

ExplorArte: Descubriendo el poder del arte y la teoría polivagal

Educación Artística | Expresión artística | Gamificación

Descripción

Este plan de clase invita a los estudiantes de primaria a explorar el arte terapia y la teoría polivagal de manera divertida y significativa. A través de actividades lúdicas y creativas, los niños aprenderán a reconocer sus emociones, comprender cómo su cuerpo reacciona ante diferentes sentimientos y usar el arte como una herramienta para expresar y manejar estas emociones. Este aprendizaje es relevante porque les ayuda a desarrollar habilidades socioemocionales, mejorando su bienestar y capacidad para relacionarse con otros. Además, conecta con su vida diaria al brindarles estrategias prácticas para calmarse y sentirse seguros en situaciones de estrés o ansiedad, lo que favorece su desarrollo integral y su rendimiento escolar.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y nombrar emociones básicas utilizando el cuerpo como referencia, aplicando conceptos de la teoría polivagal.
- Crear expresiones artísticas que reflejen emociones personales, promoviendo la autoexpresión y el autoconocimiento.
- Aplicar técnicas de arte terapia para regular emociones y promover el bienestar emocional.
- Colaborar en actividades grupales que fomenten la empatía y el respeto hacia las emociones propias y ajenas.
- Reflexionar sobre la importancia del arte y las emociones en la vida cotidiana y su impacto en la salud mental.

Recursos Necesarios

- Cartulinas blancas y de colores (mínimo 10 por sesión)
- Crayones, lápices de colores, marcadores, acuarelas y pinceles
- Espuma o plastilina para modelar (varias unidades)
- Hojas impresas con dibujos de cuerpos humanos para colorear y marcar
- Reproductor de música y altavoces
- Videos cortos animados sobre emociones y la teoría polivagal (3 videos de 3-5 minutos cada uno)
- Tarjetas con imágenes de expresiones faciales y situaciones emocionales
- Insignias de cartulina o digitales para premiar avances y logros (puntos, niveles)
- Reloj o temporizador para controlar tiempos
- Carteles con palabras clave (emociones, respiración, calma, sistema nervioso)

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de emociones comunes (felicidad, tristeza, enojo, miedo)
- Habilidad para seguir instrucciones simples y participar en actividades grupales
- Experiencia previa en actividades artísticas básicas (dibujar, colorear, recortar)
- Capacidad para expresar ideas y sentimientos de forma oral o mediante el arte

Actividades

Sesión 1: Conociendo nuestras emociones y el cuerpo que las siente

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Comprender qué son las emociones y cómo nuestro cuerpo reacciona ante ellas para prepararnos a expresar estas sensaciones a través del arte.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** “¿Quién puede decirme qué es una emoción? ¿Cuáles conocen?”
- **Estudiantes:** Responden con ejemplos y describen cómo se sienten en distintas situaciones.
- **Docente:** Muestra tarjetas con imágenes de expresiones faciales y pregunta “¿Qué emoción creen que es esta?”

Motivación y enganche:

Docente: “¿Sabían que nuestro cuerpo tiene un sistema especial que nos ayuda a sentirnos seguros o a protegernos cuando algo nos asusta? Esto se llama teoría polivagal. Hoy vamos a descubrirlo juntos.”

Contextualización:

Docente: “Entender nuestras emociones y nuestro cuerpo nos ayuda a sentirnos mejor y a expresarnos con arte, que es lo que haremos en esta clase y las siguientes.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

El docente introduce la idea del sistema nervioso usando un video corto animado que explica la teoría polivagal con lenguaje sencillo y colores vivos.

Actividad 1: “Mapa corporal de emociones”

- **Objetivo:** Identificar en el cuerpo dónde se sienten las emociones.
- **Instrucciones:**
 - Entregar a cada estudiante una hoja con el dibujo de un cuerpo humano.
 - El docente explica: “Piensen en una emoción que hayan sentido hoy, como alegría o miedo. Usen crayones para colorear en el dibujo las partes del cuerpo donde sienten esa emoción.”
 - Después, invitarlos a compartir con un compañero qué colorearon y por qué.
- **Organización:** Individual y luego en parejas
- **Producto:** Dibujo con zonas coloreadas y explicación oral
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Observa, pregunta “¿Por qué elegiste esa parte del cuerpo?”, ofrece palabras para expresar emociones, apoya a estudiantes que tienen dificultad para identificar sensaciones.

Actividad 2: “El juego del semáforo emocional”

- **Objetivo:** Reconocer señales corporales y emocionales para activar la autorregulación.
- **Instrucciones:**
 - El docente presenta un semáforo de colores (verde, amarillo, rojo) y explica qué significa cada color en relación al estado emocional y corporal.
 - Los estudiantes simulan estar en cada color con movimientos y sonidos: verde = calma, amarillo = alerta, rojo = defensa o estrés.
 - Luego, en grupos pequeños, hacen una pequeña dramatización de situaciones para identificar cada color.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes
- **Producto:** Dramatizaciones y conversación grupal
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Facilita la explicación, guía las dramatizaciones, hace preguntas para reflexionar (“¿Cómo se siente tu cuerpo en rojo?”), apoya a estudiantes con dificultades para expresarse.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan rápido: Dibujar una historia corta con viñetas sobre una emoción y el color del semáforo correspondiente.
- Para estudiantes que requieren apoyo adicional: Trabajar con el docente en una versión simplificada, usando solo dos colores y objetos táctiles para asociar emociones.

Transición:

Docente: “Ahora que sabemos cómo se sienten las emociones en nuestro cuerpo y cómo podemos identificarlas, en la próxima clase aprenderemos a expresarlas usando colores y formas en el arte.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Los estudiantes dibujan en una hoja pequeña tres caras con diferentes expresiones emocionales y el color del semáforo que corresponde.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Qué parte de tu cuerpo te ayudó a entender cómo te sientes?”
- “¿Por qué es importante saber cuándo estamos en rojo, amarillo o verde?”
- “¿Qué harás cuando sientas que tu cuerpo está en rojo?”

Retroalimentación:

Docente: Da comentarios positivos y específicos, reconoce el esfuerzo en identificar emociones y conecta con la próxima sesión.

Transferencia:

Invita a los estudiantes a observar durante el día cuándo sienten cada color del semáforo y qué hacen para calmarse.

Sesión 2: Pintando emociones y aprendiendo a calmarnos

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Reconocer cómo el arte puede ayudarnos a expresar y regular nuestras emociones.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** “¿Recuerdan los colores del semáforo emocional? ¿Qué colores pintaron en su cuerpo?”
- **Estudiantes:** Comparten con un compañero y con el grupo.
- **Docente:** Muestra un video corto que ejemplifica cómo pintar emociones puede ayudar a sentirse mejor.

Motivación y enganche:

Docente: “Hoy vamos a usar la pintura para hacer un ‘escudo de calma’ con los colores que nos ayudan a sentirnos seguros.”

Contextualización:

Se explica que el arte terapia es una forma de cuidar nuestras emociones y que aprenderán a hacer un escudo personal de calma para usar cuando lo necesiten.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: “Mi escudo de calma”

- **Objetivo:** Crear un símbolo artístico que represente la calma y seguridad personal.
- **Instrucciones:**
 - Entregar cartulina en forma de escudo a cada estudiante.
 - Invitar a pensar en colores, formas y símbolos que les hagan sentir seguros y tranquilos.
 - Usar pintura, crayones y otros materiales para decorar el escudo.
 - Al terminar, compartir en grupos pequeños qué eligieron y por qué.
- **Organización:** Individual y grupos de 3
- **Producto:** Escudo decorado y explicación oral
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Motiva la creatividad, pregunta “¿Qué color usaste y qué significa para ti?”, apoya a quienes tienen dificultades motoras.

Actividad 2: “Respiración de la tortuga”

- **Objetivo:** Practicar una técnica simple de respiración para calmar el cuerpo y la mente.
- **Instrucciones:**
 - El docente explica y demuestra la respiración lenta y profunda como una tortuga que se esconde en su caparazón.
 - Los estudiantes practican juntos durante 5 minutos, guiados por el docente.
 - Preguntar cómo se sienten antes y después.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Participación activa y verbalización de sensaciones
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Guía la respiración, observa signos de relajación, alienta a expresar sensaciones.

Diferenciación:

- Estudiantes que terminan rápido pueden agregar palabras motivadoras en su escudo o diseñar un cartel con las instrucciones para la respiración.
- Estudiantes que necesitan apoyo reciben ayuda para manipular materiales y pueden practicar respiración con apoyo visual.

Transición:

Docente: “Nuestro escudo y la respiración nos ayudan a calmarnos. En la próxima clase, usaremos la plastilina para hacer figuras de nuestras emociones.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Cada estudiante muestra su escudo y dice una palabra que lo ayude a sentirse calmado.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Qué colores usaste y por qué?”
- “¿Cómo te sentiste al pintar tu escudo?”
- “¿Cuándo usarás la respiración de la tortuga?”

Retroalimentación:

Docente: Elogia la expresión creativa y la disposición para compartir emociones.

Transferencia:

Invita a practicar la respiración en casa y a mostrar el escudo a su familia.

Sesión 3: Modelando nuestras emociones con plastilina**Fase de Inicio**

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Profundizar en la identificación y expresión de emociones a través de la creación con plastilina.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** “¿Cuál fue el color que más usaron en su escudo? ¿Qué significa?”
- **Estudiantes:** Comparten en plenaria.
- **Docente:** Muestra imágenes de figuras hechas con plastilina que representan emociones y explica que hoy ellos harán lo mismo.

Motivación y enganche:

Docente: “¿Quién quiere crear una cara feliz, enojada o con miedo usando plastilina? Vamos a darle forma a nuestras emociones.”

Contextualización:

Explica que moldear con las manos es una forma de liberar emociones y entenderlas mejor.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: “Figuras emocionales”

- **Objetivo:** Representar una emoción personal mediante la plastilina.
- **Instrucciones:**
 - Entregar plastilina de varios colores a cada estudiante.
 - El docente dice: “Piensa en una emoción que sientas mucho. Usa la plastilina para crear una figura que muestre esa emoción.”
 - Al terminar, se forman grupos para que cada uno explique su figura y la emoción representada.
- **Organización:** Individual y grupos de 4
- **Producto:** Figura de plastilina y explicación oral
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Observa el proceso creativo, pregunta “¿Qué sientes cuando haces esta figura?”, ayuda a quienes no saben cómo empezar.

Actividad 2: “El juego del espejo emocional”

- **Objetivo:** Reconocer y nombrar emociones observando a compañeros y usando el cuerpo.
- **Instrucciones:**
 - En parejas, un estudiante hace una expresión o postura que refleja una emoción.
 - El otro imita y nombra la emoción.
 - Luego cambian roles.
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Participación activa y verbalización
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Modera, corrige suavemente, ofrece vocabulario emocional.

Diferenciación:

- Estudiantes avanzados pueden crear figuras que combinan varias emociones y explicar la mezcla.
- Estudiantes que necesitan apoyo pueden trabajar con el docente para moldear formas simples y usar palabras para describirlas.

Transición:

Docente: “Ahora que hicimos figuras con nuestras emociones, en la siguiente clase aprenderemos a contar historias con el arte para entendernos mejor.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Los estudiantes muestran su figura y dicen una palabra para describir la emoción.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Cómo te sentiste al crear tu figura?”
- “¿Qué aprendiste sobre tus emociones hoy?”
- “¿Para qué crees que sirve expresar las emociones con arte?”

Retroalimentación:

Docente: Elogia el esfuerzo y la valentía para compartir emociones.

Transferencia:

Invita a practicar el juego del espejo con su familia o amigos.

Sesión 4: Historias con colores y formas

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Aprender a contar nuestras emociones y experiencias a través de dibujos y narraciones.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** “¿Recuerdan las figuras que hicieron con plastilina? ¿Qué emoción representaban?”
- **Estudiantes:** Comparten en plenaria.
- **Docente:** Presenta un video corto donde niños cuentan historias usando dibujos.

Motivación y enganche:

Docente: “Hoy vamos a crear una historia con dibujos sobre una emoción que hayamos sentido.”

Contextualización:

Se explica que contar historias ayuda a entender mejor lo que sentimos y a compartirlo con otros.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: “Mi historia emocional”

- **Objetivo:** Crear una secuencia de dibujos que cuenten una experiencia emocional.
- **Instrucciones:**
 - Dar a cada estudiante 4 hojas para hacer viñetas (cuadros) de una historia.
 - El docente dice: “Piensa en un momento en que sentiste una emoción fuerte. Dibuja en cada cuadro qué pasó y cómo te sentiste.”
 - Al terminar, invitar a compartir con un compañero o en grupos pequeños.
- **Organización:** Individual y grupos de 4
- **Producto:** Serie de dibujos narrativos y explicación oral
- **Tiempo:** 35 minutos
- **Rol docente:** Acompaña el proceso, pregunta “¿Qué pasó en tu historia?”, “¿Qué sentiste en ese momento?”, ayuda con vocabulario visual y emocional.

Actividad 2: “El tablero de recompensas emocionales”

- **Objetivo:** Reconocer y premiar los avances en expresión y regulación emocional.
- **Instrucciones:**
 - El docente presenta un tablero con niveles y espacios para poner insignias.
 - Cada estudiante recibe una insignia por compartir su historia y participar activamente.
 - Se explica que podrán acumular insignias durante el plan para obtener un reconocimiento especial.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Insignias y motivación para seguir aprendiendo
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol docente:** Motiva, da retroalimentación positiva, explica la gamificación.

Diferenciación:

- Estudiantes avanzados pueden agregar palabras o frases a sus dibujos para enriquecer la historia.
- Estudiantes que necesitan apoyo pueden dibujar solo 2 cuadros y narrar verbalmente la historia.

Transición:

Docente: “La próxima vez usaremos música para explorar cómo las emociones también se sienten con sonidos y movimientos.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Cada estudiante dice en voz alta una emoción que aprendió a expresar con su historia.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Qué te gustó de contar tu historia con dibujos?”
- “¿Crees que el arte puede ayudarte cuando te sientes triste o enojado?”
- “¿Qué aprendiste sobre ti mismo hoy?”

Retroalimentación:

Docente: Felicita la creatividad y la valentía para compartir emociones.

Transferencia:

Invita a contar una historia con dibujos en casa a un familiar o amigo.

Sesión 5: Emociones en movimiento y música

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Explorar cómo el movimiento y la música pueden ayudarnos a expresar y regular nuestras emociones.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** “¿Recuerdan qué colores usaron para sus emociones? ¿Cómo creen que se moverían si fueran esos colores?”
- **Estudiantes:** Responden y ensayan movimientos simples.
- **Docente:** Muestra un video corto con niños bailando para expresar alegría y calma.

Motivación y enganche:

Docente: “¡Hoy vamos a bailar y movernos para sentir nuestras emociones con todo el cuerpo!”

Contextualización:

Explica que la música y el movimiento son formas de arte que también nos ayudan a sentirnos mejor.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: “Baile de emociones”

- **Objetivo:** Expresar emociones mediante movimientos corporales guiados por música.
- **Instrucciones:**
 - El docente pone música variada (rápida, lenta, suave, fuerte).
 - Los estudiantes se mueven libremente siguiendo la música, pensando en una emoción que quieran expresar.
 - Luego, en grupos, describen qué emoción representaron y cómo se sintieron.
- **Organización:** Individual y grupos de 4
- **Producto:** Expresión corporal y verbal
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Guía la música, observa expresiones, pregunta “¿Qué emoción sentiste al moverte así?”

Actividad 2: “Instrumentos caseros y calma sonora”

- **Objetivo:** Crear sonidos para relajarse y regular emociones.
- **Instrucciones:**
 - En grupos pequeños, usan objetos para crear instrumentos (botellas con arroz, latas, etc.).
 - Practican sonidos suaves y fuertes, aprendiendo a controlar el volumen para calmarse.
 - Terminan con una ronda donde cada grupo toca un sonido de calma.
- **Organización:** Grupos de 3-4
- **Producto:** Sonidos y colaboración grupal
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Facilita materiales, supervisa, motiva el trabajo en equipo.

Diferenciación:

- Estudiantes que terminan rápido pueden inventar una pequeña coreografía para su emoción.
- Estudiantes con movilidad limitada pueden participar con movimientos de manos o expresión facial.

Transición:

Docente: “En la próxima clase usaremos todo lo aprendido para crear un mural colectivo de emociones.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Los estudiantes eligen una palabra que describa su emoción después del baile y la comparten con el grupo.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Cómo te sentiste al moverte al ritmo de la música?”
- “¿Crees que la música puede ayudarte a calmarte?”
- “¿Qué sonidos te gustan para sentirte tranquilo?”

Retroalimentación:

Docente: Reconoce la participación y el uso del cuerpo para expresar emociones.

Transferencia:

Invita a practicar movimientos y sonidos en casa cuando se sientan nerviosos o tristes.

Sesión 6: Nuestro mural de emociones y reflexión final

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Integrar lo aprendido creando un mural colectivo que refleje las emociones y estrategias para regularlas.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** “¿Qué actividades les gustaron más? ¿Qué aprendieron sobre sus emociones?”
- **Estudiantes:** Responden en plenaria.
- **Docente:** Muestra ejemplos de murales colectivos y explica la actividad.

Motivación y enganche:

Docente: “Vamos a juntar todas nuestras ideas y emociones en un gran mural que nos represente a todos.”

Contextualización:

Se recuerda que el mural será un espacio para expresar y compartir lo aprendido sobre emociones y arte.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: “Creando el mural emocional”

- **Objetivo:** Colaborar para crear una obra artística que refleje emociones y estrategias de autorregulación.
- **Instrucciones:**
 - El docente prepara un gran papel en la pared o cartulina gigante.
 - Los estudiantes usan materiales artísticos para dibujar, pintar y pegar símbolos, palabras y dibujos que representen sus emociones y formas de calmarse.

- Se fomenta la colaboración y el respeto por las ideas de todos.

- **Organización:** Grupos grandes y plenaria

- **Producto:** Mural colectivo

- **Tiempo:** 40 minutos

- **Rol docente:** Facilita materiales, medía conflictos, hace preguntas para profundizar (“¿Qué representa esta parte?”, “¿Cómo podemos ayudar a alguien que está en rojo?”).

Diferenciación:

- Estudiantes avanzados pueden diseñar secciones con mensajes positivos y consejos.
- Estudiantes con necesidades especiales pueden contribuir con dibujos simples o palabras dictadas al docente.

Transición:

Docente: “Este mural nos recordará todo lo que aprendimos. Ahora vamos a pensar en cómo usarlo para sentirnos mejor siempre.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Organizan un círculo para que cada estudiante diga qué parte del mural le gusta más y por qué.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Qué aprendiste sobre tus emociones en estas clases?”
- “¿Cómo te ayudará este mural cuando te sientas triste o enojado?”
- “¿Qué técnica de arte terapia te gustó más?”

Retroalimentación:

Docente: Resume los logros del grupo, felicita la participación, entrega insignias finales y anima a continuar usando el arte y la respiración para cuidar sus emociones.

Transferencia:

Invita a los estudiantes a visitar el mural cuando necesiten calma y a compartir lo aprendido con su familia.

Tarea o reto:

Crear en casa un pequeño dibujo o símbolo que les ayude a calmarse y traerlo para compartir en la siguiente semana.

Evaluación

Tipo de evaluación: La evaluación es diagnóstica en la **Sesión 1 (Inicio)**, formativa durante las sesiones de **Desarrollo (Sesiones 1 a 5)** y sumativa en la **Sesión 6 (Cierre)**.

Criterios de evaluación:

- Identifica y nombra emociones básicas usando el cuerpo (Sesión 1, objetivo 1).
- Crea expresiones artísticas que reflejan emociones personales (Sesiones 1, 2, 3, 4, objetivo 2).
- Aplica técnicas de arte terapia para regular emociones (Sesiones 2, 5, objetivo 3).
- Participa en actividades grupales demostrando empatía y respeto (Sesiones 3, 4, 6, objetivo 4).
- Reflexiona sobre la importancia del arte y las emociones en su vida (Sesión 6, objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa en actividades grupales e individuales.
- Rúbrica sencilla para evaluar creatividad, expresión y participación.
- Portafolio de evidencias con dibujos, figuras y relatos.
- Autoevaluación y coevaluación guiada con preguntas específicas adaptadas al nivel.

Evidencias de aprendizaje:

- Mapas corporales de emociones y dibujos de semáforo (Sesión 1).
- Escudo de calma pintado y participación en respiración (Sesión 2).
- Figuras de plastilina y dramatizaciones (Sesión 3).
- Historias dibujadas y explicadas (Sesión 4).
- Expresiones con movimiento y sonidos (Sesión 5).
- Mural colectivo y reflexiones finales (Sesión 6).