

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA BENEDIKTA ZUR NIEDEN</b> <i>“Formamos seres integrales, que perseveran en la búsqueda de sus sueños”</i>	
	<b>GESTIÓN COMUINDAD “ORIENTACIÓN ESCOLAR</b>	<b>Versión: 01</b>
	<b>Guía dirección de grupo Comparto mis emociones</b>	

## Competencias socioemocionales

Guía para primaria

### Objetivo•:

- ◆ Fortalecimiento y desarrollo de habilidades socio-emocionales.
- ◆ Ayudarle a los niños a identificar y expresar sus emociones

Competencias:

- ◆ Identificación de emociones
- ◆ Darme cuenta y expresar el cómo me siento.

### PRESENTACIÓN:

Reciban un cordial saludo de parte de servicio de orientación escolar de la I.E Benedikta Zür Nieden, el cual estará atendiendo las necesidades de docentes y estudiantes en el siguiente correo comunidadbzn@gmail.com, el cual solicito compartir con los padres de familia y estudiantes que requieran atención en estos momentos de emergencia sanitaria.

¿Por qué es importante fomentar las habilidades socioemocionales?

Actualmente se ha descubierto que las personas que son emocional y socialmente competentes pueden llevarse bien con los demás y cooperar, comunicarse de manera efectiva, negociar y resolver problemas, buscar ayuda eficazmente, decir que no cuando sea necesario y contribuir de manera positiva en sus familias y comunidades.

El desarrollo de estas habilidades permite prevenir conductas de riesgo: las mejores prácticas internacionales establecen que la manera más eficaz para prevenir conductas de riesgo en los niños, niñas y adolescentes consiste en el desarrollo de un portafolio integral de intervención que promueva el desarrollo de habilidades socioemocionales, precisamente porque estas habilidades, más allá de ofrecer información como las intervenciones comunes, fortalecen la capacidad de los jóvenes para tomar decisiones reflexivas y asertivas, sobre todo en aquellos que se encuentran en situación de vulnerabilidad, específicamente las habilidades socioemocionales, sobre todo cuando se gestan en edades tempranas, se asocian por ejemplo con menores índices de embarazo precoces, consumo de SPA y conductas e ideaciones suicidas.

El desarrollo de este primer guía surge del interés tanto del Ministerio de educación nacional, la secretaria municipal de educación y los directivos de la institución, como

recursos de apoyo a los estudiantes y familias en estas áreas, que ahora con la emergencia sanitaria se hace muy importante aportar herramientas a los estudiantes para afrontar sus emociones.

## Guía de la sesión

### METODOLOGIA

Los talleres constan de tres (3) momentos: Lúdica, reflexión y producción.

**Lúdica:** Se destina a distensionar y a generar acercamientos entre los estudiantes, se hará uso de un cuento sugerido en la guía o cualquiera que elija el docente relacionado con el tema y un juego

**Reflexión:** Llevar a la comprensión de los conceptos adquiridos para una apropiación conceptual.

**Producción:** Es una evocación a través de los conceptos adquiridos que le permitan replantear su proyecto de vida.

En esta primera dirección de grupo sobre el tema de las competencias socioemocionales exploraremos el mundo emocional de los niños, ayudándoles a identificar lo que están sintiendo y a manejar estas emociones, incluyendo el estrés. Las habilidades de identificación y regulación emocional son, quizá, las más básicas entre las habilidades socioemocionales. Sobre éstas se construyen otras habilidades más complejas que ayudarán a los niños a conocerse mejor, identificar lo que están sintiendo, nombrando las emociones básicas y reconociendo las sensaciones corporales asociadas.

### DESARROLLO DEL TALLER.

#### PRIMER MOMENTO:

##### Saludo y Presentación

Luego de saludar a la clase que se ha conectado de manera virtual el docente explica que Esta es la primera de varias sesiones en las que vamos a aprender sobre nuestras emociones. ¿Saben qué es una emoción? Luego hace una exploración de saberes previos indagando:

Es lo que sentimos cuando pasan cosas. Las emociones son, por ejemplo, la tristeza, la rabia, el miedo, la ansiedad, la alegría, etc.

para que comprendan mejor les voy a leer el siguiente cuento que se titula:

**cuento: "Las cicatrices de los clavos"**

Esta es la historia de un niño que tenía muy mal carácter. Su padre le dio una bolsa de clavos y le dijo que cada vez que perdiera la paciencia, debería clavar un clavo detrás de la puerta.

El primer día, el muchacho clavo 37 clavos detrás de la puerta. Las semanas que siguieron, a medida que el aprendía a controlar su genio, clavaba cada vez menos clavos detrás de la puerta. Descubrió que era más fácil controlar su genio que clavar clavos detrás de la puerta.

Llegó el día en que pudo controlar su carácter durante todo el día. Después de informar a su padre, este le sugirió que retirara un clavo cada día que lograra controlar su carácter.

Los días pasaron y el joven pudo finalmente anunciar a su padre que no quedaban más clavos para retirar de la puerta.

Su padre lo tomó de la mano y lo llevó hasta la puerta. Le dijo:

– Has trabajado duro, hijo mío, pero mira todos esos hoyos en la puerta. Nunca más será la misma. Cada vez que tú pierdes la paciencia, dejas cicatrices exactamente como las que aquí ves.

Tú puedes insultar a alguien y retirar lo dicho, pero del modo como se lo digas lo devastará, y la cicatriz perdurará para siempre. Una ofensa verbal es tan dañina como una ofensa física.

El docente les pregunta a dos o tres niños que reflexión les deja el cuento.

## Segunda parte introducción al juego de las emociones

Les voy a mostrar diferentes imágenes y ustedes van a adivinar qué emoción está expresando cada una.

Muéstreles las imágenes o recortes de revistas y periódicos o usar este ejemplo:





También puede "representarlas" el docente con su cara.

### **El juego de las emociones:**

Ya que pudimos identificar las emociones con las imágenes, podemos jugar el juego de las emociones.

Cada uno va a representar las emociones que yo vaya diciendo, con diferentes partes del cuerpo. Primero, vamos a comenzar con la tristeza

» » Todos vamos a poner cara de tristeza. ¿Cómo es una carita triste?

Respuestas posibles: ojos medio cerrados, lágrimas, mejillas flojas, llanto, sollozo, etc.

» » Ahora vamos a caminar con tristeza. ¿Cómo están nuestros brazos tristes?

Respuestas posibles: caídos, sin energía, quietos, etc.

¿Cómo están nuestras piernas? Respuestas posibles: moviéndose lentamente, sin energía, etc.

» » Ahora todos vamos a hacer un sonido de tristeza.

¡Que buenas representaciones! Ahora vamos a hacer lo mismo con la rabia.

Repita el ciclo con la rabia (o enojo), el miedo, la ansiedad y termine con la alegría.

- » » Ahora cada estudiante va a dibujar estas caritas en su cuaderno.
- » » ¿Cómo se sintieron?

¿Qué emoción les resultó más fácil representar?  
¿Cuál les resultó más difícil?

Recuerden que las emociones que representamos hoy son, tristeza, rabia, miedo, ansiedad y alegría.

### Cierre del momento lúdico

Todos expresaron muy bien estas emociones. Todos sentimos tristeza, rabia, miedo, ansiedad o alegría, y nuestro cuerpo manifiesta cómo nos sentimos. Nuestro cuerpo nos ayuda a saber cómo nos sentimos. ¿Por qué creen que es importante saber qué estamos sintiendo?

Escuche activamente a sus estudiantes.

Si reconocemos nuestras emociones, podremos aprender a manejarlas, y esto nos ayudará a estar mejor con nosotros mismos y con los demás.

Como complemento de este tema se le puede recomendar visualizar la película “intensamente” a los niños y que identifiquen las emociones que se presentan en dicha película:

Recursos: Imágenes de los personajes que representan a las 5 emociones de la película intensamente y la grabación de los siguientes temas de los cuales se colocará un fragmento y se pasará al siguiente de acuerdo a la reacción de los estudiantes.







Link película: <https://www.youtube.com/watch?v=CxDtZjzeNyl>

### **Segundo momento, reflexión y conceptualización:**

El docente puede decir a modo de cierre y conclusiones los siguientes conceptos sobre el manejo de las emociones: con el propósito de que los niños eleven su nivel de comprensión sobre los temas trabajados en la sesión de hoy

La inteligencia emocional, se compone de varias capacidades. La más básica es la habilidad para identificar las emociones. La gestión de las mismas sólo puede darse desde su aceptación y reconocimiento porque, ¿cómo vas a gestionar una emoción que no sabes identificar o que rechazas? El siguiente paso sería el reconocimiento de las emociones ajenas, la base de la empatía. Más adelante, podría desarrollarse la capacidad para automotivarse, para perseverar, así como numerosas habilidades sociales de las que hemos oído hablar. Y todo ello tiene su base en algo tan simple (y a la vez tan complicado) como saber qué es lo que sentimos.

Nos han inculcado que las emociones negativas son malas, rechazables, pero no es así. Forman parte de la vida, de los momentos difíciles que todos vivimos de vez en cuando. Desde la negación, nada conseguimos. Hay una regla básica en psicoterapia: lo que se pone en palabras es manejable, lo que no se comprende o se reprime, se vuelve ingobernable. Basándome en esta premisa, propongo una serie de actividades destinadas a ayudar a los niños a encontrar palabras para poder expresar lo que sienten

<https://www.youtube.com/watch?v=K4Zk7p7FN0k>

[https://www.youtube.com/watch?v=lzEYD\\_4PmWE&t=1104s](https://www.youtube.com/watch?v=lzEYD_4PmWE&t=1104s)

Anexo dos presentaciones que les pueden ayudar a conceptualizar este tema entre los estudiantes.

<https://prezi.com/eyej21dxof9w/reconozco-mis-emociones/>

[https://www.youtube.com/watch?v=kAGlu\\_asMjQ&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=kAGlu_asMjQ&feature=youtu.be)

» » Entonces para terminar este taller de hoy es importante resaltar que es muy importante aprender a identificar las sensaciones corporales que acompañan a las emociones. Estas sensaciones pueden ser de temperatura (sentir calor o frío), tensión (músculos tensos o relajados), también cómo sienten latir su corazón o cómo cambia su cara (cómo están sus ojos, su boca, etc.).

Preguntas frecuentes

» » Nombrar las emociones y usar estos términos en la vida cotidiana.

Utilice las conversaciones cotidianas para preguntarles a los niños cómo se sienten. Por ejemplo: cuando esté jugando con ellos o cuando le estén contando cosas que les hayan pasado. Especialmente, ayúdelos a identificar aquellas situaciones que despiertan emociones en ellos.

» » Si a los niños les cuesta trabajo identificar las emociones, pregúnteles inicialmente si se sentirían bien o mal.

A partir de esto, profundice sobre qué sentirían en el cuerpo y qué nombres podrían dar a estas emociones.

» »

» » Usted puede nombrar las emociones y explicarles a los niños qué significan estos nombres. Comience con las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, miedo y ansiedad). Si siente que los niños ya entendieron estas emociones, puede incluir otras más complejas, como la vergüenza y la culpa.

Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. New York, NY, England: Bantam Books, Inc.

24

¿Por qué es importante reconocer nuestras emociones?

Las emociones nos pueden llevar a hacer cosas de las cuales nos arrepentiremos. Por ejemplo, la rabia puede llevarnos a agredir a alguien. También pueden llevarnos a dejar de hacer cosas que queremos o tenemos que hacer, por ejemplo, por miedo podemos dejar de hacer algo que queremos. Es fundamental que podamos manejarlas para poder actuar de una manera constructiva con nosotros mismos y con los demás. El primer paso para este manejo es poder identificar qué estamos sintiendo.

# Cómo educar las emociones de un niño

## Enseñales a tolerar la frustración

*La frustración forma parte de su camino hacia el éxito o meta*

## Canalizar las emociones

*Muéstrales cuándo están enfadados y por qué motivo para que ellos logren reconocer y diferenciar los diferentes estados de ánimo.*

## ¿Qué es la Inteligencia emocional?

## Buena comunicación

*Debemos observar sus comportamientos para detectar aquello que les angustia, aqueja, entristece o preocupa*

## Aprender a reconocer emociones

*Poner el nombre adecuado a las emociones: bronca, ira, enojo, miedo, frustración, alegría, etc.*

## Reconocimiento de la empatía

*La empatía es el área de la inteligencia emocional que se dedica a **ponerse en el lugar del otro**, sentir sus emociones y vivenciar lo que la otra persona vivencia*

