

Explorando Mi Cuerpo y Emociones con la Teoría Polivagal

Educación Artística | Expresión artística | Gamificación

Descripción

En esta sesión de Expresión Artística, los estudiantes de primaria aprenderán sobre la teoría polivagal, una idea que nos ayuda a entender cómo nuestro cuerpo y emociones están conectados. A través de actividades creativas y lúdicas, los niños explorarán su propio cuerpo trazando su silueta y mapeando las áreas donde sienten diferentes emociones y sensaciones. Esta experiencia les permitirá reconocer cómo su cuerpo reacciona en distintas situaciones, favoreciendo la autoconciencia y el manejo emocional.

Este aprendizaje es relevante porque les proporciona herramientas para identificar y expresar sus emociones de manera saludable, mejorando su bienestar y relaciones con los demás. Al vincular la teoría polivagal con actividades artísticas, los estudiantes desarrollan habilidades de observación, creatividad y reflexión personal, fomentando un aprendizaje activo y significativo que podrán aplicar en su vida diaria.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y describir las diferentes sensaciones corporales relacionadas con las emociones basadas en la teoría polivagal.
- Crear un mapa corporal personal mediante el trazado de su silueta y la representación artística de emociones y sensaciones.
- Expresar verbalmente sus sentimientos y reacciones corporales para fortalecer la autoconciencia emocional.
- Colaborar en actividades grupales para compartir experiencias y aprender de sus compañeros.

Recursos Necesarios

- Papel bond grande (uno por estudiante para trazar su silueta)
- Marcadores, crayones, lápices de colores (surtido disponible para todos)
- Espejos pequeños (opcional, para observar expresiones y posturas)
- Carteles con imágenes simples que representen estados emocionales (feliz, triste, tranquilo, asustado, etc.)
- Reproductor de música suave para momentos de relajación
- Tarjetas con colores y símbolos para codificar sensaciones en el cuerpo
- Reloj o cronómetro para controlar tiempos
- Insignias o stickers para premiar participación y creatividad

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre las partes del cuerpo (aprendido en ciencias naturales o educación física)
- Habilidad para trabajar en grupo y expresar ideas oralmente
- Experiencias previas con actividades de dibujo y expresión artística básica
- Comprensión simple del concepto de emociones comunes (felicidad, tristeza, miedo, calma)

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a descubrir cómo nuestro cuerpo nos habla cuando sentimos diferentes emociones.

Aprenderemos sobre una teoría llamada polivagal que nos ayuda a entender estas sensaciones y las vamos a dibujar en una silueta de nuestro cuerpo.”

Estudiantes: Escuchan y se preparan para participar.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra imágenes de caras con diferentes emociones (feliz, triste, asustado, tranquilo) y pregunta:
“¿Cómo creen que se siente nuestro cuerpo cuando estamos felices o asustados? ¿Dónde sienten esa emoción?”
- **Estudiantes:** Responden en voz alta, comparten ideas breves y espontáneas.

Motivación y enganche:

Docente: Cuenta un dato curioso: “¿Sabían que nuestro cuerpo tiene una ‘línea de mando’ especial llamada nervio vago que nos ayuda a calmarnos o a ponernos en alerta? Esta es la base de la teoría polivagal que vamos a explorar jugando y dibujando.”

Estudiantes: Muestran interés y curiosidad.

Contextualización:

Docente: “Cuando sentimos miedo o alegría, nuestro cuerpo cambia y podemos aprender a reconocer esas señales para sentirnos mejor. Hoy ustedes serán exploradores de su propio cuerpo y emociones.”

Estudiantes: Se preparan para comenzar la actividad artística.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: “Vamos a hacer un mapa de nuestro cuerpo para mostrar dónde sentimos diferentes emociones y sensaciones. Primero trazaremos nuestra silueta y luego usaremos colores y símbolos para marcar esas áreas.”

Actividad 1: Trazado de Silueta Corporal

- **Objetivo:** Crear la base para el mapa corporal personal.
- **Instrucciones:**
 - En parejas, un estudiante se acuesta sobre el papel bond y el otro traza cuidadosamente su silueta con un marcador.
 - Después cambian roles para que todos tengan su silueta.
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Siluetas de cada estudiante en papel bond
- **Tiempo estimado:** 10 minutos
- **Rol del docente:** Ayuda a mantener orden, revisa que el trazado sea claro, motiva la colaboración y fomenta la comunicación entre parejas.

Actividad 2: Mapeo de Emociones y Sensaciones

- **Objetivo:** Identificar y representar en la silueta las sensaciones corporales relacionadas con emociones según la teoría polivagal.
- **Instrucciones:**
 - El docente muestra tarjetas con colores y símbolos que representan emociones y sensaciones (como calma, alerta, miedo, alegría).
 - Los estudiantes piensan dónde en su cuerpo sienten cada emoción o sensación y las dibujan o colorean en su silueta (por ejemplo, corazón para alegría, pecho para calma).
 - Se les invita a usar colores diferentes para cada emoción y decorar su mapa corporal.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Mapa corporal con colores y símbolos de emociones
- **Tiempo estimado:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Circula entre estudiantes, hace preguntas guía como “¿Dónde sientes cuando estás tranquilo? ¿Y cuando tienes miedo?”, ofrece apoyo y ejemplos para que comprendan mejor.

Actividad 3: Compartiendo Nuestras Experiencias

- **Objetivo:** Expresar verbalmente la conexión entre emociones y sensaciones corporales para fortalecer la autoconciencia y la empatía.
- **Instrucciones:**
 - En grupos de 3-4, cada estudiante muestra su mapa corporal y explica brevemente qué colores o símbolos usó y por qué.

- Los compañeros escuchan y hacen preguntas respetuosas.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Presentación oral y diálogo grupal
- **Tiempo estimado:** 10 minutos
- **Rol del docente:** Facilita la conversación, modera para que todos participen, refuerza el valor de compartir emociones y reconocer las de otros.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Se les invita a decorar su mapa con dibujos adicionales que representen actividades que les ayudan a calmarse o sentirse alegres.
- **Para estudiantes que necesitan apoyo:** Se les ofrece ayuda individual para elegir colores y símbolos, y se les permite narrar sus sensaciones en lugar de dibujarlas si prefieren.

Transiciones:

Después de cada actividad, el docente conecta con la siguiente: “Muy bien, ahora que tenemos nuestra silueta, vamos a llenarla de colores que nos cuentan cómo se siente nuestro cuerpo cuando estamos tranquilos, contentos o nerviosos.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Docente: “Vamos a hacer un ‘ticket de salida’: en una hoja pequeña, cada uno escribirá o dibujará una cosa nueva que aprendió hoy sobre su cuerpo y emociones.”

Estudiantes: Realizan su ticket de salida individualmente y lo entregan al docente.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Qué parte de tu cuerpo fue la que más colores tuvo y por qué crees que es así?”
- “¿Cómo te ayuda saber dónde sientes tus emociones en el cuerpo?”
- “¿Qué harás la próxima vez que sientas miedo o tristeza para sentirte mejor?”

Retroalimentación:

Docente: Revisa los tickets de salida, hace comentarios positivos y personalizados, reconoce la participación con stickers o insignias y refuerza los aprendizajes principales.

Transferencia:

Docente: “Pueden usar este mapa corporal en casa para compartir con su familia cómo se sienten y para recordar que el cuerpo nos da pistas importantes.”

Tarea o reto:

Docente: “Como tarea, observa durante un día una emoción fuerte que sientas y dibuja en un papel dónde la sentiste en tu cuerpo. La próxima clase compartiremos nuestras experiencias.”

Evaluación

Tipo de evaluación: Principalmente formativa, durante la fase de desarrollo (observación directa y diálogo) y sumativa en la fase de cierre (ticket de salida).

Criterios de evaluación:

- Identificación clara de sensaciones corporales vinculadas a emociones (Objetivo 1)
- Habilidad para representar creativamente emociones en el mapa corporal (Objetivo 2)
- Capacidad para expresar verbalmente sus emociones y sensaciones (Objetivo 3)
- Participación activa y respeto en actividades grupales (Objetivo 4)

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y expresión durante las actividades grupales
- Rúbrica sencilla para evaluar el mapa corporal (uso de colores, símbolos y coherencia con las emociones)
- Revisión y análisis de los tickets de salida para verificar comprensión
- Autoevaluación guiada mediante preguntas de reflexión

Evidencias de aprendizaje:

- Mapa corporal individual con representación gráfica de emociones
- Presentación oral en grupo sobre su mapa y sensaciones
- Tickets de salida escritos o dibujados que resumen lo aprendido