

Regulando mis emociones para una vida saludable

Persona y sociedad | Creatividad | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes comprendan la importancia de la regulación de emociones como parte fundamental de llevar una vida saludable. A través de actividades creativas y participativas, los niños y niñas explorarán qué son las emociones, cómo se sienten en su cuerpo y por qué controlarlas ayuda a mantener el bienestar físico y mental. Este aprendizaje es relevante porque les brinda herramientas para manejar situaciones cotidianas como el estrés, la frustración o la alegría, mejorando sus relaciones con otros y su propio cuidado.

Además, se conecta con su vida diaria al mostrar que tener una vida saludable no solo es comer bien o hacer ejercicio, sino también cuidar cómo nos sentimos y expresamos. Así, se promueve el desarrollo integral de la persona, fomentando la conciencia emocional desde una edad temprana para que puedan tomar decisiones positivas y responsables sobre su salud emocional y física.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar diferentes emociones y cómo se manifiestan en el cuerpo.
- Explicar la relación entre la regulación emocional y una vida saludable.
- Aplicar estrategias básicas para regular emociones en situaciones cotidianas.
- Crear una obra artística que exprese emociones y cómo las gestionan.

Recursos Necesarios

- Cartulinas de colores (al menos 5 por grupo)
- Marcadores, crayones y lápices de colores
- Imágenes impresas de diferentes expresiones emocionales
- Audio con música relajante (3-5 minutos)
- Hojas impresas con ejercicios de respiración y pautas para regulación emocional
- Pizarra o rotafolio y plumones
- Reproductor de audio o dispositivo para música
- Fichas con situaciones cotidianas para dramatización

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de emociones comunes (alegría, tristeza, enojo, miedo)
- Experiencia previa participando en dinámicas grupales y expresión artística

- Habilidades básicas para escuchar y seguir instrucciones en grupo

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión

Docente: “Hoy vamos a descubrir cómo nuestras emociones forman parte de una vida saludable y aprenderemos formas de cuidarlas para sentirnos mejor. Esto es importante porque nuestras emociones influyen en cómo nos sentimos en el cuerpo y cómo actuamos.”

Activación de conocimientos previos

Docente: Muestra imágenes con diferentes expresiones emocionales (alegría, tristeza, enojo, miedo) y pregunta: “¿Quién puede decir qué emoción es esta? ¿Cómo se siente esa emoción en tu cuerpo?”

Estudiantes: Responden nombrando emociones y describiendo sensaciones corporales (por ejemplo, pecho apretado, sonrisa, sudoración).

Motivación y enganche

Docente: Cuenta un dato curioso: “¿Sabían que cuando nos enojamos mucho nuestro corazón puede latir más rápido y eso afecta nuestra salud? Por eso es importante aprender a calmarnos.”

Estudiantes: Escuchan atentos y expresan curiosidad.

Contextualización

Docente: Conecta el tema con su vida: “En la escuela, en casa o con amigos, todos sentimos emociones. Aprender a regularlas nos ayuda a estar sanos y felices.”

Estudiantes: Reconocen situaciones propias donde sienten emociones y piensan en la importancia de manejarlas.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido

Docente: Explica brevemente: “Regular nuestras emociones significa controlar cómo reaccionamos para no lastimarnos ni lastimar a otros. Hoy aprenderemos tres pasos para hacerlo: reconocer la emoción, respirar profundo y decidir qué hacer.”

Utiliza imágenes y lenguaje sencillo para ilustrar cada paso, apoyado con un pequeño video o animación corta (2-3 minutos) sobre regulación emocional.

Actividad 1: “Mapa de emociones en mi cuerpo”

- **Objetivo:** Identificar emociones y sus manifestaciones corporales.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Reparte cartulinas y pide a cada alumno que dibuje un cuerpo humano grande.
 - “Ahora dibujen y colorean dónde sienten diferentes emociones en su cuerpo: ¿dónde sienten alegría? ¿y tristeza? Por ejemplo, alegría en la sonrisa o tristeza en el pecho.”
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Dibujo del cuerpo con marcas de emociones
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Circula apoyando con preguntas como “¿Qué sientes aquí? ¿Puedes mostrar cómo cambia tu cuerpo cuando estás feliz?”

Actividad 2: “Respira conmigo”

- **Objetivo:** Aplicar estrategias básicas para regular emociones.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Invita a los estudiantes a sentarse cómodos y escuchar música relajante. Luego guía un ejercicio de respiración profunda (inhalar 3 segundos, sostener 2, exhalar 4).
 - “Cuando sientas que una emoción te hace sentir mal, prueba este ejercicio para calmarte.”
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Participación activa en el ejercicio
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol docente:** Modela el ejercicio y observa la participación, corrigiendo suavemente la respiración si es necesario.

Actividad 3: “Mi obra de emociones”

- **Objetivo:** Crear una expresión artística que refleje emociones y su regulación.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide a los estudiantes en grupos de 3-4 y reparte materiales artísticos.
 - “Juntos hagan un collage o dibujo que muestre una emoción y cómo podemos calmarla o expresarla de forma saludable.”
 - Al finalizar, cada grupo presenta su obra y explica qué emoción eligieron y cómo la regularon.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Collage o dibujo grupal con explicación oral
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Apoya en la organización, fomenta la participación de todos y guía con preguntas “¿Cómo sienten esta emoción? ¿Qué hicieron para calmarla?”

Diferenciación

- **Para estudiantes que terminan antes:** Ofrecer fichas con situaciones adicionales para dramatizar cómo regularían esa emoción.
- **Para estudiantes que necesitan más apoyo:** Acompañamiento individual o en pareja para realizar el mapa corporal y ejercicios de respiración con guía visual y verbal simplificada.

Transiciones

Después de la actividad individual, el docente conecta con el ejercicio de respiración diciendo: “Ahora que reconocemos las emociones, vamos a aprender cómo calmarnos con la respiración.” Luego, enlaza la actividad artística con: “Finalmente, expresaremos nuestras emociones y la forma en que las controlamos a través del arte.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis

Docente: Pide a los estudiantes formar un círculo y realizar un “Ticket de salida”: cada niño dice en voz alta una emoción que aprendió a reconocer y una forma de regularla.

Estudiantes: Comparten sus respuestas.

Reflexión metacognitiva

Docente: Formula preguntas para que piensen:

- ¿Qué emoción fue la más fácil de identificar en tu cuerpo? ¿Por qué?
- ¿Cómo te ayuda respirar profundo cuando estás molesto o triste?
- ¿Por qué es importante regular nuestras emociones para estar saludables?

Estudiantes: Responden y reflexionan en voz alta o en grupo pequeño.

Retroalimentación

Docente: Felicita a cada estudiante por participar y destaca respuestas creativas o reflexivas, reforzando la comprensión del tema y motivando a seguir practicando la regulación emocional.

Transferencia

Docente: Anima a los estudiantes a practicar las técnicas de respiración y a observar sus emociones durante la semana, para compartir sus experiencias en la próxima clase.

Tarea o reto

Docente: Propone como reto “El diario de emociones”: durante tres días, anotar o dibujar al menos una emoción que sintieron, cómo la reconocieron y qué hicieron para regularla.

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica al inicio (activación de conocimientos), formativa durante las actividades de desarrollo (observación y participación) y sumativa en el cierre (ticket de salida y reflexión).

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente distintas emociones y sus manifestaciones corporales (Objetivo 1).
- Explica la relación entre regulación emocional y salud (Objetivo 2).
- Aplica al menos una estrategia básica para regular emociones (Objetivo 3).
- Participa activamente en la creación y explicación de la obra artística (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos: Lista de cotejo para observación directa durante actividades, rúbrica sencilla para la obra artística y autoevaluación con preguntas guía para la reflexión final.

Evidencias de aprendizaje:

- Dibujo del mapa de emociones en el cuerpo.
- Participación en el ejercicio de respiración y dramatizaciones.
- Collage o dibujo grupal y explicación oral.
- Respuestas en el ticket de salida y reflexión metacognitiva.