



GRUPO  
**DOCENTE PERÚ**  
ALCANZANDO EL ÉXITO

# EDUCACIÓN INICIAL

PREPARACIÓN  
**EXAMEN DE  
ASCENSO  
2023**

## CONOCIMIENTOS PEDAGÓGICOS Y DISCIPLINARES PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS VINCULADAS AL ÁREA DE **PERSONAL SOCIAL**

### 1. CONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD PERSONAL

- **CONCIENCIA Y REGULACIÓN EMOCIONAL.** Fundamentos y orientaciones para promover su desarrollo en niñas y niños de 3 a 5 años (MINEDU, 2020).

Las **habilidades más importantes** que se enseñan en la infancia **no son académicas, sino socioemocionales**. En niñas y niños de tres a cinco años, te sugerimos priorizar tres de ellas.

#### a) **La conciencia emocional**

La conciencia emocional es fundamental en la formación de toda persona, pues constituye el punto de partida para el desarrollo de otras habilidades socioemocionales, tales como la regulación emocional, el manejo del estrés, la tolerancia a la frustración, entre otras.

Para que niñas y niños de tres a cinco años identifiquen sus emociones, es muy importante que:

- ✓ Reconozcan las sensaciones corporales que acompañan a sus emociones. Estas pueden ser de temperatura (calor o frío), tensión (músculos tensos o relajados); o bien percibir cómo late su corazón o cómo cambia su cara (cómo se encuentran sus ojos, su boca, etc.).
- ✓ Nombren las emociones y usen estos términos en la vida cotidiana. A esto se le conoce como alfabetización emocional.

#### **¿Cómo puedes promover el desarrollo de la conciencia emocional?**

##### **1. Modela la expresión y verbalización de emociones**

¿Cómo expresas tus emociones frente a tus estudiantes? Ten siempre presente que ellas y ellos van a aprender de aquello que observan en ti escuchan de ti y, de manera especial, de lo que sienten y viven contigo.

##### **2. Enséñales a identificar sus emociones y a representarlas**

Enséñales a identificar sus emociones en su vida cotidiana, en las diversas situaciones — habituales o especiales— por las que pasan, o bien en diferentes momentos del día, como, por ejemplo, al llegar al aula. Una manera de lograrlo puede ser asignando palabras a aquellas emociones que tus estudiantes viven frente a una determinada situación, dialogando sobre ellas, utilizando algunos recursos gráficos o manuales, tales como imágenes de rostros que expresen diversas emociones, representados en fotografías, dibujos, esculturas simples hechas con plastilina, palitos de madera, elementos de la naturaleza o elementos reciclables.

También puedes crear junto con ellas y ellos otro tipo de recursos, como, por ejemplo, el termómetro de las emociones, para el grupo o para cada niña o niño.

##### **3. Lee, lee, lee cuentos**

Los cuentos cumplen una función muy importante en el desarrollo socioemocional de niñas y niños. Leerles historias que se conectan con sus

emociones los ayuda a reconocerlas, a expresar con palabras lo que sienten, a compartir con otros sus vivencias personales. De esta manera, desarrollan su conciencia emocional.

#### 4. **Juega, juega, juega**

Promueve el juego simbólico en tu aula y haz que tus estudiantes tengan la oportunidad de jugar a la casita, al taller de moto taxi, al hospital, a la peluquería, a la bodega, a la panadería, al mercado, etc. Puedes, incluso, implementar en tu aula un rincón de juego simbólico que cambie de temática, previamente elegida por ellas y ellos. Así, en algún momento, puede ser una ambulancia; el siguiente, un chifa; en otra ocasión, un camión de bomberos.

El juego simbólico les permite a niñas y niños desarrollar su capacidad imaginativa, practicar diversos roles, comprender mejor su realidad externa e interna, desarrollar su lenguaje, socializar y desarrollar valiosas habilidades socioemocionales, tales como la conciencia emocional, la regulación emocional, la postergación de la gratificación, la tolerancia a la frustración, la empatía, entre otras.

### b) **El manejo de emociones o regulación emocional**

La regulación emocional consiste en **“regular las emociones a fin de favorecer el aprendizaje, la convivencia, el logro de metas y el bienestar”** (Rodríguez et al., 2020).

El manejo de emociones es una habilidad socioemocional conocida también como regulación emocional y es una de las habilidades específicas que forma parte de la habilidad general de la autorregulación. Se define como “el mecanismo con el que la persona influye en las emociones que siente, en cómo las experimenta o en cómo las expresa.” (Gross, 2015, como se citó en Rodríguez et al., 2020: 108).

#### **¿Cómo puedes favorecer el desarrollo de la regulación emocional?**

Manejar y regular las emociones y comportamientos es un aprendizaje esencial, pues nos permite establecer relaciones sintonizadas, empáticas y solidarias, basadas en el respeto mutuo y la valoración de la diversidad personal y cultural.

**Para favorecer el desarrollo de esta habilidad**, es importante **generar un ambiente de seguridad**, con rutinas estables que favorezcan la predictibilidad. También podemos valernos de ciertas estrategias cuyo uso dependerá del nivel de desarrollo de la niña o niño. A continuación, se presentan algunas de ellas:

##### 1. **Modela la calma**

Ten siempre presente que tus estudiantes aprenderán de lo que observan en ti escuchan de ti y, de manera especial, de aquello que sienten y viven contigo.

##### 2. **Practiquen yoga**

Esta práctica milenaria favorece la reducción del estrés y promueve el bienestar físico, mental y emocional.

##### 3. **Enséñales a respirar de manera consciente**

Sí, todos respiramos, pero lo que debes enseñar a tus estudiantes es a hacerlo de manera consciente y a identificar los beneficios de la respiración. Para ello, puedes instaurar la práctica de respiraciones profundas. Escoge algún momento del día que consideres apropiado, como, por ejemplo, antes de

iniciar la asamblea de la mañana, o algún otro que te parezca igualmente favorable para tener un momento de autocuidado y calma.

El ejercicio constante de la respiración consciente favorece la relajación, la concentración y la calma. Gracias a ella, tus estudiantes podrán dominar esta herramienta, experimentar sus beneficios y cultivar la calma que será esencial en la regulación de sus emociones.

**4. Escuchen música**

Puedes crear, junto con tus estudiantes, una lista de canciones que los ayude a armonizarse emocionalmente. Por ejemplo, ciertas canciones y melodías pueden ser apropiadas para un momento de juego tranquilo; otras, para la hora del refrigerio; algunas, para bailar, etc.

**5. Crea con ellas y ellos el botiquín de la calma**

Este botiquín puede contener varios elementos que las niñas y niños hayan identificado como aquellos que los ayudan a calmarse. Puede incluir una pelota anti estrés, una crema para hacerse masajes, una mantita, una manta grande para jugar a taparse o para jugar a hamacarse, un muñeco de peluche que sea especial para el grupo, un palo de lluvia o algún otro instrumento musical que los ayude a relajarse, semillas para pasar de un envase a otro, entre otros.

**6. Desarrolla con ellas y ellos el rincón de la calma**

El rincón de la calma es un espacio en el que niñas y niños tienen a su disposición elementos que ellas y ellos han seleccionado por considerarlos tranquilizadores. No tiene que ser un espacio muy grande. Pueden delimitarlo colocando sobre el piso un pequeño tapete o manta, y añadir cojines para sentir calidez y comodidad; igualmente, colgar un cartel con dibujos o palabras que les gusten, los calmen o animen, y tener una o más mantitas para abrigarse si lo necesitan. Niñas y niños podrán acudir a este espacio en caso de que se sientan sobrepasados por alguna emoción, o porque simplemente necesitan o desean calmarse.

**7. Lee cuentos que aborden emociones difíciles**

Existen cuentos que abordan específicamente el tema de aquellas emociones que niñas y niños de tres a cinco años pueden encontrar difíciles de manejar, como, por ejemplo, la cólera, la frustración, el miedo. Estos cuentos son muy útiles para ayudarlos a desarrollar una mayor conciencia y regulación emocional.

**c) La postergación de la gratificación**

Es la habilidad de esperar y posponer una recompensa inmediata, para alcanzar una recompensa mayor en el futuro.

Algunas estrategias para favorecer la postergación de la gratificación son:

**1. Modelar la paciencia**

Ten siempre presente que tus estudiantes aprenderán de aquello que observan en ti escuchan de ti y, de manera especial, de lo que sienten y viven contigo.

**2. Practicar la contemplación**

La observación consciente es una práctica contemplativa que nos ayuda a estar presentes en el aquí y el ahora. Puedes proponerles a tus estudiantes que en

silencio observen durante un rato algún objeto; transcurrido ese tiempo, conversarán entre ustedes sobre sus características y descubrirán juntos qué fue lo que observó cada uno. Enséñales a contemplar la naturaleza. Como sostenía Albert Einstein: “Mira profundamente en la naturaleza y entonces comprenderás todo mejor”.

### 3. Utiliza el objeto de la palabra

Elige un objeto que sea fácilmente manipulable por las niñas y niños, además de seguro, y proponlo como «el objeto de la palabra». De esta manera, cuando alguien desee hablar en la reunión grupal o asamblea, debe pedir el objeto de la palabra. Esto les enseñará a tomar turnos y a esperar.

### 4. Crea un gesto o señal que les indique que deben esperar

Imagina algún gesto o señal no verbal con el cual puedas hacer saber a tus estudiantes que en ciertos momentos es necesario que esperen, por ejemplo, para hablar contigo si en ese instante tú estás conversando con alguna compañera o compañero. Un gesto o señal cálido, respetuoso y amable puede ser muy útil para ayudarlos a esperar.

## d) Imagen corporal

➤ Fuente: Programa Curricular de Educación Inicial (MINEDU, 2016).

Es una representación mental más amplia de nuestro cuerpo, que **tiene que ver con cómo la persona se ve a sí misma, cómo se percibe, cómo cree que es**. Dicha representación está en permanente construcción y modificación, ya que está influenciada por factores culturales, sociales, individuales y biológicos que constantemente se cambian en el tiempo. Así, por ejemplo, **la imagen que tenga una persona de sí misma, dependerá de sus experiencias vividas, sus propias creencias, sus relaciones con otras personas, su entorno, etc.**

El marco teórico y metodológico que orienta la enseñanza y aprendizaje para el desarrollo de las competencias relacionadas con el área, se sustenta en el enfoque de la Corporeidad. Dicho enfoque concibe al “cuerpo” más allá de su realidad biológica, porque implica hacer, pensar, sentir, saber, comunicar y querer. De esta manera, asume que el “cuerpo” se encuentra en un proceso constante de construcción de su ser; este es un proceso dinámico y que se desarrolla a lo largo de toda la vida, desde el hacer autónomo de la persona, y que se manifiesta en la modificación y/o reafirmación progresiva de su imagen corporal, la cual se integra con otros elementos de su personalidad en la construcción de su identidad personal y social. Por ello, se valora la condición de la persona para actuar y moverse de forma intencionada, a partir de sus necesidades e intereses particulares, y tomando en cuenta sus posibilidades de acción en una interacción permanente con su entorno.

## e) Autoestima

➤ Desarrollo personal, social y emocional. Ciclo II. Fascículo 1 (MINEDU, 2013, pp. 27 - 28)

Está definida como **el reconocimiento y valoración positiva que el niño hace de sus características y cualidades personales, mostrando confianza en sí mismo e identificando aquellas otras que está en camino de adquirir o mejorar**. Esta se manifiesta también cuando **el niño verbaliza sus preferencias, deseos y necesidades, incluyendo las situaciones en que solicita ayuda**.

En el conocimiento de sí mismo, no hay que quedarse en las características físicas, sino avanzar al reconocimiento de las destrezas y cualidades. Estas se desarrollan progresivamente, desde lo que el niño puede observar, por ejemplo: **“Yo corro rápido”**, hasta aspectos más profundos, como **“A mí no me gusta que me empujen”**. El desarrollo adecuado de la autoestima está vinculado a la necesidad de atención y a sentirse valorado por las personas que nos rodean. Podemos afirmar que todos, y en especial los niños, tenemos necesidad de sentirnos reconocidos para lograr un sano desarrollo mental y físico. Así pues, cuando le sonreímos a un niño o lo miramos, le enviamos el mensaje “tú eres alguien”. Lo mismo ocurre cuando le hacemos una señal con la cabeza, le dirigimos una palabra o un gesto, le enviamos el mensaje “tú eres alguien”. **Estas señales, transmitidas con calidez y sinceridad, afirman su autoestima y por tanto, su identidad**. Todos nuestros niños necesitan muestras positivas de atención incondicional.

#### f) Autonomía

Es la **capacidad que muestra el niño al tomar decisiones** cotidianas, como qué jugar, con qué jugar, cuánto comer, etc., y al realizar actividades con iniciativa, independencia y seguridad, según sus propias posibilidades para poder alimentarse, realizar su higiene, etc.

**Cada vez que el niño se “atreve” a realizar algo nuevo, está revelando confianza en sus propias capacidades para hacer las cosas bien (autoeficacia)**, lo que a su vez supone la convicción de que cada problema tiene una solución y de que el niño puede lograr, con sus propios esfuerzos, el éxito en la tarea iniciada.

**El desarrollo de la autonomía es progresivo y se afianza con el fortalecimiento de capacidades para comunicarse mediante el lenguaje oral, la participación, la toma de decisiones, la resolución de conflictos de manera constructiva o actuar considerando el interés de los demás**.

Para que el niño adquiriera **confianza en sí mismo**, requiere de un **clima emocional afectivo y respetuoso** que le permita **expresar sus deseos, opiniones y preferencias** en las situaciones cotidianas del aula, **sin críticas descalificadoras**.