



PASA LA VOZ

DESCUBRIENDO LAS EMOCIONES DE LOS NIÑOS,
NIÑAS Y ADOLESCENTES A TRAVÉS DEL JUEGO
¿Cómo mantener el bienestar emocional en
tiempos de coronavirus?

**MAYO
JUNIO
2020**

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Lenín


Toda una Vida


**EL GOBIERNO
DE TODOS**

DESCUBRIENDO LAS EMOCIONES DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES A TRAVÉS DEL JUEGO

¿Cómo mantener el bienestar emocional en tiempos
de coronavirus?

Publicación bimensual / # 54

Código: PC.2.05.01.0065

**Subsecretaría de Educación Especializada e Inclusiva
Dirección Nacional de Educación Inicial y Básica**

Dirección Nacional de Comunicación

Diseño y diagramación: Juan Bolaños

Telfs.: 3961389 / 3961404

ÍNDICE

Introducción.....	4
1. La relación entre el juego y las emociones.	6
1.1.¿Por qué es importante que jueguen los niños, niñas y adolescentes	8
2. Actividades lúdicas para trabajar las emociones con los niños, niñas y adolescentes.....	10
2.1 Ejercicios de relajación	10
2.2 Actividades para los adolescentes	15
3. Siete claves para promover la educación emocional en el aula virtual o presencial	18
Jugando a Trabajar	20
4. Prácticas inclusivas mediante el juego	22
5. Anexo	25
6. Bibliografía	26
7. Webgrafía	26

DESCUBRIENDO LAS EMOCIONES DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES A TRAVÉS DEL JUEGO

¿Cómo mantener el bienestar emocional en tiempos de coronavirus?

INTRODUCCIÓN

La emergencia sanitaria causada por el Coronavirus (COVID-19) ha modificado el plan educativo. La educación del siglo XXI está enfrentando grandes desafíos en tiempo récord. Los docentes deben desaprender la pedagogía tradicional para implementar recursos tecnológicos y multimedia que aporten al proceso de enseñanza-aprendizaje y a los modelos pedagógicos activos donde los estudiantes sean los protagonistas y el “juego” el canal para validar, acompañar y reconstruir emociones, debido al papel fundamental que estas desempeñan en el aprendizaje.

La palabra juego proviene del latín *iocus* que significa recreo. El juego ha sido concebido, desde épocas remotas de la humanidad como el lenguaje por excelencia de la infancia y adolescencia, existiendo en todas las culturas y civilizaciones, generar diversión no requiere de recursos sofisticados. Se puede transformar un elemento tan simple como una rama en la espada de un “valiente guerrero”, solo se necesita un poco de imaginación, puesto que los niños y niñas en edades tempranas no distinguen la realidad de la fantasía.

Es maravilloso observar el inicio del juego en un bebé que empieza con el descubrimiento de sus manos y posteriormente la manipulación de objetos. A medida que los niños y niñas crecen sus juegos se hacen más complejos, pero no pierden su esencia, es decir que el juego sigue siendo muy importante ya que, detrás de cada juego, el niño o niña deberá determinar: ¿qué quiere hacer?, ¿cómo lo va a hacer?, y ¿por qué lo quiere hacer?, lo que estimula su desarrollo cognitivo y socio-afectivo.

El juego es la forma en la que un niño, niña y adolescente sin importar la edad, proyecta todo lo que ocurre en su interior permitiéndonos conocer sus características, intereses, gustos, habilidades, los rasgos de su personalidad y detectar deficiencias motoras, trastornos emocionales o problemas de aprendizaje; por esta razón es de vital importancia que los docentes, cuidadores, padres de familias o representantes legales promuevan el juego dentro sus actividades cotidianas.

Fátima Colmont Vélez

Psi. Educativa y Educadora de Párvulos

Asesora Pedagógica en Educación Infantil

Certificada como Educadora de Padres en Disciplina Positiva

Correo: fatycolmont@hotmail.com



1

LA RELACIÓN ENTRE EL JUEGO Y LAS EMOCIONES.

Las emociones como el miedo, sorpresa, rechazo, alegría, ira y tristeza nacen en el sistema límbico y son estados afectivos que se experimentan en relación con los acontecimientos que ocurren a nuestro alrededor, regulando nuestro comportamiento.

Se considera que la edad de 0 a 3 años es un periodo de máxima expresividad emocional, demostrando los niños y niñas sus emociones en primera instancia con gesticulaciones, llantos, risas y un lenguaje corporal muy particular.



En la etapa de 4 a 6 años el sistema límbico va madurando y aunque los niños y niñas, ya tienen más habilidades lingüísticas, aún necesitan de un mediador que los ayude a identificar, verbalizar y regular las emociones, poco a poco.

A partir de los 6 hasta los 13 años empieza a madurar el neocórtex que es “el rey de nuestro cerebro” su propósito es trabajar en lo racional, permitiendo el pensamiento lógico y la consciencia.



1.1

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE JUEGUEN LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

Cuando un niño o un adolescente juega, se activan neurotransmisores dentro de su cerebro ocasionando una “fiesta química” donde se involucran las siguientes sustancias:

- **Endorfinas y encefalinas:** transmiten calma y felicidad, proporcionando el mejor momento para dejar fluir la creatividad.
- **Dopamina:** consigue que los músculos reaccionen ante el juego, produce bienestar y participa en la estimulación de la imaginación.
- **Acetilcolina:** favorece la concentración, la memoria y el aprendizaje.
- **Serotonina:** reduce el estrés y es la encargada de equilibrar el estado de ánimo.

Conocer los beneficios del juego y el impacto que tiene en las emociones ayuda a los/las docentes a planificar estratégicamente actividades de acuerdo con los ámbitos de aprendizaje que promueve el currículo de Educación Inicial y Primero de Educación Básica, respetando el proceso evolutivo de los estudiantes, ofreciéndoles recursos y herramientas para construir una mejor versión de sí mismos. De esta forma forjaremos bases sólidas en la dimensión socio-afectiva, y los estudiantes aprenderán progresivamente a pensar antes de actuar, controlar su agresividad e identificar sus estados de ánimo.



La neurociencia afirma que el cerebro aprende más rápido cuando la actividad le resulta divertida, y ahora más que nunca los niños, niñas y adolescentes necesitan ser felices. Los docentes también deben divertirse enseñando a través de actividades lúdicas que provoquen que las habilidades, competencias y destrezas se desarrollen mientras los estudiantes se divierten aprendiendo.



Es importante tomar en cuenta el juego en la adolescencia. El juego no es una actividad reservada solo para los niños y niñas. A medida que crecen, se puede adaptar a la edad de los adolescentes. Recordemos que, en esta edad, atraviesan etapas de transformación donde descubren su nueva identidad, podemos observar comportamientos compulsivos, irritables, resistencia a la autoridad, etc. Por estos y otros factores el juego es una actividad que se hace, porque apetece y divierte a los adolescentes haciendo olvidar estos problemas a fin de lograr aprendizajes como:

- Valores y lecciones para toda la vida de forma diferente y divertida como el trabajo en equipo, el respeto, aceptación de normas y la cooperación, etc.
- Manejo y control de sus capacidades y cualidades, que les puede servir para reducir conductas de riesgo como violencia, abusos, acoso escolar etc.
- Manejo de las relaciones sociales de modo que estas se amplíen.
- El juego en esta edad aporta a la creatividad, imaginación, alegría, motivación y satisfacción.

2

ACTIVIDADES LÚDICAS PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES CON LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES.

A continuación, proponemos actividades que permiten incorporar la metodología lúdica para trabajar las emociones desde edades tempranas hasta la adolescencia, ajustando un poco los procedimientos se pueden utilizar en las clases virtuales (videoconferencias, videos grabados, mensajes de voz, etc.).

- Es muy importante ser recursivos e innovadores, involucrar y guiar a los cuidadores, padres de familia o representantes legales en todas las actividades.
- Debe recordarse que este tipo de actividades no solo están restringidas para los más pequeños, los adolescentes también pueden beneficiarse del aprendizaje emocional, ya que la educación es un proceso que dura toda la vida.

2.1

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN:

- **Frasco de la Calma:** Se llena con agua una botella y se agregan 4 cucharadas de escarcha (también pueden usar papeles de colores, ligas, etc.), se cierra muy bien y se sella. El niño o niña al agitar la botella observará como el brillo se mueve descontroladamente, así como cuando él está enfadado. Al enfocar su atención en el descenso del brillo, la ira bajará de intensidad y el niño o niña se calmará.



- **Técnica del Globo:** Peda al niño o niña que imagine que es un globo. Para lo cual tiene que respirar profundo hasta que llenar completamente los pulmones y no entre más aire. A continuación, tiene que exhalar el aire muy despacio.



- **Muñeco de trapo:** Pida al niño o niña que imagine que es un robot y se mueva como tal, muy rígido. Luego de un minuto le decimos que imagine que es un muñeco de trapo y debe relajar sus brazos, sus hombros, sus piernas hasta que se sienta muy liviano.



DILO CANTANDO...

Entonar canciones involucrando movimientos corporales.

Como me siento hoy: <https://bit.ly/2zXEuYj>

Canción de la Alegría y Tristeza: <https://bit.ly/2SHutVA>

Ríete un poquito: <https://bit.ly/2L3RoX6>

El juego de Do Pigué: <https://bit.ly/35OjrnB>



PINTURA MUSICAL

Forre una pared con el papel bond, ofrézcale a los niños y niñas pinturas de diferentes colores y pinceles para que pinten libremente mientras escuchan los diferentes tipos de música. En lo posible no emita comentarios ni haga correcciones.

Música alegre: <https://bit.ly/3c6kz7P>

Música de suspenso: <https://bit.ly/3ft7B64>

Música melancólica: <https://bit.ly/2WvFhaA>



EL PARAGUAS DE LAS EMOCIONES

Cuelgue dentro del paraguas rótulos de las emociones básicas en diferentes colores: **ira**, **alegría**, **tristeza**, **miedo**, **sorpresa**. Cubra el piso con papel y tenga lista una canasta de crayones de varios colores. El niño o niña deberá escoger un rótulo y con la ayuda del adulto leer la emoción e imitarla. Luego pídale garabatear en el papel trazos acorde a la emoción, por ejemplo: si escoge la emoción "ira", el niño deberá seleccionar el color rojo y garabatear con mucho enojo y fuerza en el papel, hasta que poco a poco suavizan el trazo por sí solo. Finalmente puede romper el papel y con un trozo muy pequeño hacer un avioncito y echarlo a volar... "Adiós ira".



LA CAJA DE LAS EMOCIONES

Forre una caja de cartón y recorte un círculo en la parte superior de la caja para poder guardar y sacar pelotas en las cuales previamente se ha dibujado expresiones de tristeza, felicidad, enojo, asombro y miedo. Luego, se le pide al niño o niña que saque una pelota identifique la emoción y la imite. A los más grandes se les puede formular preguntas, como, por ejemplo: ¿alguna vez te has sentido así? ¿qué haces para demostrar esa emoción? ¿te gusta sentirte así?; entre otras.

DETECTIVE DE EMOCIONES

Se recortan de revistas viejas rostros de personas y se las coloca en una pared. Los niños y niñas deberán observar cada rostro e identificar la emoción que evocan e incluso se pueden hacer inferencias, por ejemplo: ¿cómo está este señor? (responde) ¿por qué crees que está molesto? ¿qué crees que le paso?

CUENTO DIGITAL “DESCUBRIENDO MIS SENTIMIENTOS”

Cuando se considera usar libros digitales se debe tomar en cuenta textos o plataformas diseñados con colores llamativos, dibujos grandes, frases cortas y estratégicas que permitan al niño o niña identificarse con su entorno y situaciones de su diario vivir. Por ejemplo, *Descubriendo mis sentimientos* de la colección Conceptos de Aprendizaje de Ediciones Holguín que se aloja en la plataforma Guchito Labs.



ACTIVIDADES PARA LOS ADOLESCENTES

2.2

2.2.1 GRUPO DE DISCUSIÓN

El objetivo de esta actividad es lograr la autoconciencia y el trabajo en equipo, creando un grupo de debate para discutir y encontrar una solución conjunta a un problema, su duración debe ser de 30 minutos.

En esta actividad el docente cumple el papel de moderador, aunque puede realizarlo otro estudiante. El participante debe compartir sus ideas y pensamientos sobre el problema o conflicto presentado por el moderador, es importante destacar la inteligencia emocional o la educación en valores, esto con el fin de generar sinergias para llegar a una solución que satisfaga la mayor parte de las sensibilidades.



2.2.2 LA RUEDA DE LA VIDA

Esta actividad es una herramienta muy utilizada en *coaching*, pues permite que conozcamos nuestros deseos o necesidades, el objetivo es lograr autoconocimiento y su duración debe ser de 20 minutos.

La rueda de la vida plasma en papel los aspectos que consideramos importantes en nuestra vida y que queremos trabajar. Ahora bien, la rueda de la vida es una técnica flexible que puede adaptarse a la situación que más nos interese. Por ejemplo, para nuestro desarrollo personal o bien para buscar trabajo y saber qué competencias necesitamos trabajar.

Para llevar a cabo esta dinámica entregamos una hoja de papel que contiene un círculo con espacio para escribir las variables que deseamos trabajar. Estos espacios serán rellenos por los participantes. Por ejemplo, si se trabaja la felicidad los participantes deben apuntar los aspectos que consideran más importantes: pareja, amistades, trabajo, ocio, etc. Después éste evalúa del uno al diez cada aspecto para saber en qué momento considera que se encuentra.

Con esta herramienta **la persona se hace más consciente de las áreas que necesita trabajar para lograr una vida más plena**, y es posible diseñar las acciones necesarias para cada punto que ha elegido. Por ejemplo, si el participante piensa que su relación de pareja está en un número bajo puede diseñar distintas estrategias para mejorarla: comunicación, pasar más tiempo juntos, etcétera. Esta actividad es idónea para adolescentes y adultos.



2.2.3 CONVERSACIÓN 1 A 0

El objetivo de esta actividad es desarrollar la Escucha activa y comunicación interpersonal con una duración de 15 minutos.

Tal y como concluye una investigación realizada por Albert Mehrabian, **en una conversación cara a cara el componente verbal solamente representa un 35%**. Por tanto, más del 65% es comunicación no verbal, es decir, la comunicación de nuestras emociones, la postura corporal, el contacto visual o los gestos. Esta actividad pretende **desarrollar la escucha activa** y mejorar la comunicación interpersonal.

Para llevarla a cabo, es necesario colocar una fila de sillas en forma de círculo. Delante de cada silla hay que colocar otra silla, de manera que los participantes se sienten uno delante de otro. La idea es que cada participante permanezca sentado durante dos minutos y luego pase a la siguiente silla.

En esos dos minutos que están sentados, primero habla uno de los dos participantes que está sentado de frente, mientras el otro escucha de forma activa, es decir, prestando atención al lenguaje no verbal (emociones, gestos, etc.). Después de un minuto, los roles se cambian y el otro habla mientras su compañero le escucha de forma activa. Pasados los dos minutos, cada participante se cambia de silla. Lógicamente, un miembro de la pareja irá en una dirección y el otro en otra. (Tomadas de 8 actividades para trabajar las emociones de Juan Armando Corbin).



3

SIETE CLAVES PARA PROMOVER LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA VIRTUAL O PRESENCIAL

El inesperado cierre de las Instituciones Educativas presionó a los directivos y docentes de un momento a otro a buscar alternativas para el tiempo de confinamiento.

Comparto desde mi experiencia estas claves que apoyarán a la educación emocional en el aula virtual o presencial:

1. Valide las emociones de los niños y/o adolescentes, ninguna emoción es buena o mala.
2. Acompañe la emoción con las palabras, por ejemplo, en el caso de los niños podría decir: "Se que estás molesto en este momento porque se te dañó el juguete".
3. En el caso de los adolescentes hay que procurar ponerse en su lugar y hablarles desde su perspectiva, por ejemplo: "Parece que estás molesto porque tus amigos no te han avisado para salir esta tarde".
4. Sea empático: ahora más que nunca debemos demostrarles a nuestros estudiantes que estamos muy interesados en ellos y en lo que pasa en sus hogares.
5. Celebre sus logros, por más mínimos que parezcan.
6. Refuerce positivamente con palabras y elogios.
7. Enséñele que puede utilizar su lenguaje corporal para expresar sus emociones.
8. Sea un modelo de autocontrol e inteligencia emocional.



La educación emocional tiene que estar presente en el aula, sea de forma virtual o presencial. El juego sin importar la edad es el medio más eficaz para enseñar a controlar y gestionar sus emociones, esto no ocurre de la noche a la mañana, es un proceso de ensayo y error, requiere de mucha constancia, ya que acompañar a nuestros niños y niñas y/o adolescentes en su desarrollo emocional es todo un reto, sobre todo porque somos su ejemplo para seguir en todo momento. También estamos expuestos a situaciones difíciles en nuestra vida cotidiana que nos hacen vulnerables, pero ellos nos necesitan emocionalmente estables, así que es tiempo de enfocar toda nuestra energía en lo que está por venir, deshabilitar el miedo y la incertidumbre ante lo desconocido, familiarizarnos con los nuevos métodos tecnológicos para poder impartir nuestras clases de acuerdo con las posibilidades de cada familia, ajustándonos a su realidad y utilizando al máximo los del entorno.

Además, les recomiendo revisar estos fantásticos artículos que brindan 30 actividades para trabajar las emociones con los niños y niñas: <https://bit.ly/3caGSJJ> y emociones positivas con los adolescentes: <https://bit.ly/2WebYKZ>

Estimado/a docente, usted está haciendo un trabajo admirable. No sienta culpa de las situaciones que se escapan de sus manos, potencie sus habilidades, invierta su tiempo en capacitarse continuamente, cuide su salud física y emocional, pero sobre todo nunca olvide que el recurso humano más valioso que tienen los niños y niñas del Ecuador para favorecer su desarrollo integral es usted.

Jugando a TRABAJAR

El juego nos hace más humanos



“El trabajo es lo que uno tiene que hacer; el juego, lo que uno quiere hacer” **(Zolani)**.

♡♡ DOCENTES DE INICIAL ♡♡
¡TU TRABAJO ES IMPORTANTE!

Comparte con nosotros tus experiencias de aprendizaje innovadoras

4 PRÁCTICAS INCLUSIVAS MEDIANTE EL JUEGO

Ahora que estamos atravesando muchos cambios debido a la contingencia detonada por el Covid-19, la educación se enfrenta a distintos retos entre ellos adaptarse a las nuevas propuestas educativas virtuales, la inclusión y la equidad que son responsabilidad de todos quienes estamos en el quehacer educativo.

Los edificios de las instituciones educativas están cerrados pero el aprendizaje está abierto. Todos los docentes nos hemos visto motivados a desarrollar diferentes prácticas educativas realizando actividades inclusivas que garanticen una educación con calidad para todos los niños, niñas y adolescentes.

En este sentido, los docentes nos apoyamos en actividades lúdicas como una iniciativa más dentro de las diferentes acciones educativas. Durante este tiempo de confinamiento he compartido estrategias en donde el juego ha sido una herramienta útil e importante en todas mis actividades educativas para facilitar la participación de todos en la familia como parte de la inclusión en la comunidad educativa.



“El juego de manos y pies”

Tener dentro de mi familia un hijo maravilloso con discapacidad auditiva me impulsa, como docente que ama lo que hace, a compartir **“El juego de manos y pies”** que he practicado en mi entorno familiar. Confío en que mi experiencia pueda ser útil para todas las familias y docentes que tengan hijos o estudiantes en similares condiciones para que dispongan de una alternativa que los mantengan activos durante esta época de cuarentena.

Objetivo del juego:

- Profundizar en el desarrollo psicomotriz y la mejora de la condición física de modo seguro y saludable, de acuerdo con las necesidades individuales y colectivas del niño o adolescente en función de las prácticas corporales que elija.
- Desarrollar múltiples habilidades de manera lúdica: motricidad gruesa, coordinación, equilibrio, lateralidad, atención, concentración, límites del cuerpo, resistencia, flexibilidad y noción de espacio.
- Aprender algunas palabras del lenguaje de señas ecuatoriano para entender diferentes formas de comunicación sensibilizando y reconociendo a las personas con discapacidad auditiva y saber trabajar en equipo. <http://www.plataformaconadis.gob.ec/~platafor/diccionario/>

¿Cómo jugarlo?

- El juego consiste en conseguir poner el pie y la mano sobre cada tarjeta sin dejar que el cuerpo toque el suelo.
- Se necesita mínimo 2 personas, una de ellas será el árbitro, dará el punto de partida y observará que los participantes coloquen sus manos o pies donde corresponda y sin tocar el suelo.
- Al terminar su turno cada jugador deberá realizar una seña en lenguaje de señas ecuatoriano (ver anexo), por ejemplo: su nombre, días de la semana, saludo, números, colores, letras del abecedario etc.



Recursos:

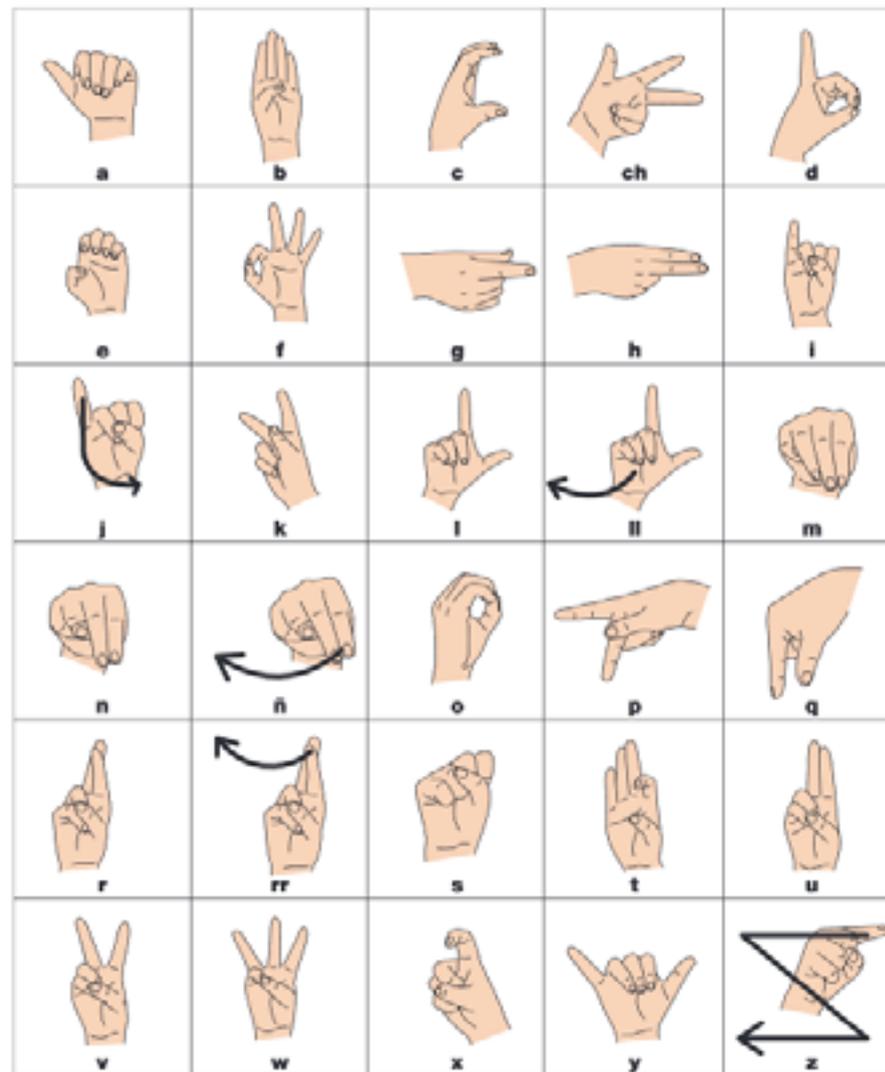
- Hojas o cartón
- Marcador o lápiz.
- Cinta
- Tijeras
- Lápiz de colores (opcional)

Todos los materiales son reciclables

Lcda. Jenniffer Cecilia Luna López
Docente Pedagoga de Apoyo a la Inclusión
Distrito 23D03 La Concordia

5. ANEXO

Abecedario Dactilológico



6. BIBLIOGRAFÍA

- Chethik, M. (1989). El rol fundamental del Juego. London: The Guilford Press
- Diccionario de la Real Academia Española (2020).
- Elkolín, D. (1980). Psicología del Juego, Madrid: Visor
- Fernández, L. (2014). Juego Psicoterapéutico para el desarrollo emocional.
- Zapata, O. (1989). El Aprendizaje por el juego en la etapa maternal y preescolar

7. WEBGRAFÍA

- Recuperado de:
- <https://bit.ly/2L8Xa9O>
- <https://bit.ly/3caGSJJ>
- <https://bit.ly/2WebYKZ>

Agradecemos la participación y colaboración de:

- ▶ Fátima Colmont Vélez / Psi. Educativa y Educadora de Párvulos /Asesora Pedagógica en Educación Infantil
- ▶ Lcda. Jenniffer Cecilia Luna López / Docente Pedagoga de Apoyo a la Inclusión / Distrito 23D03 La Concordia
- ▶ César Prado / Intérprete Lenguaje de señas ecuatoriano / Conadis

Quienes aportaron con su entusiasmo y disponibilidad al enriquecimiento de la revista Pasa la Voz.



PASA LA VOZ

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Lenín



Mayo-Junio 2020



www.educacion.gob.ec