

# 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 coloreen 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.