VERACRUZ GOBIERNO DEL ESTADO

SEV Secretaría de Educación

VERACRUZ ME LLENA DE ORGULLO

DGEIyP
Dirección General de Educación Inicial y Preescolar

C.A.P.E.P

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACION SOCIOEMOCIONAL EN PREESCOLAR

Dr. Carlos Alberto Campos Almeyda
28 de septiembre de 2020

“LA SALUD NO ES SOLO LO QUE COMES, SINO TAMBIEN LO QUE SIENTES, PIENSAS, DICES Y HACES“

1. **Perspectivas teóricas sobre las emociones.**

2. **Nuestras propias emociones, para empezar.**

3. **Desarrollar las habilidades socioemocionales del alumnado**

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

“ Las capacidades que permiten a una persona comprender y regular sus emociones, establecer y alcanzar metas a favor de su bienestar, establecer relaciones constructivas y solidarias a partir de la empatía, y tomar decisiones responsables“.

Estas habilidades pueden aprenderse de manera deliberada a través de estrategias individuales y grupales.

¿Qué son las emociones?

Conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros.

La palabra emoción deriva del latín emotio, que significa “movimiento”, “impulso”.

PERSPECTIVAS TEORICAS DE LAS EMOCIONES

- **Perspectiva psicosocial y ecológica**
- **Perspectiva del aprendizaje social**
- **Perspectiva neuropsicológica**

Perspectiva psicosocial y ecológica

Los entornos en los que vive una persona, ejercen una influencia relevante en su desarrollo, generando condiciones que pueden favorecer u obstaculizar dicho desarrollo.

Hablamos de situaciones estructurales, como el contexto político, el desarrollo científico y tecnológico, las leyes, así como las costumbres sociales y los valores culturales que son propios de una época y de una generación.

- Una vinculación estrecha entre las emociones que todo ser humano experimenta en múltiples situaciones y actividades de la vida diaria, entre ellas, el aprendizaje.

- Plantea la posibilidad de orientar el desarrollo emocional mediante procesos educativos deliberados. Se identifica el carácter social de la vida socioemocional, así como su interrelación con el aprendizaje como actividad social que tiene lugar en el contexto escolar.

Para comprender la perspectiva que los estudiantes tienen sobre sí mismos y cómo el desarrollo socioemocional inicia desde el nacimiento, es necesario considerar los aportes de las teorías del desarrollo, entre las que se destaca la de Erik Erikson.

En ella se explica cómo se construye el yo a lo largo de la vida de una persona, proceso que muchas veces no concluye con la llegada a la adultez.

Dicho desarrollo tiene lugar en diversas etapas que plantean un conflicto.

EDAD	ETAPA	DESCRIPCION
Nacimiento a 1 año	Confianza frente a desconfianza	Se adquiere cuando sus necesidades básicas (alimento, cuidado, bienestar) se satisfacen de manera sistemática y con afecto
1 a 3 años	Autonomía frente a vergüenza y duda	Consiste en la realización de actividades de manera independiente, lo que le permite corresponder a expectativas de los padres y familiares. Sienta las bases de la autoestima y la autoeficacia.
3 a 5 años	Iniciativa frente a culpa	Implica la adquisición del sentido de finalidad para emprender ciertas tareas y responsabilizarse por ellas.
6 a 10 años	Laboriosidad frente a inferioridad	Involucra el desarrollo de la capacidad para trabajar con otros, así como de identificar cualidades personales y de disfrutar de sus logros
10 a 12 años	Identidad frente a confusión de papeles	En el comienzo de la adolescencia, es la búsqueda de identidad, desarrollar criterios sobre lo que tiene valor en la vida, y tomar decisiones sobre el curso de sus acciones
Adultez temprana	Intimidad frente a aislamiento	Involucra el encuentro consigo mismo y el establecimiento de relaciones estrechas
Adultez intermedia	Creatividad frente a estancamiento	Plantea la creación de un legado a los demás, que puede ser a través de los hijos u otras vías
Adultez tardía	Integridad frente a desesperación	Comprende la reflexión y evaluación de sus logros para desarrollar un sentido de integridad cuando se concluye sobre la valía de los mismos

El planteamiento de Erikson provee de un panorama sobre los cambios en los intereses, necesidades y logros que tienen lugar en el desarrollo psicosocial de cada persona, así como de las soluciones que los satisfacen en cada momento de su vida.

Perspectiva del aprendizaje social

En el entorno social los sujetos procesan y almacenan información sobre diversas conductas sociales que observan, desde pequeños, en los entornos donde se desenvuelven; esto les permite prever consecuencias de sus acciones y, así, controlar sus conductas.

La representación mental que una persona se crea de una situación influye en sus emociones y la forma en que actúa ante la presencia de éstas, por ejemplo, inferir el trato que puede recibir de quienes le rodean e interpretar las intenciones de aquéllos.

Esto le permite a la persona actuar sobre los demás y sobre su entorno.

El manejo emocional y las conductas que surgen a partir de las emociones, se aprenden con y mediante otras personas.

Si ciertas formas de reaccionar se han aprendido en los grupos próximos, también es viable pensar que pueden modificarse a partir de otros escenarios y ejemplos donde tenga cabida una orientación distinta de las relaciones y los sentimientos de las personas.

Perspectiva neuropsicológica

Las neurociencias constituyen otro conjunto de bases para comprender el papel de las emociones en el aprendizaje. Comparten, con las teorías anteriores, una concepción del desarrollo humano como resultado de la interrelación entre naturaleza y crianza.

Los teóricos adscritos a este campo afirman que la mente se desarrolla en la interacción constante de la biología y la experiencia, donde esta última se encuentra atravesada por las expectativas, aspiraciones y valores sociales.

Desde el punto de vista neuropsicológico, el análisis del cerebro humano permite identificar algunas estructuras relacionadas con las emociones, su regulación y sus formas más complejas de comportamiento.

Entre ellas se pueden identificar el sistema límbico, el cual es responsable de la presencia de las emociones y de la memoria emocional; así como los lóbulos frontales, que ayudan al individuo a planear y regular su comportamiento.

Dentro del sistema límbico aparecen las emociones más básicas (miedo, alegría, sorpresa, asco y tristeza), y éstas, al tener un componente evolutivo más primitivo, ocurren ante situaciones que interpretamos ya sea como agradables o desagradables.

Este sistema contiene un grupo de neuronas que están en pleno desarrollo desde la 21 semana de gestación.

Los lóbulos frontales forman parte de la corteza cerebral (neocórtex), responsable de las funciones más complejas del individuo, llamadas funciones ejecutivas.

Otro concepto importante dentro de este campo de conocimiento que es necesario analizar es el de neuroplasticidad. Desde que nacemos, el cerebro es “plástico”, es decir, tiene la capacidad de cambiar su estructura y funcionamiento a lo largo de la vida como respuesta a lo que sucede en el entorno. Esta característica le permite reorganizarse y conectarse con nuevas neuronas.

Con ello podemos cambiar nuestras conductas, actitudes y pensamientos, por lo que fortalecer y adquirir las habilidades socioemocionales a lo largo del ciclo vital es posible.

NUESTRAS PROPIAS EMOCIONES, PARA EMPEZAR

Gestionar las emociones de manera inteligente significa canalizarlas para mantener el equilibrio y la armonía.

Gracias a ello, logramos ser una fuerza positiva para nosotros mismos y para todos los que nos rodean y evitamos que nuestro mundo emocional nos quite energía vital.

Cuando nuestras emociones logran mantenerse en equilibrio somos más productivos, más creativos y más felices. Impedimos que aquello que sentimos se adueñe de lo que somos.

Así, conseguimos dar un rumbo constructivo a ese mundo subjetivo, poniéndolo a nuestro favor y no en contra nuestra.

- Gestionar nuestras emociones es un acto voluntario, deliberado.

- Nada cambia ni mejora, si no nos movilizamos

TABLA PERIÓDICA DE LAS EMOCIONES

AM AMOR												MI MIEDO
EM EMPATÍA											NE NERVIOSISMO	PA PAVOR
SE SERENIDAD	TN TERNURA	AL ALEGRÍA	IL ILUSIÓN	SO SORPRESA	IN INTERÉS	MA MALHUMOR	RB REBELDÍA	TR TRISTEZA	AB ABURRIMIENTO	TI TIMIDEZ	IS INSEGURIDAD	TS TENSIÓN
CO COMPASIÓN	CM COMPRENSIÓN	SA SATISFACCIÓN	PL PLACER	EX ÉXTASIS	IR IRA	RN RENCOR	HO HOSTILIDAD	SL SOLEDAD	DM DESAMPARO	CF CONFUSIÓN	RC RECELO	SU SUMISIÓN
GR GRATITUD	CN CONFIANZA	EN ENTUSIASMO	AV ALIVIO	OP OPTIMISMO	OD ODIO	FR FRUSTRACIÓN	IC INCOMPRENSIÓN	DN DESÁNIMO	NO NOSTALGIA	TE TERROR	VE VERGÜENZA	AS ASCO
AD ADMIRACIÓN	OR ORGULLO	EU EUFORIA	DE DESEO	FE FELICIDAD	RA RABIA	CE CELOS	EV ENVIDIA	SB SOBERBIA	CU CULPA	RE RESIGNACIÓN	ME MELANCOLÍA	DS DESPRECIO
									DC DECEPCIÓN	HA HASTÍO	PE PESIMISMO	

★ EMOCIONES BÁSICAS

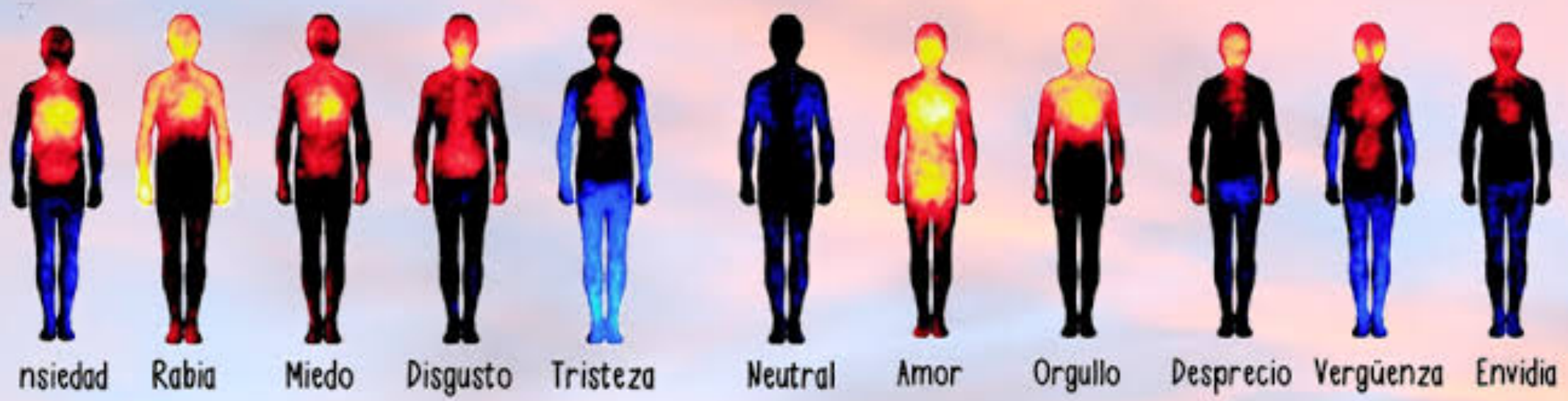
- AMOR
- ALEGRÍA
- SORPRESA
- IRA
- TRISTEZA
- MIEDO
- ASCO

- La verdadera inteligencia emocional requiere que identifiques y entiendas tus propios estados de ánimo.

- Implica reconocer cuándo y porqué estás enfadado, nervioso o triste, y actuar sobre las causas y no sólo los síntomas.

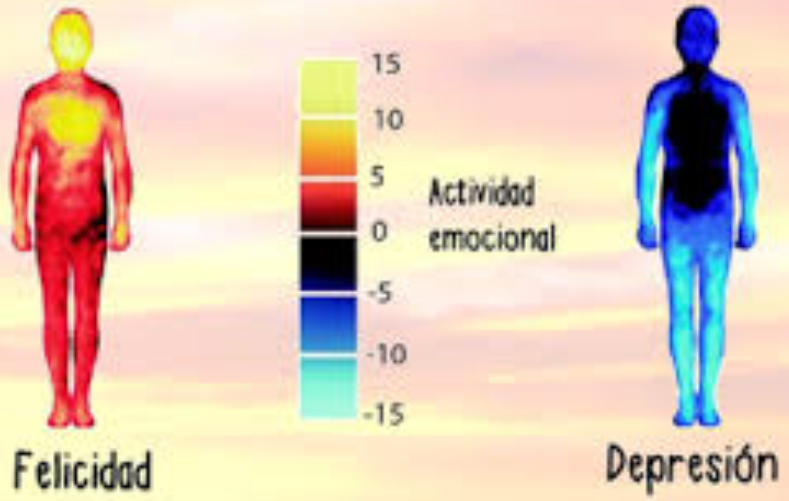
- Para contrarrestar la posibilidad de dirigirnos hacia estado emocional negativo, las siguientes técnicas pueden ser eficaces para detener o frenar esa reacción en cadena.

Emociones y su relación con el cuerpo



La ansiedad afecta al intestino	La ira debilita el higado	El miedo afecta a los riñones	La preocupación debilita el estómago	La pena debilita los pulmones

Las emociones positivas mejoran las defensas..	Las negativas aumentan el riesgo de enfermedad cerebrovascular, de cáncer, ansiedad, depresión y disfunción sexual.



Psicologia + Fácil + Avanzada + Próxima
Centro de Psicología adultos, adolescencia
josep.heredia@hotmail.com - Teléfono 647 552 583

Ideas que no funcionan para regular las emociones

- Dejar de pensar tener pensamientos sobre lo que preocupa
- Contar hasta 10
- Grupos para hacer catarsis
- Cambiar los pensamientos negativos por otros positivos

ESTRATEGIAS PARA GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES

Recuerda lo que te ha salido bien

Cambia el foco de tu atención

Piensa en el futuro más cercano

Medita

Escribe sobre lo que sientes

Haz una pausa con lo que no se puede hacer en este momento

Propicia y regálate momentos de calma en los que puedas concentrarte y disfrutar de actividades placenteras (pintar, bailar, jugar, escuchar música, escribir, ver una película, etc.)

Establecer una rutina y objetivos a diario

Activa tu cuerpo.

Haz ejercicio, aliméntate sanamente y duerme bien

Enfócate en el presente. Aquí y ahora.

Mantener contacto con los principales apoyos sociales/ emocionales

RECUERDA:

Gestionar las emociones es un entrenamiento

DESARROLLAR LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES DEL ALUMNADO

Las habilidades socioemocionales son:

“ Las capacidades que permiten a una persona comprender y regular sus emociones, establecer y alcanzar metas a favor de su bienestar, establecer relaciones constructivas y solidarias a partir de la empatía, y tomar decisiones responsables“.

Estas habilidades pueden aprenderse de manera deliberada a través de estrategias individuales y grupales

Bases pedagógicas de la educación socioemocional

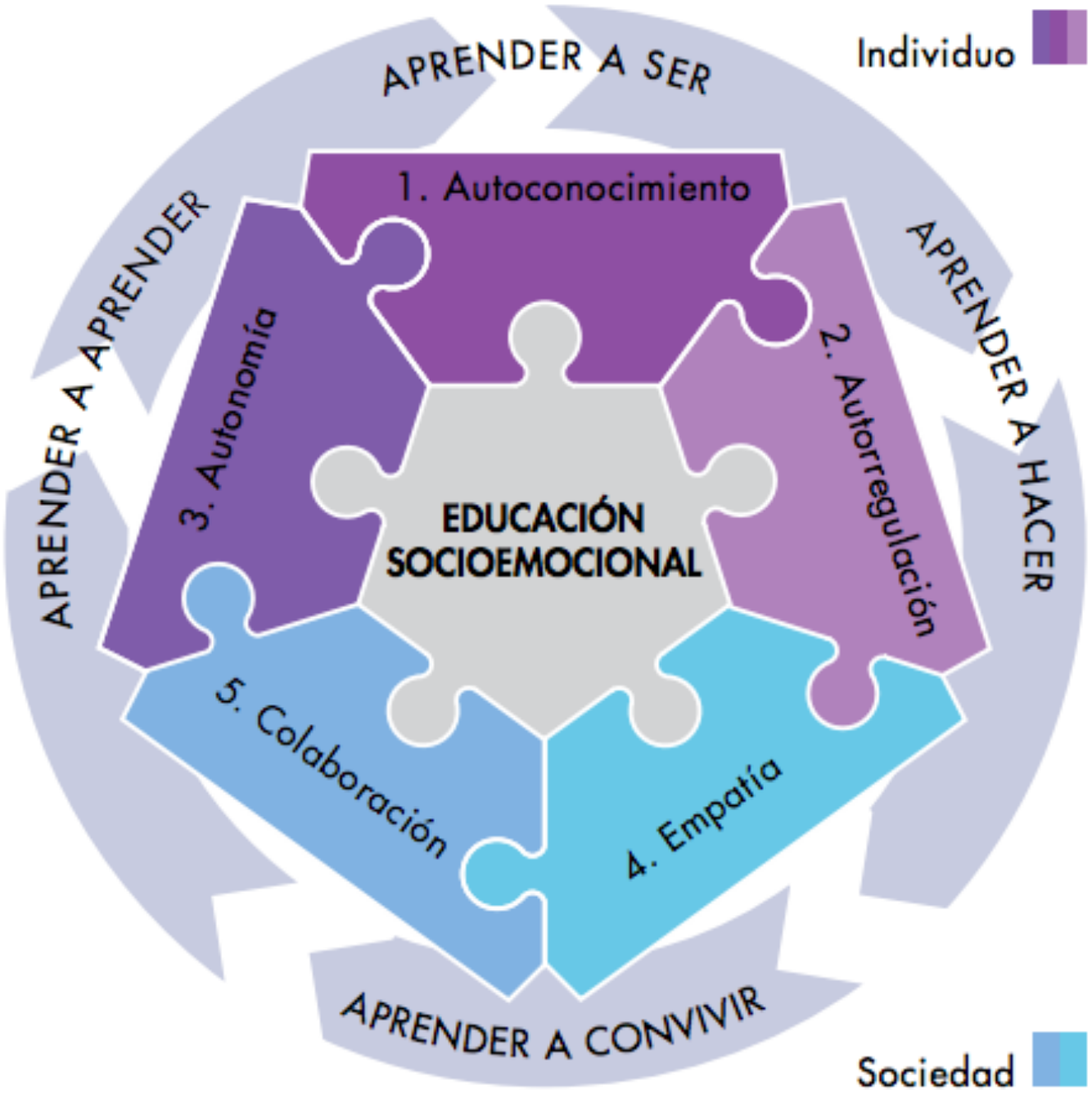
Las bases teóricas de las habilidades socioemocionales, permiten concebir la posibilidad de generar un trabajo deliberado y sistemático con el alumnado a partir de las siguientes consideraciones:

- Las emociones, como respuesta a diversas situaciones y eventos, tanto internos a la persona como procedentes de su entorno, son el resultado de aprendizajes en los contextos donde convive habitualmente.

- El origen de las habilidades que una persona tiene para actuar desde y con sus emociones es de naturaleza tanto individual como social, lo cual es parte del proceso de formación integral.

- Las emociones pueden ser objeto de análisis, como parte de la educación socioemocional, así como del desarrollo de estrategias para regularlas y ponerlas al servicio del bienestar, el aprendizaje y la convivencia.

- Las emociones tienen una profunda conexión con el aprendizaje y los aspectos cognitivos involucrados en el mismo, por lo que plantean el reto de orientarlas y conducirlas hacia estados que favorezcan y estimulen el deseo de aprender, al tiempo que reduzcan aquellas que lo entorpecen.


APRENDER A SER
Individuo
1. Autoconocimiento
APRENDER A APRENDER
APRENDER A HACER
3. Autonomía
2. Autorregulación
EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL
5. Colaboración
4. Empatía
APRENDER A CONVIVIR
Sociedad

DIMENSION	HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES
AUTOCONOCIMIENTO	Atención Conciencia de las propias emociones Autoestima Aprecio y gratitud Bienestar
AUTORREGULACION	Metacognición Expresión de las emociones Autogeneración de emociones para el bienestar Perseverancia
AUTONOMIA	Iniciativa personal Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones Liderazgo y apertura Toma de decisiones y compromisos Autoeficacia
EMPATIA	Bienestar y trato digno hacia otras personas Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto Reconocimiento de prejuicios asociados a la diversidad Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación Cuidado de otros seres vivos y de la naturaleza
COLABORACION	Comunicación asertiva Responsabilidad Inclusión Resolución de conflictos Interdependencia

LAS EMOCIONES Y

LAS NEURONAS ESPEJO

Las habilidades socioemocional es son herramientas que permiten a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables, y definir y alcanzar metas personales.

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

CUIDAR DE OTROS ES CUIDAR DE SÍ MISMO

Herramientas de Soporte Socioemocional para la Educación en Contextos de Emergencia

I. HERRAMIENTAS PARA EL COLECTIVO

1 HACIA LA PROPIA CALMA

INTENCIÓN

Ejercitar la respiración y la visualización como estrategias para encontrar calma y concentración

Pasos a seguir:

Antes de comenzar, asegúrense de contar con 15 minutos en los que no sean interrumpidos. Apaguen los celulares y otros distractores.

1. Siéntense cómodos en sus asientos y cierren los ojos. Un voluntario leerá lentamente las indicaciones de la relajación, dejando un espacio de aproximadamente 15 segundos entre cada instrucción, para que todos puedan visualizar lo que se pide. Opcionalmente, pueden poner música para relajamiento, como fondo y a volumen bajo.

INDICACIONES:

- Piensen en su color preferido o en un color que les produzca alegría y visualícenlo.
- A continuación, respiren lenta y profundamente por la nariz y expiren por la boca.
- Respiren y expiren un par de veces más hasta que hayan alcanzado un buen ritmo.
- Ahora, imaginen que, cada vez que respiran, el aire es de su color preferido.
- Sientan cómo el aire de color entra por la nariz, los pulmones y llega al resto del cuerpo, aportándoles sensaciones y energía positivas.

- Repitan un par de veces más.
- Ahora, cierren las manos hasta formar un puño, como si apretaran una pelota. Sientan cómo sus músculos se tensan en ese momento. Relajen y aflojen la tensión de las manos.
- Lleven la atención a sus manos y a la mejora de la sensación que se tiene cuando están relajadas.
- A continuación, cierren los puños cuando respiren y relajen las manos cuando expiren. Repítanlo 2 veces.
- Levanten los brazos por encima de la cabeza cuando respiren, estírenlos lo más alto que puedan e intenten llegar hasta un arcoíris imaginario. Cuando expiren, deberán bajar los brazos. Deben repetir esta secuencia 2 veces.
- A continuación, tensen los músculos de las piernas cuando respiren y desténsenlos cuando expiren.
- Perciban lo bien que uno se siente cuando las distintas partes del cuerpo están relajadas.
- Ahora, relajen todo su cuerpo mientras respiran y expiran.
- Concéntrese en su respiración y en lo relajados que se sienten.
- En este momento, comiencen a mover lentamente los dedos de los pies y de las manos y luego los brazos y las piernas, los hombros, la cabeza y su cara antes de abrir los ojos.
- Ahora, disfruten un poco antes de “despertarse”.
- Muchísimas gracias a todos por su esfuerzo.

2. Reflexionen en torno a las siguientes preguntas:

- Compartan cómo cada uno logra encontrar su propia calma y qué les ayuda a conseguirla.
- ¿Saben controlar su propia respiración?
- ¿Qué viene a su mente cuando logran calmarse?

Tanto para NNA como para adultos, la adecuada respiración y visualización, son herramientas a las que podemos recurrir para lograr calma y concentración. Si estamos habituados a respirar y visualizar para calmarnos y concentrarnos, lograremos hacerlo aún en contextos de emergencia.

2 EN LOS ZAPATOS DEL OTRO

INTENCIÓN

Reconocer la importancia de la empatía para enfrentar situaciones de crisis

Pasos a seguir:

1. Dependiendo de la cantidad de miembros del grupo, recorten papelitos que tengan escrita una emoción y hagan pares de cada una, por ejemplo: ALEGRÍA, MIEDO, TRISTEZA, ENOJO, ESTRÉS, ANSIEDAD, DOLOR, INSEGURIDAD.

2. Repartan un papelito a cada participante. Desplácense libremente en el espacio disponible. Después de unos segundos lean su papelito y encuentren a su pareja usando gestos que expresen la emoción que les tocó. No podrán usar palabras, deberán reconocer en el otro la emoción que les tocó.

3. Una vez que encuentren a su pareja, dediquen 3 minutos cada uno, para compartir las situaciones que les llevaron a experimentar esa emoción durante el confinamiento. Al conversar: escuchen al otro, mantengan contacto visual, eviten interrumpir, no hagan juicios, intenten comprender las circunstancias del otro.

4. Cambien de pareja. Intercambien con su nuevo compañero(a) el papelito con la emoción que les tocó inicialmente y conversen cómo vivieron esa emoción y qué aprendieron.

5. Realicen otro cambio de pareja y repitan la misma dinámica.

6. Formen un círculo y comenten de manera voluntaria:
   - ¿Fue fácil o difícil compartir sus emociones y sentimientos?
   - ¿Qué sintieron al escuchar las experiencias de sus compañeros?
   - ¿Durante el distanciamiento tuvieron oportunidad de compartir con sus colegas cómo se sentían?
   - ¿Qué importancia tiene la empatía?

7. Dialoguen sobre lo siguiente:
   - ¿Cómo podrían mostrar empatía hacia las circunstancias de vida de NNA?
   - ¿Cómo fortalecer nuestras capacidades para comprender la situación del otro y brindarles apoyo?

II. HERRAMIENTAS
PARA LAS FAMILIAS

1 CARAS Y GESTOS DE EMOCIONES

INTENCIÓN

Reconocer diferentes emociones

Materiales:

- Cronómetro
- Tarjetas de emociones
- Hojas blancas y lápiz

Pasos a seguir:

1. Recorten los cuadros con las emociones que se presentan en el Anexo de esta ficha.

2. Coloquen sobre una mesa las tarjetas de las emociones, con el texto hacia abajo.

3. Formen dos equipos y decidan quién tomará el primer turno.

4. Un integrante del equipo, toma una tarjeta al azar. Sin que nadie del equipo la vea, debe expresar con mímica esa emoción para que su equipo adivine de cuál se trata. Tienen un minuto para intentar adivinar.

5. Una vez que el equipo adivina, para ganar la tarjeta, el participante en turno debe compartir cuándo ha sentido esa emoción y cómo puede transformarla o fortalecerla, según se indica en cada tarjeta. Por ejemplo:

   Aburrimiento. Lo siento cuando: no planeo nada interesante por hacer. Lo cambio cuando: decido hacer algo divertido.

   Alegría. La siento cuando: juego futbol con mi papá y la fortalezco cuando: invitamos a otros a jugar.

6. Al terminar el juego, escriban en una hoja doblada a la mitad, de un lado las emociones desagradables y del otro las agradables.

7. Una vez realizadas las dos listas, animen a que cada miembro de la familia comparta qué emociones siente con mayor frecuencia.

ANEXO

Amor	Alivio	Alegría	Ilusión	Gratitud	Satisfacción
¿Cuándo lo siento? ¿Qué hago para reforzarlo?	¿Cuándo lo siento? ¿Qué hago para reforzarlo?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para reforzarla?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para reforzarla?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para reforzarla?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para reforzarla?
Aburrimiento	**Miedo**	**Tristeza**	**Celos**	**Culpa**	**Enojo**
¿Cuándo lo siento? ¿Qué hago para eliminarlo?	¿Cuándo lo siento? ¿Qué hago para combatirlo?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para combatirla?	¿Cuándo los siento? ¿Qué hago para combatirlos?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para combatirla?	¿Cuándo lo siento? ¿Qué hago para combatirlo?
Felicidad	**Ternura**	**Entusiasmo**	**Tensión**	**Frustración**	**Soledad**
¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para reforzarla?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para reforzarla?	¿Cuándo lo siento? ¿Qué hago para reforzarlo?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para combatirla?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para combatirla?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para combatirla?

III. HERRAMIENTAS PARA EL AULA

1 DESPACIO COMO TORTUGUITA, RÁPIDO COMO TIGRE

INICIAL Y PREESCOLAR

ASPECTO: Aprender a calmarse

Pasos a seguir:

1. Indique a niñas y niños que realizarán ejercicios para relajarse.

2. Póngase frente a ellos para que todos puedan verle.

3. Explíqueles que se puede respirar de distintas maneras: despacio y suave, como una tortuguita, o rápido y fuerte, como un tigre que corre.

4. Invítelos a respirar como una tortuga y posteriormente como tigre que corre. Repita dos o tres veces.

5. Pregúnteles cuál creen que es la respiración que más calma les produce (que practiquen y lo sientan, antes de responder).

6. Explique que, en efecto, las tortugas caminan y respiran lentamente, y los tigres cuando corren, respiran muy rápido y fuerte. En las personas, respirar calmado, lento y suave, sirve para estar calmados.

7. Invítelos a respirar como tortugas, lento, suave y con los ojos cerrados por un rato: Respiren lento y suave, sientan la calma en su cuerpo... Respiren lento y suave, todo se calma, sin susto... Respiren lento y suave, así puedo pensar mejor... Lento y suave.

8. Invítelos a respirar siempre como una tortuga, lento y suave, para estar calmados y para calmarse cuando están nerviosos, asustados o tristes.

9. Cierre preguntando: ¿Cómo se sienten?, e invite a continuar las actividades, respirando lento y suave.

Sugerencia: En alguna oportunidad, reparta tiras de papel de china y muestre cómo el papel no se mueve cuando se respira como una tortuguita, lento y suave, y sí se mueve cuando respiramos como un tigre.

2 TROMPITAS DE ELEFANTE [5]

INICIAL Y PREESCOLAR

ASPECTO: Aprender a calmarse

Pasos a seguir:

1. Pida a niñas y niños que se sienten en el suelo con las piernas ligeramente abiertas.

2. Solicite que estiren sus brazos al frente, a la altura de su cara y los junten.

3. Explique que jugarán a respirar como elefantes y que sus brazos serán sus trompitas.

4. Pida que hagan lo siguiente para respirar como elefantes:

   a. Tomen aire por la nariz lenta y profundamente, sintiendo cómo se infla su estómago; mientras toman aire, suban poco a poco sus brazos por encima de su cabeza.

   b. Suelten el aire por la boca muy lentamente e imitando el sonido que hacen los elefantes con sus trompas; también al soltar el aire, bajen sus brazos poco a poco.

   c. Repitan las veces que sean necesarias hasta que todas y todos se sientan calmados.

5. Anime a niñas y niños a proponer otro animal para imitar su respiración; incluyan movimientos suaves y sonidos de ese animal si les parece más divertido. Tome sus sugerencias para continuar el juego o pueden repetirlo otro día.

---

5. Adaptada de los ejercicios de respiración para niñas y niños de Daniel Coleman.

6 POR AQUÍ, POR ALLÁ [7]

INICIAL Y PREESCOLAR

ASPECTO: Ejercitar la concentración

Pasos a seguir:

1. Póngase frente a niñas y niños para que puedan verle.

2. Pida que repitan con usted las estrofas y los movimientos, procure cantar las estrofas, modulando la voz con tonos suaves y rítmicos, en especial con las y los más pequeños; asimismo, realice movimientos lentos.

	Estrofa	Movimiento
1	Un pez quiso ir a nadar, él solito por el mar.	Una las palmas de sus manos y, sin separarlas, mueva las muñecas hacia derecha e izquierda simulando un pez nadando.
2	Por aquí, por allá, cómo me gusta nadar.	Mueva ambos brazos hacia la derecha (por aquí) y la izquierda (por allá); luego, una palmas y mueva muñecas simulando un pez nadando.
3	Entre algas se escondió, cucú tras y apareció.	Tape y destape sus ojos con las manos dos veces.
4	Por aquí, por allá, cómo me gusta nadar.	Mueva ambos brazos hacia la derecha (por aquí) y la izquierda (por allá); luego, una palmas y mueva muñecas simulando un pez nadando.
5	Sus amigos vienen ya, con el pez quieren jugar.	Coloque el dorso de la mano derecha en la frente, con la palma hacia abajo, y luego la izquierda, dos veces cada una, como simulando buscar a sus amigos.
6	Por aquí, por allá, nunca solo el pez está.	Mueva ambos brazos hacia la derecha (por aquí) y la izquierda (por allá); luego, una palmas y mueva muñecas simulando un pez nadando.

7. Adaptado de: Cala Guerrero, M. D. (2014). *Música para bebés* (tesis de grado). Universidad de Cádiz, España.

8 BOTELLA DE LAS EMOCIONES [8]

INICIAL Y PREESCOLAR

ASPECTO: Reconocerse a sí mismo

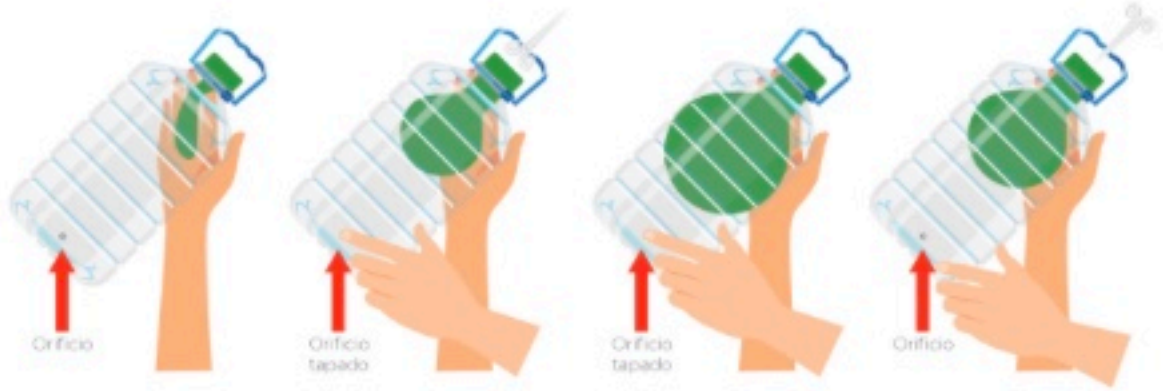
Pasos a seguir:

1. Antes de empezar, consiga una botella mediana o grande de plástico transparente, preferentemente redonda. También, consiga un globo que quepa en la botella, de manera que pueda inflarse un poco dentro de ella. Prepare el material de la siguiente manera:

a. Haga un pequeño orificio en la base de la botella. El orificio debe cubrirse fácilmente con un dedo.

b. Meta el globo sin inflar en la botella y estire la boquilla del globo para cubrir con ella la boca de la botella y pueda soplar para inflarlo.

c. El efecto esperado es el siguiente: si infla el globo tapando con un dedo el orificio en la base de la botella, el globo permanecerá inflado por un efecto físico, si destapa el orificio poco a poco, verá cómo el globo se desinfla.



8. Si tiene oportunidad y desea precisar los materiales, puede ver este video: *Experimentos caseros – Globo y botella (Con explicación)*. Recuperado el 23 de junio de 2020, de: https://youtu.be/2ITFTDegx4U

2. Explique y presente a niñas y niños el objeto, diga que la botella nos representa a cada una y uno, el globo son nuestras emociones, el aire son las experiencias que hacen que dentro de nosotros crezca alguna emoción no siempre buena, finalmente, diga que nuestro dedo es todo lo que podemos hacer para controlar esa emoción y equilibrarnos.

3. Muestre cómo funciona el objeto siguiendo un ejemplo previo que haya pensado, por ejemplo:

d. El aire es una experiencia que nos causó mucho miedo y esa emoción creció dentro de nosotros, aquí infle el globo tapando el orificio en la base.

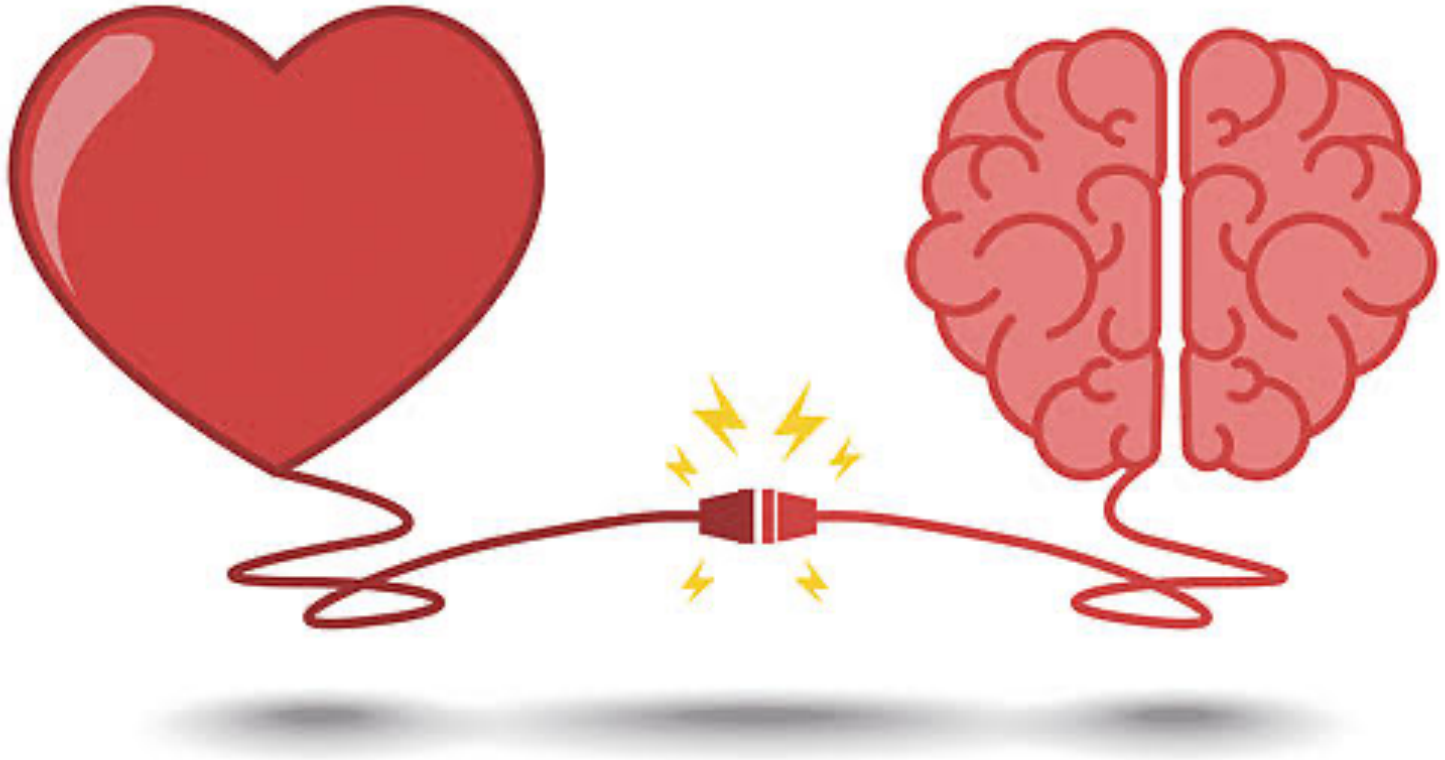
e. Dé un momento para que niñas y niños observen cómo crece esa emoción dentro, es importante que diga lo que físicamente puede sentirse cuando hay miedo en nosotros, quizá que se paraliza, tiembla o quiere salir corriendo.

f. Continúe el relato dando ideas para calmar esa emoción en nosotros, puede ser respirar profundamente, pensar en una imagen que nos reconforte o jugar un poco; mientras da estas ideas, destape en cada una el orificio, para que niñas y niños vean cómo se controla esta emoción y nos equilibramos.

4. Anime a niñas y niños a repetir el ejercicio con otra emoción que hayan sentido e incluso invítelos a que sean ellos quienes den recomendaciones y vayan destapando poco a poco el orificio para controlar y equilibrar nuestras emociones.

5. Esta actividad tiene muchas variantes: cada niña o niño puede tener su botella de emociones y recurrir a ella cuando una emoción fuerte crezca dentro de sí; pueden hacer con su ayuda esta botella y decorarla como más les guste; puede usarse un color de globo distinto para cada emoción; puede escribirse la emoción en el globo o pegar una etiqueta; entre otras. Niñas y niños le darán más sugerencias para continuar el juego o volver a él otro día.

Amor	Alivio	Alegría	Ilusión	Gratitud	Satisfacción
¿Cuándo lo siento? ¿Qué hago para reforzarlo?	¿Cuándo lo siento? ¿Qué hago para reforzarlo?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para reforzarla?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para reforzarla?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para reforzarla?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para reforzarla?
Aburrimiento	**Miedo**	**Tristeza**	**Celos**	**Culpa**	**Enojo**
¿Cuándo lo siento? ¿Qué hago para eliminarlo?	¿Cuándo lo siento? ¿Qué hago para combatirlo?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para combatirla?	¿Cuándo los siento? ¿Qué hago para combatirlos?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para combatirla?	¿Cuándo lo siento? ¿Qué hago para combatirlo?
Felicidad	**Ternura**	**Entusiasmo**	**Tensión**	**Frustración**	**Soledad**
¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para reforzarla?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para reforzarla?	¿Cuándo lo siento? ¿Qué hago para reforzarlo?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para combatirla?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para combatirla?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para combatirla?

EMPATIA Y ALTRUISMO

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES