

PASA LA VOZ

*Disciplina
Consciente
Cambias Tú
y Cambia el
Mundo
Parte 2*

Abril 2018



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

Disciplina Consciente
Cambias Tú y Cambia el Mundo-Parte II

Abril 2018

Código: PC.2.05.01.0036

Subsecretaría de Educación Especializada e Inclusiva
Dirección Nacional de Educación Inicial y Básica
Telfs.: 3961389 / 3961404

Índice

Editorial.....	4
Disciplina consciente cambias tú y cambia el mundo	7
Estrategias metodológicas para trabajar con los niños de Educación Inicial, la expresión emocional y/o autoconciencia.....	9
El refuerzo positivo ayuda a motivar a los niños	10
¿Cómo funciona el cuadro de incentivos?.....	11
Otra alternativa: ¡Tiempo de jugar para expresar.....	12
Para recordar.....	21
Bibliografía y Webgrafía.....	22

EDITORIAL

Reconocer las emociones dentro del proceso de enseñanza aprendizaje, nos permite trabajar en esencia las particularidades que tienen los estudiantes.

El reconocimiento de las emociones nos permite conocer las fortalezas en los niños, nos ayuda a identificar posibles habilidades que podríamos potenciar para construir seres humanos integrales. La DISCIPLINA CONSCIENTE es una nueva alternativa para trabajar el desarrollo de potenciales integrales a través del autocontrol de las emociones, desde establecer compromisos pequeños, controlar el silencio, respetar el turno, etc., son factores que pueden ir construyendo nuevos patrones de comportamiento. Invito a los docentes, autoridades institucionales, profesionales que conforman nuestros Departamentos de Consejería Estudiantil a investigar, a buscar información en donde se nos provea de un escenario nuevo sobre cómo trabajar con las emociones de los seres humanos.

La invitación queda abierta para que indagemos y pongamos en práctica nuevas alternativas pedagógicas que ayuden a mejorar la educación con afecto, calidad y calidez.



Pablo Ormaza
DIRECTOR NACIONAL DE LA DEMOCRACIA Y EL BUEN VIVIR
MINISTERIO DE EDUCACIÓN

*SI TÚ CAMBIAS, SI TODOS
CAMBIAMOS, CAMBIAREMOS
EL MUNDO.*



DISCIPLINA CONSCIENTE CAMBIAS TÚ Y CAMBIA EL MUNDO

Parte 2

Estrategias Metodológicas Para Trabajar Las Emociones Con Los Niños

Los docentes podemos lograr en los niños el desarrollo de sus habilidades sociales, mediante estrategias metodológicas alternativas como la Disciplina Consciente, que les permitirá lograr un mejor desarrollo personal, con capacidad de comprender los sentimientos de quienes los rodean, tolerar presiones ambientales y frustraciones de la vida diaria que a su vez, incidirán favorablemente en el desarrollo cognitivo.

Extremera N y Fernández Berrocal (2015) concluyen que:

Los alumnos con competencias emocionales poseen mejores niveles de ajuste psicológico y bienestar emocional, presentan una mayor calidad y cantidad de redes interpersonales y de apoyo social, son menos propensos a realizar comportamientos disruptivos, agresivos o violentos; pueden llegar a obtener un mayor rendimiento escolar al enfrentarse a las situaciones de estrés con mayor facilidad y consumen menor cantidad.

Es muy importante trabajar las emociones con los niños para que aprendan a conocerse mejor, distingan por qué y cómo se sienten. Para ello, Pasa la Voz en ese mes, propone estrategias metodológicas que ayudarán a desarrollar en los niños:

- Expresión emocional
- Conciencia emocional interpersonal
- Confianza
- Empatía
- Solidaridad



Estrategias metodológicas para trabajar con los niños de Educación Inicial, la expresión emocional y/o autoconciencia

Goleman (1996) define a la inteligencia emocional como la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta, y la capacidad de comprender y responder adecuadamente a los estados de ánimo, temperamento, motivaciones y deseos de los demás.

Becky Bailey, reconocida experta en educación para niños, a través de su Programa Disciplina Consciente, fundado en el año 2012, propone que cada individuo se haga responsable y consciente de su propio comportamiento. Es así que, sugiere aplicar con los niños una variedad de técnicas, como:

- Acercarse al niño cuando hay un comportamiento no adecuado
- Alentarlo a expresarse verbalmente
- Formas para pedir los juguetes
- Maneras de esperar su turno
- Aprender técnicas de relajación y respiración

Los niños al principio imitan estas técnicas con otros niños hasta que las internalizan y las utilizan para regular sus pensamientos. El contacto visual y físico, las rutinas y la comunicación, son elementos claves para conseguir este tipo de internalización. Es muy importante además tener en su entorno elementos necesarios que ayuden a este proceso, como:

- Espacios para relajarse y que produzcan calma.
- Libros con fotos de técnicas de respiración.



El refuerzo positivo ayuda a motivar a los niños

Existen herramientas que se pueden utilizar para mejorar y valorar el comportamiento de los niños, el cuadro de incentivos es una de ellas, ayuda a reforzar de forma positiva los logros y buenas actitudes y estimula al niño a autoevaluarse; apuntando a través de pictogramas todos los acuerdos entablados entre el niño, el docente y/o representante del niño.



¿Cómo funciona el cuadro de incentivos?

- a)** Elaborar una tabla en la que se anota las metas que el niño ha de conseguir a lo largo de la semana.
- b)** Establecer un sistema de incentivos para cuando el niño cumple la meta por ejemplo: ver una película, ir al parque y dar un paseo, etc.
- c)** Colocar en conjunto con los niños y en un lugar visible del entorno en el que se desenvuelve y cada día sus logros y en caso de no tener resultados positivos, estimularlo a que alcancen las metas motivándolo a reflexionar el por qué no lo ha alcanzado todavía.
- d)** Utilizar stickers, dibujos, íconos, etc. en una tabla para ayudar al niño a verificar sus logros obtenidos o en proceso.

Se puede visualizar los compromisos adquiridos de común acuerdo durante el tiempo convenido.

Otra alternativa: *¡Tiempo de jugar para expresar!*

El juego constituye una herramienta para obtener información del niño, se puede obtener información de cómo se sienten y qué quieren expresar los niños. Por eso es muy importante que juguemos con ellos y prestemos atención.

1.- ¿Me quieres contar qué sientes?

Con esta actividad permitiremos que los niños expresen sus tensiones, miedos y alegrías, y si los docentes estamos atentos obtendremos información importante sobre cómo se relacionan en su entorno y cómo es su forma de reaccionar ante determinadas situaciones.

Las docentes podemos motivar y ayudar al niño a que se conecte con su mundo interior, la manera más común que tienen para expresarse es a través del juego y expresiones artísticas.

Los dibujos generados por los niños y con la orientación de los profesionales de los Departamentos de Consejería Estudiantil, nos permiten conocer el estado emocional del niño, sus relaciones familiares, con sus pares e incluso su nivel de maduración.

En cada espacio de interacción con los niños, los docentes pueden aprovechar cualquier momento para que expresen cómo se sienten y qué piensan. Para ello se sugiere:

- Apoyarse con música, libros, historias inventadas, podemos aprovechar y hablar de cómo esa canción o historia le hace sentir.
- Si se dibuja aislado, preguntarle si se siente solo.
- Si dibuja una escena de guerra, preguntarle tranquilamente si se encuentra enfadado.



2. Yo también siento, pienso y actúo

Para llevar a cabo esta actividad se sugiere:

- Crear espacios para generar acercamientos con los niños en los cuales, le pedimos que recuerde alguna situación emocional que le ha generado tristeza, enfado, alegría, sorpresa; si no se le viene a la mente puede ayudarlo con algún ejemplo.
- Anímele a que recuerde lo que sintió a nivel corporal (sudoración, aumento latidos del corazón, etc.) y lo que pensó (hoy ha sido un día increíble, él me asusta, etc.).
- Una vez que logremos este acercamiento, motive al niño a que compare sensaciones producidas por otras razones, por ejemplo: cuando logré aprenderme la canción, sentí algo parecido como cuando ganamos un juego.
- Pida al niño que le ponga un nombre a esa emoción y que la relacione con una situación que siempre la genere.
- Refuerce en el niño a que conozca que hay siempre una consecuencia (resultado) ante una acción, resultado de un estado emocional.

3. Juguemos a observar

Juegue con el niño a que observe las expresiones emocionales de otros niños, en cualquier espacio de interacción social (casa, familia, recreo, etc.) que esté atento a los aspectos verbales: qué dice y cómo lo dice, y a los aspectos no verbales: gestos faciales, muecas, tonos de voz, etc.



4. Mis personajes favoritos

Con esta actividad motivamos a que los niños acepten y respeten las emociones.

- Jugar al detective (inclusive pueden disfrazarse), a través de ver un video o una película conocida por los niños y analizar con ellos los estados emocionales de los personajes.
- Preguntar ¿Cómo crees que se sienten?, ¿Cómo lo demuestran?
- Poner atención tanto a la comunicación verbal, como a la no verbal.
- Crear un momento de discusión con el niño, donde hablen sobre cómo sería su reacción, si le sucediera lo mismo que al personaje o si son reacciones exageradas y no reales.



5. Guiando al ciego

Este tipo de juegos ayudan a crear confianza, para lo cual se recomienda realizar las siguientes actividades:

- Tapar los ojos del niño con la ayuda de una venda.
- Tomar de la mano al niño y guiarlo por un camino de “obstáculos”, indicándole por donde debe caminar. Para lograr esto, el niño tiene que confiar en usted y que tenga la seguridad que va a cuidar de él.
- Invertir los papeles y ser el niño quien le guíe, mientras se deja llevar por las instrucciones y cuidados del niño.



6. Atrápame

Con este tipo de actividad se busca motivar a que los niños comprendan los sentimientos, emociones es decir la capacidad de ponerse en el lugar del otro.

- Colocarse de pie detrás del niño y pedirle que se deje caer hacia atrás. La docente lo toma suavemente por debajo de las axilas (por seguridad es importante comprobar que puede con el peso y la altura del niño).
- Hacer variantes a esta actividad, para que a los niños les resulte divertida.



7. Me imagino cómo te sentiste cuando...

Estas actividades ayudan a trabajar la empatía en el niño:

- El rincón de lectura, es un buen lugar para relatar a los niños historias, para esta actividad es recomendable narrar historias de preferencia que sean reales, pero acorde a la edad del niño, donde se describa la situación y los detalles, pero de manera objetiva, por ejemplo: “la semana pasada nos fuimos al zoológico y pude estar con mi papá y mamá, por el trabajo de papá, no podemos permanecer siempre juntos, mi mamá hizo mi pastel favorito y lo llevamos para comer luego de visitar el zoológico...”.
- El niño tiene que tratar de adivinar los estados afectivos en cada uno de los acontecimientos relatados. “Me imagino que sentiste... cuando...”.
- Si ha acertado los estados afectivos, confirmarle.
- En caso de no acertar en algo, explicar al niño tus motivos, por ejemplo: “me he sentido feliz al compartir con mis padres, pero también triste, porque los vi cansados”.



8. Mis amigos piensan-sienten-actúan

Los cuentos o historias, ayudan siempre a agregar componentes emocionales, los niños pueden aprender a distinguir lo que sienten y piensan ellos mismos y cómo sienten y piensan los otros. De esta manera, se sugiere:

- Apoyarse en el rincón de lectura para contar historias o cuentos y luego generar un diálogo, mediante las siguientes preguntas: ¿Cómo crees que se sintió?, por su cara, ¿Cómo crees que se siente?, etc.

Los cuentos para trabajar las emociones se sugiere el siguiente link:

<https://cuentosparacrecer.org/blog/20-cuentos-para-trabajar-20-emociones/>

o cuentos cortos para trabajar diferentes situaciones emocionales, lo que va a facilitar la tarea para que las docentes puedan acceder al niño y conocer lo que le pasa.



9. “Dar”... un ejemplo que empieza en casa

Los docentes podemos promover empatía y solidaridad, nuestro ejemplo es la mejor herramienta, por otro lado, es importante motivar a los padres para que sus niños colaboren en casa a través de tareas domésticas sencillas, acorde a su edad, como por ejemplo: recoger o poner la mesa, guardar los utensilios de cocina, etc. De igual manera, en la institución educativa permitirles colaborar dentro del aula como fuera de ella; estas estrategias fomentan el desarrollo de valores como la solidaridad y generosidad.

PARA RECORDAR

Para permitir a los niños “aprender a ser” y “aprender a convivir”, los docentes debemos orientar el aprendizaje mediante el desarrollo de las habilidades y aptitudes y para generarlos, es necesario que las instituciones educativas y el docente, al interior del aula, propicien espacios dedicados a la educación emocional.

El profesor ideal para este nuevo siglo tendrá que ser capaz de enseñar la aritmética del corazón y la gramática de las relaciones /Extremera y Fernández (2004).

Agradecemos la participación del:

- Centro Educativo Simón Rodríguez de la ciudad de Quito en Pusuquí.

Quienes aportaron con su entusiasmo y disponibilidad al enriquecimiento del artículo Pasa la Voz.

Bibliografía y Webgrafía

- Bass, N. y Bisguerra, R. (2011). Educación emocional: propuestas para padres y educadores, Brasil.
- Bilbao, S. (2012). La agresividad en niños de 0 a 6 años. España: Narcea.
- Cohen, J. (2003). La inteligencia emocional en el aula. Argentina: Troquel.
- Chías, M. y Zurita, J. (2010). Emocionarte con los niños: el arte de acompañar a los niños en su emoción. Sevilla: Desclée de Brouwer.
- Gallego, D., Alonso, C., Cruz, A. y Lizama, L. (2000). Inteligencia emocional. Bogotá: El Búho.
- Baquero, A. (2015), Estrategias didácticas y actividades para la educación emocional en el aula. Magisterio.com.co. Recuperado de:
<https://www.magisterio.com.co/articulo/estrategias-didacticas-y-actividades-para-la-educacion-emocional-en-el-aula>.
- ROLDÁN, Maria Jose. (2017). Cómo enseñar a los niños a manejar la frustración. Guía Infantil.com. Recuperado de
<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/conducta/como-enseñar-a-los-ninos-a-manejar-la-frustracion/>



PASA LA VOZ



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

Abril 2018



www.educacion.gob.ec