

GUÍA PARA DOCENTES

Programa Musikid's

PROPUESTA DE APOYO AL PROCESO DEL
CONTROL INHIBITORIO EN NIÑOS DE PRIMERO



Corporación Universitaria Adventista. Dirección de Investigación
Programa Musikid's: Propuesta de apoyo al proceso del control inhibitorio en la infancia /
Dirección de Investigación.

1 edición. - Medellín: Editorial SEDUNAC Corporación Universitaria Adventista; 2023.

50 páginas.

ISBN: 978-628-95453-7-1 (versión electrónica)

1. Enseñanza. 2. Educación inicial. 3. Emociones.

370

C822

Autores

Mg. ERIKA YAMILA MELO

Lcda. STEFANNIE DURÁN DORIA

ELIZABETH MIRANDA GÓMEZ

Corporación Universitaria Adventista ©

Sello Editorial SedUnac ©

ISBN: 978-628-95453-7-1

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA ADVENTISTA

Rector

PhD. JUAN CHOQUE FERNÁNDEZ

Vicerrector Académico

PhD. MÓNICA CASTAÑO MEJÍA

Director Investigación

PhD. EDGARDO JAVIER RAMOS

Editor

Mg. HECTOR FABIAN PALACIOS

Sello Editorial SedUnac

editorialinvestigacion@unac.edu.co

Corrección de texto: Dr. ENOC IGLESIAS

Diagramación y carátula: STEFFANIE DURÁN DORIA y ELIZABETH MIRANDA GÓMEZ

1a edición: Octubre de 2023

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en sistema recuperable o transmitida en ninguna forma o por medio electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, u otro, sin haber citado la fuente. Los conceptos expresados en este documento son responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente corresponden con los de la Corporación Universitaria Adventista.

Musikid

Knowing and controlling my emotions



Tabla de contenido

**Saludos a los docentes e
introducción**

-----Pág. 6

**Explicación del uso de la
Cartilla**

-----Pág. 8

Glosario

-----Pág. 10

Miedo

-----Pág. 12

Tristeza

-----Pág. 17

Asco

-----Pág. 22

Alegría

-----Pág. 27

Tabla de contenido

Sorpresa

-----Pág. 32

Enojo

-----Pág. 37

Bibliografía

-----Pág. 42

Anexos

-----Pág. 45

SALUDO A LOS DOCENTES E INTRODUCCIÓN

Apreciados docentes: ¡Bienvenidos al maravilloso mundo de las emociones! De nuestra parte reciban un cordial y sincero saludo.

Desde el punto de vista neuropsicológico, el control inhibitorio forma parte fundamental de lo que se conoce como función ejecutiva, la cual se desarrolla en los seres humanos desde corta edad hasta aproximadamente los 20 años. Para Jiménez, Wambrug y García (2019), el control inhibitorio es la facultad de dominar los pensamientos, la atención y el comportamiento, permitiendo determinar la forma de actuar o reaccionar frente a diferentes situaciones. De esta manera, el control inhibitorio es un factor importante en el proceso enseñanza-aprendizaje y por ende, en la formación integral del niño; gracias a este, los niños pueden generar un mejor manejo de su atención y comportamiento, facilitando así su desarrollo emocional y social, puesto que regulan su propia conducta.

Hay una necesidad en el ser humano de aflorar sus emociones. Sin embargo, en algunas ocasiones no beneficia al ser individual ni a su prójimo; por ello, la autorregulación se vuelve importante; así, Caffarena y Rojas (2019) afirman que la autorregulación es una destreza que se alcanza cuando se desarrollan las capacidades cognitivas, funcionando como sistema de control y regulación.

SALUDO A LOS DOCENTES E INTRODUCCIÓN

Según Redolar (2014), si el cerebro no está dotado de una agrupación de funciones superiores, la conducta humana sería prácticamente refleja, y los seres humanos contestarían de manera inflexible a los estímulos del medio. Una de las formas de estimular el control inhibitorio es por medio de la música, ya que ayuda a los niños a canalizar correctamente sus emociones.

En esta guía encontrarán seis emociones básicas abordadas por medio de juegos, manualidades, cuentos, canciones y actividades en familia, que permitirán generar no solo un conocimiento de estas, sino una gestión adecuada y por ende una mejor autorregulación.

Esperamos que toda la información brindada en esta guía sea de gran ayuda para su proceso formativo y el de sus estudiantes.

Explicación del uso de la Cartilla

Esta guía está diseñada para desarrollarse en un tiempo estimado de seis meses; en ella se plantean seis emociones básicas que se relacionan con un valor diferente y un color respectivo (ver Tabla I).

A continuación, se describe su uso adecuado.

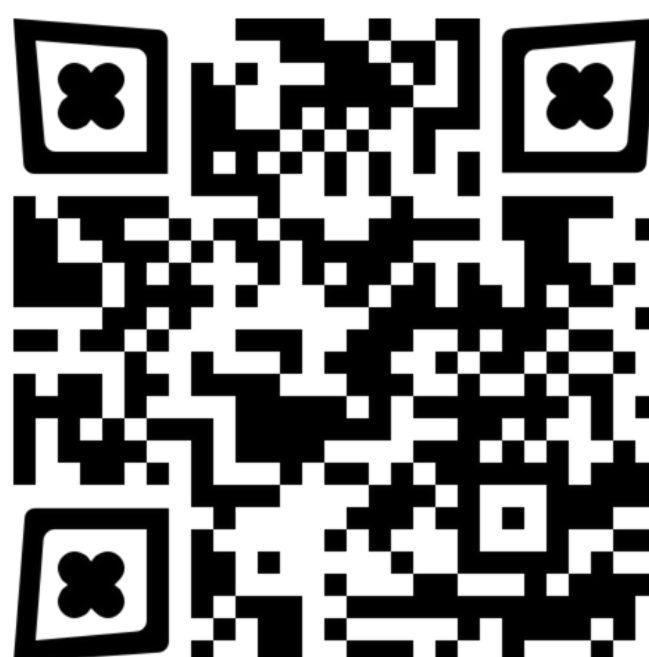
| Emociones | Valores |
|-----------|-------------|
| Miedo | Confianza |
| Tristeza | Bondad |
| Asco | Solidaridad |
| Alegría | Empatía |
| Sorpresa | Respeto |
| Enojo | Tolerancia |

Tabla I. Emociones y valores.

Semana I

En la primera semana, se dará inicio con el cuento y la canción correspondiente a la emoción. Los cuentos se encontrarán como anexo (ver código QR), y las letras con la partitura de las canciones se encuentran en esta guía; su melodía está en un anexo como código QR, que los llevará a un enlace en YouTube.

Código QR para los cuentos



Explicación del uso de la Cartilla

Semana 2

En la semana 2, se realizará una manualidad que corresponde a la emoción por trabajar; en ella se especifican los materiales por usar y el paso a paso.

Semana 3

En esta semana se aplicará un juego, en el cual se mencionan el objetivo, el tiempo por usar, los grupos, los materiales y las instrucciones por tener en cuenta; estos juegos están planteados para trabajar el valor que acompaña a la emoción.

Semana 4

En la última semana, se terminará con una actividad familiar para el reforzar lo aprendido en las semanas anteriores, unir vínculos familiares y ayudar a una mejor comprensión de la emoción en un entorno familiar.

En caso de tener alguna inquietud puede escribirnos a los siguientes correos:

elizabeth.miranda@unac.edu.co

stduran@unac.edu.co

GLOSARIO

Inhibición

“Es un componente de los sistemas de regulación, psicológicos o fisiológicos, que actúan en los seres vivos. Puede participar a distintos niveles, por ejemplo, en el sistema nervioso, genético, enzimático, etc.” (Real Academia Española, 2019, párr. 2).

Control inhibitorio

“La capacidad de dominar la atención, el comportamiento y los pensamientos, impidiendo que una fuerte predisposición interna nos fuerce a dar una respuesta sobre aprendida, pero inadecuada en el momento actual. Dicho control es el que permite definir cómo actuar o reaccionar ante lo que sucede y regula el comportamiento en cada situación” (Jiménez, Wambrug y García, 2019, p. 232).

Música

“Es la ciencia de los sonidos, en tanto son capaces de afectar de manera agradable el oído, o el arte de disponer y conducir de tal manera los sonidos que de su consonancia, sucesión y duración y duraciones relativas se derivan sensaciones agradables” (Boulez, Changeux y Manoury, 2016, p. 32).

Función ejecutiva

“Son aquellas funciones que nos permiten supervisar y controlar lo que hacemos; las que nos permiten actuaciones de forma intencional; las que nos permiten resolver problemas complejos en lo que hay multitud de estímulos e información” (Blanco, Miguel y García, 2017, p. 23).

Emoción

"Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática" (Real Academia Española, 2021, párr.1).

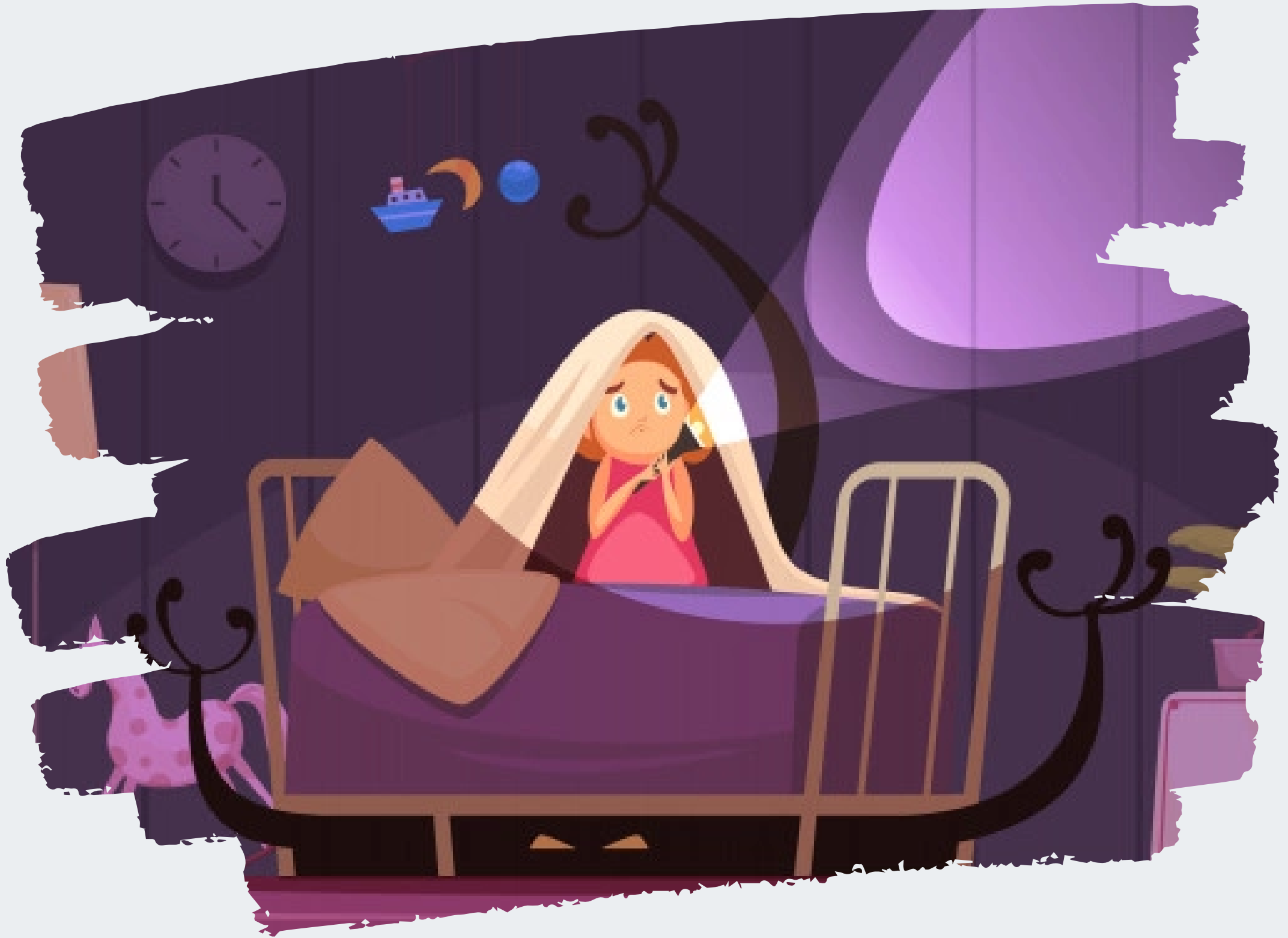
Valor

"Grado de utilidad o aptitud de las cosas para satisfacer las necesidades o proporcionar bienestar o deleite" (Real Academia Española, 2021, párr.1).

"Es muy importante entender que la inteligencia emocional no es lo opuesto a la inteligencia, no es el triunfo del corazón sobre la cabeza, es la intersección de ambas".

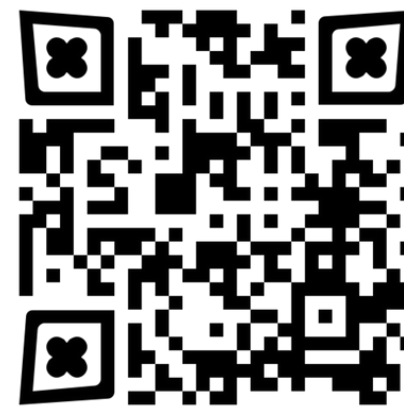
- David Caruso

Miedo



La Real Academia Española define el miedo como “sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario”. El miedo es una conducta adaptativa que nos ha permitido sobrevivir a los depredadores y a los desastres naturales. La mayor parte del miedo es aprendido y los temores se desarrollan por asociación según vamos haciéndonos mayores.

Semana 1



Canción

Te hace temblar, sin piedad
Con el ruido y la oscuridad
En tu vida siempre está
y en algún momento lo sentirás

Mi nombre es miedo
y contigo voy
Para salvarte del peligro
que enfrentas hoy

Si con miedo estás
atento tú estarás,
recuerda tranquilo estar
para poder reaccionar.

Tu corazón te avisará
Al latir un poco más
Que el miedo contigo está
Y alerta debes tú estar.

*Partitura Anexo I

Letra: Stefannie Durán Doria - Elizabeth Miranda Gómez

Música: Andrés Mendoza Ramos

Voz: Brayan Daniel Guzmán

Producción: Daniel Felipe Díaz Gutiérrez

Semana 2

Manualidad

Nombre: Globo emocional.

Materiales: Globos, harina, inflador, embudo y marcador negro.

Paso a paso

Luego de haber abordado la emoción del miedo se realizará la manualidad: “Globo emocional”
Pasos para la realización:

1. Se tomará el globo y se rellenará poco a poco con harina hasta que tenga una cantidad suficiente.
2. Se le hará un nudo para poder darle forma de rostro al globo.
3. Por último, se pintará con marcadores una cara donde se identifique la emoción del miedo.

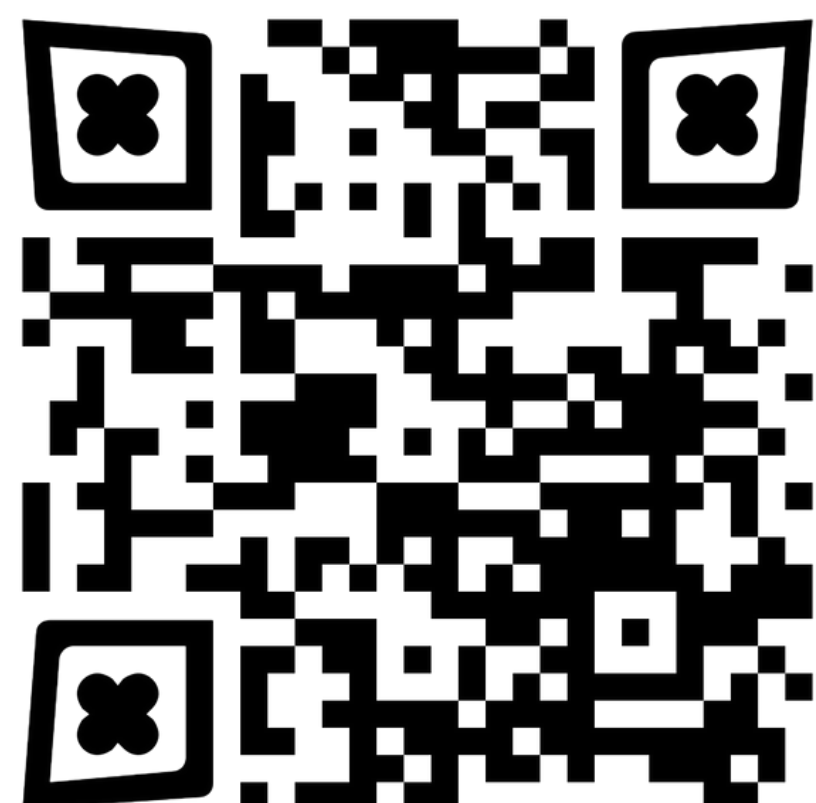
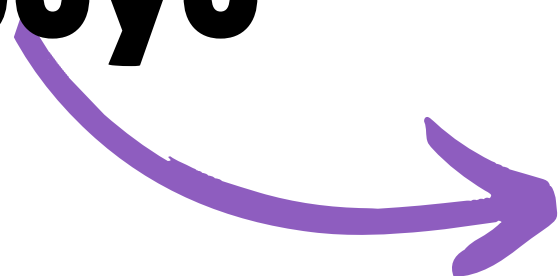


¿Sabías que ...?

Hay personas que jamás experimentan miedo.

No se trata de un don especial, sino todo lo contrario: es una deficiencia.

Video de apoyo



Semana 3

Juego grupal

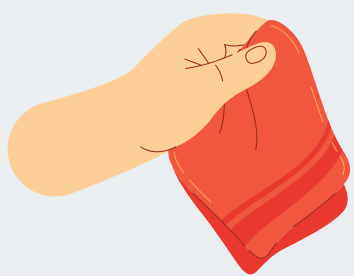
Nombre: Encontrando el objeto

Objetivo: Afianzar la confianza en los niños

Tiempo: 30 minutos

Grupos: 2 equipos

Materiales: Pañuelo rojo



Instrucciones

Para esta dinámica los jugadores se deberán colocar formando dos filas, una frente a otra y separadas a dos metros, representando a los árboles de una avenida.

Uno de los participantes empezará la actividad haciendo de buscador. Este se situará al extremo de la avenida con los ojos vendados, tendrá la misión de buscar un pañuelo rojo que se encuentre al otro lado.

Este trayecto debe hacerse sin tocar las dos filas de los compañeros, los cuales pueden decirle al buscador, antes de que choque contra ellos, que se está acercando o que se está equivocando de dirección.

De forma sucesiva, los compañeros se irán convirtiendo en buscadores y se irá repitiendo la tarea una y otra vez hasta que todos la hayan hecho.



Semana 4

Actividad con la familia

Esta semana trabajaremos en familia, por lo que papá y mamá se unirán a esta aventura de conocer una nueva emoción; para ello, les haremos unas preguntas que se muestran a continuación:

Conociendo nuestros miedos

1. Pregúntale a papá o mamá que cosas le dan miedo, y escribe 3.

2. ¿Qué hace papá o mamá cuando le da miedo?

3. ¿A quién recurre cuando sientes miedo?

4. Si pudieras dibujar el miedo ¿qué dibujarías?

Tristeza



Según el diccionario **Oxford Languages** (poner en cursiva), "La tristeza es un sentimiento de dolor anímico producido por un suceso desfavorable que suele manifestarse con un estado de ánimo pesimista, la insatisfacción y la tendencia al llanto" (año, p. tal).

La tristeza nos protege y ayuda a restaurarnos frente a los posibles daños que puedan surgir de nuestra interacción con el medio.

Semana 1



Canción

Si a la tristeza quieres conocer
atención debes tener
a lo que vas a escuchar
para así poder cantar.

Cuando triste estás
lágrimas saldrán
pero no, no te preocuparás
pues pronto pasará.

Estar triste no está mal
si lo sabes controlar
recuerda bien pensar
en cómo debes actuar.

En tu mente debe estar
lo que acabas de cantar
para en gozo terminar
y así poder ir a jugar.

***Partitura Anexo 2**

Letra: Stefannie Durán Doria - Elizabeth Miranda Gómez

Música: Andrés Mendoza Ramos

Voz: Paula Andrea Valencia Castrillón- María Paula Deavila (¿lleva tilde o no?)

Restrepo

Producción: Daniel Felipe Díaz Gutiérrez

Semana 2

Manualidad

Nombre: Paleta de la tristeza.

Materiales: Palitos de paleta, cartulina de color azul, marcadores y pegamento.

Paso a paso

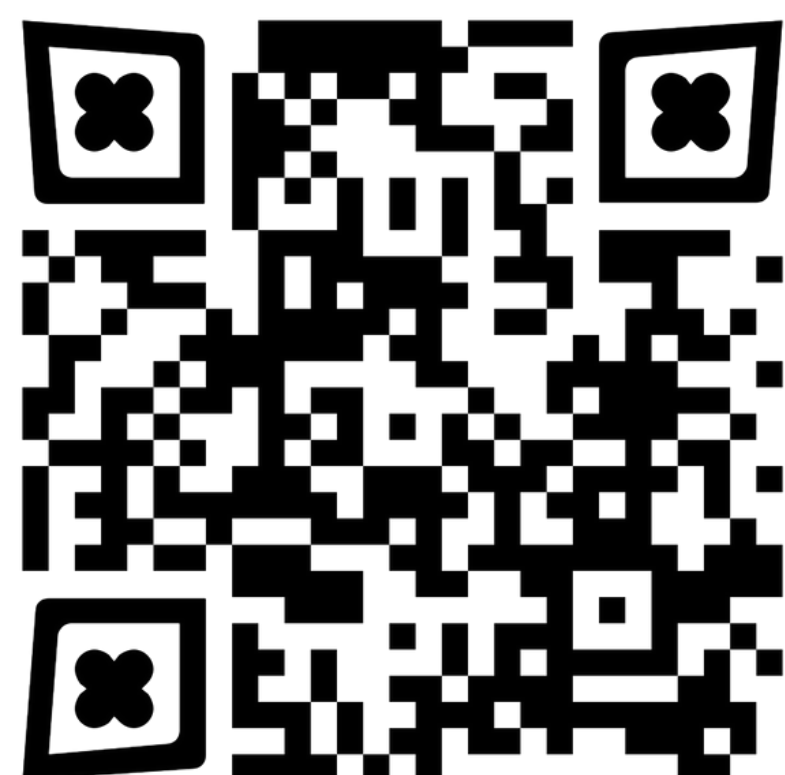
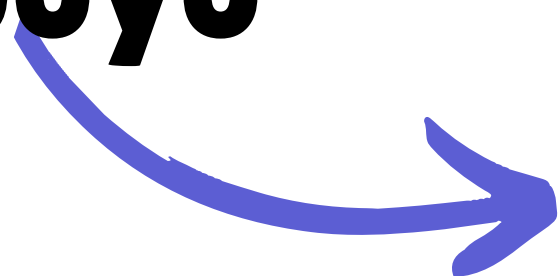
1. Previamente la maestra trazará círculos en la cartulina de color azul que los niños deberán recortar.
2. Ya recortados, se tomarán los círculos y se dibujará un rostro de tristeza en cada uno.
3. Luego, los círculos se pegarán al palito de paleta a uno y otro lado, permitiendo que quede una cara a un lado y otra al respaldo.



¿Sabías que ...?

La tristeza puede durar hasta 240 veces más que otras emociones.

Video de apoyo



Semana 3

Juego grupal

Nombre: El círculo de cumplidos.

Objetivo: Fomentar el valor de la bondad en los niños.

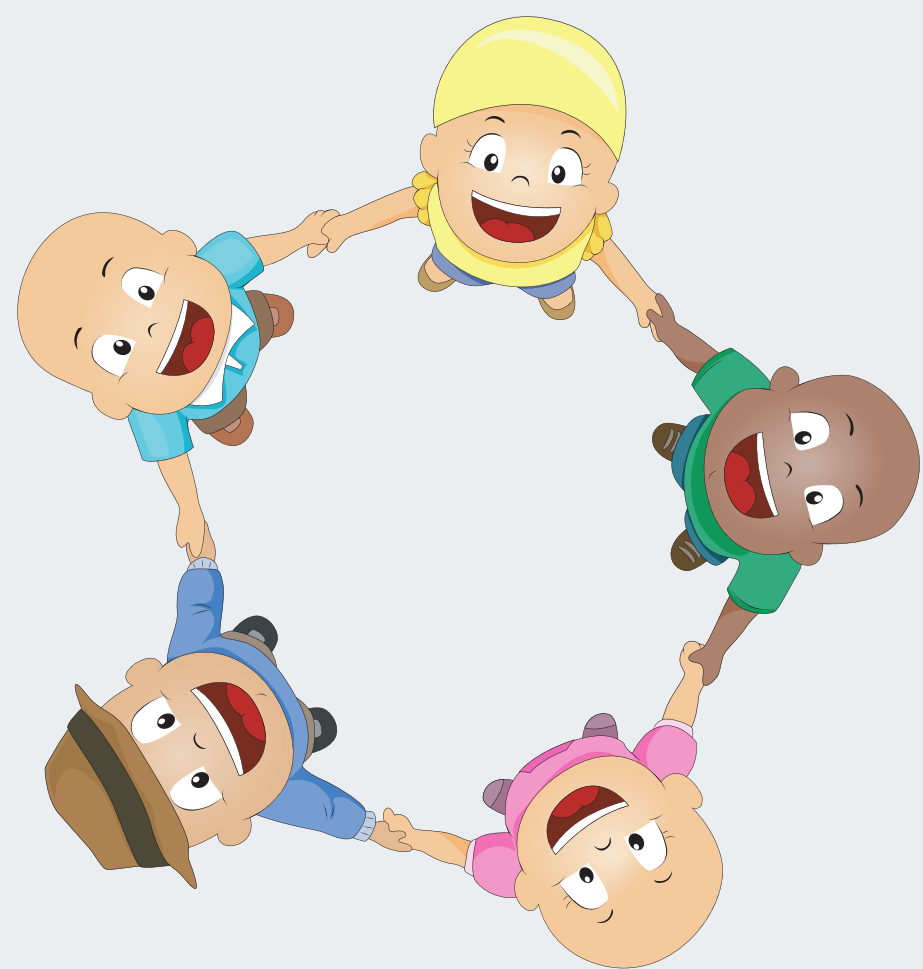
Tiempo: 25 minutos

Grupos: Todos los integrantes.

Materiales: La voz del docente.

Instrucciones

En este juego, todos los niños deben formar un círculo y tomarse de las manos; ahora por turno, cada uno expresará una cualidad positiva del compañero o compañera a su derecha y así sucesivamente. Ver si usan un solo sexo o ambos; y uniformar. Es más difícil poner los dos sexos (niño, niña, profesor, profesora, etc.).



Semana 4

Actividad con la familia

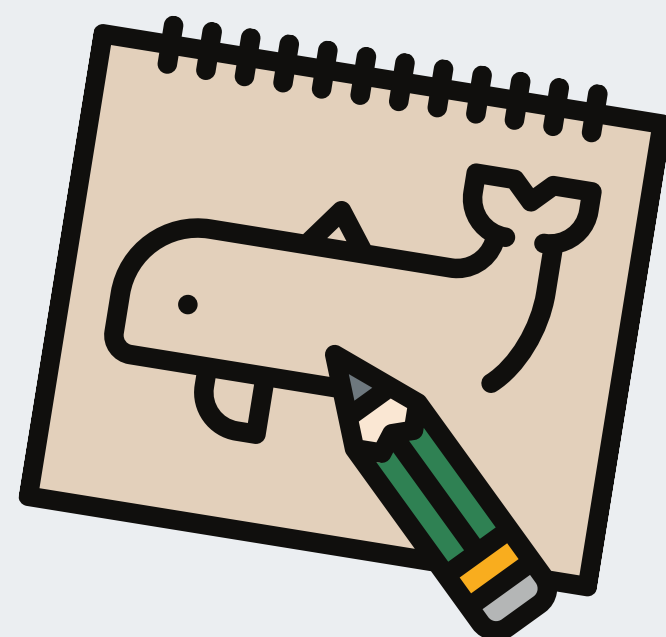
Nombre: Conoce la tristeza.

Tiempo: 10 minutos.

Instrucciones

Cada integrante de la familia tendrá 10 minutos para realizar un dibujo sobre algo que le genere tristeza; luego de dibujado, lo colocarán en un recipiente que pondrán en la mesa y cada uno sacará al azar uno de los dibujos, tratando de adivinar de quién es; seguidamente harán una reflexión familiar con las siguientes preguntas: ¿Por qué eso te genera tristeza? ¿Cómo reaccionas cuando estás triste? ¿Prefieres estar con alguien o pasar un momento a solas?

Para finalizar, todos los integrantes mostrarán apoyo mutuo por medio de un abrazo grupal.



Asco



El diccionario **Oxford Languages** (poner cursiva) define el asco como: "La Sensación física de desagrado que produce el olor, sabor o visión de algo y que puede llegar a provocar vómito" (año, p. tal).

Esta sensación nos protege de diferentes estímulos peligrosos que pueden comprometer nuestra vida, el asco también es una emoción básica y universal necesaria para asegurar la supervivencia del organismo.

Semana 1



Canción

Algo nuevo encontrarás
aunque no te gustará,
a veces náuseas sentirás
pero luego pasará.

Eso es el asco (2)

Me encontrarás por un olor
o tal vez en un sabor
pocas veces un color
que ocasione repulsión.

Eso es el asco (2)

En alerta te ayudo a estar
del peligro escaparás
al asco hoy atenderás
y a salvo tu estarás.

Porque existe el asco (2)

*Partitura Anexo 3

Letra: Stefannie Durán Doria - Elizabeth Miranda Gómez

Música: Andrés Mendoza Ramos

Voz: Paula Andrea Valencia Castrillón- María Paula Deavila (tilde o no)

Restrepo

Producción: Daniel Felipe Díaz Gutiérrez

Semana 2

Manualidad

Nombre: El tubo del asco.

Materiales: Tubo de papel higiénico, pintura de color verde, marcadores, limpiapipas, silicona fría y pincel.

Paso a paso

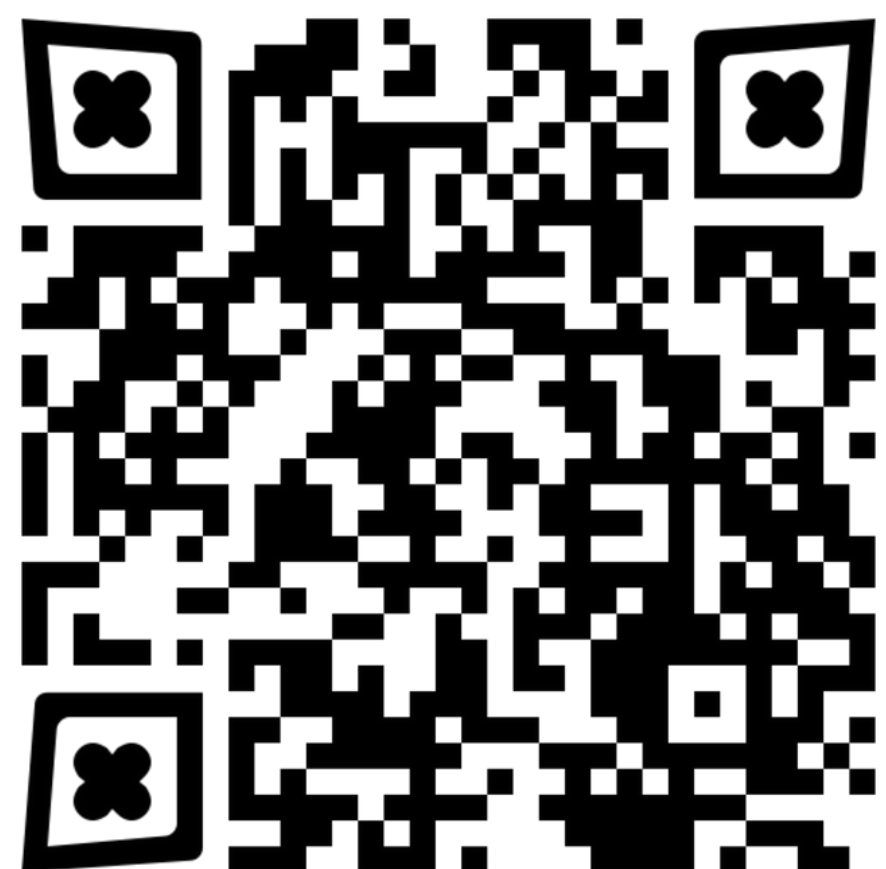
1. Con el pincel se pintará de color verde el tubo de papel higiénico.
2. Luego se le colocará limpiapipas o lana de 3 centímetros haciendo de cabello.
3. Por último, con los marcadores se dibujará un gesto de asco.



¿Sabías que ...?

El asco es una herramienta que tradicionalmente ha servido a la humanidad como método de prevención de enfermedades.

Video de apoyo



Semana 3

Juego grupal

Nombre: Ayudando al antílope.

Objetivo: Promover la solidaridad por medio del trabajo en equipo.

Tiempo: 30 minutos.

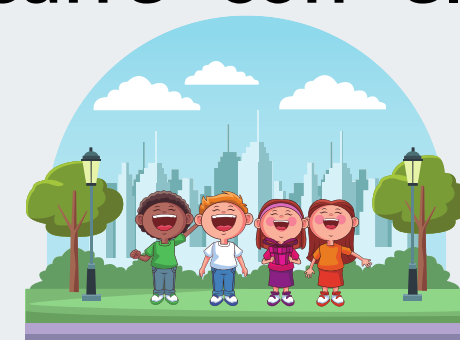
Grupos: Todos los integrantes.

Materiales: La voz de los niños y parque o área recreativa de la institución.

Instrucciones

Todos los niños y niñas se ponen en círculo y dos de ellos, con los ojos vendados, se quedan en el centro, uno en el rol de león y el otro con el de antílope. Los compañeros y compañeras alrededor del círculo tendrán que guiar al antílope para que se escape del león, y deberán decir: ¡Corre!, ¡corre!, de forma más fuerte cuando esté cerca, y más suave cuando esté lejos. Al ser atrapado el antílope por el león, ambos deberán hacer un gesto que refleje el asco.

Nota: Si después de un minuto el león no ha atrapado al antílope es sustituido por un nuevo jugador o jugadora, y lo mismo ocurre con el antílope.



Semana 4

Actividad con la familia

Nombre: Aprendiendo en familia.

Tiempo: 15 minutos.

Materiales: Clavos de olor, sal, azúcar y limón, y especias en polvo como orégano, comino, cúrcuma, paprika, ajo en polvo, entre otras

Instrucciones

Los integrantes de la familia tendrán los ojos vendados, y uno será el encargado de ubicar los materiales en una mesa y guiar la actividad; los que tienen los ojos vendados deberán oler e identificar los diferentes elementos presentados y decir cuál de los olores le genera mayor desagrado y adivinar qué es. Al finalizar, el encargado de guiar la actividad generará un conversatorio con el fin de realizar una reflexión sobre la dinámica.



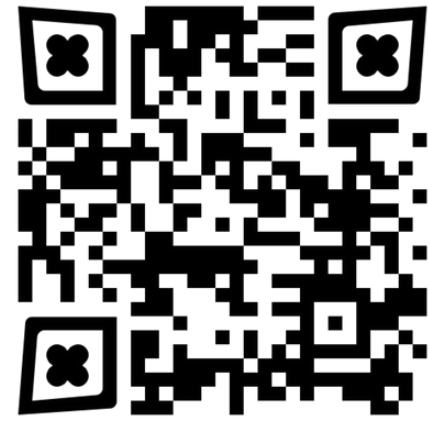
Alegría



Según la RAE, la alegría es "Sentimiento grato y vivo que suele manifestarse con signos exteriores" (año, p. tal).

Se trata de una emoción que suele venir acompañada de bienestar y gozo. Se genera como resultado de un acontecimiento positivo. La alegría es una emoción percibida como agradable; suele aparecer cuando te pasa algo que te parece bueno, satisfactorio.

Semana 1



Canción

Una carcajada necesitarás
para esta emoción expresar
y con muchas ganas empezar
lo que vamos todos a cantar.

La emoción de la alegría
debe ser tu compañía
y aunque parezca que llueva
te ayudará a vencer la prueba.

Las personas notarán
que tu sonrisa está
muy brillante y sensacional
todo lo iluminas, todo resplandece
y las gracias te darán.

Si alegre estás aplaudirás
si alegre estás te moverás
si alegre estás te reirás
y a todos tú contagiarás.

***Partitura Anexo 4**

Letra: Stefannie Durán Doria - Elizabeth Miranda Gómez

Música: Andrés Mendoza Ramos

Voz: Paula Andrea Valencia Castrillón- María Paula Deavila (tilde o no) Restrepo

Producción: Daniel Felipe Díaz Gutiérrez

Semana 2

Manualidad

Nombre: Payasito Feliz.

Materiales: 3 tiras de cartulina de 10 cm de alto por 32 de largo, pegamento, fomi blanco, fomi rojo, marcador negro.

Paso a paso

Lo primero que se debe hacer es tomar las 3 tiras de cartulina y hacer pliegues de 2 cm estilo acordeón en cada una. Seguidamente, se pegarán los extremos formando un círculo. Luego, se tomará el fomi de color blanco y se hará la forma de los ojos y la boca sonriendo, y con el marcador negro se delinearán. Con el fomi rojo se recortará un círculo que irá en el centro como nariz.



¿Sabías que ...?

Al experimentar alegría los músculos lisos que se encuentran en el estómago se contraen y expanden más rápido, lo que genera mayor movimiento de los alimentos en el tracto digestivo, mejorando la digestión.

Video de apoyo



Semana 3

Juego grupal

Nombre: El amigo desconocido.

Objetivo: Entender que todos somos diferentes.

Tiempo: 35 minutos.

Grupo: Todos los integrantes.

Materiales: Hoja y lápiz.

Instrucciones

El docente asignará a cada niño un amigo secreto, este deberá escribir las cualidades positivas de su compañero.

Pasado 20 minutos, cada uno colocará su carta en el escritorio del docente y seguidamente, cada niño deberá buscar y leer para todos lo que su compañero le escribió.

Al finalizar la lectura el docente generará una reflexión sobre la empatía.



Semana 4

Actividad con la familia

Nombre: Riendo en familia.

Tiempo: 20 minutos.

Materiales: Movimientos y gestos corporales.

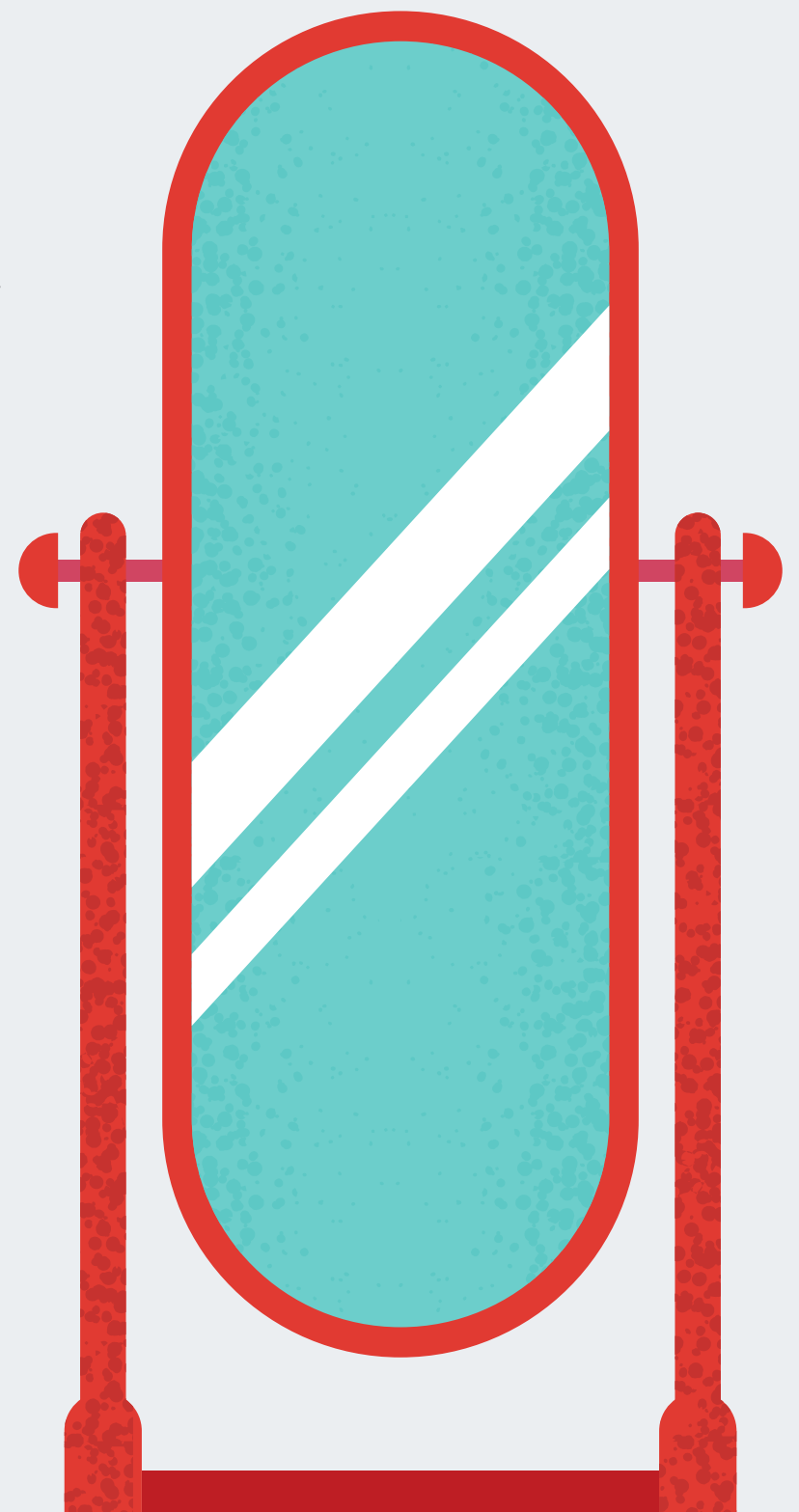
Instrucciones

Para el desarrollo de esta actividad, se harán por parejas, las cuales deberán pararse frente a frente.

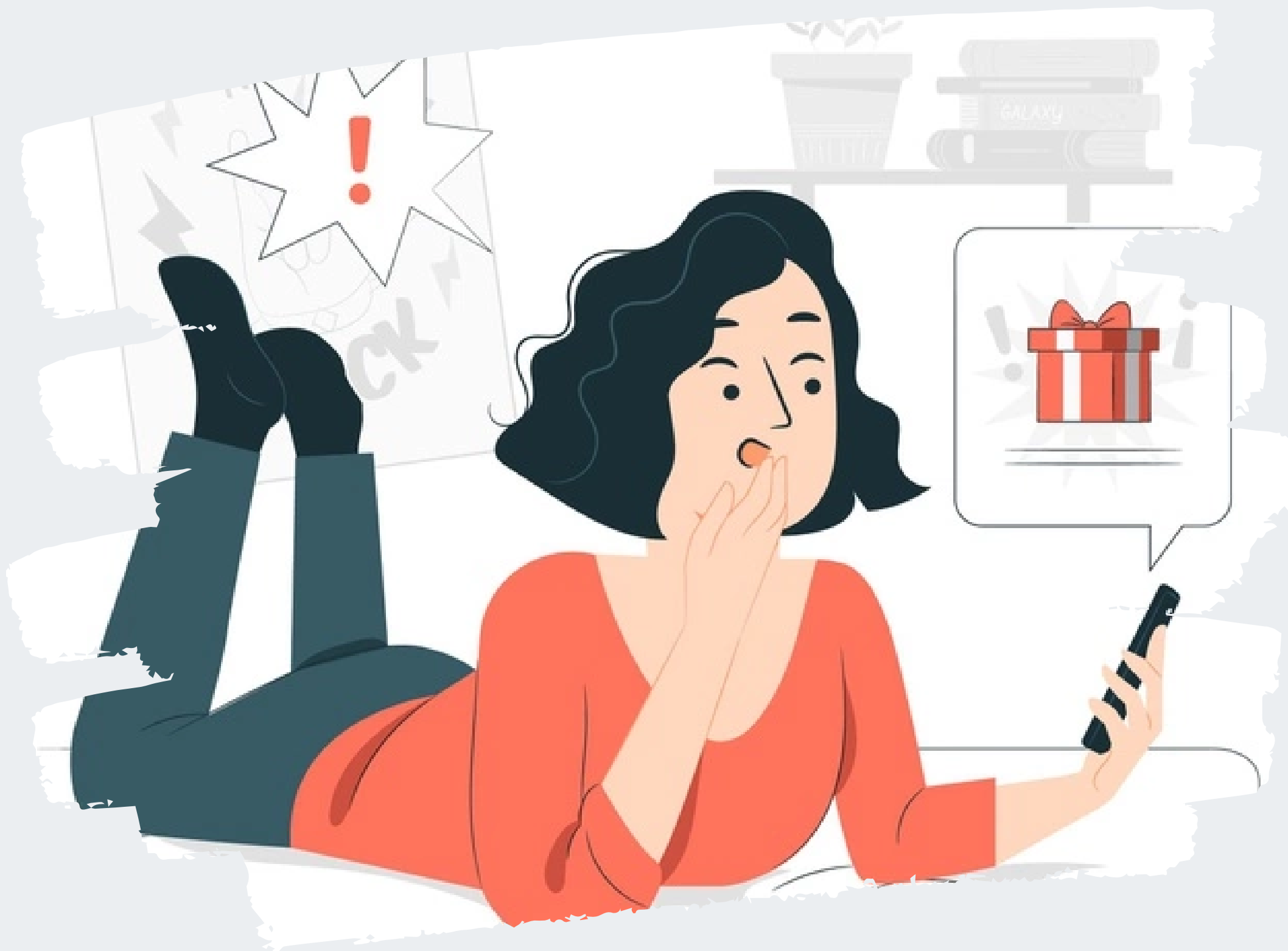
Uno de los dos hará la mayor cantidad de gestos chistosos por 30 segundos, mientras que el otro deberá evitar reírse.

Luego se intercambiarán los roles y así sucesivamente con todos los integrantes de la familia.

Finalizada la actividad hablarán de los momentos más alegres y graciosos que han vivido en familia.

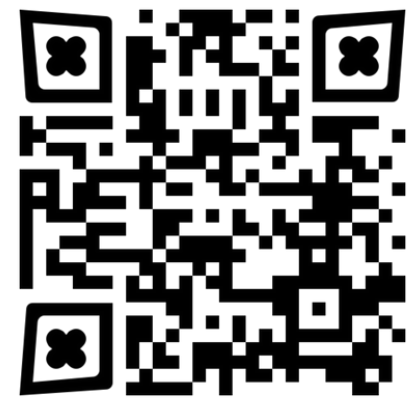


Sorpresa



Se deriva de una situación o noticia que se presenta sin que se la espere. Las sorpresas forman parte de las emociones elementales del ser humano y, según su naturaleza, podrían producir efectos de carácter positivo, negativo o neutral. La sorpresa puede generar asombro, causar impacto o provocar desconcierto al mostrar o desvelar algo que estaba oculto, resulta extraño o era inesperado.

Semana 1



Canción

Una emoción aprenderás
solo recuerda listo estar.
La sorpresa alistarás
pues ya vamos a empezar .

Lo mejor que tengo,
es que no me esperas
pero si llego
tu gozo se llena.

Vengo de repente
y atrapo a la gente
y si no respiras
caerás de rodillas.

Manos en cara, ojos abiertos
combinados en una acción
te harán sentir esta emoción
para después decirle adiós.
¡Sorpresa!

***Partitura Anexo 5**

Letra: Stefannie Durán Doria - Elizabeth Miranda Gómez

Música: Andrés Mendoza Ramos

Voz: Paula Andrea Valencia Castrillón- María Paula Deavila (tilde o no) Restrepo

Producción: Daniel Felipe Díaz Gutiérrez

Semana 2

Manualidad

Nombre: Títere sorpresa.

Materiales: Bolsa de papel, marcadores de colores y papel globo del color de su preferencia.

Paso a paso

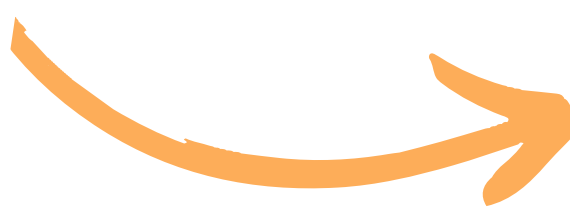
Para empezar se tomarán los marcadores y cada niño dibujará un gesto de sorpresa en la bolsa de papel, luego rasgarán el papel globo en tiras alargadas que pegarán en el títere haciendo de mechones de cabello.



¿Sabías que ...?

Cuando nos sorprendemos se dilatan por un momento nuestras pupilas, se produce una disminución de nuestra frecuencia cardiaca y aumenta nuestra respiración.

Video de apoyo



Semana 3

Juego grupal

Nombre: Compartiendo lo que tengo

Objetivo: Fomentar el valor de compartir.

Tiempo: 25 minutos.

Grupo: Todos los integrantes.

Materiales: Juguetes traídos de casa.

Instrucciones

Se pedirá al niño en clases anteriores que lleve uno de sus juguetes preferidos.

En el salón de clase se hará un círculo donde cada niño tendrá el juguete en sus manos y para fomentar el valor de compartir se pedirá a los niños que pasen su juguete al compañero del lado, el cual tendrá 15 minutos con él.

Pasado el tiempo, volverán a realizar el círculo para entregar el juguete a su dueño. Al finalizar la maestra realizará una reflexión para saber cómo se sintieron los niños en la actividad realizada.



Semana 4

Actividad con la familia

Nombre: Caja de sorpresas.

Tiempo: 25 minutos.

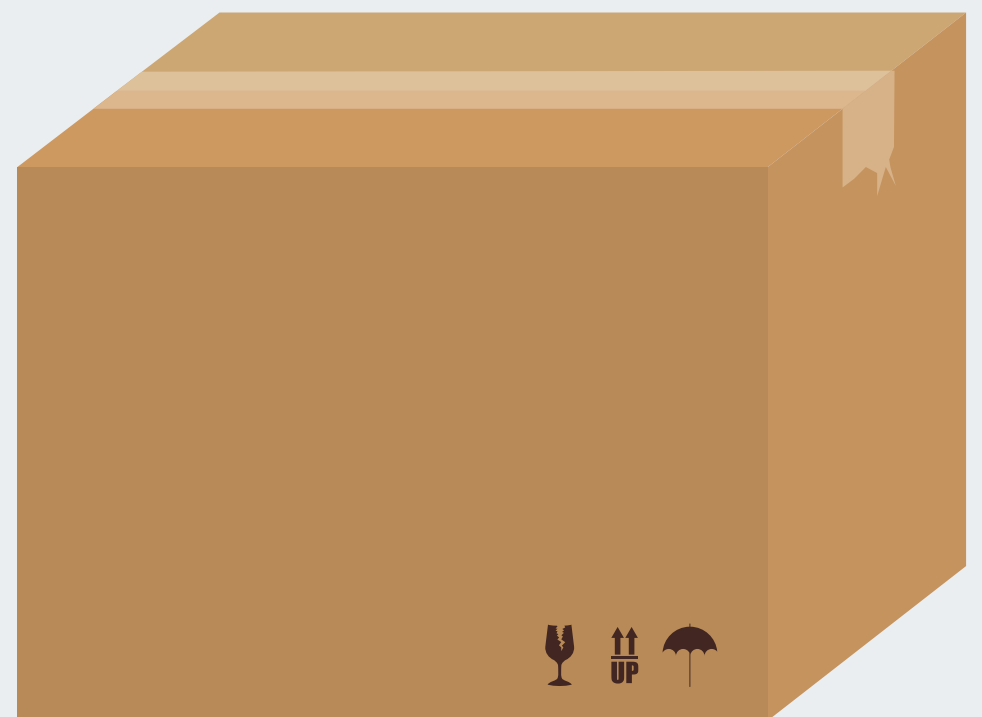
Materiales: Caja de cartón, materiales diversos tales como: plumas, lija corrugada, bolitas de gel, entre otros.

Instrucciones

Se utilizará una caja de cartón, la cual tendrá diversos materiales, tales como: plumas, algo viscoso, lija corrugada, bolitas de gel, entre otros.

Se hará un agujero donde quepa la mano, y la familia tendrá la oportunidad de palpar el objeto y adivinar qué es.

Al finalizar, entre todos harán una reflexión de la emoción sorpresa.

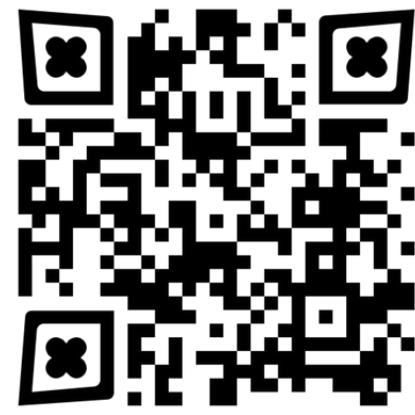


Enojo



Es una reacción emocional que se produce cuando una persona considera que existe o se va a producir un resultado negativo para sus intereses.

El enojo es un estado emocional que varía en intensidad. Varía desde una irritación leve hasta una furia e ira intensa.



Canción

Al enojo hoy vamos a conocer
y a tratar de comprender
lo que debemos hacer
para así poder crecer.

Cuando enojado estás
muy Rojo (¿Rojo o rojo?) te pondrás
y un poco serio quizás
tu cara lo dirá
pues el enojo es una emoción
que sale del corazón.

Ten cuidado con tu intención
pues termina en una acción.
Si al enojo no conoces bien
errores puedes cometer
que te harán entender
lo que no debes hacer.

Hasta diez debes contar
Para así poder calmar
si el enojo va a explotar
recuerda siempre respirar, respirar, respirar.

*Partitura Anexo 6

Letra: Stefannie Durán Doria - Elizabeth Miranda Gómez

Música: Andrés Mendoza Ramos

Voz: Paula Andrea Valencia Castrillón- María Paula Deavila (tilde o no)

Restrepo

Producción: Daniel Felipe Díaz Gutiérrez

Semana 2

Manualidad

Nombre: Remolinos de papel.

Materiales: Cartulina calipso de 20 x 20 o 15x15, tijeras, silicona, chinche, palito de madera.

Paso a paso

Cortar un cuadro de cartulina calipso de 20 por 20 o 15 por 15 centímetros.

Con una regla se medirán por cada esquina 8 cm, de afuera hacia el centro para luego recortar.

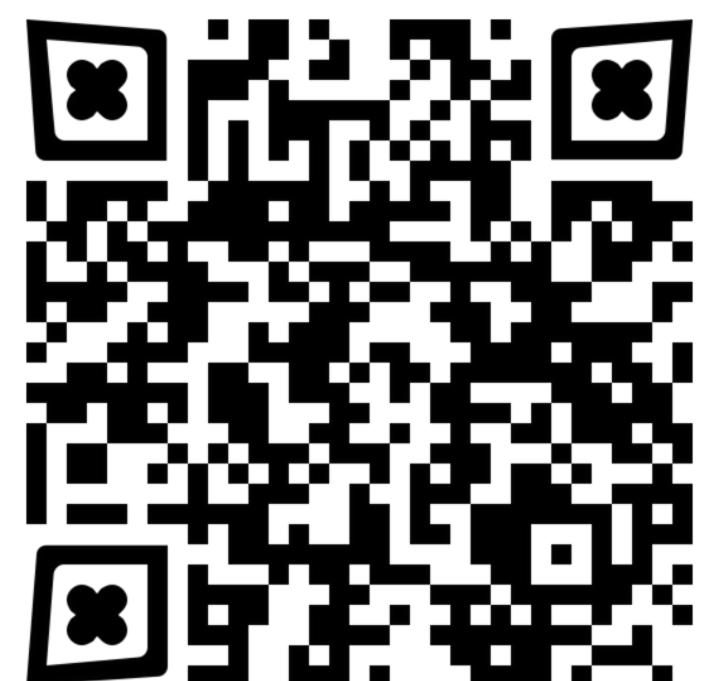
Luego, se llevará una esquina de por medio al centro y se pegará, obteniendo así, la forma del remolino.

Para finalizar se insertará el chinche en el centro donde se pegaron todas las esquinas, para después por la parte posterior colocar el palito de madera y asegurarlo con silicona caliente, para evitar accidentes.

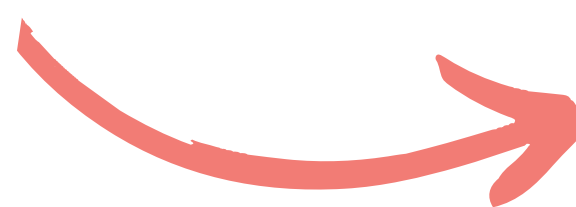


¿Sabías que?

Cuando estás enojado con alguien, esa persona ocupa el 80% de tus pensamientos.



Video de apoyo



Semana 3

Juego grupal

Nombre: La caja de mandarinas.

Objetivo: Reconocer que todas las personas son iguales.

Tiempo: 30 minutos.

Grupo: Todos los integrantes.

Materiales: Caja y mandarinas.

Instrucciones

Se le entregará una mandarina a cada estudiante y se le pedirá que la mire atentamente para detectar las diferencias. Luego se juntarán todas las mandarinas y se colocarán en una caja para que cada niño y niña encuentre la suya.

Seguidamente, los niños pelarán las mandarinas y se colocarán devueltas en la caja, para que busquen su mandarina de nuevo.

La idea es enseñar que todas las personas son iguales en su interior, que no importan las diferencias externas.



Semana 4

Actividad con la familia

Nombre: Dibujando mi emoción,

Tiempo: 20 minutos.

Materiales: Hojas y colores.

Instrucciones

Cada integrante de la familia dibujará en una hoja lo que significa el enojo para él, para luego explicar y socializar la actividad realizada.



BIBLIOGRAFÍA

Saludos a los docentes e introducción

- Jiménez, R., Wambrug, T., & García, F. (2019). La función ejecutiva, control inhibitorio en boxeadores escolares. Una aproximación a su estudio. *Revista Científica Olimpia*, 16(57). En cursiva o acostada.
- Caffarena, C., & Rojas, C. A. (2019). La autorregulación en la primera infancia: avances desde la investigación. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 28(2), 37-38.
<http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/rneuro/v28n2/2631-2581-rneuro-28-02-00037.pdf>
- Redolar, D. (2014). *Neurociencia cognitiva* (6 ed.). Lugar: Médica Panamericana.

Glosario

- Real Academia Española. RAE. (2019).
<https://dle.rae.es/inhibición>.
- Jiménez, R., Wambrug, T., & García, F. (2019). La función ejecutiva, control inhibitorio en boxeadores escolares. Una aproximación a su estudio. *Revista Científica Olimpia*, 16(57), 232.
<https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/1171/2109>
- Boulez, P., Changeux, J., & Manoury, P. (2016). *Las neuronas encantadas: el cerebro y la música*. Lugar: Gedisa.
<https://books.google.es/books?id=EN6nCwAAQBAJ&lpg=PT6&ots=I4CleQ2DkP&dq=las%20neuronas%20encantadas%20&lr&hl=es&pg=PT5#v=onepage&q=las%20neuronas%20encantadas&f=false>
- Blanco, L., Miguel, P., & García, C. (2017). *Neurociencia y neuropsicología educativa*. Retrieved from
<https://ebookcentral.proquest.com>
- <https://dle.rae.es/emoci%C3%B3n>
- <https://dle.rae.es/valor>

BIBLIOGRAFÍA

Miedo

- <https://dle.rae.es/miedo>
- <https://educacioninicial.mx/infografias/el-miedo-en-los-ninos/>
- <https://lamenteesmaravillosa.com/11-datos-curiosos-miedo/>

Tristeza

- <https://www.lexico.com/es/definicion/tristeza>
- <https://www.discapnet.es/areas-tematicas/salud/recursos/guia-de-las-emociones/tristeza>
- <https://www.salud180.com/salud-dia-dia/tristeza-dura-240-veces-mas-que-otras-emociones>

Asco

- <https://www.lexico.com/es/definicion/asco>
- <https://lamenteesmaravillosa.com/la-emocion-mas-injustamente-tratada-el-asco/>
- https://cronicaglobal.lespanol.com/cronica-directo/curiosidades/asco-herramienta-prevencion-enfermedades_148436_102.html

Alegría

- <https://dle.rae.es/alegr%C3%ADa>
- <https://www.psicoglobal.com/blog/psicologia-emociones-alegria>
- <https://saludyvida.tips/que-le-pasa-a-tu-cuerpo-cuando-estas-alegre/>

BIBLIOGRAFÍA

Sorpresa

- <https://definicionyque.es/sorpresa/>
- <https://www.discapnet.es/areas-tematicas/salud/recursos/guia-de-las-emociones/sorpresa>

Enojo

- <https://bemocion.sanidad.gob.es/emocionEstres/ira/aspectosEsenciales/queEs/home.htm>
- <https://www.apa.org/topics/anger/enojo>
- <https://www.pinterest.com.mx/pin/564498134526985240/>

Imágenes

- <https://www.freepik.es>

ANEXOS

Anexo 1

Score

Miedo

Soprano

Te ha - ce tem - blar, sin pie - dad Con el rui - do, o la, os - cu - ri - dad

5
S En tu vi - da siem - pre es - tá Y, en al - gún mo - men - to lo sen - ti - rás

9
S Mi nom - bre, es mie - do, Y con - ti - go voy Pa - ra sal - var - te del pe - li - gro

13
S que, en - fren - tas hoy Si con mie - do, es - tás a - ten - to tu, es - ta - rás, re - cuer - da tran - qui -

17
S lo, es - tår pa - ra po - der reac - cio - nar. Tu co - ra - zón te, a - vi - sa - rá Al la - tir un

22
S po - co más Que el mie - do con - ti - go, es - tá Y a - ler - ta de - bes tú, es - tar.

©

Anexo 2

Score

Tristeza

Si, a la tris - te - za quie - res co - no - cer A - ten - ción de - bes te -
ner a lo que vas a es - cu - char pa - ra, a - sí po - der can - tar
Cuan - do tris - te, es - tás La - gri - mas sal - drán Pe - ro no, no te preo - cu - pa - rás Pues
pron - to pa - sa - rá Es - tar tris - te no es - tá mal Si lo sa - bes con - tro - lar Re -
cuer - da bien pen - sar En có - mo de - bes ac - tuar En tu men - te de - be, es - tar
Lo que, a - ca - bas de can - tar Pa - ra, en go - zo ter - min - ar Y, a - sí po - der ir a ju - gar.

©

Anexo 3

Asco

The musical score for 'Asco' is written in 4/4 time and consists of five staves of music. The key signature has one flat (B-flat). The first staff begins with a treble clef and a 4/4 time signature. The melody is composed of eighth and quarter notes. The second staff starts at measure 5 and includes a fermata over the first measure. The third staff starts at measure 10. The fourth staff starts at measure 15 and includes a whole rest in the first measure. The fifth staff starts at measure 20 and ends with a double bar line. The piece concludes with a final cadence.

©

Anexo 4

Alegría

Swing! $\text{♩} = \text{♩}^{\text{3}} \text{♩}$
D7

G7



U-na car-ca-ja-da ne-ce - si - ta - rás — Pa-ra,es-ta,e-mo-ción ex - pre-sar —

D7

G7

A7



y con mu-chas ga-nas em - pe-zar — lo que va-mos to-dos a can-tar — La,e-mo-

D7

G7



ción de la,a-le-grí-a De-be ser tu com-pa-ñí - a Y,aun-que pa-rez - ca que llue - va — Te,a-

A7

D7



yu - da-rá,a ven-cer la prue - ba Las per - so-nas no - ta-rán que tu son - ri - sa,es-tá muy bri-

G7

D7

G7

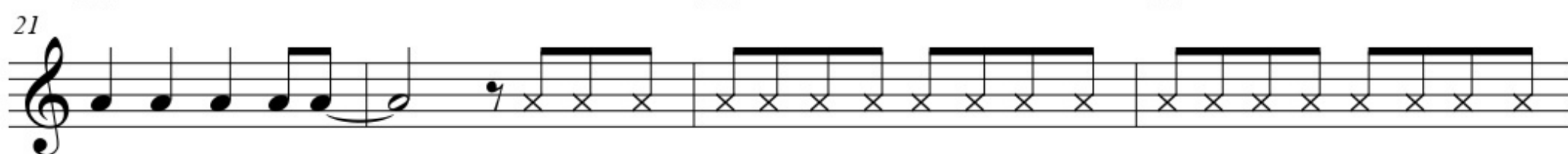


llan-te y sen-sa - cio-nal — to-do lo,i-lu-mi-nas, to-do res-plan-de-ce y las

A7

D7

G7

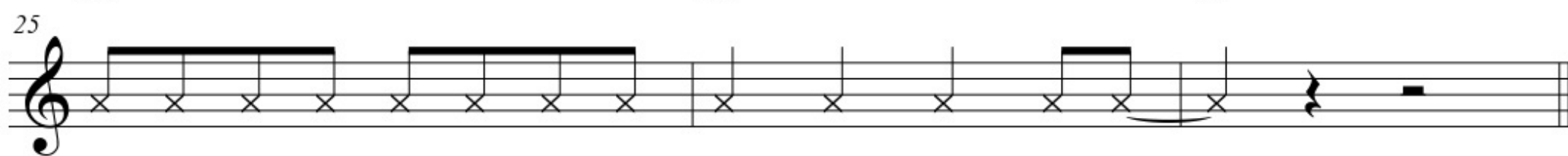


gra-cias te da-rán — Si,a-le-gre,es - tás a-plau-di-rás si,a-le-gre,es - tás te mo-ve-rás si,a-le-gre,es-

D7

A7

D




tás te re - i - rás ya to - dos tu con - ta - gia - rás —

Anexo 5


Sorpresa

A E7 A E7 A




U - na, e - mo - ción a - pren - de - rás, So - lo re - cuer - da lis - to, es - tar

5 D A E7 A Bm/D A/E E7 A



La sor - pre - sa, a - lis - ta - rás Pues ya va - mos a em - pe - zar.

9 A E7 A B7 E B7 E



Lo me - jor que ten - go, es que no me, es - pe - ras pe - ro si lle - go tu go - zo se lle - na.

13 D A/C# Bm F#m C#7 F#m B7 E



Ven - go de re - pen - te Ya - tra - po, a la gen - te Y si no res - pi - ras Cae - rás de ro - di - llas

17 D A E A



Ma - nos en ca - ra, o - jos a - bier - tos Com - bi - na - dos en u - na, ac - ción

21 D A/C# E/B A Bm/D A/E E7 A



te, ha - rán sen - tir es - ta, e - mo - ción pa - ra des - pués de - cir - le, a - díos.

¡¡¡SORPRESA!!!

©

Anexo 6

Enojo

B \flat B \flat /D E \flat Cm Gm D/F \sharp Gm E \flat B \flat /D Cm

Al e-no-jo, hoy co - no - ce - ras Ya tra - tar de com - pren - der Lo que de - be - mos ha - cer Pa - ra a -

E \flat F B \flat F/A Gm Gm D E \flat

7 sí po - der cre - cer Cuan - do, e - no - ja - do es - tás Muy Ro - jo te pon - drás

E \flat B \flat /D Cm B \flat Dm E \flat E \flat F/E \flat Dm Gm

13 Y, un po - co se - rio qui - zás tu ca - ra lo di - rá pues el e - no - jo, es u - na, e - mo - ción

C F Gm Dm/F E \flat B \flat /D Cm Gm D Gm

19 Que sa - le del co - ra - zón Ten cui - da - do con tu, in - ten - ción Pues ter - mi - na en u - na, ac - ción.

D7 Gm D7 Gm A7 Dm A7 Dm E \flat B \flat /D Cm B \flat

25 Si al e - no - jo no co - no - ces bien E - rro - res pue - des tu co - me - ter Que te, ha - rán en - ten - der

Cm D7 Gm E \flat B \flat /D Cm B \flat /D E \flat B \flat /D Cm B \flat

31 Lo que no de - bes ha - cer Has - ta diez de - bes con - tar Pa - ra, a - sí po - der cal - mar

E \flat F/E \flat Dm Gm Cm F F B \flat F B \flat F B \flat F B \flat

37 si el e - no - jo va a, ex - plo - tar re - cuer - da siem - pre res - pi - rar, res - pi - rar, res - pi - rar. res - pi - rar.

©