

Aprendiendo a controlar mis emociones

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | para estudiantes de primaria (6-11 años) | 4 semanas

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para estudiantes de primaria (6-11 años) con el propósito de fortalecer sus habilidades para identificar, comprender y controlar sus emociones, especialmente en situaciones negativas. A través de actividades lúdicas, reflexivas y prácticas, los niños aprenderán a reconocer sus sentimientos y a usar técnicas sencillas de relajación para manejar el estrés y la frustración.

El curso se enfoca en el desarrollo de habilidades socioemocionales que contribuyan a mejorar las relaciones personales y el bienestar emocional. Está dirigido principalmente a estudiantes de segundo grado, considerando su nivel de desarrollo cognitivo y emocional. Los niños explorarán cómo sus emociones afectan su comportamiento y sus interacciones con los demás.

Al finalizar, los estudiantes serán capaces de identificar emociones básicas, comprender su impacto en las relaciones y aplicar técnicas de relajación para mantener la calma y resolver conflictos de manera positiva. La metodología combina juegos, dinámicas grupales y ejercicios prácticos en un ambiente seguro y motivador.

Objetivos Generales

- Identificar y nombrar emociones propias y ajenas en diferentes situaciones cotidianas.
- Describir cómo las emociones influyen en las relaciones con familiares y compañeros.
- Aplicar técnicas de relajación simples para controlar emociones negativas en momentos de estrés o conflicto.
- Expresar emociones de manera clara y respetuosa para mejorar la comunicación interpersonal.
- Resolver conflictos emocionales utilizando estrategias aprendidas durante el curso.

Competencias

- Reconocer y nombrar emociones básicas en sí mismos y en los demás.
- Comprender el impacto de las emociones en las relaciones interpersonales.
- Aplicar técnicas básicas de relajación para manejar emociones negativas.
- Expresar emociones de manera adecuada y respetuosa.
- Desarrollar habilidades para resolver conflictos emocionales de forma pacífica.

Requerimientos

- Conocimiento básico sobre emociones (reconocimiento de sentimientos comunes como alegría, tristeza, enojo).
- Materiales: hojas de papel, colores, espacio para actividades grupales y ejercicios de relajación.

- Apoyo de un adulto o docente para guiar las actividades y asegurar un ambiente seguro.
- Disposición para participar en dinámicas y compartir experiencias.

Unidades del Curso

Unidad 1: Conociendo mis emociones

Unidad 2: Cómo las emociones afectan mis relaciones

Unidad 3: Técnicas de relajación para controlar mis emociones

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y describir técnicas básicas de relajación, como la respiración profunda y la atención plena, en situaciones de estrés.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de practicar ejercicios de respiración profunda guiada durante al menos cinco minutos para calmarse en momentos de tensión.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de demostrar ejercicios de atención plena mediante actividades dirigidas para mejorar su concentración y manejo emocional.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar técnicas de relajación aprendidas en situaciones simuladas de conflicto para controlar emociones negativas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar cómo las técnicas de relajación ayudan a mejorar sus relaciones con familiares y compañeros al manejar mejor sus emociones.

Contenidos Temáticos

Técnicas de relajación para controlar mis emociones

- **Introducción a las emociones y el estrés**
 - ¿Qué son las emociones? Breve explicación adaptada a niños.
 - ¿Qué es el estrés y cómo afecta nuestro cuerpo y mente?
 - Importancia de aprender a controlar las emociones en situaciones difíciles.
- **Técnicas básicas de relajación**
 - Respiración profunda: ¿qué es y cómo funciona?
 - Atención plena (mindfulness): concepto simple y ejemplos cotidianos.
 - Beneficios de usar estas técnicas para calmar el cuerpo y la mente.
- **Práctica de respiración profunda guiada**

- Ejercicio paso a paso para realizar respiraciones lentas y profundas.
- Duración recomendada y frecuencia para practicar.
- Señales para saber que la respiración está ayudando a calmarse.

• **Ejercicios de atención plena para mejorar concentración y manejo emocional**

- Actividad de observación sensorial: escuchar, mirar, sentir el entorno.
- Ejercicio de concentración en la respiración y sensaciones corporales.
- Uso de la atención plena para reconocer emociones sin juzgarlas.

• **Aplicación de técnicas en situaciones simuladas de conflicto**

- Escenarios de conflictos comunes en la escuela o en casa.
- Cómo usar la respiración y la atención plena para calmar emociones negativas.
- Práctica guiada en grupos pequeños o parejas.

• **Relación entre técnicas de relajación y mejora de relaciones sociales**

- Explicar cómo controlar emociones mejora la comunicación con familiares y amigos.
- Ejemplos de situaciones donde la calma ayuda a resolver problemas.
- Reflexión final sobre la importancia de practicar técnicas de relajación diariamente.

Actividades

Actividad 1: Identificando mis emociones y el estrés

Objetivo: Contribuye a identificar y describir emociones y situaciones que generan estrés.

Descripción:

- El docente invita a los niños a compartir situaciones que les hacen sentir enojados, tristes o nerviosos.
- Se explica con dibujos o imágenes qué es el estrés y cómo puede sentirse en el cuerpo.
- Los estudiantes dibujan una cara que represente cómo se sienten en momentos de estrés.

Organización: Individual

Producto esperado: Dibujo de una cara con emoción y breve explicación oral o escrita.

Duración estimada: 30 minutos

Actividad 2: Respirando para calmarme

Objetivo: Practicar ejercicios de respiración profunda guiada durante al menos cinco minutos.

Descripción:

- El docente guía a los estudiantes en un ejercicio de respiración profunda: inhalar contando hasta 4, sostener 2 segundos y exhalar contando hasta 6.

- Se repite el ejercicio durante cinco minutos, con pausas para que los niños comenten cómo se sienten.
- Se enseña a los niños a usar esta técnica cuando se sientan nerviosos o enojados.

Organización: Grupo completo

Producto esperado: Participación activa en el ejercicio y expresión verbal de sensaciones.

Duración estimada: 20 minutos

Actividad 3: Atención plena en el entorno

Objetivo: Demostrar ejercicios de atención plena para mejorar concentración y manejo emocional.

Descripción:

- Los estudiantes se sientan en círculo en un lugar tranquilo.
- Se les pide prestar atención a tres cosas que pueden ver, dos que pueden oír y una que pueden sentir en el cuerpo.
- Luego, comparten en voz alta sus observaciones.
- El docente explica cómo esta práctica ayuda a estar más calmados y enfocados.

Organización: Grupo completo

Producto esperado: Lista oral o escrita de observaciones sensoriales.

Duración estimada: 25 minutos

Actividad 4: Simulando conflictos y usando técnicas de relajación

Objetivo: Aplicar técnicas de respiración y atención plena en situaciones simuladas para controlar emociones negativas.

Descripción:

- Se presentan a los estudiantes pequeñas dramatizaciones de conflictos comunes (ej. disputa por un juguete, malentendido con un amigo).
- En grupos o parejas, los niños practican usar respiración profunda y atención plena para calmarse antes de responder.
- Discusión grupal sobre cómo se sintieron y qué aprendieron.

Organización: Parejas o grupos pequeños

Producto esperado: Demostración de técnicas y reflexión oral o escrita.

Duración estimada: 40 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimiento previo sobre emociones, estrés y técnicas de relajación.

Cómo se evalúa: Mediante una conversación guiada y una actividad de dibujo para expresar emociones.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para observación y registro de aportes orales.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la identificación y práctica de técnicas de relajación, participación en actividades y comprensión de conceptos.

Cómo se evalúa: Observación directa durante ejercicios de respiración y atención plena, revisión de productos escritos y reflexiones orales.

Instrumento sugerido: Rúbrica sencilla con criterios sobre participación, ejecución correcta de técnicas y expresión de sentimientos.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar, practicar y aplicar técnicas de relajación en situaciones simuladas y explicar su beneficio en relaciones sociales.

Cómo se evalúa: Presentación individual o en parejas de un pequeño role-play con uso de técnicas y explicación oral o escrita.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo con indicadores de identificación, práctica, aplicación y explicación.

Unidad 4: Expresando y manejando mis emociones de forma positiva