

# Sintonizando emociones: Un proyecto de autoconocimiento

Category: Comunidad Saludable  
6 de marzo de 2025



## IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: **Sintonizando emociones: Un proyecto de autoconocimiento**

Institución: **ESCUELA PART. INC. NRO 1062 «NTRA. SRA. DEL PERPETUO SOCORRO»**

CUE: **8200277**

Nivel/Modalidad: **Primario/Común**

Localidad: **CHAÑAR LADEADO**

**Regional: Zona sur**

---

## INDAGACIÓN

**Tema /Subtemas:**

Emociones Inteligencia emocional

## **Pregunta impulsora:**

¿Cómo podemos comprender y gestionar nuestras emociones para mejorar la convivencia en el aula?

## **Contexto:**

La Escuela no solo es un lugar exclusivo para aprender sino es un espacio donde se vive y se convive. Es un ámbito vivencial importante para la formación de los alumnos.

La Escuela es considerada, junto con la familia, uno de los lugares donde se comienza a elaborar la adaptación del niño a la sociedad. Es por ello, que abordamos este proyecto ya que consideramos a la educación emocional, de importancia en el desarrollo personal de nuestros alumnos.

A través de este trabajo, pretendemos brindar herramientas a nuestros estudiantes para que puedan identificar, expresar y gestionar sus emociones en el aula.

A diario, en el aula se manifiestan problemas de convivencia, falta de atención, conflictos interpersonales o de estrés en situaciones académicas. Al no tener herramientas para reconocer y canalizar sus emociones, los niños reaccionan impulsivamente, lo que afecta su aprendizaje y sus relaciones con los demás.

## **Objetivo general del proyecto:**

Fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiante, mediante la comprensión y el manejo adecuado de sus propias emociones y las de los demás, para mejorar la convivencia y el bienestar en el aula y en otros contextos sociales.

---

## **DISEÑO PEDAGÓGICO**

### **Objetivos de Capacidades y de Aprendizajes que se desarrollarán con el proyecto:**

Fomentar la capacidad de los niños para reconocer y nombrar sus propias emociones.

Promover la capacidad de reconocer y comprender las emociones en los demás.

Expresar sus emociones de forma clara y respetuosa.

Desarrollar habilidades para resolver conflictos de manera pacífica y colaborativa.

Fomentar la capacidad de adaptación ante desafíos y adversidades.

Promover la importancia del auto cuidado emocional y físico para el bienestar integral.

## **ÁREAS Y CONTENIDOS**

Lengua, Ciencias sociales, Ciencias naturales, Formación ética y ciudadana

## **Contenidos curriculares:**

### **LENGUA:**

Expresión y comprensión oral.

Vocabulario emocional.

Reglas básicas de la comunicación.

Identificación y clasificación de emociones.

Situaciones de escucha.

Identificación de emociones mediante mensajes verbales.

Los textos literarios.

Comprensión y expresión escrita.

Lectura comprensiva.

Empleo del vocabulario emocional.

Identificación de las emociones implícitas y explícitas, propias y ajenas.

Autoconocimiento, autovaloración , autorregulación.

Expresión escrita/oral.

Técnicas de regulación emocional.

Reconocimiento de emociones en los demás.

Uso del vocabulario emocional.

Autodefinición positiva.

### **CIENCIAS SOCIALES:**

La construcción social de las emociones.

Las influencias socio- contextuales que modelan la expresión de las emociones.

Las emociones sociales que dependen de los pensamientos, sentimientos y acciones de las personas.

Reglas locales que rigen las emociones y expresiones apropiadas a cada circunstancia.

### **CIENCIAS NATURALES:**

El sistema nervioso y las emociones. Estudio cómo el cerebro procesa las emociones.

Neurotransmisores y hormonas: Explicación de los químicos que influyen en nuestras emociones (dopamina, serotonina, cortisol , etc.) y cómo afectan nuestro estado de ánimo.

Sistema endócrino: análisis de cómo liberan hormonas en respuestas a emociones intensas , regulando el miedo , el estrés y la reacción de lucha o huida.

Respuestas fisiológicas a las emociones: Observación de cómo el cuerpo responde, incluyendo cambios en la frecuencia cardíaca, respiración, tensión muscular y sudoración.

Estrés y salud física: Exploración de cómo el estrés crónico puede afectar negativamente el sistema inmunológico.

Etapas del desarrollo emocional: Observación del cambio de las emociones a lo largo de la vida desde la niñez hasta la adultez. (Adaptación del cerebro)

Percepción sensorial y emociones: Relación entre los sentidos y las emociones. (Percepción sensorial y sistema límbico)

## FORMACIÓN ÉTICA Y CIUDADANA:

Resolución de conflictos

Práctica de estrategias para manejar conflictos de forma pacífica, considerando las emociones propias y ajenas.

Autoconocimiento y reflexión: Sobre sus valores, sus emociones y la manera en que éstos influyen en sus acciones.

Desarrollo de la resiliencia emocional: Capacidad de afrontar y adaptarse positivamente a los cambios, fortaleciendo la inteligencia emocional.

### **Producto final esperable:**

Construcción de un video educativo que permita a nuestros alumnos reconocer, expresar y regular sus emociones, para lograr su bienestar y mejorar el rendimiento académico.

---

## **PLANIFICACIÓN**

### **Duración del proyecto:**

2025

### **Acciones a llevar a cabo:**

Presentación de una situación problemática. ( cuento ,poema, video ,etc.)

Análisis, discusión y reflexión.

Resolución de un cuestionario de autoevaluación.

Puesta en común.

## **RECURSOS**

### **Disponibles en la institución:**

Pizarra, tizas, fichas de emociones, cd, grabaciones, lápices, folios, cartulinas, rotuladores, música relajante, Smart TV, hojas de registro, fotocopias.

Textos literarios: “El gran libro de las emociones” (de Menéndez Ponte), revistas, poemas, etc.

### **Necesarios para llevar adelante el proyecto:**

Salón de clases.

Salón de proyección.

S.U.M. de la Escuela.

### **Organizaciones aliadas:**

Organizaciones escolares como la Escuela Especial N° 1.255 “Bambi”, con los clubes, con el Equipo Interdisciplinario de la Comuna Local, con el Hospital SAMCO.

---

## **FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:**

Para poder avanzar con la implementación de este Proyecto se podrían realizar charlas y talleres con psicólogas y psicopedagogas para alumnos y para padres. También se podrían realizar cursos con profesionales de la salud y además con licenciados en Educación.

Trabajar en forma conjunta con el Área Social de la Comuna Local para saber cómo abordar ciertas situaciones de enojo, discusiones, peleas y gestión de las emociones en infancias y adolescencias; y hacer protocolos de derivación correspondientes al Equipo Interdisciplinario Comunal para que ayuden e intervengan en situaciones familiares y escolares complejas; como bullying, violencia infantil, violencia familiar, abuso, etc.

---

## **EVALUACIÓN**

### **Criterios e instrumentos de evaluación:**

Criterios:

Comprensión conceptual.

Reflexión personal.

Aplicación práctica.

Colaboración.

Desarrollo de habilidades sociales.

Evaluación entre pares.

Autoevaluación.

Instrumentos:

Lista de cotejo.

Expresión artística.

Role - playing.

Evaluación mixta:

Análisis cuantitativo: entrevistas, observación, etc.

Análisis cualitativo: Cuestionarios y escalas para obtener datos medibles.

---

## **SOCIALIZACIÓN**

### **Del proyecto:**

Del proyecto (su construcción): A través de un video explicativo que se pueda difundir en las redes sociales, televisión local o en la radio; a modo de

propaganda y concientización

### **De los resultados:**

Espacios para compartir experiencias: Brindar pautas para el respeto y la empatía , promoviendo un ambiente seguro para la expresión emocional.

Encuestas y cuestionarios reflexivos.

Cápsulas informativas y material gráfico: Crear folletos, infografías, posters con información clave.

Actividades artísticas: Incluir un espacio de expresión creativa como un mural colectivo u otra actividad donde los participantes representen sus emociones visualmente. Esto puede incluir actividades de dibujo, pinturas, escrituras de poesías, collage, grafitis, etc.

---

### **Integrantes del proyecto:**

López , Alejandra Carina Directora del Nivel Inicial y Nivel Primario

Tinari, Evangelina Mercedes Docente a cargo de Sexto Grado "B"

Turini, Claudia Docente a cargo de Sexto Grado "A"

Ugolini, Verónica Docente a cargo de Tercer Grado

Valloire , María Laura Docente de Tecnología

### **Cantidad estimada de participantes:**

Docentes y directivos: 5

Estudiantes: 27

Apellido y Nombre del Referente de contacto: López, Alejandra Carina

Email del referente: lopezalejandracarina@gmail.com