



FICHA DE  
**EXPERIENCIA** DE  
**APRENDIZAJE**

**EDUCACIÓN  
INICIAL**



## EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE

### Hablo sobre lo que siento.

#### ÁMBITO DE DESARROLLO Y APRENDIZAJE:

Identidad y autonomía.

#### OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Desarrollar su identidad mediante el reconocimiento de sus características físicas y manifestaciones emocionales para apreciarse y diferenciarse de los demás.

#### GRUPO DE EDAD:

4 años.

#### DESTREZA:

Identificar y manifestar sus emocionales y sentimientos, expresando las causas de los mismos mediante el lenguaje verbal.

#### DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE

Las actividades en las que los niños y niñas expresan verbalmente sus emoción son fundamentales para el desarrollo de su personalidad y la capacidad de identificar y gestionar sus sentimientos de manera apropiada.

#### RECURSOS MATERIALES:

- Papelotes.
- Platos desechables.
- Pintura dactilar.

#### TIEMPO:

25 minutos.

#### ACTIVIDADES QUE PUEDEN HACER LOS NIÑOS Y NIÑAS:

##### ACTIVIDAD 1

**Inicio:** La docente comenzará la actividad mostrando a los niños y niñas el video del cuento "Otto" y luego abrirá una conversación en el grupo para explorar las emociones que Otto experimentó en la historia. La docente compartirá una ocasión en la que se haya sentido de manera similar y alentará a los niños y niñas a hacer lo mismo, compartiendo sus propias experiencias emocionales.

**Desarrollo:** Posteriormente, la docente explicará a los niños y niñas una técnica para manejar las emociones intensas, como el enojo o la tristeza, que consiste en la respiración profunda. Los invitará a practicarla juntos, enseñando la "respiración del sombrero". Para esta técnica, los niños y niñas levantarán sus brazos estirados hacia arriba, entrelazando sus dedos y apuntando las palmas hacia el techo. Inhalarán mientras hacen este movimiento y, al exhalar, bajarán las manos entrelazadas sobre sus cabezas como si estuvieran colocándose un sombrero. Repetirán este ejercicio varias veces y también podrán inventar otros movimientos para practicar la respiración profunda.

**Cierre:** Para finalizar, después de realizar las respiraciones profundas, se animará a los niños y niñas a compartir cómo se sintieron después de practicar esta técnica y en qué situaciones creen que podría ser útil. Esto fomentará la reflexión sobre la gestión de las emociones y les proporcionará una herramienta práctica para enfrentar momentos emocionales desafiantes.

##### ACTIVIDAD 2

**Inicio:** La docente invitará a los niños y niñas a acostarse boca arriba y cerrar sus ojos y colocará la canción Nuvole Bianche de Ludovico Einaudi pidiéndoles que la sientan en su cuerpo e imaginen alguna situación con la melodía de fondo.

**Desarrollo:** Luego colocará la canción por segunda vez, solo que ahora colocará en el piso

varios papelotes e invitará a los niños y niñas a dibujar con pintura dactilar lo que imaginaron o les hace sentir esta canción. Al finalizar todos se sentarán alrededor de los papelotes a observarán los dibujos compartiendo su interpretación y las emociones que despertó en cada uno de los niños o niñas.

**Cierre:** Para finalizar la docente les comentará que por medio de la música podemos expresar emociones y los invitará a compartir otras maneras de expresar emociones. Para finalmente invitarlos a verbalizar cómo se siente en el centro educativo y que actividades o situaciones son las que los hacen sentir de esta manera.

### ACTIVIDADES ADICIONALES QUE PUEDEN REALIZAR LOS NIÑOS Y NIÑAS:

- Compartir al llegar como se sintieron en día de ayer en casa.

- Animar a verbalizar como se sienten frente a diferentes situaciones de conflicto en casa o el centro educativo.
- Conversar en parejas acerca de las emociones y sentimientos que siente sobre el resto de sus pares.

### INDICADOR DE EVALUACIÓN:

Identifica y manifiesta sus emocionales y sentimientos, expresando las causas de los mismos mediante el lenguaje verbal.

### PRINCIPIOS DUA:

**Principio 3:** Proporcionar múltiples formas de implicación.

### ENLACES O REFERENCIAS

Link del cuento "Otto" : [\(503\) OTTO - UN CUENTO SOBRE FRUSTRACION Y EMOCIONES - YouTube](#)

Link de la canción "Nuvole Bianche de Ludovico Einaudi":  
[\(503\) Ludovico Einaudi - Nuvole Bianche - YouTube](#)



@MinisterioEducacionEcuador



@Educacion\_Ec

## Ministerio de Educación



República  
del Ecuador

  
**Gobierno  
del Ecuador**

**GUILLERMO LASSO**  
PRESIDENTE