

# Uso del juego para la prevención de situaciones emocionales

CURSO

Mtra. Paulina Campos Romero  
Psicóloga Clínica





## Objetivo del curso

Generar estrategias para la integración del juego como herramienta fundamental para la prevención y gestión de situaciones emocionales en el entorno educativo.

UNIDAD 2

# Estrategias y dinámicas del juego en el aula

Mtra. Paulina Campos Romero  
Psicóloga Clínica



## Objetivo de la unidad

Promover un ambiente seguro y estimulante que facilite el desarrollo emocional y social de los estudiantes.



## Temas que se abordarán

**1.1 Función de las emociones**

**1.2 El juego expresivo**

A blurred background image of a classroom with desks, chairs, and a window. The image is partially obscured by a white rounded rectangle containing the text.

Vamos a empezar  
jugando

# MATEA



**M**

Qué me da miedo

**A**

Qué me da alegría

**T**

Qué me da tristeza

**E**

Qué me hace enojar

**A**

Qué me hace sentir amor

Retomemos....

**Responde las preguntas de manera individual:**

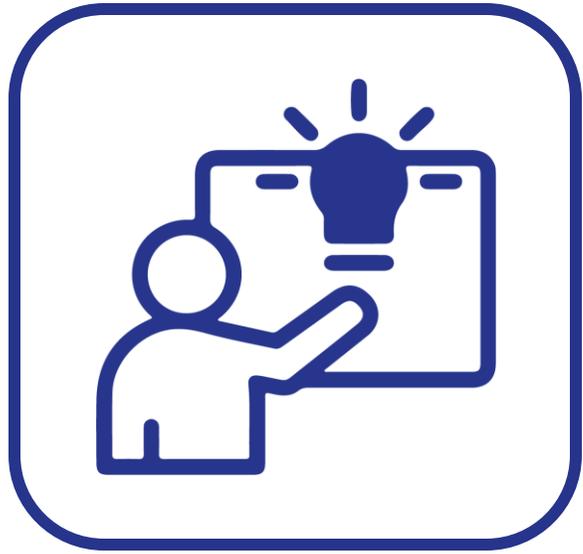
¿Te divertiste?

---

¿Podrías aplicar este juego en tu aula?

---

Identificaste el objetivo de la actividad



# Función de las emociones

Las emociones le dan sabor a la vida.

Nos permiten disfrutar experiencias, tomar decisiones, reconocer conflictos, tener recuerdos significativos, reconocer el peligro, resolvernos la vida.





# Emociones vs sentimientos

## Emociones

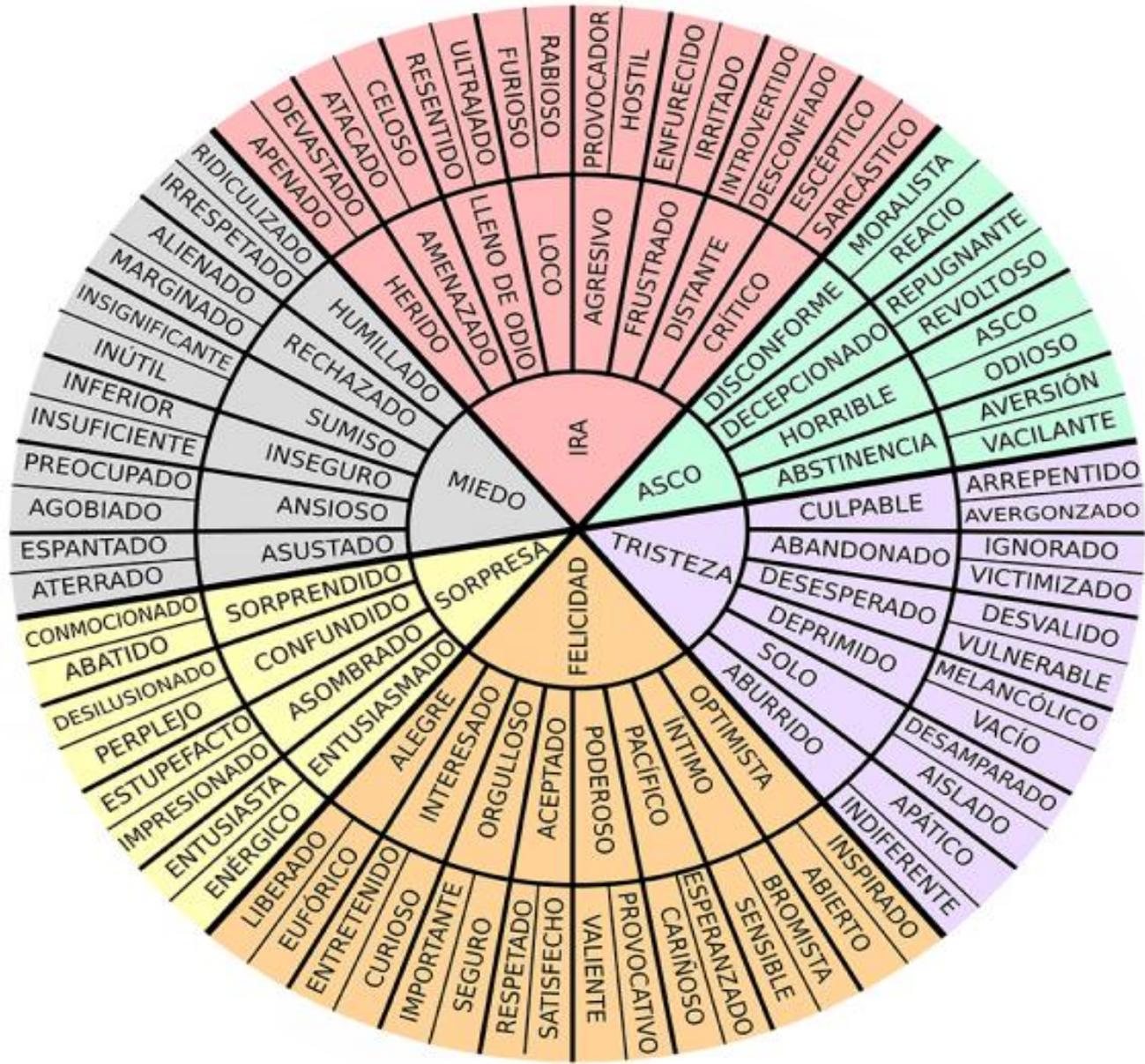
Cortas de tiempo

Nos permiten dar señales de lo que nos resulta grato o ingrato.

## Sentimientos

Mayor carga cognitiva

Bienestar y funcionamiento social.





Algunas **emociones** como tristeza, ira o miedo pueden descontrolarse.

Su **intensidad** supera las expectativas y comprensión del individuo.

Estas emociones suelen ser **resistentes** a los intentos de control.

Generan **círculos viciosos** difíciles de resolver.

Pueden **afectar** áreas clave del funcionamiento social y psicológico.

En ausencia de unas adecuadas estrategias y habilidades emocionales, estos intentos de regulación pueden no ser exitosos.



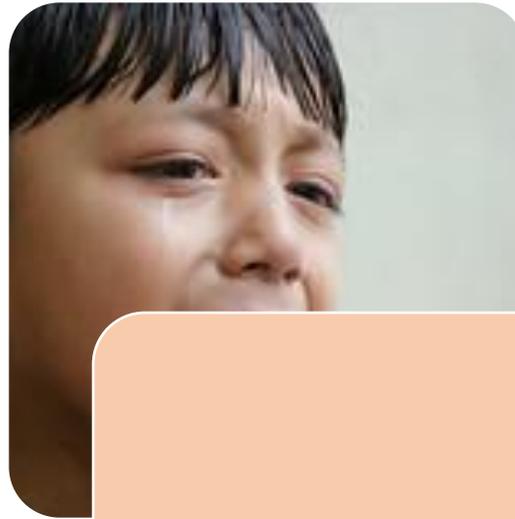
La mayoría de los conflictos académicos surgen por dificultad en regular emociones ante situaciones específicas.



# Proceso del desarrollo emocional



**Reconocimiento**



**Expresión**



**Regulación**



# Estrategias para la autorregulación emocional



Varían según las necesidades individuales.

Dependen de los objetivos establecidos.

Se adaptan a diferentes situaciones.

El niño o niña debe entender el porqué de lo que siente y cuál sería la reacción más adecuada ante esa situación, evaluando la forma más apropiada de enfrentarse a las exigencias externas.

El niño o la niña aprenden que algunas estrategias son eficaces para ciertas situaciones y que éstas dependen del tipo de logro que se desea.

**¡Respira hondo!  
Borrón...  
Y sonrisa nueva**



## Regulación externa

**Dirigida** mayormente por los padres o por las características del contexto



## Regulación interna

Caracterizada por una mayor autonomía e independencia, en la que el niño **interioriza y asume los mecanismos de control.**

## **FUNCIÓN**

Adaptación al ambiente - adaptación social

## **OBJETIVO**

El manejo de la emoción a favor de un mejor funcionamiento del individuo en una situación dada.



# Beneficios

Expresarnos mejor

Nos permite tener en cuenta el punto de vista del otro

Nos permite pensar con más claridad, con más fundamento

Mejora nuestras relaciones

Resolvemos los conflictos de manera más eficiente

Mejora de la autoestima

Nos sentimos menos vulnerables

Permite que tomemos mejores decisiones

# ¿Cómo se observa a una persona no regulada?



- ✓ Conflictos con sus compañeros o figuras de autoridad.
- ✓ Conductas agresivas o destructivas, con otros o a sí mismo.
- ✓ Niños irritables o enojados.
- ✓ Dificultades en su rendimiento académico.



- Necesitan de apoyo externo para poder regular su estado emocional.
- Poca tolerancia a la frustración.
- Tienen a solucionar los conflictos con llanto, gritos o rabietas extremas.



- Pueden llegar a mostrarse desinteresado o indiferentes.
- Tienen a ser impulsivos.
- Muestran cambios de humor.
- Cambios en los hábitos de alimentación y de sueño.
- Difícil recuperar estado de tranquilidad.

Autoregulación

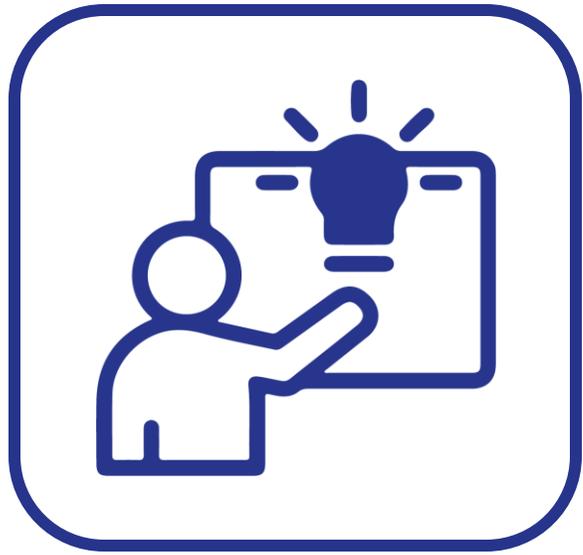
Autoconocimiento



Expresar mis emociones de manera adecuada me permite poder conocerme, revisarme y corregir lo que no me gusta de mi propia conducta.

La expresión emocional durante el desarrollo va moldeando la forma en la que me vinculo.





# El juego expresivo

El juego es quizá el medio más poderoso y apropiado para el desarrollo en que los niños y niñas pequeños pueden:

---

Construir relaciones con los adultos.

---

Desarrollar el pensamiento causal que es crucial. para el control de impulsos.

---

Procesar las experiencias estresantes.

---

Aprender habilidades sociales.





# El juego y la expresión emocional

Refleja sentimientos, conflictos y soluciones a problemas.

Demuestra la capacidad o dificultad del niño/a para:

Reflejar, expresar, regular e integrar procesos emocionales.

Expresar un rango de emociones y sentimientos a través de imágenes.

## ¿Qué son los juegos expresivos?

Son **actividades lúdicas** donde predomina el **uso del cuerpo** y la exteriorización de las **emociones**, con el objeto de fomentar la interacción social, diversión y el autoconocimiento.



De esa manera, a través el juego los menores puede empezar a experimentar completa aceptación y permiso para ser él mismo sin el temor al juicio, la evaluación o la presión para cambiar



Durante el juego  
expresivo.....

Implementación práctica de técnicas de juego individual y grupal.

Evaluación de la dinámica lúdica y su efectividad en el cumplimiento de objetivos emocionales.

Evaluación y ajustes basados en la retroalimentación de los estudiantes y los resultados observados.



## Lo que hay que EVITAR

Perder el control emocional

Regañar o levantar la voz

Nulificar lo que sucede

Hacer contacto físico obligatorio

Dejar solo a la persona en crisis (alejarse, distraerse con el cel)

Pedir o dar explicaciones

Encontrar soluciones prácticas



# Lo que hay que HACER

Guardar la calma

Observar

Escuchar

Acompañar y  
mantenerse cerca

Utilizar alguna  
herramienta extra  
(aromas, musica,  
respiraciones)

Se puede expresar la  
emoción propia pero en  
extrema regulación

## Importante...

Procurar siempre realizar actividades grupales en donde se permita la expresión de todos y se eviten señalamientos a ciertos participantes .



## Importante...

**Retroalimentar** de manera objetiva, adecuada y acorde a los objetivos de la dinámica y que permita la libre expresión de todos.



A blurred background image of a classroom with desks, chairs, and a window. The text is overlaid on a white rounded rectangle.

Vamos a terminar  
jugando



## Lo bueno y lo malo

**1**

Dibuja un símbolo o animal que represente tus características personales y emociones **que más aprecias**.

**2**

Posteriormente dibuja un símbolo o animal que represente tus características personales y emociones **que menos aprecias**.

# Retomemos...

Responde las preguntas de manera individual:

---

¿Te divertiste?

---

¿Podrías aplicar este juego en tu aula?

---

Identificaste el objetivo de la actividad



**¡Muchas gracias!**

**[paulina.campos@correo.uady.mx](mailto:paulina.campos@correo.uady.mx)**