

**"Año del Bicentenario del Perú: 200
años de Independencia"**

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS POLÍTICAS

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE
EDUCACIÓN PRIMARIA**



EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE

TEMA:

**RECONOCEMOS NUESTRAS EMOCIONES EN
LAS ACTIVIDADES QUE REALIZAMOS EN
FAMILIA**

**Presentado por la Bachiller:
CARHUALLANQUI ROJAS RAQUEL**

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Educación Primaria

Miembros del jurado:

Presidente: DR. LUIS ALBERTO POMA LAGOS

Jurado : LIC. LEONCIO TAPE JAVIER

Jurado : DR. SUAREZ REYNOSO CARLOS ALBERTO

Jurado : MG. GUTIERREZ REYES ELIZABETH

Suplente : MG. VERGARA ARGUEDAS TANIA

Huancayo – Perú
2021

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. **Institución Educativa** : IE 30173 Virgen del Carmen
- 1.2. **Lugar** : Huayucachi
- 1.3. **Nivel Educativo** : Educación Primaria
- 1.4. **Ciclo** : III
- 1.5. **Grado** : 2do
- 1.6. **Promedio de Edad** : 7
- 1.7. **Número de Estudiantes** : 12
- 1.8. **Tiempo** : 45 minutos
- 1.9. **Fecha** : 18 /10 /2021
- 1.10. **Bachiller** : Carhuallanqui Rojas Raquel

II. DATOS CURRICULARES:

- 2.1. **Tema : Reconocemos Nuestras Emociones En Las Actividades Que Realizamos En Familia**
- 2.2. **Área Curricular** : **Personal Social**
- 2.3. **Organizador de Área** : Construcción de la identidad y de la convivencia democrática
- 2.4. **Estrategias Didácticas** :

ESTRATEGIAS	TECNICAS
<ul style="list-style-type: none">• Motivación• Recabar los saberes previos• Problematicación• Construcción del aprendizaje• Evaluación• Actividad de Extensión	<ul style="list-style-type: none">• Cuento sobre las emociones• Lluvia de ideas• Interrogante• Organizador, lectura, ejercicios y preguntas.• Hoja de aplicación• Tarea para la casa

III. SELECCIÓN DE COMPETENCIA, CAPACIDADES, CONOCIMIENTOS, ACTITUDES, DESEMPEÑOS E INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	CONOCIMIENTOS	ACTITUDES	DESEMPEÑOS	INSTRUMENTO DE EVALUACION
CONSTRUYE SU IDENTIDAD	<ul style="list-style-type: none"> • Se valora a sí mismo • Autorregula sus emociones • Reflexiona y argumenta éticamente 	RECONOCEMOS NUESTRAS EMOCIONES EN LAS ACTIVIDADES QUE REALIZAMOS EN FAMILIA	<ul style="list-style-type: none"> • Participa con entusiasmo durante la clase • Colabora con sus compañeros al realizar su trabajo • Muestra interés por el tema desarrollado 	<ul style="list-style-type: none"> • Describe las emociones a partir de su experiencia y de lo que observa en los demás y las regula teniendo en cuenta las normas establecidas de manera conjunta. • Identifica acciones que le causan malestar o a sus compañeros y las explica con razones sencillas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de cotejo

IV. PROCESO DE APRENDIZAJE

MOMENTOS O ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	PROCESOS PEDAGÓGICOS	ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES	RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS	TIEMPO
I N I C I O	MOTIVACIÓN	<p>Realizan actividades permanentes y reciben recomendaciones para mantener el orden en la clase.</p> <p>La docente presenta a los niños y niñas el cuento “Historia de Manuel “</p> <p>Los niños y las niñas juntamente con la docente leen el cuento.</p> <p>Dialogan acerca de los personajes.</p> <p>Pegan en la pizarra las siluetas relacionadas con el cuento.</p> <p>Colocan luego el nombre que le corresponde a cada silueta.</p> <p>(ANEXO N° 1)</p>	<p>IMÁGENES</p> <p>TARJETAS LEXICAS</p>	
	SABERES PREVIOS	<p>(ANEXO N°2)</p> <p>Mediante la técnica de lluvia de ideas se extrae sus saberes previos con las siguientes interrogantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué siente Manuel cuando sale al parque con su familia? • ¿Qué siente Manuel cuando se imagina que hay fantasmas en su cuarto? • ¿Qué siente Manuel cuando su hermano menor desordena sus cosas? • ¿Qué siente Manuel cuando su mamá se va de viaje? 	<p>IMAGENES</p>	

	PROBLEMATIZACIÓN	<p>Logrando que reflexionen los niños y niñas genero el conflicto cognitivo haciendo algunas interrogantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Será importante expresar lo que sentimos? - ¿Cuál será el tema de hoy? 	Tarjetas léxicas	
	PROPÓSITO	<p>Hoy aprenderemos: “RECONOCEMOS NUESTRAS EMOCIONES EN LAS ACTIVIDADES QUE REALIZAMOS EN FAMILIA”. (ANEXO N°3)</p>	Cartel Léxico	
PROPÓSITO	GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO	<p>Problematización En grupo clase:</p> <p>Pregunto a los niños y niñas que observan en las imágenes. Cada estudiante menciona las actividades que se realiza en las imágenes. También mencionan que emoción expresa cada imagen.</p> <p>Análisis de la información De forma individual:</p> <p>La docente entrega hojas informativas acerca del tema A cada estudiante para que entiendan un poco más del tema. (ANEXO N°4) Luego explico a los estudiantes sobre el tema Los niños y niñas explican con sus propias palabras cada emoción</p>	<p>Papelote imágenes</p> <p>Hoja informativa</p>	

<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">S O</p>		<p>Realizan trabajos de manualidad “Elaboran caritas de las emociones”</p> <p>Cada estudiante menciona que emoción expresa las imágenes y por qué.</p> <p>Y luego escribe al costado de cada imagen la emoción que corresponde</p> <p>(ANEXO N°5)</p> <p>Explico brevemente el semáforo de las emociones ya que es muy importante para poder manejar nuestras emociones.</p> <p>Toma de decisiones – Reflexión:</p> <p>En grupo clase:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La docente revisa lo que escribieron los estudiantes en sus cuadernos. • Se realiza un juego sobre las emociones. • La docente explica las emociones que expresamos en las actividades que realizamos en familia, en un organizador. <p>(ANEXO N° 6)</p>	<p>Corrospum Goma Palitos Plumones</p> <p>Semáforo de corrospum</p>	
<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">C - E R R E</p>	<p style="text-align: center; font-weight: bold;">EVALUA CIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollan una práctica calificada para conocer el nivel de aprendizaje. ¡Cuánto Aprendí! (Anexo7) • Reciben la hoja de actividad de extensión para ampliar sus conocimientos (Anexo 8) • Aplico una lista de cotejo durante el desarrollo del proceso de aprendizaje. (Anexo 9) <p>Aplico la Meta cognición:</p> <p>¿Qué aprendí? ¿Cómo aprendí? ¿Para que aprendí?</p>	<p>Ficha practica calificada</p> <p>Ficha actividad de extensión</p> <p>Lista de cotejo</p>	

--	--	--	--	--

V. BIBLIOGRAFÍA:

PARA EL DISCENTE:

López, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 153-168.

BISQUERRA, R. (Coord.). *¿Cómo educar las emociones?: la inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Espluges de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Deu, 2012.

FERNÁNDEZ, Á. (Coord.). *Programa Escolar de Desarrollo Emocional: actividades para el alumnado en el aula*. Asturias: Consejería de Educación y Ciencia, 2011.

CARUANA VAÑÓ, A. TERCERO GIMÉNEZ, M^a Pilar (Coords.). *Cultivando emociones*. Valencia: Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació, 2011.

PARA EL DOCENTE:

Ministerio de educación Programa curricular de Educación Primaria de educación básica regular lima -Perú

Asociación Española Contra el Cáncer LAS EMOCIONES comprenderlas para vivir mejor Amador de los Ríos, 5. 28010 Madrid

Bisquerra, R. (Coord.) (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.

CEDEP; Edwards, M. (Dir.) (2015). *El desarrollo de Niños y Niñas de 4 a 10 años. Tiempo de crecer. Guía para la familia*. Santiago de Chile: UNICEF.

ANEXOS

(ANEXO 01)

Cuento sobre Reconocemos nuestras emociones en las actividades que realizamos en familia.

HISTORIA DE MANUEL

Esta es la historia de un niño que se llama Manuel de siete años, es un niño muy dedicado a los estudios siempre apoya en los quehaceres a sus padres, nos cuenta que hace los fines de semana en su casa con su familia.

Manuel se siente alegre cuando sale con su familia al parque a pasear y jugar, pero siente mucho miedo cuando duerme y se imagina que hay fantasmas en su cuarto, se enfada cuando su hermano menor entra a su cuarto y desordena todas sus cosas sus juguetes y su ropa. Pero lo más importante que nos contó es que se siente muy triste cuando su mamá se va de viaje ya que la extraña mucho, bueno esta es la historia de Manuel nos contó un poco acerca de las actividades que realiza en familia.



(ANEXO 02)

MATERIALES:

- Siluetas (rostros de niños) elaboradas a base de corrospum, microporoso.
- Masking

PROCEDIMIENTO:

- Dirijo la atención para motivar a los niños y niñas al presentar estas imágenes, donde se aprecia las diversas emociones que sentimos al realizar actividades en familia, esto me permitirá explorar sus saberes previos y así crear el conflicto cognitivo en los estudiantes.



(ANEXO 03)

MATERIALES:

- Cartel léxico, cartulina y corrospum de colores
- Letras móviles elaboradas a base de corrospum, microporoso
- Masking tape

PROCEDIMIENTO:

- Después de preguntar a los niños, escuchando y teniendo en cuenta sus respuestas y opiniones declarar el tema de la clase guiando la atención de los estudiantes con el cartel léxico de cartulina de color y letras elaboradas a base de corrospum, microporoso.

**RECONOCEMOS NUESTRAS
EMOCIONES EN LAS
ACTIVIDADES QUE REALIZAMOS
EN FAMILIA**

(ANEXO 04)

HOJA DE INFORMACIÓN CIENTÍFICA

RECONOCEMOS NUESTRAS EMOCIONES EN LAS ACTIVIDADES QUE REALIZAMOS EN FAMILIA

I. CONCEPTO:

Las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardiaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida.

II. IMPORTANCIA:

Las emociones forman parte de nosotros y comprenderlas nos abrirán las puertas al bienestar. La educación emocional ha de comenzar en la primera infancia, los niños y niñas tienen muchas emociones, de hecho, su pensamiento es emocional y comprender sus estados emocionales es muy importante para ellos. Al comprender las emociones los niños y niñas podrán comprenderse a sí mismo, aceptar sus emociones y aprender a gestionarlas.

Y Así las actividades que realizamos en familia será en armonía y bienestar para los todos los integrantes.

III. PRINCIPALES EMOCIONES:

- Alegría



- **Tristeza**



- **Enfado**



- **Miedo**



IV. FUNCION DE LAS EMOCIONES

- **ENFADO O IRA:**

Rabia cuando las cosas no salen como queremos. Nos impulsa a hacer algo para resolver un problema. Son multitud los momentos de enfado de un niño: cuando los mandamos a dormir, cuando tienen que recoger, cuando apagamos la TV...

- **MIEDO:**

Inseguridad anticipada ante un peligro, real o imaginario. Nos ayuda a la supervivencia ya que nos hace actuar con precaución. El encuentro con algunos animales o con personas desconocidas pueden ser ejemplos de situaciones de temor en los menores.

- **TRISTEZA:**

Sentimiento de pena asociado a una pérdida real o imaginada. Nos hace pedir ayuda. Situaciones en las que los niños pierden alguno de sus juguetes preferidos o se enferman sus mascotas, son momentos de tristeza para ellos.

- **ALEGRÍA:**

Sentimiento placentero ante una persona, deseo o cosa. Nos impulsa a la acción. Son múltiples los ejemplos de alegría en los niños, desde merendar sus galletas preferidas, hasta ver los regalos la mañana de Reyes Magos.

V. ACTIVIDADES QUE REALIZAMOS EN FAMILIA:

- 1. Cocinar en familia**
- 2. Leer juntos**
- 3. Crear historias juntos**
- 4. Mirar una película en familia**
- 5. Hacer deporte juntos**
- 6. Mirar fotos**
- 7. Hacer manualidades en familia**
- 8. Juegos de mesa**
- 9. Bailar ¡y cantar!**
- 10. Excursiones...**
- 11. Dibujar ¡a dos!**
- 12. Disfrazarse y jugar**
- 13. Jugar videojuegos juntos**
- 14. Crear regalos**

Técnica del semáforo

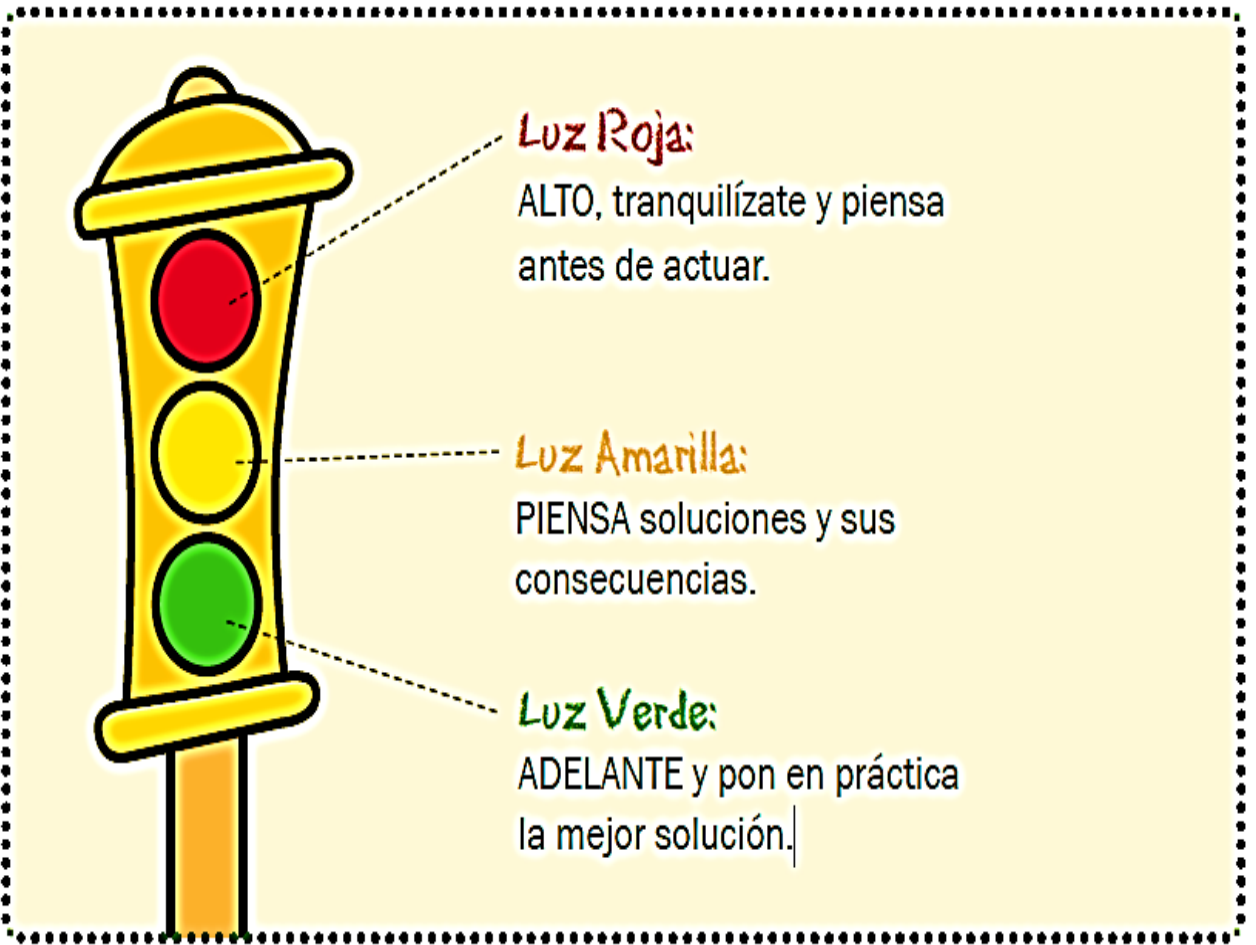
Otra forma de regulación emocional es la técnica del semáforo, el objetivo es que el niño aprenda a asociar los colores del semáforo con las emociones y la conducta. A continuación, te mostramos un ejemplo para facilitar el aprendizaje de esta habilidad:

El semáforo de las emociones:

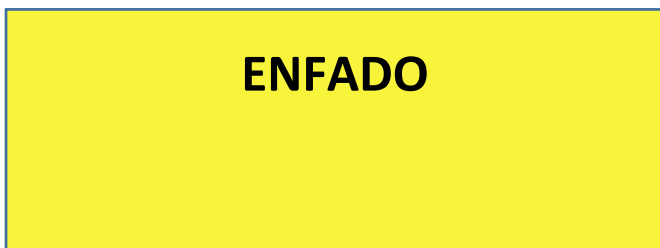
ROJO: PARARSE. Cuando sentimos mucha rabia nos ponemos muy nerviosos, queremos gritar y patallar... ¡¡ALTO!! Es el momento de pararnos. Es como si fueras el conductor de un coche que se encuentra con el semáforo con luz roja.

AMARILLO: PENSAR. Ahora es el momento de pararse a pensar. Tenemos que averiguar cuál es el problema y lo que estamos sintiendo. Cuando el semáforo está en naranja los conductores piensan, buscan soluciones y se preparan para salir.

VERDE: SOLUCIONARLO. Vía libre para los vehículos. Ahora, es el momento de circular de nuevo. Es la hora de elegir la mejor solución y ponerla en marcha.



(ANEXO 05)
TARJETAS LÉXICAS

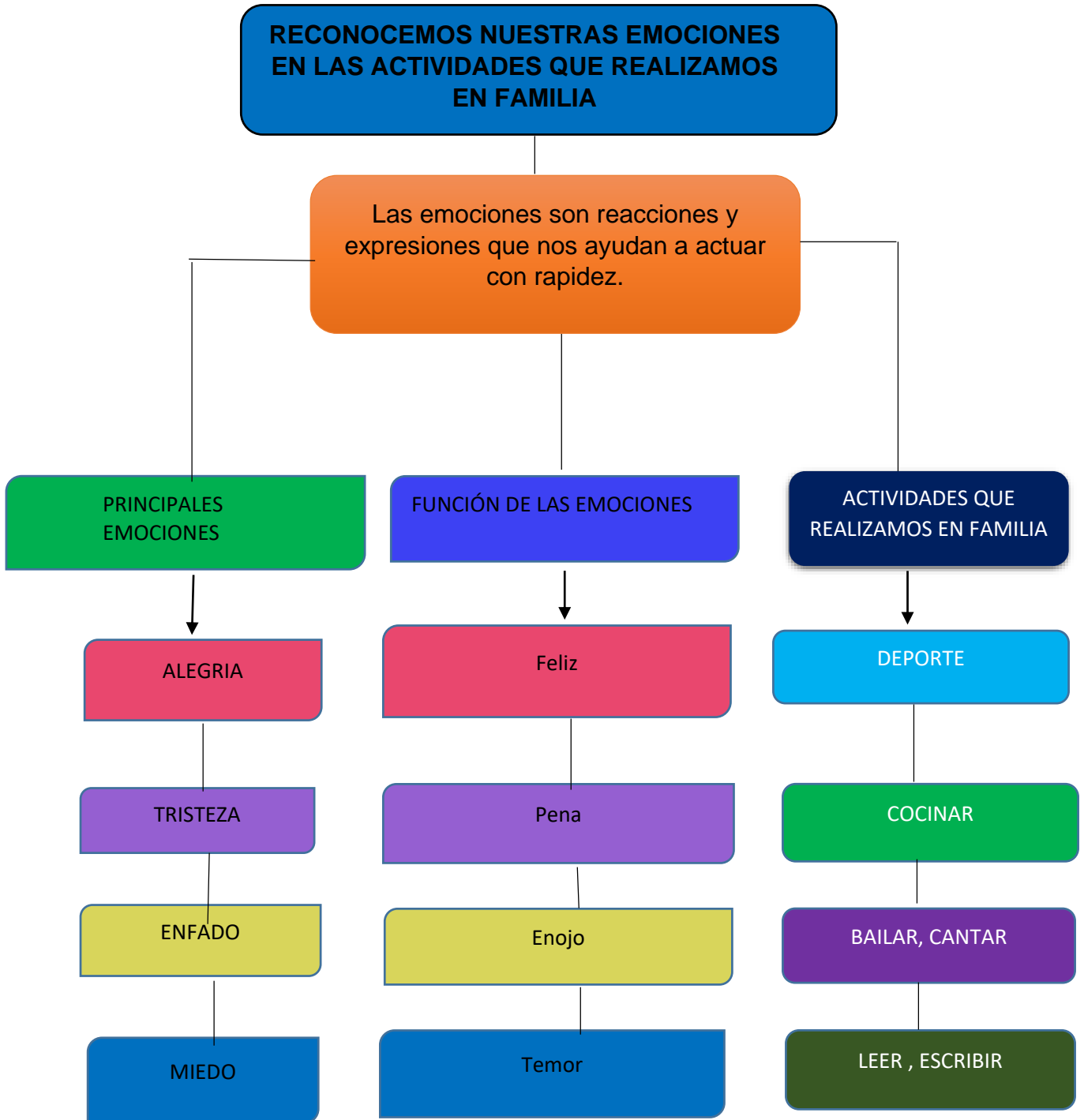


MATERIALES:

- Tarjetas léxicas elaboradas a base de corrospum, microporoso
- Letras de colores
- Masking

(ANEXO 06)

ORGANIZADOR DE CONOCIMIENTO



(ANEXO 7)

PRACTICA CALIFICADA

Observa, Lee atentamente y marca la opción correcta.

1. Que expresa cada imagen.



alegría

- Estoy muy contenta.
- Estoy muy aburrida.

- ¡Qué rabia!
- Me alegro mucho.



enfado



tristeza

- ¡Qué pena!
- Me he divertido mucho.

- Estoy cansado.
- Estoy asustado.



miedo

2. Marca las caritas que expresan alegría.



3. Lee y escribe la emoción que expresarías.

Que sientes cuando tu mamá se va de viaje	
Que sientes cuando tu hermano(a) rompe tus juguetes	
Que sientes cuando tu papa te compra muchos regalos	
Que sientes cuando hay temblor o estas solo en casa	

4. Observa y escribe la emoción que corresponde en cada rostro.



ACTIVIDAD DE EXTENSIÓN

Con ayuda de papa o mama responde las preguntas:

1. Completar brevemente las siguientes preguntas.



Tengo miedo a



Me da alegría

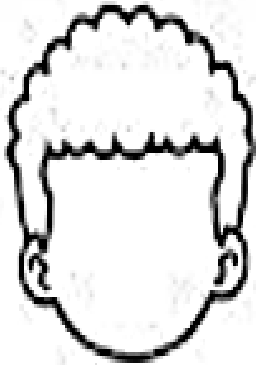


Me enfado por

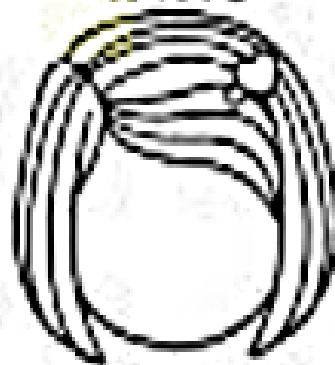


Me pone triste

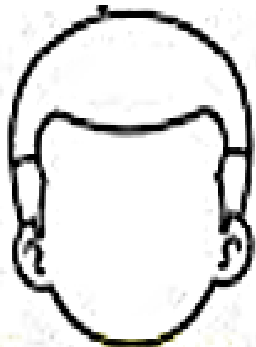
2. Dibuja en cada rostro la emoción que te indica



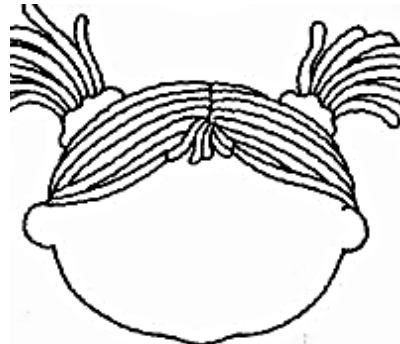
MIEDO



ENFADO



ALEGRÍA



TRISTEZA

3. Escribe una actividad que realizas en familia que te hacen sentir las siguientes emociones.



ALEGRIA



TRISTEZA



ENFADO



MIEDO

4. Escribe dos palabras que inicie con la letra de cada emoción.

ALEGRIA



TRISTEZA



MIEDO



ENFADO



(ANEXO 09)

LISTA DE COTEJO

TEMA: Reconocemos Nuestras Emociones en las Actividades que Realizamos en Familia

ÁREA: Personal Social

BACHILLER: Carhuallanqui Rojas Raquel

FECHA:

N° de orden	DESEMPEÑOS ESTUDIANTES	Describe las emociones a partir de su experiencia y de lo que observa en los demás y las regula teniendo en cuenta las normas establecidas de manera conjunta.	Identifica acciones que le causan malestar o a sus compañeros y las explica con razones sencillas.	NIVEL DE LOGRO	
				SI	NO
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					

CAPACIDADES:

- Se valora a sí mismo
- Autorregula sus emociones
- Reflexiona y argumenta éticamente

RECONOCEMOS NUESTRAS EMOCIONES EN LAS ACTIVIDADES QUE REALIZAMOS EN FAMILIA

I. CONCEPTO

¿Qué son las emociones?

Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación (Fernández-Abascal y Palmero, 1999). Por lo tanto, las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardíaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida.

Cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse. Unas se aprenden por experiencia directa, como el miedo o la ira, pero la mayoría de las veces se aprende por observación de las personas de nuestro entorno, de ahí la importancia de los padres y los profesores como modelo ante sus hijos y alumnos.

Las emociones...

- Las emociones son propias del ser humano. Se clasifican en positivas y negativas en función de su contribución al bienestar o al malestar, pero todas ellas, tanto las de carácter positivo como las de carácter negativo, cumplen funciones importantes para la vida.

- Todas las emociones son válidas. No existen emociones buenas o malas.
- Las emociones son energía y la única energía que es negativa es la energía estancada. Por esta razón, es necesario expresar las emociones negativas retenidas que pueden desencadenar problemas mayores.
- No podemos desconectar o evitar las emociones. Cualquier intento por controlarlas a través del consumo de tabaco, alcohol u otras drogas puede generar problemas más importantes a largo plazo.
- Podemos aprender a manejarnos con nuestros estados emocionales.

¿Cómo explicar a los niños las emociones?



Los seres humanos somos seres emocionales, eso quiere decir que las emociones forman parte de nosotros y no nos podemos separar de ellas. Las emociones además tienen una función muy importante para la adaptación y la supervivencia. La capacidad de identificar, comprender y llegar a manejar los propios estados emocionales es muy importante para el bienestar personal, y configura lo que se conoce como Inteligencia Emocional.

Para tener una buena inteligencia emocional es necesario trabajar las competencias implicadas desde un primer momento y para ello se ha de comenzar por explicar las emociones a los niños y niñas.

¿Por qué es importante explicar las emociones a los niños y niñas?

Las emociones forman parte de nosotros y comprenderlas nos abrirán las puertas al bienestar. La educación emocional ha de comenzar en la primera infancia, los niños y niñas tienen muchas emociones, de hecho, su pensamiento es emocional y comprender sus estados emocionales es muy importante para ellos. Al comprender las emociones los niños y niñas podrán comprenderse a sí mismo, aceptar sus emociones y aprender a gestionarlas.

Explicar las emociones a los niños y niñas será esencial para lograr regular las emociones sin evitarlas ni exagerarlas. Algunos de los beneficios que se obtienen cuando se explican las emociones a los niños y niñas son:

- Permite el desarrollo del **autoconcepto**. El niño puede conocerse a sí mismo, aceptar sus estados emocionales y comprenderlos como válidos y respetables.
- Se aumenta la percepción de **control sobre sí mismo** del niño adquiriendo seguridad y confianza. Y a través de dicho control se logra mejorar la conducta del niño.
- Es muy importante para el **desarrollo social** del niño.

II. IMPORTANCIA

La importancia de las emociones en los niños

¿Qué son? Son reacciones de nuestro cuerpo ante algún estímulo del entorno o de nuestro propio organismo.

Es tal la fuerza de esa reacción que lo mejor sería definir las como experiencias o estados emocionales, pues engloban toda una serie de respuestas que pueden prolongarse en el tiempo e incluso pueden marcar la vivencia de futuras experiencias, aprendiendo de ellas.

Estos estados emocionales son vividos de manera personal, dependiendo de lo aprendido en el pasado y la situación en que se produzcan. Todos incluyen sensaciones físicas, pensamientos y conductas.

Por ejemplo, cuando tenemos miedo sentimos que el corazón se acelera, pensamos que estamos en peligro y nuestra respuesta puede ir encaminada hacia huir o enfrentarnos.

Si estamos tristes notamos pesadez en el cuerpo, pensamos de forma negativa sobre nosotros o los demás y la reacción más natural es la de dejar de hacer cosas.

¿Qué tienen que aprender los niños sobre las emociones?

En primer lugar, una buena **educación emocional** incluye enseñar que no hay emociones “buenas” ni “malas”, o “dañinas” y “peligrosas”. **Todas y cada una de las emociones son necesarias.** Son innatas y naturales del ser humano, y las necesitamos porque todas cumplen su función, incluso las llamadas emociones negativas.

Si, por ejemplo, no tuviésemos miedo, ¿cómo sabríamos cuándo estamos ante un peligro? No reaccionaríamos.

Todas las emociones nos ayudan a enfrentarnos a las situaciones que nos ocurren a diario en el mundo y en nuestra vida. Todas son importantes y útiles a la hora de cumplir su función, por lo que es necesario entender que **no hay que intentar evitar las emociones que no nos gustan.**

Además de ser algo muy complicado, también es antinatural. Podemos aprender a manejar las emociones correctamente conociéndolas y aceptándolas.

III. TIPOS DE EMOCIONES

¿Cómo explicarles las emociones a los niños y niñas?

Los niños tienen una gran cantidad de emociones, pero apenas son conscientes de las mismas y mucho menos de su manera de actuar ante las mismas. Para comenzar a explicar las emociones a los niños es esencial comenzar por las emociones básicas, ya que éstas serán las más fáciles de comprender para ellos, y son la base de los demás estados emocionales:

- **IRA O ENFADO:**



Aparece cuando algo nos disgusta, o cuando no logramos lo que queremos. En los niños aparece cada vez que no logran lo que quieren y si no aprenden a controlarla puede dar lugar a problemas de conducta.

El **enfado** es una emoción básica que todo el mundo sentimos en algún momento, es una respuesta intuitiva que nos sirve para defendernos y enfrentarnos a situaciones que consideramos injustas. Estar enfadado o sentir rabia no es malo, es totalmente normal, el problema es cómo reaccionamos ante ese enfado o a través de qué comportamiento lo mostramos.

Si a los adultos cuando estamos enfadados nos cuesta encontrar palabras sensatas que expresen lo que sentimos, no es extraño pensar que en los niños es todavía más difícil, ya que ellos esperan que seamos sus padres los que les entendamos y pongamos una solución a su enojo.

El enfado es la forma que los niños tienen de decirnos que algo les pasa. Sin embargo, responder de forma agresiva a estos sentimientos no es sano. Por ello, es importante enseñar a los niños, desde pequeños, a aceptar y controlar su ira.

- **MIEDO:**



Aparece ante amenazas o peligros. En el caso de los niños estos peligros o amenazas pueden ser reales o imaginarios, es de utilidad pues les ayuda a actuar con precaución, pero cuando es excesiva puede llegar a controlarles.

La infancia es un periodo de creatividad, imaginación y exploración; los niños necesitan vivencias enriquecedoras para comprender su ambiente, durante este proceso enfrentan varias situaciones desconocidas que pueden causarles miedo. Evita ridiculizar la expresión de sus emociones o reprimirlas, lo más sano es que el niño transite por su emoción llorando, hablando si ya puede hacerlo, e incluso dibujando o con juegos que le permitan relacionarse con la experiencia que le causa temor.

Conforme el niño va creciendo, adquiere experiencias suficientes que idealmente le permitirán comprender los fenómenos que ocurren a su alrededor. “Los miedos surgen, cambian y desaparecen a medida que el individuo crece y se desarrolla.” (Marina, 2007).

- **TRISTEZA:**



Aparece ante la pérdida o el dolor. Los niños y niñas pueden experimentar tristeza cuando pierden algo (por ejemplo, un juguete) o cuando creen perder cariño de alguien.

La tristeza es una emoción que todos hemos experimentado alguna vez en la vida. Para los niños pequeños, esta emoción es nueva que puede ser detonada por razones muy variadas.

Los sentimientos son grandes maestros de nosotros mismos porque nos enseñan cómo estamos, qué queremos realmente y qué necesitamos para sentirnos mejor en caso de que estemos mal o tristes.

La tristeza es un sentimiento muy fuerte que nos indica que algo no va bien en nuestro interior y que debemos buscar la manera de estar mejor. La tristeza es un sentimiento muy importante porque además **también nos enseña valores** que hay que saber interpretar.

- **ALEGRÍA:**



La alegría es una sensación de placer y bienestar que aparece ante situaciones agradables.

La **alegría** es el motor que **mueve la vida**. Una emoción fresca, luminosa y cálida, que nos hace **ver el lado bueno de las cosas** y que nos empuja a **sacar lo mejor de nosotros mismos**.







Durante la **primera infancia**, los pequeños nos darán **muestras claras de su alegría y su júbilo**.

Tratar de que no pierdan esta cualidad, unida a una visión optimista de la vida, proporcionará a los niños una base sólida que les será de gran ayuda para **alcanzar sus objetivos y su éxito personal**.

La alegría es una emoción que se produce ante acontecimientos favorables para nosotros (por ejemplo, haber alcanzado una meta que nos habíamos propuesto) o para otras personas que queremos mucho. Normalmente **es la emoción que más favorece la comunicación interpersonal** porque es una emoción extrovertida y nada selectiva. ¡Podemos y queremos compartir la alegría con cualquiera!

Es muy importante enseñarles a los niños a vivir felices, a vivir con alegría, a disfrutar de las pequeñas cosas que nos ofrece la vida y, también, es necesario **enseñarles a celebrar los pequeños momentos positivos de cada día**. Es muy fácil compartir la alegría y comunicarla, pero también es muy fácil y peligroso caer en el 'reírse de' en lugar de 'reírse con'. Aquí hay que tener mucho cuidado: los niños deben saber diferenciar desde pequeños estos dos conceptos.

Es importante empezar por estas **6 emociones** para explicárselas a los niños usaremos palabras sencillas y muchos ejemplos además explicaremos la expresión que acompaña a las emociones y la conducta.

EMOCIÓN	EXPLICACIÓN	EXPRESIÓN	¿QUÉ HACEMOS?
IRA/ENFADO	Es una emoción que aparece cuando algo no es cómo nos gusta.		Podemos perder el control, gritamos y golpeamos.
MIEDO	El miedo aparece cuando creemos que algo es peligroso.		Normalmente nos escondemos o huimos del peligro.
ASCO	Es la sensación de desagrado ante algo que nos repugna.		Rechazamos y nos alejamos de aquello que nos da asco.
TRISTEZA	Nos sentimos mal cuando perdemos algo.		Queremos estar solos y lloramos.
ALEGRÍA	Aparece cuando algo nos gusta o nos resulta agradable.		Reímos, queremos estar con gente, y hacemos muchas cosas.
SORPRESA	La sorpresa sucede cuando ocurre algo que no esperamos.		Sentimos curiosidad hacia eso que no esperamos.

Métodos para explicar las emociones a los niños

- Aprovecha situaciones reales y explícale al niño o niña su emoción se trata de ayudarlo a aceptarla, ponle nombre a su emoción y dile que es normal sentirse así. Deja que se relaje y que hable de su emoción.
- Utiliza juegos con tarjetas para identificar emociones.
- Utiliza cuentos, música, películas, series de dibujos, etc.
- Regálale un diario, donde pueda anotar o dibujar sus emociones.

IV. ACTIVIDADES QUE REALIZAMOS EN FAMILIA

ACTIVIDADES EN FAMILIA



Como padres y docentes, nos preocupamos cada día por nuestros pequeños: les enseñamos a comer de manera equilibrada, prestamos atención a sus horas de sueño, a que se abriguen cuando hace frío y lleven crema solar en verano, pero... ¿compartimos con ellos el tiempo suficiente? Hoy, en **Educo**, hablamos sobre **la importancia de pasar tiempo con nuestros hijos y de compartir diferentes actividades con ellos.**

¿Por qué es importante pasar tiempo con los niños?



Pasar tiempo con tus hijos es importante porque ellos lo necesitan para su desarrollo emocional y psicológico. **¿Te has parado alguna vez a pensar que tú eres la persona más importante en la vida de tus peques?** Aunque ya no sean unos bebés, siguen necesitándote y tú puedes darle lo que ellos necesitan, y no nos referimos sólo a la ropa, la vivienda y la comida: **tú puedes regalarles lo más valioso que tienes en la vida. Sí, tu tiempo.** Además, aunque suene a frase hecha, "el tiempo vuela" y antes de que te hayas dado cuenta, tus hijos ya serán mayores, se irán de casa y harán su vida. Pero no pensemos en eso hoy, enfoquémonos en el ahora: tus hijos están en tu casa, esperando que les dediques tiempo. Y **con tiempo, no nos referimos a que renuncies a tus pasatiempos y pases con ellos día y noche sino a [tiempo de calidad](#)**, es decir: tiempo realmente dedicado a ellos. No necesitas estar 10 horas seguidas con los peques, sino estar al 100% el tiempo que puedas estar a su lado. Nada de móviles, ni de televisión (a menos que sea para ver una película juntos): tu atención debe estar enfocada al 200% en ellos. Solo unos minutos pueden hacer la diferencia. ¿Una idea? Tómate 5 minutos para despertar a tus hijos con amor y tranquilidad. No corras, no les

apures, sólo despiértalos hablándoles dulcemente y diles cuánto les quieres. Parece una tontería, pero ¿existe mejor manera de empezar el día?

14 ACTIVIDADES FAMILIARES

Durante los meses más fríos del año, a veces da perece salir de casa... o el clima nos lo impide. Por ese motivo, te traemos algunas divertidas ideas para que compartas actividades junto a tus hijos. ¡Nada mejor que compartir tiempo de calidad juntos!

1. COCINAR EN FAMILIA

A los peques suele divertirles cocinar y ¡no es para menos! Cocinar aúna lo mejor de los experimentos, jugar con masa, ensuciarse y ¡picotear cosillas ricas! Además, puede ser una buena oportunidad no sólo para conversar y divertirse sino también para enseñarles a los peques la importancia de comer frutas y verduras, cómo cortar con cuchillo o la imperiosa necesidad de mantener la higiene personal ¡y en la cocina! ¿Qué cocinarás hoy junto a tus hijos? Aquí encontrarás 9 consejos para cocinar con niños.



2. LEER JUNTOS

Una buena oportunidad para disfrutar juntos es leer un cuento, así fomentarás el interés de tus hijos por la lectura, a la vez que compartes un mundo nuevo y mágico a su lado. ¿Y si vuelves a leer una de tus historias preferidas de cuando eras pequeño con ellos?



3. CREAR HISTORIAS JUNTOS

De la mano de nuestra segunda propuesta viene esta: ¿qué tal crear cuentos junto a los niños? No nos referimos solamente a los cuentos que creas para la hora de dormir de tus peques, sino también a escribir juntos un cuento, dibujar uno o sencillamente, a recrear una historia utilizando muñecos.



4. MIRAR UNA PELÍCULA EN FAMILIA

Y cuando decimos "mirar", hablamos de realmente mirar. No vale poner la película y surfear en internet. La idea es sentarnos junto a los peques, mirar la película y comentar la historia, interesándonos por sus opiniones y pensamientos sobre la misma.



5. HACER DEPORTE JUNTOS

Hace relativamente poco hablamos sobre la importancia de hacer deporte en familia. Como siempre decimos, tú eres el espejo en el que se miran tus hijos y si tú haces deporte, ¡ellos también querrán hacerlo! Busca una actividad que puedas compartir con tus peques, por ejemplo la natación, el fútbol o montar en bicicleta y tomáte el tiempo de realizar la actividad en familia. ¡No te arrepentirás! Tanto tú como tus hijos harán deporte ¡y la pasarán sensacional!



6. MIRAR FOTOS

A los peques suele gustarles mirar fotografías y si es con papá y mamá, ¡aún más! Puedes aprovechar para contarles historias sobre sus abuelos o sobre ti cuando eras pequeño, ¡seguro os lo pasaréis pipa!



7. HACER MANUALIDADES EN FAMILIA

Guarda los tubos de cartón del papel higiénico y ¡verás qué fácil se divierten los peques! Si les das tijera, plasticola y papeles de colores, crearán un sinfín de animales y monstruos ¡en un abrir y cerrar de ojos! ¿Sabías que una lata puede transformarse en un lapicero? ¿Y una caja puede ser un avión o un coche? Las opciones son múltiples, con un poco de imaginación y las cosas que tenemos en casa, puedes crear muchas manualidades para hacer con los peques: máscaras, pintar piñas, hacer origami... ¡En internet encontrarás millones de ideas!



8. JUEGOS DE MESA

Siéntate con tus peques a hacer un puzzle, a jugar al Monopoly, al dominó o a las cartas y mientras ¡conversa con ellos! Los juegos de mesa te dan la oportunidad no sólo de enseñarles reglas y conceptos, sino también de escucharles y conversar tranquilamente con ellos.



9. BAILAR ¡Y CANTAR!

El baile y el canto son liberadores. Pon música y déjate llevar. Disfruta del sonido y el movimiento. Seguramente, estarás creando recuerdos inolvidables junto a tus hijos.



10. EXCURSIONES... ¡AUNQUE SEAN A LA ESQUINA!

Las excursiones no tienen por qué ser caras y rebuscadas. Una excursión al parque a juntar piñas puede ser una verdadera aventura cuando se disfruta del tiempo con papá

y mamá. Crea aventuras junto a tus hijos, aunque la salida familiar sea la obligada visita al supermercado.



11. DIBUJAR ¡A DOS!

Sí, como lees, crea un cuadro junto a tu peque. Dibuja tú algo y deja que él continúe el dibujo. Dejáos llevar juntos por la imaginación y cuando esté lista la obra, ¡colócala en algún lugar destacado del hogar!



12. DISFRAZARSE Y JUGAR

No tengas miedo al ridículo. Tus hijos agradecerán verte jugar como un niño más y ¡tú te la pasarás en grande! Disfrázate, corre, salta, juega con ellos, sin pensar en las obligaciones ni en el reloj.



13. JUGAR VIDEOJUEGOS JUNTOS

Y sí, no podíamos dejar de mencionar a los videojuegos porque ¡a los niños les encantan! Pero nuestra propuesta es que tú juegues con ellos, así podrás conocer qué juegos les gustan y cuánto tiempo pasan con la consola.



14. CREAR REGALOS

Para Navidad o para un cumpleaños, no importa. La idea es compartir tiempo juntos, creando algo para regalar a una persona querida. ¿A qué es una bonita idea? Estas son

tan sólo algunas ideas pero ¡estamos seguros de que tú ya tienes más opciones en mente! **No importa lo que decidas compartir con tu hijo, lo más importante ¡es hacerlo juntos!**



V. TÉCNICA DEL SEMAFORO

Los niños no siempre son fáciles de gestionar. **A veces pueden mostrarse muy impulsivos y desobedientes, por lo que es fundamental que los padres cuenten con recursos** que les permitan disciplinar de manera positiva y a la vez estimulen el autoconocimiento infantil. Una de las herramientas más sencillas y eficaces para el manejo de la ira es la técnica del semáforo.

De hecho, se puede utilizar con niños a partir de los 3 o 4 años, cuando estos comprendan cómo funcionan los semáforos en la carretera. Por una parte, esta técnica le ayuda a desarrollar habilidades de autogestión de la ira y, por otra parte, estimula la madurez emocional.

¿En qué consiste la técnica del semáforo?

El principal objetivo de esta técnica es enseñar a los niños a identificar la ira, para que luego puedan gestionarla de manera más asertiva, aprendiendo los diferentes pasos del autocontrol emocional. De hecho, no debemos olvidar que lidiar con la ira puede ser difícil para cualquier persona, independientemente de su edad, pero es especialmente difícil para los niños pequeños porque suele ser una emoción compleja y abrumadora.

Antes de poner en práctica esta técnica, **es conveniente que le expliques bien el funcionamiento del semáforo y diseñes uno en casa.** También debes explicarle que las emociones no son sus “enemigas” pero que existen algunos estados emocionales, como la ira, el miedo y la frustración, que pueden llevarle a comportarse de manera inadecuada, haciendo daño a los demás o a sí mismo. Por eso es importante aprender a gestionar esas emociones cuanto antes.

- **Rojo:** significa detenerse, y se debe activar antes de que el niño pierda por completo el control.
- **Amarillo:** significa reflexionar, es el momento para encontrar la solución más adecuada para el problema que provoca la ira o frustración.
- **Verde:** significa avanzar y poner en práctica la solución, pero siempre de manera responsable y sin herir a los demás.

De cierta forma, los colores del semáforo representan las etapas de la gestión emocional.

En un primer momento se experimentan esas emociones, entonces es necesario detenerse para que estas no tomen el mando. Luego se pasa a una fase en la que es necesario reflexionar sobre lo ocurrido, es una etapa de pausa donde en un primer momento pueden acumularse más emociones negativas pero poco a poco estas se van disipando dejando en su lugar emociones más agradables y positivas. Por último, llegará el momento en que sea posible poner en práctica una estrategia de afrontamiento razonada.



¿Cómo aprovechar al máximo esta técnica?

El niño no debe percibir esta técnica como un castigo, sino como una herramienta útil para su desarrollo. Por eso, es importante que no se convierta en una especie de “tarjeta roja” que los padres sacan cuando el niño está a punto de perder el control, sino que realmente fomente la introspección, de manera que cuando el niño crezca, sea él mismo quien la aplique.

Para ello, es fundamental que le ayudes a identificar los signos que indican que está enfadado o frustrado. También debe aprender a identificar el “punto de no retorno”, en el cual pierde el control, para que sea capaz de detenerse antes de llegar a ese momento.

Al principio, **cuando el niño es pequeño, tendrás que guiarle a través del proceso.** No solo tendrás que detenerle antes de llegar al punto de no retorno sino también ayudarle a buscar la causa de ese enfado y/o frustración, así como proponerle soluciones más asertivas y enseñarle a evaluar las consecuencias de sus acciones.

Una vez que se apropie de la técnica, no solo puede utilizarla para gestionar la ira sino también otras emociones como la preocupación, el miedo, la decepción y la tristeza.

También **podéis elaborar entre ambos una serie de actividades que le ayuden al pequeño a relajarse y recuperar el control**, como usar el frasco de la calma, escuchar música, practicar algún ejercicio de relajación, contar hasta 100, cantar una canción, jugar con su mascota... Más adelante, él mismo se dará cuenta de cuáles son las estrategias más adecuadas para lidiar con los distintos tipos de emociones.

CONCLUSIONES

- Los niños/as desde muy pequeños necesitan tener una educación emocional.
- Tanto los padres como los maestros/as deben saber que es muy importante desarrollar la competencia emocional en educación infantil.
- Los niños deben desarrollar actividades en familia para descubrir sus habilidades y saber controlar sus emociones.
- La colaboración y participación de la familia es un pilar esencial en la educación de los alumnos y alumnas.
- Es muy importante que las familias orienten y expliquen a los niños a expresar lo que sienten a expresar sus emociones de manera adecuada.
- Es fundamental una coordinación familia-escuela para favorecer la educación emocional en los centros de educación infantil.
- Entre los principios que rigen la metodología educativa en educación infantil destacan el juego, la creación de un clima de afecto, seguridad y confianza y de un ambiente agradable mediante la organización de los espacios, de los materiales y la distribución del tiempo.
- Se debe trabajar más la educación emocional en educación infantil.

BIBLIOGRAFÍA

- Asociación Española Contra el Cáncer LAS EMOCIONES comprenderlas para vivir mejor Amador de los Ríos, 5. 28010 Madrid
- Bisquerra, R. (Coord.) (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Bisquerra, R. (Coord.) (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.
- CEDEP; Edwards, M. (Dir.) (2015). *El desarrollo de Niños y Niñas de 4 a 10 años. Tiempo de crecer. Guía para la familia*. Santiago de Chile: UNICEF.

WEBGRAFIA

- <https://www.educo.org/blog/actividades-en-familia-14-ideas-para-disfrutar-juntos>
- <http://www.elportaldelhombre.com/con-hijos/item/556-importancia-emociones-en-ninos>
- <https://www.sancristobalsl.com/blog/el-enfado-en-los-ninos-causas-y-consejos-para-gestionarlo/>
- <https://www.guiainfantil.com/educacion/valores/como-trabajar-la-alegria-con-los-ninos-emociones-en-los-ninos/>