



# Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos tanto la  
mente, como el  
corazón!





Preescolar

**Mi guarida de las  
emociones  
(Primera parte)**

1°, 2° y 3°



# ¿Qué voy a aprender?

Aprendizaje(s) sustantivo(s) o Aprendizaje(s) fundamental(es)

## **EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL**

- ✓ Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.

## **ARTE**

- ✓ Comunica emociones mediante la expresión corporal.

## **LENGUAJE Y COMUNICACIÓN**

- ✓ Comenta, a partir de la lectura que escucha de textos literarios, ideas que relaciona con experiencias propias o algo que no conocía.
- ✓ Escribe instructivos, cartas, recados y señalamientos utilizando recursos propios.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:



Esta ficha didáctica es la primera parte de dos fichas que pretenden favorecer el desarrollo de habilidades, capacidades y actitudes relacionadas con el reconocimiento y autorregulación de las emociones y la producción de textos. Previo a la aplicación de las fichas se recomienda dar lectura al apartado [Para aprender más...](#), donde se encuentran puntualizaciones importantes a tomar en cuenta para el abordaje de la Autorregulación y la Producción de Textos en preescolar.

Es importante tener presente que los niños observan y perciben las acciones que los adultos modelan, es por eso que las actitudes y comportamientos de los adultos deben mantenerse congruentes basados en el respeto y el interés genuino en lo que los alumnos comparten.

# Algunas especificaciones

¿Cómo lo queremos lograr?

A través de un proyecto en el que el alumno sea el principal actor y responsable de la creación de un espacio diseñado y pensado por y para él que le brinde la oportunidad de autogestionar sus emociones al vivenciar y aplicar diversas técnicas de autorregulación.

En este proceso estará presente la creación de textos con fines informativos y específicos a partir de lo que se requiera en cada situación



# Algunas especificaciones

Durante el proyecto integrador se proponen actividades permanentes en el abordaje de las cuatro emociones: alegría, tristeza, miedo y enojo; como es la identificación corporal de la emoción en una silueta, el reconocimiento de la intensidad de las emociones a través de un termómetro y los pensamientos y la alfabetización emocional a través del registro en un bloc de notas.



En la guarida de las emociones estarán integradas diversas producciones de texto que el alumno escribirá utilizando sus propios recursos, con intenciones comunicativas específicas como recordar, dar información, ordenar objetos y dar instrucciones.





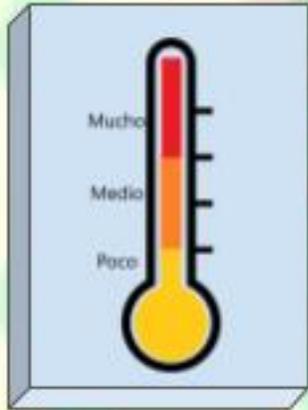
# ¿Qué necesito?

## Materiales

- ✓ Bloc de notas, tijeras, cinta adhesiva, lápices y/o ceras de colores, marcadores, cartulina, hojas bond, lápiz, borrador, pinturas, pinceles y caja de cartón.
- ✓ Peluche, frazada, juegos de mesa, caja plástica o cartón, material de rehúso, linterna o vela.
- ✓ Cuentos o videos: “El imaginario de los sentimientos de Félix”, “Cuando esto y contento”, “Vaya rabieta” y “Cuando tengo miedo”.
- ✓ Música, canciones y bocina.
- ✓ Internet, computadora y/o dispositivo electrónico y aula de recursos.

**NOTA:** Para descargar el **aula de recursos** presiona el **cuadrado azul** con la flecha de descarga de la siguiente página.

# Aula de Recursos "Guarida de las emociones"



Láminas

1°

2°

3°

Álbumes

1°

2°

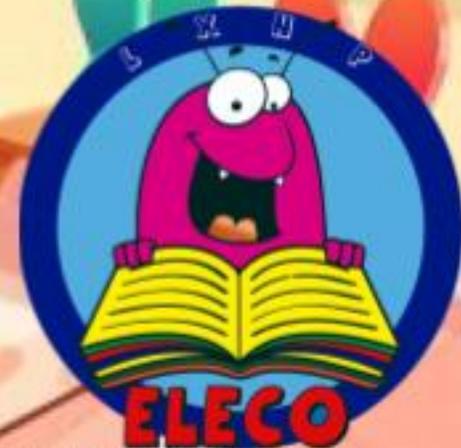
3°

Recomendación

Instructivo

Invitación

Cartel

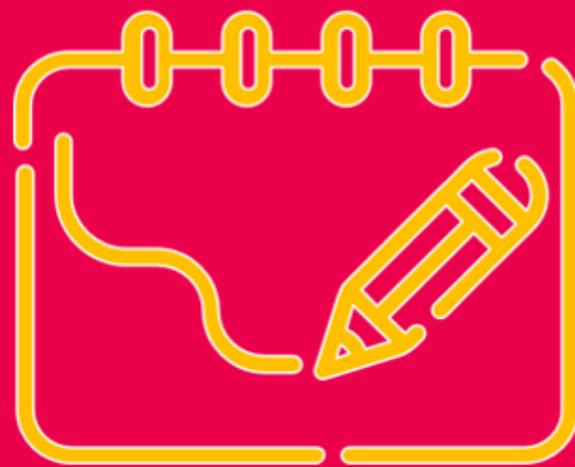




# Organizador de actividades: mayo 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3 ¡Para iniciar!	4 Guarida de las emociones	5 Suspensión de labores	6 Bloc de notas
9 Termómetro	10 Mi silueta	11 Alegría	12 Alegría	13 Alegría

**¡Manos a la obra!**



# 1. ¡Para iniciar! Las emociones.

1. Presentar al alumno un **video introductorio** que aborde la temática de las **emociones**, en un sitio web puedes buscar: "Aprende a expresar tus emociones" o "Las emociones de Nacho".
2. Realizar los siguientes **cuestionamientos**: ¿Has sentido las emociones de las que habla el video?, ¿Sabes qué son las emociones?, ¿Cuáles emociones conoces?.
3. Invitar al alumno a realizar un dibujo al respecto.



## 2. Guarida de las emociones.



1. Presentar el **video sobre la creación de la Guarida de las emociones** que se encuentra alojado en el [aula de recursos](#). Al finalizar proponer al alumno que observe su casa y elija un lugar donde se sienta cómodo para construir su guarida de las emociones.
2. Elaborar y personalizar **el cartel** con el nombre de su guarida utilizando diferentes materiales gráficos. Invitar al alumno a ver el **video del "Cartel" que presenta ELECO** alojado en el [aula de recursos](#). Pegar el cartel en la guarida.

Se sugiere utilizar un **contenedor de plástico o cartón** para comenzar a reunir los objetos que necesitará al desarrollar las técnicas de autorregulación que se irán integrando a su guarida de las emociones.



## 2. Conoce la guarida de las emociones.

Para conocer sobre la Guarida de las Emociones da clic en el número azul de cada educadora, encontrarás infografías con las siguientes temáticas:

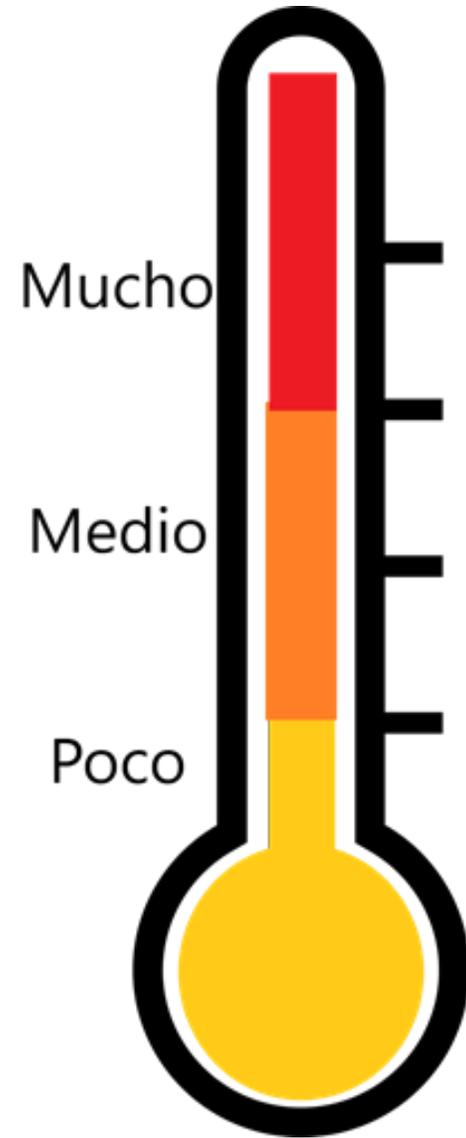
1. ¿Qué es?
2. ¿Para qué sirve?
3. ¿Cómo se usa?
4. Rol del adulto

Nota: La infografía completa se puede encontrar en el [aula de recursos](#).



### 3. Termómetro

1. Mostrar el **termómetro de las emociones** y explicar que éstas también tienen niveles, la intensidad en color amarillo es poca, el anaranjado medio y si llega hasta el rojo es mucho. Dibujar y colorear el termómetro. Pegarlo en la guarida de las emociones que construirá posteriormente.



### 3. Termómetro

2. Jugar con el alumno al **termómetro de las emociones**, el adulto leerá situaciones y el alumno se colocará en cuclillas si la emoción es poca, de pie si es medio y de pie con los brazos levantados si es mucho. ([Anexo 1](#))
3. Sugerencias para **indagar** sobre la intensidad de las emociones.

#### ¿Qué sientes cuando...?

- Recibes un regalo envuelto
- Vas caminando por la calle y sale un perro ladrando
- Sales a dar un paseo en familia
- Tu mamá te regaña
- Te quitan tu juguete preferido y no te lo quieren regresar
- Por accidente te empujan y te caes
- Tu juguete favorito se quebró
- Está lloviendo y ves un relámpago



## 4. Bloc de notas

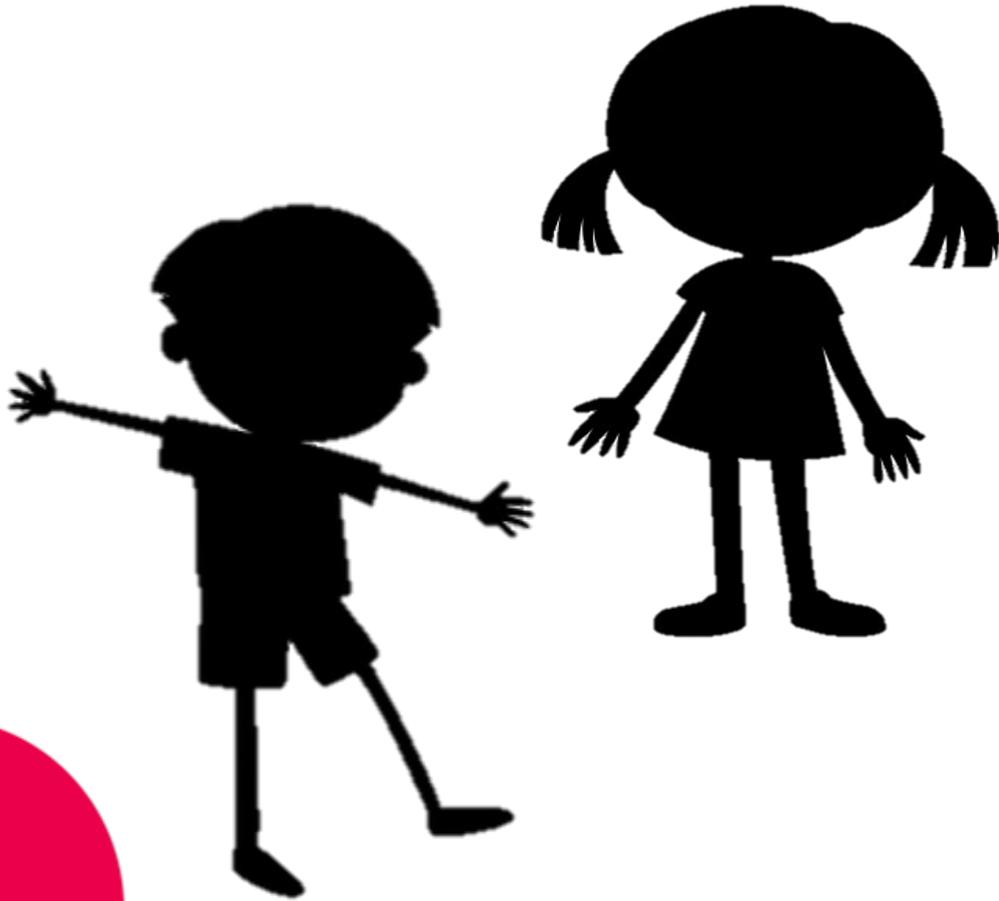


1. Explicar a los alumnos que su mente le habla a través de los pensamientos y que depende de ellos la intensidad de la emoción y el tiempo que dure. Dialogar sobre los **tipos de pensamientos** que ayudan a estar en calma y los que no.

### (Anexo 2)

2. Invitar al alumno a elaborar un **bloc de notas** que utilizará durante todo el proyecto en donde registrará las situaciones que le provoquen alegría, tristeza, enojo y miedo.

## 5. Mi silueta.



1. Dialogar con los alumnos sobre las **emociones** y como en el **cuerpo** se pueden sentir, dar algunos ejemplos de su experiencia.
2. Solicitar al alumno que realice la **silueta de su cuerpo** en papel, puede ser en hoja o en un papel imprenta de tamaño
3. Indicarle que coloque la **silueta en su guarida** de las emociones para retomarla posteriormente.

## 6. ¿Qué me causa alegría?

1. Presentar al alumno el **cuento** “**Cuando estoy contento**” lo encuentras buscando en un sitio web. Al finalizar preguntar al alumno ¿Qué es la alegría? ¿Qué situaciones te hacen sentir alegre? ¿En cual parte de tu cuerpo sientes esa alegría? ¿Qué pensamientos vienen hacia ti cuando experimentas alegría?
2. Invitar al alumno a escuchar una **melodía** que le cause alegría y expresar esta emoción a través del **baile**.
3. Solicitar al alumno elabore una **lista en su bloc de notas** de situaciones que le generan bienestar y alegría.



## 7. Expreso mi alegría.

1. Elaborar un **instrumento musical** con materiales de rehúso que incluirá en su guarida, mismo que **servirá para regular** la emoción de la alegría o **expresarla** cuando le resulte necesario.
2. Invitar a la alumno a **jugar caras y gestos** con los integrantes de su familia. Se sugiere que sean **personajes o animales divertidos**.
  - Soy un pingüino
  - Soy un payaso
  - Soy un dinosaurio
  - Soy un duende
3. Solicitar al alumno que elija un **color** que le signifique la alegría y en la **silueta** de su cuerpo que elaboró, dibuje la parte del cuerpo donde sintió alegría.



**Para aprender  
más...**



Todas las personas experimentan diferentes emociones. Sin embargo, algunas son expresivas y las comunican abiertamente, mientras que otras apenas las manifiestan. Es importante que los alumnos aprendan a expresarlas de manera asertiva, es decir, con la persona adecuada, en el momento y el lugar oportuno y sin dañar a los demás o a sí mismos.

Una emoción siempre genera una acción, y es necesario “motivarse a sí mismo” para orientar de manera óptima nuestras acciones. Si los alumnos no desarrollan estrategias, esas acciones pueden estar mal dirigidas y causar un conflicto con los demás. SEP (2019) Programa Nacional de Convivencia Escolar. p.23



## Educación Emocional para Goleman y Bisquerra

Se comprende la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (Bisquerra, 2001, p.243)”



“El desarrollo de competencias emocionales trae consigo muchas ventajas en diferentes áreas de la vida de las personas, como menciona Bisquerra (2009) éstas influyen positivamente en los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la solución de problemas, la consecución y mantenimiento de un puesto de trabajo, etc., estas ventajas y muchas otras más benefician a las personas, favoreciendo un desarrollo saludable e integral, el cual a la vez propicia el bienestar.”

# ¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?



## Autoevaluación del alumno

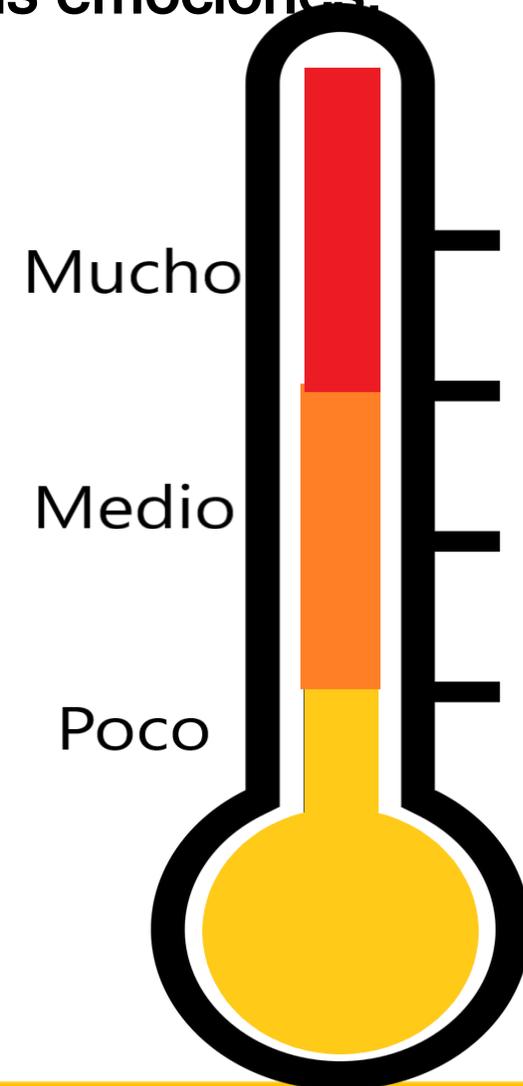
Cuestionamientos	Respuesta del niño (a)
¿Qué aprendí?	
¿Cómo lo aprendí?	
¿Qué puedo hacer con lo que aprendí?	
¿Qué se me dificultó?	
¿Qué otra cosa me gustaría seguir aprendiendo ?	

# ANEXO 1

## Sugerencias para indagar sobre la intensidad de las emociones.

¿Qué sientes cuando...?

- Recibes un regalo envuelto
- Vas caminando por la calle y sale un perro ladrando
- Sales a dar un paseo en familia
- Tu mamá te regaña
- Te quitan tu juguete preferido y no te lo quieren regresar
- Por accidente te empujan y te caes
- Tu juguete favorito se quebró
- Está lloviendo y ves un relámpago



## ANEXO 2

### El pensamiento realista

Los seres humanos tienen la capacidad de inventar y controlar sus emociones simplemente a través del pensamiento. El desarrollo de la neocorteza, la parte del cerebro que controla el lenguaje y el pensamiento lógico, nos permite tener pensamientos sobre nuestros sentimientos, y hasta modificar los sentimientos. Si un estudiante percibe que está angustiado antes de una prueba, puede pensar en formas de calmarse. Si un corredor de carreras siente cierta apatía y falta de motivación, tiene la capacidad de concentrarse y acelerar el tiempo de reacción antes de salir disparado del punto de partida.

Los padres deben enseñarles a sus hijos a usar su intelecto, así como sus capacidades emocionales y sociales a fin de enfrentar una serie de cada vez más compleja de tensiones personales, familiares y sociales. Moldear un pensamiento realista y veraz sólo puede ser efectivo si usted dedica tiempo para hablar con su hijo. (Shapiro, 1997) pp. 51-52.

## ANEXO 3

### Técnicas de respiración

Las técnicas de respiración es una propuesta para aplicar cuando el alumno controle las manifestaciones impulsivas o agresivas.

# RESPIRA

**Triángulo**  
Inhala en 3  
Sosten en 3  
Exhala en 3

**Serpiente**  
Inhala profundo, suelta el aire siseando como una serpiente prolongando el sonido "ssss"

**Globo**  
Inhala por tu nariz y exhala por tu boca lentamente, imagina que eres un globo desinflándose.

**Sube y baja**  
Inhala inflando tu pancita y observa a tu peluche subir, exhala y observalo bajar.

Maestra ATP Betzy Vazquez  
Despierta tu magia

## ANEXO 4

### Instrucciones



<ahref="https://www.freepik.es/vectores/ninos">Vector de Niños creado por macrovector - [www.freepik.es](https://www.freepik.es)</a>

### INSTRUCCIONES PARA DORMIR

“Cuando sea hora de dormir ponte tu pijama, metete a la cama bajo las sábanas y cierra bien los ojos; ¡Olvidaste apagar la luz! Levántate, corre, apaga la luz y vuelve a la cama. Si empiezas a sentir algo de frío y algo de miedo, puedes pensar que traes una capa y eres tan valiente como el leñador del bosque que salvó del Lobo a Caperucita y a la abuela. Pero si el Lobo Feroz te asusta, piensa que sólo es un cuento, que estás en tu casa, en tu cama, calentito y mañana jugarás con tus amigos. Sólo cierra los ojos y respira profundo, el sueño vendrá pronto.”

Libro de la Educadora, (SEP 2020) p. 71

# BIBLIOGRAFÍA

Calderón, M. (2012). Aprendiendo sobre emociones: manual de educación socioemocional. Costa Rica: CECC/SICA. (11-15)

Shapiro, Lawrence E. (1997). La inteligencia emocional de los niños. México: Vergara Editor S. A.

SEP (2017); Aprendizajes Clave para la Educación Integral; (p 205-207).

SEP (2020); Libro de la Educadora, Educación Preescolar; (p. 71)

SEP (2019); Programa Nacional de Convivencia Escolar; Educación Preescolar, Guía para el docente, 3ero. México.

# DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

**Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco**

Juan Carlos Flores Miramontes

**Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco**

Pedro Diaz Arias

**Subsecretario de Educación Básica**

**Georgina Camberos Ruiz**

**Directora de Educación Preescolar**

## **Responsables de contenido**

Nathaly Bethzabet Vazquez Padilla

Paola Yolanda González Ávila

Lorena Hernández Rentería

Dolores Xitlálíic Díaz Ruelas

## **Diseño gráfico**

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

