

PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

La conciencia y la regulación emocional

Dirigido a docentes





MINISTERIO DE EDUCACIÓN

**Programa de habilidades socioemocionales
La conciencia y la regulación emocional - Fascículo 1 (Primaria)**

Editado por:

Ministerio de Educación

Calle del Comercio N° 193, San Borja

Lima 41, Perú

Teléfono: 615-5800

www.minedu.gob.pe

Agradecimiento: A las niñas, niños, docentes y directivos de la Institución Educativa N.º 0083 San Juan Macías - Primaria, por el compromiso, empeño y entusiasmo demostrados en la sesión fotográfica realizada para este fascículo.

© Ministerio de Educación del Perú

Se autoriza citar o reproducir la totalidad o parte del presente documento, siempre que se cite la fuente y no se utilice con fines lucrativos.

Depósito Legal N° 2025-15151

Primera edición digital: diciembre 2025

Lima - Perú

Libro digital disponible en: <https://www.perueduca.pe/#/home/tutoria>



Presentación	4
1 Conciencia y regulación emocional	5
1.1 ¿Qué es la conciencia emocional?	6
1.2 ¿Qué es la regulación emocional?	6
1.3 Cuál es el aporte de la neurociencia sobre la conciencia y la regulación emocional?	6
1.4 ¿Qué esperamos que logren los niños del nivel de educación primaria con relación a la conciencia y regulación emocional?	8
2 Prácticas pedagógicas	13
2.1 CICLO III	16
A De forma transversal o en situaciones emergentes	16
B De manera planificada	18
2.2 CICLO IV	19
A De forma transversal o en situaciones emergentes	20
B De manera planificada	21
2.3 CICLO V	22
A De forma transversal o en situaciones emergentes	23
B De manera planificada	24
3 Talleres de tutoría	27
3.1 Taller para el ciclo III	29
3.2 Taller para el ciclo IV	42
3.3 Taller para el ciclo V	56
Referencias bibliográficas	71

Presentación

La educación socioemocional es un pilar fundamental para la formación integral de los estudiantes. Su impacto trasciende la etapa escolar, e influye en el bienestar personal y social a lo largo de toda la vida. En primaria, los niños están construyendo los cimientos de su personalidad y continúan aprendiendo a interactuar con el mundo que les rodea. En este sentido, las habilidades socioemocionales les brindan las herramientas necesarias para su desarrollo personal y bienestar, y contribuyen significativamente a la convivencia escolar y a la formación de ciudadanos responsables, conscientes de sí mismos y de su entorno. Por ello, el MINEDU promueve la implementación del **Programa de Habilidades Socioemocionales**, creado para apoyar este proceso educativo con estrategias prácticas, lúdicas y flexibles que pueden incorporarse en la dinámica del aula.

La conciencia y la regulación emocional son la base de otras habilidades socioemocionales, ya que permiten que los estudiantes identifiquen y nombren sus emociones, y aprendan a regularlas o gestionarlas según la situación que están viviendo. En este primer fascículo, encontrarás orientaciones para fortalecer las acciones del docente en el aula, y para acompañar el desarrollo de la conciencia y regulación emocional en cualquier momento de la jornada diaria, tanto de manera planificada como en situaciones emergentes.

Al fomentar un ambiente de aula seguro, respetuoso y empático, los estudiantes se sentirán en libertad de expresar su mundo emocional. Como adultos que formamos parte de su entorno, somos referentes, ejemplos y modelos en el manejo de las habilidades socioemocionales, ya que los niños nos observan y aprenden de nuestras actitudes y comportamientos cotidianos.



1

Conciencia y regulación emocional



1.1

¿Qué es la conciencia emocional?

Es una habilidad socioemocional que permite el **reconocimiento de las propias emociones, darles nombre, comprender las emociones de los demás** y tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento, así como su influencia (**Minedu, 2021**).

La conciencia de las propias emociones es fundamental para el desarrollo de otras habilidades socioemocionales (**Renom, 2007**).

1.2

¿Qué es la regulación emocional?

Es una habilidad socioemocional que consiste en **gestionar tus propias emociones para generar mayor bienestar, o enfrentar situaciones de forma pacífica y evitar el daño físico y emocional a uno mismo y a los demás**. Se trata de gestionar las emociones y validarlas, sin suprimir o evitar ninguna de ellas, haciendo uso de recursos y herramientas para regular y canalizar su intensidad y duración y no convertirlas en conductas no saludables (**Minedu, 2021**).

Además de generar bienestar y contribuir a mejorar las interrelaciones con los demás, en diversos estudios se han encontrado relaciones significativas entre la regulación emocional y el acoso escolar, conductas de riesgo, ansiedad y estrés en estudiantes, entre otros factores (**RIEEB, 2023**).

1.3

¿Cuál es el aporte de la neurociencia sobre la conciencia y la regulación emocional?

Las **neurociencias** nos ofrecen fundamentos significativos en relación al funcionamiento del cerebro, ya que revelan los mecanismos subyacentes a las emociones y a la capacidad de gestionarlas. Estos conocimientos nos ayudan a comprender cómo el cerebro de los niños procesa y regula las emociones y qué podemos esperar en esta etapa del desarrollo, lo que nos permite adaptar estrategias que apoyen de manera más efectiva el desarrollo socioemocional.



En los niños de 6 a 10 años, el desarrollo de la conciencia y la regulación emocional está intrínsecamente ligado a la **formación de estructuras cerebrales clave (Siegel & Bryson, 2011)**. En esta etapa, se establecen conexiones entre la corteza cerebral y otras zonas del cerebro como la amígdala, que es el centro de procesamiento inicial de las emociones. Asimismo, la corteza prefrontal, responsable de funciones ejecutivas como la planificación, la toma de decisiones y el control de impulsos, experimenta un desarrollo significativo, aunque no se encuentre del todo maduro (Bueno, 2016, 2019). Esto posibilita que los niños vayan adquiriendo progresivamente una **mayor capacidad para identificar y etiquetar sus propias emociones** (conciencia emocional), así como para gestionar sus respuestas emocionales de manera más adaptativa (Mora, 2013).

El cerebro de los niños en esta etapa se encuentra en un proceso de **consolidación de nuevas sinapsis**, lo que potencia sus capacidades lingüísticas y de comunicación (Rosselli, Matute y Ardila, 2010). Esta plasticidad cerebral, especialmente en áreas relacionadas con el lenguaje, es fundamental para que los niños puedan verbalizar y, por ende, procesar sus estados emocionales de manera más efectiva.

Las emociones son claves para la supervivencia de las personas. Por ello, **los niños que viven en entornos de alta conflictividad generan conexiones neuronales que favorecen la impulsividad como mecanismo de respuesta** rápida ante los peligros. (Midgley *et al.*, 2017).

1.4

¿Qué esperamos que logren los niños del nivel de educación primaria con relación a la conciencia y la regulación emocional?

El Currículo Nacional de Educación Básica (CNEB) propone los estándares de aprendizaje, así como las competencias, capacidades y ejemplos de desempeño asociados. Estos elementos permiten identificar qué se espera lograr en el proceso educativo y qué son capaces de hacer los estudiantes en su desempeño dentro del servicio educativo.

En la siguiente tabla, se presentan los estándares de las competencias “**Construye su identidad**” y “**Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad**” relacionadas a la conciencia y la regulación emocional.

Nivel del estndar	Competencia	Descripción del estndar
3	Construye su identidad	(...) Reconoce y expresa sus emociones y las regula a partir de la interacción con sus compañeros y docente, y de las normas establecidas de manera conjunta. Explica con razones sencillas por qué algunas acciones cotidianas causan malestar a él o a los demás, y por qué otras producen bienestar a todos (...)
	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	(...) Se expresa corporalmente con sus pares utilizando el ritmo, gestos y movimientos como recursos para comunicar.
4	Construye su identidad	(...) Distingue sus diversas emociones y comportamientos, menciona las causas y las consecuencias de estos y las regula usando estrategias diversas. (...)
	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	(...) Experimenta nuevas posibilidades expresivas de su cuerpo y las utiliza para relacionarse y comunicar ideas, emociones, sentimientos, pensamientos.
5	Construye su identidad	(...) Explica las causas y consecuencias de sus emociones, y utiliza estrategias para regularlas. (...)
	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	(...) Produce con sus pares secuencias de movimientos corporales, expresivos o rítmicos en relación a una intención.

Fuente. Elaboración propia con base en MINEDU, 2017a.

A partir de ello, el Programa Curricular de Educación Primaria (**MINEDU, 2017b**) nos muestra **desempeños** de las competencias antes mencionadas, relacionados a la conciencia, la expresión y la regulación emocional que nos guían acerca de lo que podemos esperar en los estudiantes de cada grado. Con esta información, podemos planificar acciones pedagógicas para que nuestros estudiantes tomen conciencia de sus emociones como primer paso para poder regularlas. Es importante recalcar que el Programa Curricular muestra ejemplos de desempeños y que podemos utilizar o proponer otros de acuerdo a nuestro contexto.

Ciclo	Grado	Competencia	Desempeño
Ciclo III	1°	Construye su identidad	<ul style="list-style-type: none"> Describe, a través de diversas formas de representación, las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo u otras) y explica las razones que las originan. Autorregula sus emociones en interacción con sus compañeros, con apoyo del docente, al aplicar estrategias básicas de autorregulación (respiración).
		Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"> Se expresa motrizmente para comunicar sus emociones (miedo, angustia, alegría, placer, torpeza, inhibición, rabia, entre otras) y representa en el juego acciones cotidianas de su familia y de la comunidad; así, afirma su identidad personal.
	2°	Construye su identidad	<ul style="list-style-type: none"> Describe las emociones a partir de su experiencia y de lo que observa en los demás, y las regula teniendo en cuenta normas establecidas de manera conjunta. Aplica estrategias de autorregulación (respiración), con la guía del docente.
		Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"> Utiliza su cuerpo y el movimiento para expresar ideas y emociones en la práctica de actividades lúdicas con diferentes tipos de ritmos y música, a fin de expresarse corporalmente y mediante el uso de diversos elementos.
Ciclo IV	3°	Construye su identidad	<ul style="list-style-type: none"> Describe sus emociones en situaciones cotidianas; reconoce sus causas y consecuencias. Aplica estrategias de autorregulación (ponerse en el lugar del otro, respiración y relajación).

Ciclo	Grado	Competencia	Desempeño
Ciclo IV	3°	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"> Resuelve situaciones motrices al utilizar su lenguaje corporal (gestos, contacto visual, actitud corporal, apariencia, etc.), verbal y sonoro para comunicar actitudes, sensaciones, estados de ánimo y acciones que le posibilitan comunicarse mejor con los otros y disfrutar de las actividades lúdicas.
	4°	Construye su identidad	<ul style="list-style-type: none"> Relaciona sus diversas emociones con su comportamiento y el de sus compañeros; menciona las causas y consecuencias de estas y las regula mediante el uso de diferentes estrategias de autorregulación (ponerse en el lugar del otro, respiración y relajación).
		Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"> Utiliza su cuerpo (posturas, gestos y mimica) y diferentes movimientos para expresar formas, ideas, emociones, sentimientos y pensamientos en la actividad física.
	5°	Construye su identidad	<ul style="list-style-type: none"> Describe sus emociones y explica sus causas y posibles consecuencias. Aplica estrategias de autorregulación (respiración, distanciamiento, relajación y visualización).
	5°	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"> Valora en sí mismo y en sus pares nuevas formas de movimiento y gestos corporales; de esta manera, acepta la existencia de nuevas formas de movimiento y expresión para comunicar ideas y emociones en diferentes situaciones motrices.
	6°	Construye su identidad	<ul style="list-style-type: none"> Explica las causas y consecuencias de sus emociones y sentimientos, en sí mismo y en los demás, en situaciones reales e hipotéticas. Utiliza estrategias de autorregulación (respiración, distanciamiento, relajación y visualización) de acuerdo a la situación que se presenta.

Ciclo	Grado	Competencia	Desempeño
Ciclo V	6°	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	<ul style="list-style-type: none"> Crea con sus pares una secuencia de movimientos corporales, expresivos y/o rítmicos, de manera programada y estructurada; así, se expresa de diferentes formas y con diversos recursos, a través del cuerpo y el movimiento, para comunicar ideas y emociones.

Fuente. Elaboración propia con base en MINEDU, 2017b.

En esta progresión, **con relación a la conciencia emocional**, los estudiantes de los primeros grados van reconociendo algunas emociones que experimentan en diversas situaciones de su vida diaria (alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa, desagrado), las expresan de diversas formas y pueden verbalizar lo que sienten poniéndoles nombre a sus emociones e identificando sus causas.

Con relación a las emociones de los demás, en el **ciclo III** los niños aún están en proceso de superar la etapa del egocentrismo para ir desarrollando la empatía, pero sí son capaces de describir las emociones que observan en los demás. Por otro lado, los niños de 6 a 8 años pueden sentir dos emociones sucesivas y diferentes –por ejemplo, primero alegría y después tristeza– ante una misma situación (**Soldevilla et al., 2007**).

A partir del **ciclo IV**, se percibe un incremento en el vocabulario emocional de los niños y el desarrollo de sus habilidades cognitivas que les permiten describir de mejor manera sus emociones, causas y consecuencias en sí mismos y en los demás, y las relacionan con su comportamiento. En el **ciclo V**, logran explicar sus emociones y las de los demás, así como sus causas y consecuencias en situaciones reales o hipotéticas.

Con relación a la regulación emocional, los niños de los primeros grados requieren del acompañamiento del docente o una persona adulta que valide sus emociones y que muestre disposición a escuchar sin juzgar. Ante situaciones que no puede manejar el propio niño, se espera que busque apoyo en un adulto que le ayude a regularse. **A medida que se desarrollan las habilidades cognitivas y verbales, y con la práctica constante, se irán adquiriendo estrategias para autorregularse.**



2

Prácticas pedagógicas

En la dinámica del aula, las emociones se expresan en todo momento durante el proceso de enseñanza y aprendizaje. Por ello, **es necesario que el docente acompañe y observe continuamente** a sus estudiantes para conocer en qué nivel de desarrollo se encuentran sus habilidades socioemocionales.



En la práctica pedagógica, para el desarrollo de la conciencia emocional en los estudiantes, debemos considerar que esta implica (**Ibarrola, 2013**):

- Darse cuenta de las emociones que se experimentan en las diversas situaciones de la vida diaria y ponerles nombre.
- Reconocer las causas de la emoción.
- Reconocer la intensidad de la emoción.
- Utilizar tanto el lenguaje verbal como el no verbal para expresar las emociones.
- Distinguir entre emoción, pensamiento y conducta.

Asimismo, es importante crear un espacio seguro donde los niños puedan expresar sus emociones sin temor a ser juzgados.

Respetemos los procesos de cada niño al expresar sus emociones. No debemos forzarlos. Por el contrario, hay que brindarles diversas oportunidades para que, poco a poco, vayan adquiriendo la confianza de expresarse.



Validemos siempre sus emociones, desde la comprensión, el respeto y la empatía, sin juzgarlas. Podemos decir frases como: "Entiendo cómo te sientes", "Veo que eso te ha molestado mucho", "Sé que esto es muy importante para ti, por eso estás triste". A partir de este reconocimiento, podemos acompañarlos y motivarlos a buscar soluciones que les ayuden a sentirse mejor.



La conciencia emocional es el primer paso para regular las emociones.



La regulación de las emociones es un aprendizaje diario y **requiere de práctica constante**. Para ello, **los niños necesitan del acompañamiento y modelo de los adultos**, para transitar progresivamente **desde la heteroregulación hacia la autorregulación**.

Heterorregulación



El docente orienta y acompaña al niño para que regule sus emociones.

Autorregulación



El estudiante es capaz de desarrollar sus propias estrategias para regularse.

Para acompañar este proceso es importante tomar en cuenta que los adultos son **modelos de autorregulación emocional** para los niños.

Reflexiona:



¿Cómo regulo mis emociones?, ¿Qué necesito mejorar?



Es importante que los docentes, a través de su propia calma, empatía y estrategias de apoyo, ayuden al estudiante a regularse. Un docente que responde con paciencia a un arrebato emocional, en lugar de emplear algún método de castigo, está modelando una respuesta de regulación y ayudando a fortalecer las conexiones neuronales que permitirán que el niño desarrolle esa habilidad por sí mismo en el futuro¹.

Ten en cuenta que:

Los padres son los **primeros modelos de expresión emocional**. Oriéntalos para que tomen conciencia de ello y practiquen con sus hijos algunas estrategias para la **regulación emocional en casa**.

A continuación, te brindamos algunas sugerencias para el desarrollo de la conciencia y la regulación emocional en cada uno de los ciclos de educación primaria. Se mencionan algunos aspectos que se pueden trabajar **de manera transversal en distintos momentos de la jornada escolar** y otras sugerencias de **actividades para fortalecer estas habilidades de manera planificada**.

¹ Aquí puedes encontrar algunas estrategias que, como docente, puedes emplear para la regulación emocional:
<https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/7879>

2.1. Ciclo III

A. De forma transversal o en situaciones emergentes



Desarrolla el vocabulario y la expresión emocional

En las conversaciones cotidianas, motiva y ayuda a los estudiantes a identificar y expresar cómo se están sintiendo y por qué razón se sienten así.

A manera de juego, invítalos a **expresarse con gestos y posturas corporales**. Refuerza la identificación de la emoción, por ejemplo, puedes decir: "Veo que te sientes muy contento, Juan".

En diversas situaciones, permite que **expresen verbalmente lo que les agrada o desagrada** y que tomen conciencia de cómo disfrutan de las emociones agradables y de la necesidad de regularse ante emociones desagradables.

Aprovecha los **textos o cuentos** que empleas en el aula **para preguntar** sobre la emoción que sintió el personaje y la situación que le produjo esa emoción. Pregúntales también cómo se sentirían ellos y qué harían en su lugar. Podemos utilizar las imágenes del cuento para mostrar las expresiones emocionales de los personajes, preguntar cómo el personaje expresa su emoción y resaltar las expresiones faciales y corporales.

A través de diversas **expresiones musicales** motívalos a identificar las emociones que cada una les produce y con cuáles de ellas sienten calma o tranquilidad.

Ayuda a los estudiantes a conectarse con las sensaciones corporales

Cuando realicen alguna actividad física o retornen del recreo, pregúntales: "¿cómo sienten su respiración, rápida o lenta?". También diles que coloquen su mano a la altura de su corazón y que sientan cómo late. Luego, pueden realizar algunas respiraciones profundas para calmarse. Cuando estén calmados, diles nuevamente que noten cómo late su corazón y cómo es su respiración. Así, irán tomando conciencia de las sensaciones vinculadas a la agitación y a la calma.

Al momento de tomar sus alimentos: Hazles tomar conciencia del sabor, olor, color de los alimentos. Pídeles que se concentren en sus sensaciones y que lo disfruten. Esto les ayuda a conectar el cuerpo con las emociones.

Jueguen al robot y al muñeco de trapo: Invítalos a imaginar que se han convertido en robots y pídeles que caminen y muevan su cuerpo como uno de ellos, con el rostro duro y el cuello y los hombros rígidos. Pregúntales cómo sienten su cuerpo. Después, diles que el robot se transformará en un muñeco de trapo. Pídeles que imaginen su cuerpo blando y relajado, que realiza movimientos suaves. Su rostro, sus manos y sus brazos se sienten ligeros como un muñeco de trapo. Finalmente, pregúntales en qué estado se sintieron mejor: como robot o como muñeco de trapo. Así podrán reconocer cuándo su cuerpo está tenso o relajado.



Realiza pausas activas

Entre una actividad y otra, o cuando necesitan enfocar su atención, realiza pausas activas de corta duración, por ejemplo: pídeles que se froten las manos hasta que se calienten. Luego, solicita que cierren los ojos y los cubran con sus manos. Diles que respiren profundamente mientras se calman.

En situaciones emergentes

En situaciones como dificultades académicas, conflictos entre compañeros u otras, el estudiante puede manifestar algunas emociones difíciles de regular para él. Para ello, tomamos en cuenta que las emociones se validan y se educan. Por ejemplo, al observar a un niño que se muestra frustrado por tener dificultades en la resolución de problemas matemáticos, el docente puede guiarlo a identificar la emoción (**"¿Sientes que este problema es un poco difícil y te enoja? ¿Qué te parece si primero nos calmamos y luego te ayudo a resolverlo?"**). Luego, ofrécele herramientas de regulación, como la respiración profunda.

Si en un conflicto el niño está muy enojado y tiene la intención de agredir a otros, es necesario expresarle que comprendemos que esté enojado, pero que no puede hacer daño a sus compañeros. Le decimos: "Entiendo que estás muy enojado por lo que pasó, es comprensible que te sientas así. Pero no está bien decir cosas feas a tus compañeros. Vamos a buscar otra forma de decir lo que sientes".

En este caso, diferenciamos la emoción de la acción y luego, redirigimos las acciones. Podemos darle un espacio para calmarse y decirle que luego, cuando esté calmado, haremos algo para que se sienta mejor y pensaremos cómo solucionar la situación. Es decir, validamos la emoción, pero redirigimos la conducta y brindamos apoyo y alternativas. Cuando el niño se haya calmado, podemos reflexionar sobre las consecuencias de su conducta. Debemos recordar siempre que **la regulación emocional en los niños es un proceso**, por lo que será necesario apoyarlo de manera continua.

Como docente, eres referente de regulación emocional

Una persona que transmite calma puede calmar a los demás. Si reaccionamos con emociones fuertes, no podremos ayudar al niño. Además, involuntariamente, le estamos mostrando modelos inadecuados de resolver las situaciones.

Por ello, **es importante que el docente pueda responder con serenidad ante sus propios estados emocionales y motivar una actitud positiva frente a situaciones difíciles o desafíos**. Podemos usar un tono de voz tranquilizador y, de ser necesario, llevarlo a un lugar más tranquilo donde el niño pueda calmarse.

Para ayudar al estudiante a regularse, es importante que previamente hayan practicado algunos ejercicios de respiración o relajación, para poder usarlos en los momentos que sean necesarios.

B. De manera planificada

Te ofrecemos a continuación algunas ideas para incorporar en tu planificación, a fin de fortalecer la conciencia y regulación emocional en el ciclo III.



Rituales de bienvenida

Se pueden organizar rituales de bienvenida que inviten a los estudiantes a expresar cómo se sienten al iniciar la jornada. Esta es una oportunidad para poner en práctica la conciencia emocional al identificar sus emociones y, si lo desean, explicar por qué se sienten así. También se les puede preguntar si podemos hacer algo para ayudarles. Al principio, el docente guía las preguntas, pero seguidamente los niños pueden, por turnos, tomar el rol de preguntar a sus compañeros.

Los rituales de bienvenida favorecen el clima de aula al comenzar el día, al escuchar respetuosamente sobre las experiencias emocionales de cada uno. Se pueden utilizar títeres para animar a los niños a expresar cómo se sienten o incluir recursos gráficos, como caritas de emociones, paletas con emoticones, etc.

El termómetro emocional

Coloca en la pizarra o pared una imagen de un termómetro grande. Divídalo en 5 niveles: "Frío", "Tibio", "Medio", "Caliente", "Muy caliente", puedes también diferenciarlos con colores. Explica que es un termómetro emocional que "mide la temperatura" o la intensidad de las emociones. Así como cada uno tiene una temperatura diferente en el cuerpo, la intensidad de las emociones es diferente en cada persona, según la situación que le está sucediendo. Al iniciar el uso del termómetro, puedes presentarles ejemplos de su vida cotidiana en el aula para que identifiquen cómo sienten la emoción. Utiliza este recurso para la expresión de emociones ante situaciones nuevas (por ejemplo, el inicio de un nuevo proyecto), ante emociones difíciles de manejar (como el miedo o la frustración), o ante emociones positivas (como la alegría). También podemos emplearlo en una asamblea de aula, para que comparten sus emociones sobre el asunto que están tratando.



Al desarrollar prácticas para la conciencia y regulación emocional, ubica a los estudiantes en pequeños grupos o en un círculo grande, de modo que puedan verse cara a cara y así favorecer la observación de la expresión emocional y la comunicación.



Ejercicios de respiración



Se pueden realizar como pausas activas o como parte de talleres o proyectos planificados para practicar la regulación emocional:

Respiración con la mano: Antes de realizar el ejercicio, practiquen respiraciones lentas y profundas, tomando aire por la nariz y expulsando por la boca. Pídeles que abran una de sus manos y que imaginen que sus dedos son montañas. Con su otra mano van rodeando el contorno de los dedos: mientras suben por el dedo pulgar, lentamente inhalan el aire y mientras bajan, lo exhalan. Después, repiten el ejercicio con el dedo índice y con los demás dedos de la mano. Una variante es pedirles que dibujen montañas, las pinten como gusten y que realicen la respiración mientras pasan su dedo lentamente por la silueta de las montañas.



Somos unos globos: Pide a los niños que pongan las manos en su abdomen e imaginen que es un globo. Cuando inhalan el aire por la nariz, su abdomen se infla y cuando exhalan, su abdomen se desinfla.

Es importante que los estudiantes tomen conciencia de que poner en práctica estrategias para conseguir la calma o la tranquilidad les permite estar relajados y sentir bienestar.

Participa activamente con los niños para mostrarles cómo hacerlo y animarlos.

2.2. Ciclo IV

En esta etapa, los niños ya tienen mayor manejo de sus habilidades comunicativas y de lectoescritura, lo que les permite describir y relacionar mejor sus pensamientos, emociones y conductas. Podemos aprovechar esta habilidad para fortalecer la conciencia emocional tanto de sí mismos como de los demás, así como la expresión y la regulación emocional. Asimismo, alrededor de los ocho años los estudiantes son más conscientes de que pueden sentir dos emociones ante una misma situación (**Soldevilla *et al.*, 2007**).



A. De forma transversal o en situaciones emergentes

Amplía su vocabulario emocional a emociones complejas

A esta edad, se puede ir más allá de las emociones básicas, y ampliar el vocabulario emocional con emociones complejas a partir de las diversas situaciones que se viven en el aula.

Puedes explorar con ellos emociones como la vergüenza, que surge cuando sienten que han hecho algo "malo"; la culpa, relacionada con el arrepentimiento por haber lastimado a alguien o no haber cumplido una norma; el orgullo, cuando se sienten bien por un logro o un esfuerzo; la frustración, que aparece cuando algo no les sale como esperan a pesar de intentarlo; o los celos, que pueden sentir al percibir que otro compañero recibe más atención o tiene algo que ellos desean.

Al ayudarlos a poner nombre a estas emociones complejas, podrán **comunicar mejor lo que sienten y reflexionar sobre sus propias experiencias internas**. Por ejemplo, un niño que entiende la "vergüenza" puede explicar por qué no quiere participar en una actividad, en lugar de simplemente decir "no quiero". Un niño que reconoce la "culpa" puede estar más inclinado a disculparse o a intentar reparar un error. Dialogar sobre estas emociones en el aula les permite comprender que son parte de la experiencia humana y empezar a desarrollar estrategias para manejarlas de forma saludable.

Ayúdalos a conectarse con sus sensaciones corporales

A esta edad, los niños ya tienen una mayor capacidad para reflexionar sobre sus propios pensamientos, sentimientos y experiencias, lo que les permite conectar de forma más consciente lo que sienten con lo que sucede en su cuerpo. Por ejemplo, el corazón late rápido cuando están asustados, el estómago se "aprieta" cuando están nerviosos o las mejillas se ponen rojas cuando están avergonzados. Esto les da pistas importantes sobre su estado interno y les permite comprenderse mejor a sí mismos y responder de manera más saludable ante sus experiencias emocionales.

Fomenta la conciencia de la relación entre emociones, pensamientos y conducta

Anímalos a escribir e ilustrar un **diario de sus emociones**. Invítalos a personalizar un cuaderno o carpeta y que dibujen en la portada algo que los represente. Diles que este será un diario muy especial ya que en él podrán expresar todas sus vivencias y emociones. Puedes establecer su uso dos o tres veces a la semana al inicio o al final del día, al leer cuentos, al ver algún video, etc. También pueden emplearlo después del recreo o luego de realizar actividades físicas, lúdicas, celebraciones, u otras acciones para ayudarles a transitar a momentos de mayor tranquilidad y concentración. Durante su uso, genera un ambiente de calma. Establece un lugar especial del aula para colocar sus diarios.

Fomenta la conexión entre sus emociones, pensamientos y conducta, y preguntales: "¿Cómo te sentiste?, ¿Qué pensaste?, ¿Qué hiciste?, ¿Qué otra cosa puedes hacer para sentirte mejor?, ¿Qué harías diferente?".

Al reconocer las causas de sus emociones y el impacto que sus reacciones o comportamientos, son más conscientes de su capacidad para cuidar su bienestar y regular sus emociones en las interacciones con los demás.

En situaciones emergentes



En el aula se presentan diversas situaciones emergentes en las que se expresan emociones, como cuando se produce un conflicto entre estudiantes o cuando observamos a un estudiante afectado por alguna emoción, como la tristeza o el miedo. En esos casos, se ponen en juego habilidades socioemocionales como la conciencia y la regulación emocional, entre otras necesarias para resolver el conflicto.

Previo a ello, es importante haber generado espacios en los que se hayan desarrollado estrategias, como la respiración consciente o los juegos de roles, para que faciliten la puesta en práctica de habilidades socioemocionales que permitan afrontar dichas situaciones emergentes.

Ten en cuenta que:

Toma en cuenta que, como docente, **eres un referente y modelo para tus estudiantes en la regulación emocional**. Es importante la actitud que tomamos frente a las situaciones desafiantes o difíciles. Mantener la calma y regular las propias emociones es necesario para generar un clima de aula que permita a los estudiantes afrontar estas situaciones.

B. De manera planificada

Algunas ideas para fortalecer la conciencia y la regulación emocional en el ciclo IV son:



El cofre de las buenas noticias

Pide a tus estudiantes que decoren una caja como si fuera un cofre de tesoros. Diles que cada vez que ocurra alguna situación que nos genere una emocióngradable, escribiremos esta buena noticia y la colocaremos en el cofre. La buena noticia puede ser un cumpleaños, ganar algún campeonato, una acción solidaria entre compañeros, etc. Puede revisarse las buenas noticias de manera periódica o cuando se quiera recordar los buenos momentos vividos. Esta actividad ayudará a generar emociones positivas al grupo al recordar esos buenos momentos vividos.



Nuestro momento de tranquilidad

Se pueden realizar ejercicios de respiración o relajación al iniciar la jornada, como transiciones de una actividad a otra o después del recreo, para entrar en calma y poder concentrarse en las siguientes actividades. Por ejemplo:

Pídeles que al inhalar levanten lentamente ambos brazos, como si se abriera una flor y que al exhalar bajen los brazos y los crucen sobre su pecho bajando la cabeza, como si la flor se cerrara. Pueden realizar tres repeticiones de esta respiración; al principio cada uno lo hace a su ritmo y conforme tengan práctica pueden hacerlo de modo sincronizado por grupos y finalmente con toda el aula.

Respiración de arcoíris

Indícales que se sienten con la espalda recta, cierren los ojos y estiren los brazos sobre la carpeta y que imaginen un hermoso arcoíris grande y colorido. Pídeles que respiren profundamente por la nariz mientras imaginan el color rojo llenando sus pulmones. Luego, que exhalen lentamente por la boca mientras imaginan el color naranja fluyendo hacia afuera. Y así, con todos los colores del arcoíris.



Pídeles que piensen en cómo se sienten en ese instante. Luego, invítale a abrir los ojos lentamente. Pregúntales: "¿Qué color les gustó más imaginar?" o "¿Cómo se sintieron al final de este ejercicio?". Explícales que esta respiración es una herramienta que pueden usar para calmarse en cualquier momento que se sientan enojados, tristes o muy nerviosos.

2.3. Ciclo V

En este ciclo, los estudiantes experimentan una **etapa clave en su desarrollo**, donde **sus emociones y relaciones sociales adquieren una mayor profundidad y variedad** a medida que transitan hacia la adolescencia. Se inician algunos cambios físicos y emocionales a la par de la búsqueda de la afirmación de su personalidad y sociabilidad. De acuerdo a las neurociencias, la amígdala (relacionada con las emociones) madura más rápido que la corteza prefrontal (responsable del control consciente), lo que puede llevar a una mayor inestabilidad y reactividad emocional. Estos cambios pueden ser desafiantes tanto para los estudiantes como para las personas que lo rodean. **Trabajar la conciencia y regulación emocional en esta etapa es importante ya que les permitirá reconocer cómo sus emociones afectan sus pensamientos y comportamientos, ayudándoles en el proceso de aprender a responder de manera más reflexiva y no impulsiva.**

Por otro lado, a esta edad los estudiantes son capaces de mostrar empatía, autonocimiento, y reflexionar sobre sus propias acciones, así como pueden desarrollar estrategias de autorregulación por sí mismos para hacer frente a sus cambios emocionales y comprender la importancia de la regulación para las relaciones sociales y la toma de decisiones. Alrededor de los diez años los estudiantes pueden identificar dos emociones simultáneas y opuestas.

Estos avances en la comprensión emocional se traducen en una **mayor sensibilidad y mayor capacidad para responder empáticamente a las emociones ajenas**, y para orientar el afecto y la respuesta hacia el otro (**López et al., 1999; Soldevilla et al., 2007**).

Asimismo, hay que considerar que las relaciones con los pares adquieren una gran importancia. Las dificultades en estas relaciones (por ejemplo, ser excluido o tener conflictos con sus amigos) pueden generar emociones muy intensas y difíciles de regular, ya que las áreas cerebrales de recompensa social están muy activas.

A. De forma transversal o en situaciones emergentes



A través de la música u obras de arte

Puedes preguntarles qué emoción les genera una obra de arte o una canción, y pedirles que dibujen, pinten o redacten un texto sobre las emociones que han experimentado. Luego, pídeles que compartan las emociones que transmiten a través de sus creaciones.

Análisis de videos o películas u obras literarias

Invítalos a analizar personajes o figuras históricas en cuentos, novelas, películas. Guíalos para que identifiquen y analicen las emociones de los personajes y cómo estas influyen en sus decisiones y sus consecuencias.

En asambleas de aula

Estos espacios permiten la expresión, la escucha y la reflexión colectiva. Por ejemplo, en asambleas en las que se trabaje la revisión de normas del aula, propuestas para mejorar su convivencia, soluciones de conflictos o desacuerdos entre los estudiantes, puede incorporarse la conciencia de sus emociones frente a esas situaciones. Anima a los estudiantes a usar frases en primera persona para expresar sus emociones ("Yo siento frustración cuando...", "Me incomoda que...").



Enséñales a prestar atención no solo a las palabras, sino también al tono de voz y al lenguaje corporal. Guíalos en la reflexión sobre cómo sus emociones influyen en sus comportamientos y en las consecuencias de estos.

Comunicar sus emociones también les servirá en los momentos en los que requiera ayuda de adultos para hacer frente a situaciones difíciles. Para ello es necesario que el adulto se muestre empático y genere confianza estando siempre dispuesto al diálogo y la escucha activa.



La práctica de estrategias como la respiración consciente y la relajación, entre otras, será beneficiosa no solo para generar bienestar sino también para prevenir conflictos. Asimismo, les ayuda a autogenerarse emociones positivas al emplear lenguaje interno, como, por ejemplo: "Me calmo", "Respiro", "Todo va a mejorar".



Realiza ejercicios de respiración o relajación en momentos o situaciones en los que requieren calmarse para poder continuar o enfocar mejor la tarea. Por ejemplo, antes de una exposición o evaluación, si un estudiante se bloquea ante alguna dificultad en sus estudios, antes o después de un debate, etc.

Como docente, mantener la calma y **regular tus propias emociones** no es solo importante para ti; es una necesidad. Cuando logras mantener la serenidad ante la frustración, el enojo o la preocupación, estás creando un **clima de aula de tranquilidad y seguridad** para tus estudiantes. Este ambiente sereno les permite a ellos mismos aprender a afrontar esas mismas situaciones desafiantes con mayor confianza y herramientas.

B. De manera planificada



La noticia positiva

Desafía a los estudiantes a compartir al inicio de cada semana una noticia relacionada a una situación que haya generado emociones positivas en la institución educativa o en su comunidad. Pídeles que lo comparten como si fueran narradores de noticias. Pueden hacerlo por grupos turnándose cada semana. En esta noticia pueden resaltar las expresiones emocionales de las personas involucradas, cómo se beneficia su bienestar, etc.

La música de mi vida

Pídeles que imaginen que son los directores cinematográficos de su propia película. Pregúntales: "¿Cuál es el momento más intenso? ¿Es una escena de triunfo, de misterio, o de un desafío personal?".

Pide que escojan para su película una canción que los represente, que sientan que refleja su vida. Dales tiempo para que la identifiquen y, de ser necesario, puedes decirles que cierren los ojos. Pídeles que se conecten con la emoción que les hace sentir. Pregúntales "¿Tu canción, te da energía, te relaja, te da un poco de nostalgia?". Solicita que asocien su canción a un movimiento. Pregúntales "¿Cómo sería ese movimiento?, ¿Es un baile energético o uno suave y lento?, ¿Sientes que es una postura que muestra tu fuerza interior?". Anímalos a representar con su cuerpo esos movimientos. Luego, pide que le pongan un nombre creativo a su película.

A continuación, pide que se ubiquen en círculo y comparten voluntariamente el nombre de su película, la canción que los representa y los movimientos que expresan su emoción. Hazles preguntas relacionadas a sus emociones y a su expresión corporal. Por ejemplo:

- ¿Qué emoción o emociones experimentaron?
- ¿Fue fácil o difícil expresar las emociones con su cuerpo?
- ¿Hubo alguna parte de tu cuerpo que se movió con más fuerza o libertad?
- ¿Qué descubrieron sobre sí mismos o al moverse con su canción?



Ejercicios de respiración



La práctica de estrategias de respiración es importante para que el estudiante pueda distinguir cuál es la que mejor le funciona para aplicarla a su vida diaria. Pueden realizarse:

- > Al iniciar la jornada o alguna actividad en la que los estudiantes necesitan prestar atención.
- > Como paso previo, antes de iniciar un diálogo para abordar algún conflicto, ya sea individual o a nivel del aula.
- > Antes de alguna evaluación o actividad en la que requieran mayor concentración.

Ejercicios de relajación y visualización

Con la imaginación, puedes hacer que los ejercicios de relajación sean una experiencia sensorial que ayude a que tus estudiantes se sientan calmados.

Al realizar estos ejercicios con tus estudiantes, utiliza una voz suave y calmada, para transmitir tranquilidad, así como un ritmo lento y pausado para que tengan tiempo de visualizar las imágenes. También puedes grabar el ejercicio en un audio.

A continuación, te mostramos un ejercicio que puedes realizar:

Un campo verde y hermoso. Pídeles que se sienten cómodamente, que relajen sus hombros, brazos, piernas, etc. Diles que, si sienten alguna parte de su cuerpo tensa, la suelten y la relajen. Observa si alguno tiene su cuerpo tenso y guíalo para que lo relaje. Diles que pueden cerrar los ojos si lo desean, ya que les ayudará a conectarse, pero no los fuerces si no están dispuestos a ello. Pide que realicen tres respiraciones lentas y profundas, luego dales las siguientes indicaciones. Hazlo lentamente y con pausas para ayudar a la visualización y la relajación.

"Mientras respiras lentamente, siente cómo tu cuerpo se va relajando y te sientes más tranquilo, cada vez más relajado... Ahora imagina un campo con plantas y árboles, el más hermoso que puedes imaginar... Mira cómo el sol se refleja en las verdes hojas de los árboles... Todo es muy hermoso... Siente la brisa fresca y el olor de la tierra y las plantas... Siente la calma y la paz que te envuelven... Tu respiración es tranquila, lenta y profunda, y te ayuda a sentirte seguro y en paz. (*dales unos segundos para que puedan conectarse con la relajación*). Ahora, vamos a regresar al aula, sintiéndonos muy tranquilos y en calma. Cuenta hasta cinco, lentamente: uno, dos, tres, cuatro, cinco. Cuando estés listo, abre lentamente los ojos".

Realiza preguntas para la toma de conciencia de lo experimentado con el ejercicio:

- ¿Cómo te sientes después de realizar el ejercicio? 
- ¿Qué emoción o sensación dominaba tu cuerpo y tu mente antes de empezar? ¿Cómo te sientes ahora? ¿Hubo algún cambio notable?
- ¿Qué te ayudó a relajarte? ¿La respiración, la imagen del campo o la combinación de ambas? ¿Por qué crees que te ayudó?
- Piensa en un momento de estrés o enojo reciente. ¿Crees que este ejercicio podría haberte ayudado a manejarlo?



3

Eye icon **Talleres de tutoría** Hand icons

La hora de tutoría es un espacio importante en el que se puede fortalecer el desarrollo de la conciencia y la regulación emocional de manera grupal. En este espacio, los estudiantes pueden aprender y practicar la conciencia y regulación emocional. Esto les permitirá aplicar estas habilidades en sus interacciones diarias, mejorando así su bienestar emocional y sus relaciones con los demás.

Al momento de planificar talleres con los estudiantes, revisa el estándar de la competencia correspondiente al ciclo, a fin de identificar lo que se espera lograr. A partir de ello, revisa los desempeños por grado y formula criterios de evaluación coherentes con dichos aprendizajes. También considera las necesidades identificadas en los estudiantes. **Estas necesidades se pueden identificar a través de instrumentos de recojo de información o de la observación del docente.**

En el caso de los primeros grados, la duración de las actividades debe ser breve y adaptable a su corta capacidad de atención. Puedes incorporar pausas activas entre las actividades para mantener el interés. Toma en cuenta que **cada niño tiene un ritmo de aprendizaje diferente**, por lo que las actividades deben adaptarse a sus necesidades específicas. Recuerda que una comunicación constante y positiva con los estudiantes, que refuerce sus logros y brinde retroalimentación constructiva, es esencial para construir su confianza y fomentar una actitud positiva hacia el aprendizaje.

Para el diseño del taller, considera un número pertinente de sesiones desarrolladas de manera secuencial y progresiva, a fin de lograr el propósito planteado. **Se sugiere tres sesiones como mínimo para el desarrollo de cada taller.**

Es importante considerar que, durante el desarrollo de talleres o actividades grupales en la hora de tutoría, **se debe generar un ambiente acogedor** que permita que los estudiantes expresen sus emociones libremente, intercambien opiniones con sus compañeros y compartan vivencias, sin temor a las críticas o a las burlas.

Asimismo, **es necesario ser comprensivo si un estudiante se muestra reticente o inseguro** de participar y compartir sus emociones. En este caso, es conveniente no forzar la situación, sino actuar con naturalidad y respetar su proceso. Por lo general, poco a poco se irá animando en la medida que escuche a sus compañeros y se sienta en un ambiente seguro.



A continuación, se presentan propuestas de **talleres de Tutoría** para fortalecer la **conciencia y regulación emocional** en cada ciclo. Es importante que adaptes estos talleres a las características y contexto de tu grupo de estudiantes.

3.1

Taller para el ciclo III

Un docente de primer grado ha observado, en los estudiantes de su aula, algunas dificultades para expresar y regular sus emociones. Esto está afectando el desarrollo de sus clases y también las relaciones entre los niños. Por ejemplo: Sofía siempre se pone a llorar cuando no encuentra alguno de sus útiles y no hay quien la calme; mientras que Martín se ve cabizbajo y desmotivado y cuando se le pregunta qué le pasa, él solo se encoge de hombros y se queda callado. En ocasiones, los niños discuten por los materiales y se los quitan entre ellos, sin llegar a ponerse de acuerdo. Estas y otras situaciones plantean al docente la necesidad de trabajar con ellos la conciencia y la regulación emocional como un primer paso para el fortalecimiento de sus habilidades socioemocionales. Por ello, ha diseñado el taller “Descubro la magia de mis emociones y aprendo a regularlas”.

Matriz de organización del taller

Título del taller	Descubro la magia de mis emociones y aprendo a regularlas.
Propósito	Expresan sus emociones, las asocian con las situaciones que experimentan, y ponen en práctica estrategias para regularlas.
Dimensión de la TOE	Personal.
Competencia del CNEB	Construye su identidad.
Enfoques transversales	Enfoque de derechos.

Sesión	Propósito	Criterios
01 Descubro y expreso mis emociones	Expresar las emociones que experimenta en diferentes situaciones de la vida diaria.	
02 Siento alegría y siento tristeza	Reconocer las emociones de la alegría y la tristeza, y expresar qué puede hacer cuando se siente triste.	<ul style="list-style-type: none"> Describe las emociones que siente y sus causas.
03 Puedo superar mis miedos y sentir calma	Reconocer las emociones de miedo y calma, y expresar qué puede hacer cuando siente miedo.	<ul style="list-style-type: none"> Expresa qué estrategias puede poner en práctica para regular sus emociones.
04 Así es mi termómetro del enojo	Reconocer cómo se manifiesta el enojo.	
05 Así calmo mi enojo	Poner en práctica estrategias para regular el enojo.	

Sesión 1: Descubro y expreso mis emociones

Propósito	Expresar las emociones que experimenta en diferentes situaciones de la vida diaria.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> Hojas y colores. Espacio para mural.



Inicio

- Recuerda a los estudiantes alguna situación que vivieron hace poco tiempo en el aula y que les hizo sentir bien. Pregunta, por ejemplo: "¿Recuerdan que el día de ayer sucedió que...? ¿Cómo se sintieron? ¿Todos sintieron lo mismo?".
- Pregunta: "¿Qué otras emociones conocen? ¿Cuándo las sienten?".
- Invita a jugar a las "Adivinanzas de las emociones". Por ejemplo:

"Me pongo de mal humor y por mi cuerpo sube el calor". (**ENOJO**)

"Llego cuando no me esperas, abres tus ojos, tu boca y levantas tus cejas". (**SORPRESA**)

"Soy la que más te pone contento. Te hago reír, saltar y bailar". (**ALEGRÍA**)

- Conforme mencionan la emoción, pide que digan en qué situaciones las sienten y que la expresen luego con su rostro y cuerpo. Puedes guiarlos con preguntas como:
 - > ¿Cómo está mi rostro cuando siento enojo?
 - > ¿Cómo están mis manos? ¿Cómo está mi cuerpo?
 - > ¿Qué expresión tiene mi rostro?
- También puedes representar las expresiones para que ellos las imiten:



Alegría



Sorpresa

- Felicita su participación y menciona que hoy vamos a aprender cómo expresamos con nuestra cara y cuerpo las emociones que sentimos en nuestra vida diaria.



Desarrollo

- Anímalos a jugar "**Expreso mis emociones con mi rostro y cuerpo**". Ubíquense en círculo. Menciona algunas situaciones de su vida cotidiana y pídeles que representen con su rostro y cuerpo cómo se sentirían en cada caso. Luego, animálos a verbalizar su emoción. Aquí mostramos algunos ejemplos de situaciones que puedes adaptar. También puedes pedir a los estudiantes que mencionen otras:
 - > Mi hermana mayor no me deja ver mi programa favorito.
 - > Me tropecé y me caí delante de mis compañeros.
 - > Mi equipo ganó el campeonato.
 - > Mi mejor amigo se ha molestado conmigo.
 - > Se enfermó mi mascota.

- Mientras realizan el juego, señala cómo se encuentran sus rostros y cuerpos. Por ejemplo, puedes decirles: "Veo que cuando estás triste, miras hacia abajo, agachas la cabeza y tu cuerpo se encorva. Cuando estás alegre, sonrías, levantas los brazos y saltas". Puedes pedirles que digan cómo observan sus rostros y cuerpo. También puedes preguntarles en qué otras situaciones se sienten así y por qué.

Cierre

- Invita a dibujar una situación que quieran compartir con el grupo y que les haya hecho sentir alguna emoción. Puede ser una situación que los hizo sentir contentos, tristes, molestos, sorprendidos, etc. Cuando terminen, pídeles que compartan sus dibujos y cuenten qué pasó, qué emoción sintieron y por qué se sintieron así. Pueden hacerlo en parejas, en pequeños grupos o con todo el grupo.
- Coloca los dibujos en el mural para que los estudiantes lo puedan apreciar.
- Pregúntales:
 - > ¿Cómo se sintieron durante la sesión?
 - > ¿Qué aprendieron hoy sobre sus emociones?

Sesión 2: Siento alegría y siento tristeza

Propósito	Reconocer las emociones de la alegría y la tristeza, y expresar qué puede hacer cuando se siente triste.
Recursos	<ul style="list-style-type: none">Cuento: Las alegrías de Elmer.Imágenes de carita feliz y carita triste.Colores, plumones, crayolas, plastilina y/o arcilla.Hojas y cartulinas de reúso.

Inicio

- Invita a los niños a cantar una canción alegre que conozcan o a realizar alguna actividad breve que disfruten como grupo.
- Pregunta cómo se sienten. Luego pregúntales en qué otras situaciones se han sentido de esa manera.
- Menciona que, en esta oportunidad, seguiremos conociendo sobre nuestras emociones. Una de ellas es la alegría y la otra es la tristeza.



Desarrollo

- Ubica a los estudiantes en círculo y cuéntales una historia o cuento en el que el personaje exprese alegrías y tristezas. Aquí te dejamos un ejemplo, que puedes replicar en una cartulina de reúso para que ellos adivinen la palabra:

Las alegrías de Elmer

Lo que me hace sentir es que mi hermana mayor me ayude con mis tareas.
alegre



También me pone alegre mirar las

estrellas.

Cuando estoy alegre, sonrío y me gusta



moverme



saltos.

- Pregunta:
 - > ¿Sobre qué emoción nos cuenta Elmer?
 - > ¿En qué momentos se siente alegre?
 - > ¿Cómo expresa Elmer su alegría?
- Pide que comenten sobre las alegrías de Elmer y que identifiquen situaciones, juegos, lugares, personas, comidas, etc., que relacionan con la alegría. Dialoguen a partir de las siguientes preguntas:
 - > ¿Qué es lo que les hace ponerse alegres?
 - > ¿Con quién/es se sienten alegres?
 - > ¿Qué comidas/sabores les dan alegría?
 - > ¿Qué canción les pone alegres?
 - > ¿Cómo expresan su alegría?
- Menciona que cuando estamos alegres nos sentimos con energía para hacer muchas cosas, compartimos lindos momentos con los demás y nos sentimos bien.
- Cuenta la segunda parte de la historia de Elmer:

Las tristezas de Elmer

A veces también me siento  **triste.**

Me siento triste cuando mi hermana no puede jugar conmigo o cuando se enferma mi  **perro.**

Cuando estoy triste no me dan ganas de hacer muchas cosas.

A veces



lloro

y me voy a un lado solo



a sentarme.

- Pregunta:
 - > Así como Elmer se siente triste cuando su hermana no puede jugar con él o cuando su perro se enferma, ¿en qué situaciones ustedes se sienten tristes?
 - > ¿Qué hacen cuando están tristes?
 - > ¿A quién pueden recurrir para sentirse mejor?
- Ofrece a los niños diferentes materiales de su entorno para que expresen sus emociones de alegría o tristeza. Pueden usar colores, plumones, crayolas, plastilina, arcilla, etc.
- Pide que, de manera voluntaria, compartan y expliquen sus trabajos. Si presentan situaciones tristes, animales a expresar cómo las enfrentaron o cómo pueden enfrentarlas. Menciona que todos pasamos por momentos tristes, que todas las emociones son válidas y siempre podemos contar con algún adulto de confianza que nos apoye.
- Plantea las siguientes preguntas:
 - > ¿Qué podemos hacer para que en el aula tengamos momentos de alegría?
 - > ¿Qué podemos hacer para ayudar a un compañero o compañera que se siente triste?

Cierre

- Coloca una cara feliz a un extremo del aula y una carita triste en el otro. Deben ser suficientemente grandes para que lo puedan ver todos los niños desde sus lugares.
- Pide a los niños que se coloquen al centro y muéstrales diferentes estímulos como canciones, frases, imágenes, etc. Luego, pregúntales si les produce alegría o tristeza y pídeles que se coloquen al lado de la carita correspondiente. El que desea, puede compartir por qué siente tristeza o alegría.
- Pregunta qué es lo que más les gustó de la sesión y qué estrategias pueden utilizar para sentirse mejor, cuando se sienten tristes.

Sesión 3: Puedo superar mis miedos y sentir calma

<p>Propósito</p>	Reconocer las emociones de miedo y calma, y expresar qué puede hacer cuando siente miedo.
<p>Recursos</p>	<ul style="list-style-type: none">• Imagen de niño o niña expresando miedo.• Tarjeta con la historia de Pablo.• Materiales diversos: colores, témperas, trozos de tela, lana, etc.• Hojas, tijeras y goma.



Inicio

- Pregunta a los niños: “¿Recuerdan qué emociones exploramos en la sesión anterior? ¿Qué otras emociones conocemos?”. Escucha y valida sus respuestas. Menciona que el día de hoy conoceremos más sobre nuestras emociones.
- Muestra una imagen de un niño que expresa miedo tanto en sus expresiones faciales como en su lenguaje corporal.
- Pregunta:
 - > ¿Qué emoción creen que siente el niño?
 - > ¿Por qué creen que se sentirá así? ¿Qué le puede haber pasado?
- Invítalos a leer el siguiente texto:

La historia de Pablo

Pablo se mudó recientemente con su familia a la ciudad.

Hoy inicia las clases y ya se encuentra listo para comenzar esta nueva etapa. Mientras va llegando a la escuela con su mamá, Pablo siente que su corazón late fuerte, le tiembla el cuerpo y le está empezando a doler el estómago. No conoce a nadie y piensa que todos los niños lo mirarán raro, y que quizás nadie quiera ser su amigo.

- Pregunta:
 - > ¿Qué emoción crees que siente Pablo? ¿Cómo lo sabes?
 - > ¿Qué pensamientos crees que tiene Pablo?
 - > ¿Cómo expresa su cuerpo la emoción?

- > ¿En qué situaciones han sentido miedo?
- > ¿Qué podemos hacer cuando tenemos miedo? ¿Cómo podemos volver a la calma o tranquilidad?
- Menciona que el día de hoy conoceremos un poco más sobre la emoción del miedo y la calma.



Desarrollo

- Anima a los estudiantes a dibujar una situación que recuerden que les haya producido miedo y cómo lo expresaron con su cuerpo.
- Menciona:

- Todas las personas sentimos miedo en algún momento y por diferentes motivos, porque cada uno de nosotros es diferente. Por ejemplo, algunos podemos sentir miedo cuando vemos una película de terror, cuando tenemos pesadillas, cuando vemos un insecto, miedo a la oscuridad, etc.
- Cuando tenemos miedo, nuestro cuerpo lo expresa de diferentes formas: tiemblan nuestras manos y piernas, juntamos los brazos, cerramos los ojos, gritamos o lloramos. Incluso, nuestro corazón empieza a latir de prisa y podemos empezar a sudar.

- Entrega una hoja y diversos materiales, y pídeles que hagan un dibujo sobre alguna situación que les haya causado miedo o temor.
- Pide que comparten sus dibujos y que recuerden cómo se tranquilizaron, si alguien les ayudó o cómo lograron calmarse. Pregúntales cómo se sienten y cómo se encuentra su cuerpo cuando están en calma.
- Pide a los compañeros que comenten qué otras cosas pueden hacer para calmarse frente a esas situaciones. Para ello, pregúntales: "¿Qué debemos hacer cuando nuestro compañero comparte con nosotros su trabajo?". Recuérdales que debemos escuchar atentamente, sin burlarse o reírse del compañero.

Cuando tus estudiantes hablen de sus miedos, bríndales confianza y seguridad. Considera que, para ellos, el miedo es real. Evita decir frases como "Eso no es nada" o "No tienes por qué temer a ello". No permitas que los demás compañeros se burlen de los miedos que expresan. Puedes compartir con el aula a qué le tienes miedo para que tus estudiantes comprendan que es una emoción que todos sentimos y no hay que avergonzarnos por ello. Lo importante es saber cómo enfrentarlo.

- Pídeles que propongan formas para calmarse cuando sienten miedo. Escríbelas en la pizarra o puedes representarlas mediante imágenes. Proponles que practiquen algunas de ellas, por ejemplo:
 - > Inhalar hondo y exhalar despacio el aire por la boca.
 - > Cantar una canción.
 - > Contarle a un adulto de su confianza para que le ayude.

Cierre

- Solicita que mencionen cuál de las opciones les puede ayudar mejor para enfrentar sus miedos. Invítalos a dibujarlas. También diles que dibujen a la persona que les puede ayudar cuando sientan miedo.
- Monitorea sus trabajos y solicita que mencionen a qué persona dibujaron y por qué.

Sesión 4: Así es mi termómetro del enojo

Propósito	Reconocer cómo se manifiesta el enojo.
Recursos	<ul style="list-style-type: none">• Audio con música alegre o pandereta.• Termómetro del enojo.

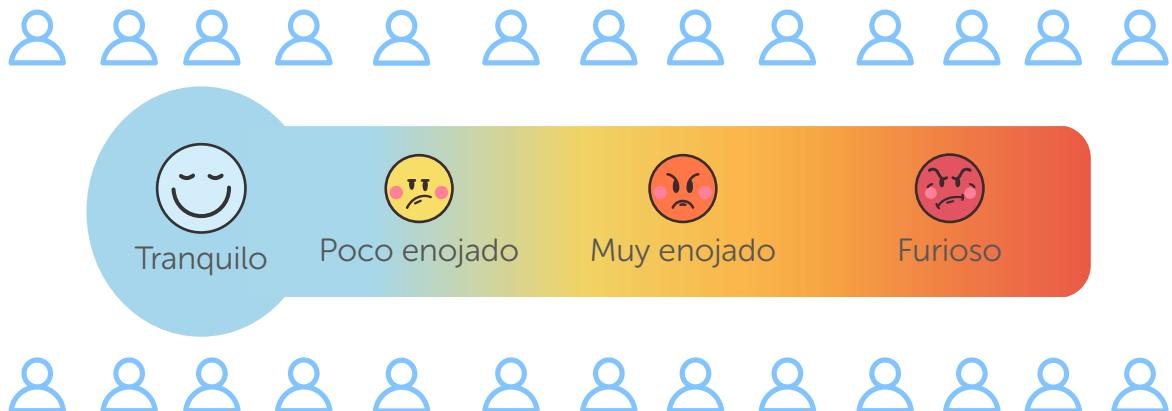
Inicio

- Plantéales jugar a las estatuas:
 - > Pídeles que caminen o bailen por el espacio libremente al ritmo de la música o la pandereta.
 - > Cuando deje de sonar la música, deben quedarse quietos como una estatua y expresar la emoción que les digas.
 - > Deja que suene la música por un momento e inicia el juego diciendo "1, 2, 3... estatuas de alegría".
 - > Diles que vas a "descongelar" las estatuas, excepto a quien toques en la cabeza. Toca la cabeza de un niño y pide a los demás que observen cómo está su rostro y su cuerpo al expresar la alegría.
 - > Pregúntales qué situaciones les genera esa emoción.
- Continua de la misma manera con otras emociones, como la calma, la tristeza, el miedo, la sorpresa y el enojo. Pregúntales: ¿Qué situaciones les hace enojar? ¿Qué hacen cuando están enojados? ¿Cómo se pone su cuerpo cuando están enojados? y ¿Qué pueden hacer para sentirse mejor?

- Menciona que el día de hoy conoceremos más sobre qué hacer cuando sentimos enojo.

Desarrollo

- Coloca en el patio emoticones que representan las emociones indicadas abajo y pide a los estudiantes que formen dos filas alrededor.



- Pregúntales qué representan las imágenes y por qué creen que son diferentes. Menciona que el enojo es una emoción que todos sentimos en algunos momentos. Esta emoción se puede sentir de maneras diferentes. Algunas situaciones nos hacen sentir poco enojados, otras muy enojados y otras furiosos.
- Imaginemos que estas imágenes son un termómetro de nuestras emociones:

 Tranquilo	<ul style="list-style-type: none">Representa un estado de calma (en celeste).
 Poco enojado	<ul style="list-style-type: none">Muestra una situación que provoca un poco de enojo (en amarillo).
 Muy enojado	<ul style="list-style-type: none">Cuando algo nos hace enojar mucho (en naranja).
 Furioso	<ul style="list-style-type: none">Cuando estamos furiosos (en rojo).

- Mientras nombramos cada estado, podemos pedirles que lo representen con su cuerpo.

- Anímalos a jugar con este termómetro de las emociones. Para ello, les vamos a mencionar algunas situaciones que viven cotidianamente. Deben escuchar atentamente y colocarse alrededor de la imagen que mejor represente sus sentimientos frente a estos supuestos.
- Recuerda que cada uno siente de manera diferente, por lo que no todos se van a colocar en los mismos lugares y eso está bien. Hacemos un ejemplo con una situación.
- Utiliza las siguientes situaciones o adecúalas a las vivencias más comunes de los estudiantes. Incorpora aquello que mencionaron en la dinámica de inicio:
 - > Mis amigos están decidiendo qué van a jugar en el patio, pero nadie toma en cuenta lo que yo quiero jugar.
 - > Mi amigo estaba corriendo, no se dio cuenta y me empujó.
 - > Mi mamá no me dejó salir a jugar con mis amigos.
 - > En el aula repartieron materiales y no alcanzó para mí.
 - > Alguien me quitó mi juguete preferido.
 - > Estaba jugando muy divertido con mis amigos, pero se terminó la hora del juego.

Cierre

- Pregunta a los estudiantes: "¿Qué pasa cuando estamos muy enojados? ¿Qué podemos hacer para sentirnos mejor?".
- Utiliza algunas de las situaciones trabajadas y pregúntales qué pueden hacer cuando están enojados para sentirse mejor. Pídeles que se ubiquen en el termómetro cómo se sentirían si practican esas estrategias cuando están enojados.
- Coloca en el aula una imagen del termómetro de las emociones para que puedan utilizarlo en otros momentos.

Sesión 5: Así calmo mi enojo

Propósito

Poner en práctica estrategias para regular el enojo.

Recursos

- Tarjeta con la situación de María y Guillermo.
- Imagen del semáforo.

Inicio

- Presenta a los niños la siguiente situación:

María y Guillermo se sientan juntos en clase y se encontraban realizando la actividad que les indicó la profesora. Guillermo buscó sus plumones para terminar su dibujo y descubrió que María los había cogido sin su permiso. Eso lo enfureció mucho porque son sus plumones favoritos y se los había regalado su abuelita. Entonces, se acercó a María y se los arrebató con fuerza, gritándole: "¡Esto es mío!". Al hacerlo, sin querer, derramó las témperas sobre el dibujo de María, que quedó todo manchado. Inmediatamente, María se puso a llorar. Guillermo quedó muy arrepentido porque no le quería malograr su dibujo.



- Pregunta a los estudiantes:
 - > ¿Qué emoción sintió Guillermo al ver que María tenía sus plumones favoritos?
 - > ¿Por qué se arrepintió de quitarle sus plumones a María?
 - > ¿Qué pasa cuando, por estar muy enojados, reaccionamos como lo hizo Guillermo?
 - > ¿Alguna vez les pasó algo parecido?
- Menciona que, cuando nos sentimos muy enojados o furiosos, a veces reaccionamos empujando, golpeando o tirando cosas y, sin querer, podemos hacerles daño a otras personas o, incluso, a nosotros mismos.
- Pregunta:
 - > ¿De qué otra manera podría actuar Guillermo para no hacerle daño a su amiga?
- Escribe en la pizarra lo que mencionan los estudiantes. Felícítalos por su intervención.
- Menciona que en esta sesión vamos a practicar algunas estrategias para calmarnos cuando sintamos enojo y no hacernos daño o lastimar a los demás con nuestra reacción.

Desarrollo

- Menciona que, cuando tenemos una emoción fuerte, podemos aprender a calmarnos.
- Practica con tus estudiantes técnicas de respiración y relajación. Pueden emplear las que describimos en este documento:

- > Respiración con la mano.
- > Somos unos globos.
- > La flor y la vela.
- > Invítalos a cantar la canción "Respirando todo va cambiando".



<https://www.youtube.com/watch?v=c5AAg8gDc-Y>

- Utiliza la técnica del semáforo: Cuando me sienta enojado, digo "alto", luego "pienso" y luego "actúo":

Semáforo de las emociones



Cierre

- Pregunta: "¿Para qué nos sirve lo que aprendimos hoy? ¿En qué momentos podemos poner las estrategias en práctica?".
- ¿Podemos utilizar estas estrategias con otras emociones, por ejemplo, cuando nos sentimos tristes o con miedo?
- Pide que dibujen la técnica que más les ha gustado y que pueden poner en práctica cuando se sientan enojados. Podemos elaborar una ruleta con los dibujos elaborados para que puedan visualizar las estrategias y utilizarlas cuando las necesiten.
- Canten juntos la canción "**Si tú tienes muchas ganas de reír**", incorporando frases relacionadas a conductas o expresiones emocionales (reír, llorar, cantar, saltar, etc.). Por ejemplo:

"Si tú tienes muchas ganas de reír (todos: "Ja, ja"),
Si tú tienes muchas ganas de reír (todos: "Ja, ja"),
Si tú tienes muchas ganas, no te quedes con las ganas,
no te quedes con las ganas de reír (todos: "Ja, ja").

Si tú tienes muchas ganas de llorar (todos: "Buuu, buuu"),
Si tú tienes muchas ganas de llorar (todos: "Buuu, buuu"),
Si tú tienes muchas ganas, no te quedes con las ganas, no
te quedes con las ganas de llorar (todos: "Buuu, buuu").

3.2

Taller para el ciclo IV

La docente Elena, de cuarto de primaria, ha observado una serie de comportamientos que evidencian que sus estudiantes requieren estrategias para comprender y regular sus propias emociones. Algunas de sus anotaciones refieren que sus estudiantes hablan sin esperar su turno y se interrumpen entre ellos. Ante sus desacuerdos, a veces interaccionan con empujones o gritos y algunos de ellos tienen dificultades para defenderse o reaccionar asertivamente. Ante esta situación, Elena decide planificar talleres en las horas de Tutoría, para fortalecer sus habilidades socioemocionales. El primer taller trató sobre conciencia y regulación emocional, que les permitió aprender herramientas para mejorar las relaciones entre ellos.

Matriz de organización del taller

Título del taller	Tengo el poder de regular mis emociones.
Propósito	Reconocen sus emociones y las de los demás y aplican estrategias para regularse.
Dimensión de la TOE	Personal /social.
Competencia del CNEB	Construye su identidad.
Enfoques transversales	Enfoque de derechos.



Sesión	Propósito	Criterios
01 Somos exploradores de las emociones	Reconocer sus emociones y las de los demás en las situaciones de su vida diaria.	<ul style="list-style-type: none"> Describe las emociones que siente y que sienten los demás ante determinadas situaciones.
02 Mi cuerpo expresa mis emociones	Tomar conciencia de cómo su cuerpo expresa las emociones.	<ul style="list-style-type: none"> Toma conciencia de su cuerpo en estados de calma y agitación.
03 Aprendo a superar la vergüenza	Identificar situaciones en las que siente vergüenza, y proponer estrategias para superarla.	<ul style="list-style-type: none"> Aplica estrategias que ayuden a regular sus emociones.
04 Tengo el poder para regular mis emociones	Practicar ejercicios de respiración y relajación como estrategia para regular sus emociones.	

Sesión 1: Somos exploradores de las emociones

Propósito	Reconocer sus emociones y las de los demás en las situaciones de su vida diaria.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> Papelotes. Plumones. Hojas. Lapiceros.

Inicio

- Menciona que en esta sesión seremos "**exploradores de las emociones**". Pregúntales "¿Qué creen que significa eso?". Luego, menciona que vamos a descubrir en esta sesión muchas cosas acerca de cómo nos sentimos. Para ello formaremos cinco equipos de "exploradores".
- Diles que cada equipo recibirá una **tarjeta secreta** con una emoción escrita. Pero no será cualquier emoción. Será una de esas emociones que a veces nos hacen sentir "chispas por dentro".

- Entrega a cada grupo una tarjeta que tiene escrita la emoción:

Vergüenza

Celos

Tristeza

Alegria

Enfado

- Diles que su misión como exploradores será pensar **en todas las veces y lugares donde han sentido esa emoción**. “¿Cuándo se sintieron así en casa? ¿En el colegio? ¿Jugando con sus amigos?”. **Tienen cinco minutos para compartir y anotar** todas las situaciones que se les ocurran.
- Menciona que llegó el momento más emocionante: cada equipo compartirá sus hallazgos con los demás. Cuando terminen de compartir, pregúntales:
 - > ¿Qué aprendieron sobre ustedes mismos o sobre sus amigos al hacer esta actividad?
 - > ¿Crean que una misma situación hace que todos sientan la misma emoción? Por ejemplo, si vemos una araña, ¿todos sentimos lo mismo? ¿Por qué sí o por qué no?
 - > ¿Qué podemos hacer cuando sentimos esa emoción para sentirnos mejor (si es una emoción incómoda) o para que dure más (si es una emoción agradable)?
 - > ¿En qué otras situaciones podrían sentir esa emoción que no hayan mencionado?
- A partir de sus respuestas, enfatiza que, ante diversas situaciones, algunas personas podemos experimentar las mismas emociones y otras, sentir algo completamente distinto ya que cada persona tiene una experiencia propia y eso está bien.



Desarrollo

- Pide a los estudiantes que elijan una emoción; pueden usar alguna que haya sido mencionada en clase o seleccionar una nueva.
- Solicita que escriban o dibujen **una situación en la que observaron a otra persona sintiendo esa emoción**, sin colocar su nombre. Puede ser una persona de su familia, alguien de la escuela, un niño o un adulto.

Emoción elegida:

¿Qué sucedió?

Me di cuenta de cómo se sentía la persona porque:

Al ver esta situación **yo me sentí**

Porque

- Cuando hayan terminado, pídeles que compartan en parejas lo que han escrito.
- Luego pregúntales:
 - > ¿Cómo nos podemos dar cuenta de lo que sienten otras personas?
 - > ¿Por qué creen que es importante darnos cuenta de las emociones de los demás?
- Complementa sus ideas con el siguiente texto. Menciona como ejemplos algunas situaciones de sus vivencias cotidianas:

- Diariamente, todos enfrentamos situaciones que nos producen emociones de toda índole.
- Lo percibimos en las demás personas cuando observamos sus rostros y cuerpos en determinadas situaciones, o cuando nos hablan de sus sentimientos.
- Si ponemos atención a cómo nos sentimos y cómo se sienten los demás, nos conoceremos mejor y comprenderemos lo que la otra persona está atravesando emocionalmente.
- De esta manera, podremos ayudarla a sentirse mejor, regular nuestro comportamiento o buscar la ayuda de un adulto, si lo necesita.

Cierre

- Ubica a los estudiantes en círculo. Diles que haremos la dinámica "**La papa caliente**". Bríndales una pelota de papel o un objeto suave. A tu indicación, deben pasarse rápidamente la pelota u objeto de mano en mano, sin dejar que se caiga, mientras dices: "Pásala, pásala, pásala...". Cuando digas "Se quemó", el estudiante que tenga la papa caliente responderá estas preguntas:
 - > ¿Cómo te sentiste al identificar tus emociones hoy?
 - > ¿Para qué te sirve lo que trabajamos hoy?
 - > ¿Cómo puedes usar lo que aprendiste hoy para comprender mejor a tus amigos, familiares o compañeros la próxima vez que estén pasando por alguna emoción?

Sesión 2: Mi cuerpo expresa mis emociones

Propósito	Tomar conciencia de cómo su cuerpo expresa las emociones.
Recursos	<ul style="list-style-type: none">• Paletas de colores, trozos de papel, <i>post-it</i> o ruleta de las emociones.• Lapiceros o plumones.

▶ Inicio

- Menciona a los estudiantes que en la sesión de hoy haremos un reto. Será el “**Reto de los pasos emocionales**”. Primero, pídeles que caminen libremente por el espacio.
- Diles que, a tu señal, caminarán imitando la emoción que nombres. Por ejemplo: “Uno, dos, tres... caminamos alegres”, “... caminamos tristes”, “... caminamos avergonzados”, “... caminamos sorprendidos”, etc. Pueden probar con muchas emociones más.
- Brinda un tiempo de juego, luego pregúntales:
 - > ¿Les fue fácil realizar la dinámica?
 - > ¿Qué emoción les pareció más difícil de representar?
 - > ¿Cómo estaba nuestro cuerpo y rostro cuando caminamos tristes, sorprendidos, enfadados, etc.?
- Agradece su participación y menciona el propósito de la sesión de hoy:

Tomar conciencia de cómo su cuerpo expresa las emociones.

⚙ Desarrollo

- Elabora previamente trozos de papel con frases escritas. También puedes hacer paletas de colores con las frases o elaborar una “**Ruleta de las emociones**”. Escribe **frases sobre emociones** que les permita compartir cómo se sienten ante diversas situaciones. Por ejemplo:

Juan tiene miedo a las alturas.

Mónica está muy, pero muy enojada.

Juana recibió una sorpresa desagradable.

Me da vergüenza exponer en clase.

Me sorprendí cuando me dieron un regalo muy agradable.

Superé mi miedo a las arañas.

Amelia está triste.

- Coloca las frases en una caja o recipiente.
- Solicita algunos estudiantes para que salgan al frente. Pide que, por turnos, saquen una frase, la lean para sí mismos y representen con su rostro y cuerpo, sin palabras, alguna vivencia propia relacionada con la emoción de la frase. Los demás observan atentamente la expresión del rostro y la postura del cuerpo de su compañero y adivinan de qué emoción se trata. En cada situación, pregúntales, luego que han adivinado, cómo se dieron cuenta de la emoción y cómo vieron el rostro y el cuerpo de su compañero.
- Pregunta:
 - > ¿Todos expresamos nuestras emociones de la misma forma?
 - > ¿Cuáles de estas emociones nos producen bienestar? ¿Cómo expresa nuestro cuerpo el bienestar?
 - > ¿Cuáles de estas emociones nos producen malestar o incomodidad? ¿Cómo se expresa nuestro cuerpo cuando sentimos malestar o incomodidad?
 - > ¿Nuestro cuerpo también nos puede "avisar" cuando sentimos alguna emoción? ¿Cómo?
 - > ¿Cómo podemos darnos cuenta de cómo se siente otra persona?
- Reflexiona con ellos sobre lo siguiente:



Las emociones se muestran a través de nuestro cuerpo, en la expresión del rostro, la postura del cuerpo y el tono de la voz. Podemos aprender a tomar conciencia de nuestras emociones si prestamos atención a nuestra corporalidad.



- Invita a realizar ejercicios que les permitirán darse cuenta de su cuerpo cuando están tensos o relajados. Previamente, genera un clima de tranquilidad y silencio para que puedan desarrollar el ejercicio:

Ejercicio 1: Aprieto un limón

- > Pídeles que cierren los ojos e indícales lo siguiente:

"Imagina que hace mucho calor y quieren prepararse una rica limonada. Ahora, imagina que tienes un limón en la palma de tu mano, aprieta fuertemente el limón como si quisieras exprimir todo el jugo de una sola vez. Siente cómo tu mano y brazo se ponen tensos por la fuerza que haces al apretar. ¿Lo sientes? Ahora suelta el limón lentamente, siente cómo tu mano poco a poco se suelta y relaja mientras la abres.

Repite el ejercicio con tu otra mano. Aprieta el limón con fuerza y luego abre lentamente tu mano. Cada vez que repitas la operación, aprieta más fuerte y suelta más lento. Date cuenta cómo se tensan tus brazos y manos cuando aprietas el limón y cómo se relajan cuando lo sueltas".



Tutoría y Orientación Educativa



También puedes utilizar el siguiente video: **Aprieto un limón**

<https://www.youtube.com/watch?v=Ha5VJ6gMW1A>

Ejercicio 2: Alcanzando una estrella

- > Pide a los estudiantes que se pongan de pie.
- > Diles que realicen respiraciones, inhalando y exhalando lentamente.
- > Solicita que estiren sus brazos hacia arriba, lo más alto que puedan, como si quisieran alcanzar una estrella del cielo, mientras mantienen los pies apoyados en el suelo. Pídeles que permanezcan en esa postura durante unos segundos, y que tomen conciencia de cómo está su cuerpo.
- > Indícales que bajen lentamente los brazos y que revisen cómo sienten su cuerpo. Repitan el ejercicio.



- Luego de realizar los ejercicios, dialoga sobre las siguientes preguntas:
 - > ¿Cómo sintieron su cuerpo cuando apretaban el limón o querían alcanzar la estrella?
 - > ¿Cómo sintieron su cuerpo cuando soltaron o relajaron sus brazos y su cuerpo? ¿Notaron algún cambio?
 - > ¿De qué manera se sintieron mejor: cuando tensaron su cuerpo o cuando lo relajaron?
 - > ¿Alguna vez han sentido esta tensión en su cuerpo? ¿En qué situación? ¿Cómo lograron relajarse?
- Reflexiona sobre la siguiente idea fuerza:

- **Nuestro cuerpo nos da señales de cómo nos sentimos.** Cuando nos sentimos tranquilos y en calma, nuestro cuerpo se relaja y nos sentimos bien. Pero cuando estamos ante una situación que nos produce una emoción incómoda o desgradable (por ejemplo, cuando estamos molestos o nos sentimos nerviosos), nuestros músculos se tensan y se ponen duros.
- Si nos sentimos así, ¡es una señal! Quiere decir que quizás necesitamos hacer algo para sentirnos mejor: respirar profundo, movernos un poco, pensar en algo bonito o hablar con alguien sobre ello. **Escuchar a nuestro cuerpo es importante para darnos cuenta cuándo necesitamos cuidarnos.**

◀ Cierre

- Entrega a cada estudiante un *post-it* trozo de papel para que escriban en qué momentos o situaciones pueden aplicar lo aprendido en la sesión de hoy. Lo colocamos en el mural de aprendizajes.

Sesión 3: Aprendo a superar la vergüenza

<p>Propósito</p>	Identificar situaciones en las que siente vergüenza, y proponer estrategias para superarla.
<p>Recursos</p>	<ul style="list-style-type: none">• Papelotes, hojas y plumones.• Papelote con la historia de Pedro.

► Inicio

- Menciona a los estudiantes que en la sesión de hoy hablaremos sobre una emoción que a veces se siente un poco incómoda. Invítalos a adivinar de cuál se trata: "Es una emoción que nos pone las mejillas calientes, nos da ganas de hacernos chiquitos para que nadie nos vea (*espera sus respuestas*). Esa emoción es la vergüenza. Es una emoción que todos sentimos en algún momento. Hoy, vamos a conocer la historia de Pedro, un estudiante como ustedes".
- Presenta a los estudiantes el siguiente texto:

La historia de Pedro

Pedro está en el aula, escuchando atentamente a la profesora, pero hay algo que no entiende y no quiere levantar la mano para preguntar.

Luego se levantó de su asiento, decidido a hacerlo, pero de pronto empezó a sentir calientes sus mejillas y pensó que su cara se había puesto roja. Su corazón comenzó a latir rápidamente y le empezaron a sudar las manos.

Finalmente, Pedro decidió sentarse y no preguntar.

- Dialoga con los estudiantes a partir de las siguientes preguntas:
 - > ¿Cómo expresa Pedro la vergüenza?
 - > ¿Qué pensamientos tiene?
 - > ¿Qué hizo Pedro ante su emoción y sus pensamientos?
 - > ¿Cómo se perjudica Pedro actuando de esa manera? ¿Qué le aconsejarías?
- Menciona que el día de hoy conocerán un poco más sobre la emoción de la vergüenza. Señala que es una emoción que todos sentimos en algún momento, pero lo importante es cómo nos enfrentamos a ella.



Desarrollo

- Pide que en plenaria mencionen en qué otras situaciones los niños como ellos sienten vergüenza.
- Señala que vamos a explorar cómo se da esta emoción en nosotros mismos, para conocernos mejor. Solicítales que, individualmente, cada uno escriba de forma breve una situación en la que haya sentido vergüenza. Luego, pídeles que escriban qué pensaron y que hicieron frente a esa situación.

<p>• Sentí vergüenza cuando...</p>	
<p>• ¿Qué pensé en ese momento?</p>	<p>• ¿Qué hice?</p>

- Solicita que lo compartan en sus grupos.
- Pide que escojan una de las situaciones.
- Intercambia en los grupos las situaciones elegidas, de modo que a cada grupo le toque una situación de otro grupo.
- Pídeles que dibujen o representen gráficamente la situación en un papelote. Sigue la actividad con la siguiente sugerencia:
Solicita que debajo del dibujo escriban todas aquellas sugerencias que le darían a la persona para que supere su vergüenza.
- Cada grupo expone su trabajo en plenaria.
- Felicita a cada grupo y pregunta:
 - > ¿Todas las personas sienten vergüenza?
 - > ¿Es bueno o malo sentir vergüenza? ¿Por qué?
- Reflexiona con ellos sobre lo siguiente:

- La vergüenza surge cuando nos sentimos mal respecto de nosotros mismos; cuando sentimos que no somos capaces de lograr algo, o que no somos dignos de aprecio.
- A veces nos da vergüenza cuando creemos que los demás nos están juzgando mal, como cuando alguien nos critica o nos equivocamos delante de todos. En esos momentos, hasta podemos sentirnos culpables o con miedo de que vuelva a suceder.
- Otras veces la vergüenza también puede tener un lado positivo y ser una señal para corregirnos o mejorar. Por ejemplo, nos puede ayudar a reconocer si hemos cometido un error o hemos ido en contra de algunas normas sociales, lo que nos motiva a rectificar nuestro comportamiento, disculparnos, devolver algo que no es nuestro o corregir un comentario que haya hecho sentir mal a otro.
- Debemos tener presente que cada uno es una persona única y muy valiosa. Tenemos muchas cosas buenas y somos capaces de lograr lo que nos proponemos, así como mejorar.
- Si sienten que la vergüenza es muy difícil de enfrentar, pueden hablar con un adulto de confianza para que les ayude.

Cierre

- Entrega a cada estudiante un trozo de papel con situaciones escolares en las que un niño o niña siente vergüenza. Por ejemplo: "En una actuación donde estaban presentes todos los estudiantes, profesores y algunos padres de familia, se me olvidó la letra de la canción", "Cruzaba rápidamente el patio llevando un táper con ensalada de frutas para mi hermana, cuando me tropecé y toda la fruta se desparramó, los niños se rieron de mí"; "El profesor me hizo una pregunta justo cuando estaba distraído, y como no sabía qué contestar, mis amigos se quedaron mirándome".
- Pide que en parejas y por turnos cada uno lea la situación que le tocó, como si le hubiera sucedido. El compañero debe darle un consejo útil para que pueda superar esa situación.

Sesión 4: Tengo el poder para regular mis emociones

Propósito	Practicar ejercicios de respiración y relajación como estrategia para regular sus emociones.
Recursos	<ul style="list-style-type: none">• Papelotes y plumones.

▶ Inicio

- Diles que realizaremos la dinámica del "**espejo emocional**", de la siguiente manera:
 - > Solicita a los estudiantes que se coloquen en parejas frente a frente y que elijan quien será A y quien será B.
 - > El estudiante "A" representará al protagonista de una serie animada y "B" será el espejo.
 - > El estudiante "A" realizará movimientos que representen situaciones en las que se encuentra enojado y "B" tendrá que imitarlo.
 - > Luego "B" representará situaciones en las que se siente feliz y "A" debe imitarlo. Pueden representar de esta manera diversas emociones, incluyendo la calma o tranquilidad.



- Pregúntales
 - > ¿Cómo se sintieron en la dinámica?
 - > ¿Qué hacen para sentirse mejor cuando sienten enojo u otras emociones que les producen incomodidad o malestar?
- Agradece sus respuestas y menciona que existen ejercicios que nos pueden ayudar a enfrentar las emociones que nos producen malestar o incomodidad y algunos de ellos los vamos a practicar hoy.



Desarrollo

- Guíales en la práctica de ejercicios de respiración y relajación. Por ejemplo:

Respirando para el bienestar:

- > Pídeles que cierren los ojos y tomen aire lentamente. Si algún estudiante no quiere cerrar los ojos, permítelle hacerlo con los ojos abiertos.
- > Pídeles que respiren lentamente y noten cómo entra el aire por su nariz y sale por su boca.
- > Ahora, pídeles que al inhalar levanten al mismo tiempo los brazos y al exhalar, bajen los brazos.
- > Repítanlo tres veces.

Somos unos cubos de hielo

- > Pídeles que se sienten en el piso con las piernas dobladas y las manos sobre las rodillas.
- > Diles que cierren los ojos y sigan las indicaciones:

"Imaginen que son cubos de hielo totalmente congelados. Su cuerpo está tenso, se encuentran inmóviles, rígidos, duros y fríos. Aprieten su cuerpo y traten de encogerse lo más que puedan."

"Ahora imaginen que llegó la primavera y empieza a salir el sol. Su calor te va calentando y, poco a poco, se empiezan a derretir lentamente, relajando sus músculos hasta que se convierten en un charco de agua y se relaja todo su cuerpo."

Pregúntales:

¿Qué pasó con tu cuerpo cuando eras un cubito de hielo?



¿Qué pasó con tu cuerpo cuando salió el sol?



**¿En qué momento te sentiste mejor, cuando eras cubo de hielo o cuando salió el sol?
¿Por qué?**

Escucho a mi corazón

- > Pídeles que se sienten cómodamente en el aula o en un jardín. Solicita que tomen aire lentamente por la nariz y luego lo expulsen lentamente por la boca. Haz hincapié en que presten atención a su respiración y que noten cómo el aire entra y sale por su nariz. Diles que perciban cómo con cada respiración se sienten más relajados.
- > Luego, invítalos a poner sus manos una sobre otra sobre su pecho a la altura del corazón, y que sientan cómo late. Pídeles que se hagan un suave masaje a su corazón. Luego de un momento, pide que recuerden una situación en la que se hayan sentido tranquilos con quién están, qué están haciendo y cómo se sienten al recordarlo. Después de un momento pídeles abrir los ojos y expresar cómo se han sentido.

Tutoría y Orientación Educativa



También pueden guiarse del siguiente video:
"Escucho a mi corazón"

<https://youtu.be/JIZjGvB4vuk>

Cierre

- Divide a los estudiantes en grupos. A cada grupo, asígnale un desafío para plantear estrategias que ayuden a regular las emociones. Pueden tomar en cuenta lo aprendido en el taller u otras estrategias que conozcan. A continuación, compartimos algunos ejemplos de desafíos que puedes proponer:

Grupo 1: Crea una frase mágica para cuando necesites estar en calma.

Grupo 2: Inventa cómo sería un escudo protector contra las emociones que generan malestar.

Grupo 3: Escribe una receta para regular las emociones cuando necesites calma y tranquilidad.

Grupo 4: Dibuja un botón para lograr la calma y describe cuáles son sus poderes.

Grupo 5: Escribe una invitación dirigida a tus familiares para practicar juntos los ejercicios de respiración y relajación para regular las emociones.

3.3

Taller para el ciclo V

Juan es docente de sexto grado de primaria. Durante el primer bimestre del año, ha observado que los estudiantes de su aula vienen presentando una serie de comportamientos que están interfiriendo con el normal desarrollo de su proceso de aprendizaje. Por ejemplo, algunos estudiantes manifiestan poca energía, cambios en sus hábitos alimenticios (como comer en exceso); afectación en su autoestima y seguridad personal por los cambios físicos que atraviesan; o cambios bruscos de humor. Por ello, ha decidido trabajar un taller sobre conciencia y regulación emocional como un primer aspecto que les puede ayudar en su proceso de desarrollo y fortalecer sus habilidades socioemocionales para generar bienestar y mejores relaciones interpersonales.

Matriz de organización del taller

Título del taller	Conecto con mis emociones para mi bienestar y para construir relaciones positivas con los demás.
Propósito	Proponen alternativas para regular sus emociones, y reconocen la relación entre emoción, pensamiento y conducta.
Dimensión de la TOE	Personal /social
Competencia del CNEB	Construye su identidad.

Sesión	Propósito	Criterios
01 Soy consciente de mis emociones	Expresar y validar sus emociones y las de otros.	
02 Así expresamos las emociones	Reconocer cómo se expresan las emociones.	<ul style="list-style-type: none"> ● Describe qué piensa y cómo actúa frente a sus emociones.
03 Siento, pienso y actúo regulando mis emociones	Relacionar las emociones con pensamientos y conductas.	<ul style="list-style-type: none"> ● Propone alternativas para regular sus emociones.
04 Respiro, me calmo y busco una alternativa para sentirme mejor	Practicar ejercicios para regular las emociones.	

Sesión 1: Soy consciente de mis emociones

Propósito	Expresar y validar sus emociones y las de otros.
Recursos	<ul style="list-style-type: none">• Hojas de papel, lapiceros, plumones.• Bolsa o recipiente.• Cartulina, materiales para dibujar o pintar.



Inicio

- Propón la dinámica "**Dime si te ha pasado**". Les mencionarás algunas frases que has recogido de estudiantes como ellos. Pídeles que escuchen atentamente y si les ha sucedido lo planteado, que levanten la mano.
 - > "De pronto me enojo por cosas pequeñas".
 - > "A veces no sé por qué me siento triste".
 - > "Me da vergüenza hablar sobre mis emociones".
 - > "Un día quiero estar con mis amigos y otro día quiero estar solo".
 - > "Me siento incómodo cuando me miran".
- Reflexiona con ellos que:

Las emociones son parte de nuestra vida y están presentes en todo momento. Nos brindan información sobre lo que pasa a nuestro alrededor y, a partir de ello, podemos determinar cómo reaccionar. En esta etapa de su crecimiento y desarrollo suelen darse algunos cambios en las emociones. Por ejemplo, a veces pueden sentir las emociones de manera más intensa y mostrarse más molestos o más sensibles ante ciertas situaciones que ocurren en el entorno. A veces parece que estamos tristes y no sabemos por qué. Estos cambios son un proceso normal de nuestro desarrollo.
- Menciona que, a veces, cuando no las podemos regular de manera apropiada nos puede generar algunas dificultades.
- Pregunta:
 - > ¿Qué sucede cuando no regulamos nuestro enojo?
 - > ¿Qué sucede si no sabemos enfrentar las situaciones tristes?
 - > ¿Qué dificultades nos trae cuando no sabemos regular nuestras emociones?
 - > ¿En qué nos ayudaría aprender a regularlas?
- Menciona que en este taller haremos diversas actividades para conocer mejor nuestras emociones y aprender a regularlas.



Desarrollo

- Escribe en trozos de papel los nombres de diversas emociones. Incluye emociones complejas, como: indignación, decepción, entusiasmo, desconcierto, gratitud, resentimiento, celos, satisfacción, etc.
- Coloca los trozos de papel en una bolsa. Solicita cinco voluntarios para salir al frente de la clase. Pide que, por turnos, cada uno saque de la bolsa uno de los papeles. El voluntario debe representar con gestos y posturas corporales la emoción que le ha tocado, mientras que los demás tratarán de adivinar de cuál se trata.
- Una vez que hayan adivinado, solicita al estudiante que representó la emoción que mencione una experiencia personal en la que se haya sentido así y si considera que aún le afecta o si ya está superada. Recordamos a los demás estudiantes deben escuchar con respeto, sin burlarse ni descalificar la emoción.
- Pregunta a la plenaria:
 - > ¿En qué situaciones sienten emociones que disfrutan o les hacen sentir bien?
 - > ¿Qué suelen hacer para sentirse mejor cuando no se sienten bien?
- Menciona que las emociones son parte de nuestra vida, nos acompañan en todo momento y las expresamos de diversas maneras.
- Entrega una hoja a cada uno y pídeles que la dividan en dos partes:
 - > En la parte izquierda, escriben o dibujan una situación importante de sus vidas que les haya hecho sentir bien.
 - > En la parte derecha, deben escribir o dibujar una situación importante de sus vidas que les haya hecho sentir mal.
- Pide que lo compartan en parejas, de la siguiente manera:
 - > Explican a su compañero las situaciones que han escrito o dibujado.
 - > Mencionan qué emociones sintieron en cada situación.
 - > Expresan a su compañero qué aprendieron de esa situación.
 - > El compañero expresa cómo se siente al escuchar el relato.
- Pregúntales:
 - > ¿Qué pasaría si no sintiéramos emociones?
 - > ¿Para qué nos sirve tomar conciencia de cómo nos sentimos?
 - > ¿Qué sentimos al escuchar los relatos de nuestros compañeros?
- Refuerza sus respuestas con las siguientes ideas:

- Las emociones juegan un papel muy importante ya que se encuentran presentes en cada una de nuestras experiencias y nos brindan información valiosa sobre el mundo que nos rodea. A veces, algunas situaciones nos hacen sentir bien y otras nos hacen sentir mal o incómodos. Pero todas las emociones son válidas.
- **Tomar conciencia de nuestras emociones nos permite conocernos mejor**, comprender por qué actuamos de determinada forma y tomar mejores decisiones para nuestro bienestar. Si somos conscientes de cómo nos sentimos, podemos comunicárselo a los demás. Así, nos pueden comprender mejor, evitamos conflictos o malentendidos y ayudamos a mantener una convivencia más armónica.
- **Darnos cuenta de las emociones de los demás nos ayuda a ponernos en su lugar y a comprenderlos**; a partir de ello, podemos llevarnos mejor y resolver nuestros conflictos con eficiencia.
- Cuando reconocemos alguna emoción que nos hace sentir mal, esto nos alerta para hacer algo en favor de nuestro bienestar.

Cierre

- De manera individual y sentados en sus carpetas, pide que elijan una emoción que los identifique. Solicita que representen de manera artística esa emoción en un trozo de cartulina y que piensen qué colores y formas tendría. También pueden elegir por ellos mismos de qué otras formas artísticas lo quieren representar.
- Indícales que compartan en parejas sus trabajos y que expliquen qué emoción seleccionaron y por qué escogieron esos colores y formas.
- Pide que coloquen sus trabajos en el mural “Mis emociones”.

Sesión 2: Así expresamos las emociones

Propósito	Reconocer cómo se expresan las emociones.
Recursos	<ul style="list-style-type: none">• Papelotes u hojas y plumones.• Tarjetas con emociones.• Tarjetas con situaciones.

Inicio

- Menciona a los estudiantes que el día de hoy realizaremos un desafío: desbloquear el código de las emociones.
- Ubica a los estudiantes en seis equipos. Entrega a cada grupo un papelote, plumones y una tarjeta "secreta" con una de las siguientes emociones: alegría, tristeza, enfado, disgusto, miedo, sorpresa.
- Cada grupo tendrá un minuto para escribir la mayor cantidad de palabras que reflejen o tengan un significado relacionado a esa emoción. Por ejemplo, de la emoción "sorpresa", podrían escribir palabras como: "asombrado", "sobresaltado", etc. Si les toca el "enfado", podrían escribir "iracundo", "molesto", "furioso", etc.
- Pasado el minuto, cada equipo pegará en la pizarra su papelote. El equipo que logre escribir más palabras será el ganador.
- Felicítalos y guíalos a observar la cantidad de emociones que conocen. Señala que con esta actividad han descubierto que cada emoción es un universo de palabras y sensaciones. Tomar conciencia de ellas, nombrarlas y reconocerlas nos da el poder de entendernos mejor a nosotros mismos y a los demás.
- A continuación, realiza la dinámica "**Mi cuerpo se emociona**". Pídeles que caminen por el espacio. A tu señal, realizarán con mimética las siguientes acciones. Utiliza las emociones que han escrito en los papelotes. Aquí te proponemos algunas ideas:
 - > Abrir la puerta a alguien expresando "sobresalto".
 - > Cerrar la puerta estando "furioso".
 - > Caminar "decepcionado".
 - > Mirar con "terror" una película.
 - > Comer con "aflicción".
 - > Saltar "molesto".
 - > Caminar "eufórico".
 - > Hacer las tareas sintiéndose "ansioso".
 - > Bailar "entusiasmado".
 - > Bailar "celoso".
- Finalizada la dinámica pregúntales:
 - > ¿Cuál de las emociones les pareció más fácil y más difícil de representar? ¿Por qué?
 - > ¿Cómo hicieron para expresar las emociones sin palabras? ¿Qué partes de su cuerpo utilizaron?
- Escucha atentamente y valida todas las respuestas de los estudiantes. Menciona que las emociones se expresan no solo a través de las palabras y lo vamos a comprobar en la sesión.

Desarrollo

- Dialoguen sobre la siguiente pregunta: ¿Cómo nos damos cuenta de las emociones de los demás?
- Escucha sus respuestas y menciona que en la siguiente actividad haremos la dinámica: **“Detectives de las emociones”:**
 - > Solicita algunos voluntarios. Entrega a cada estudiante una tarjeta con alguna situación de su vida cotidiana y en la que se expresen diversas emociones. Por ejemplo:

“Faltando un minuto para terminar el partido, fallé el gol.”

“Cuando me toca exponer, me quedo paralizado y no puedo hablar”.

“Mis amigos no me escogieron para jugar con ellos en la competencia”.

“Me salió un granito en la frente. ¡Qué vergüenza!”.

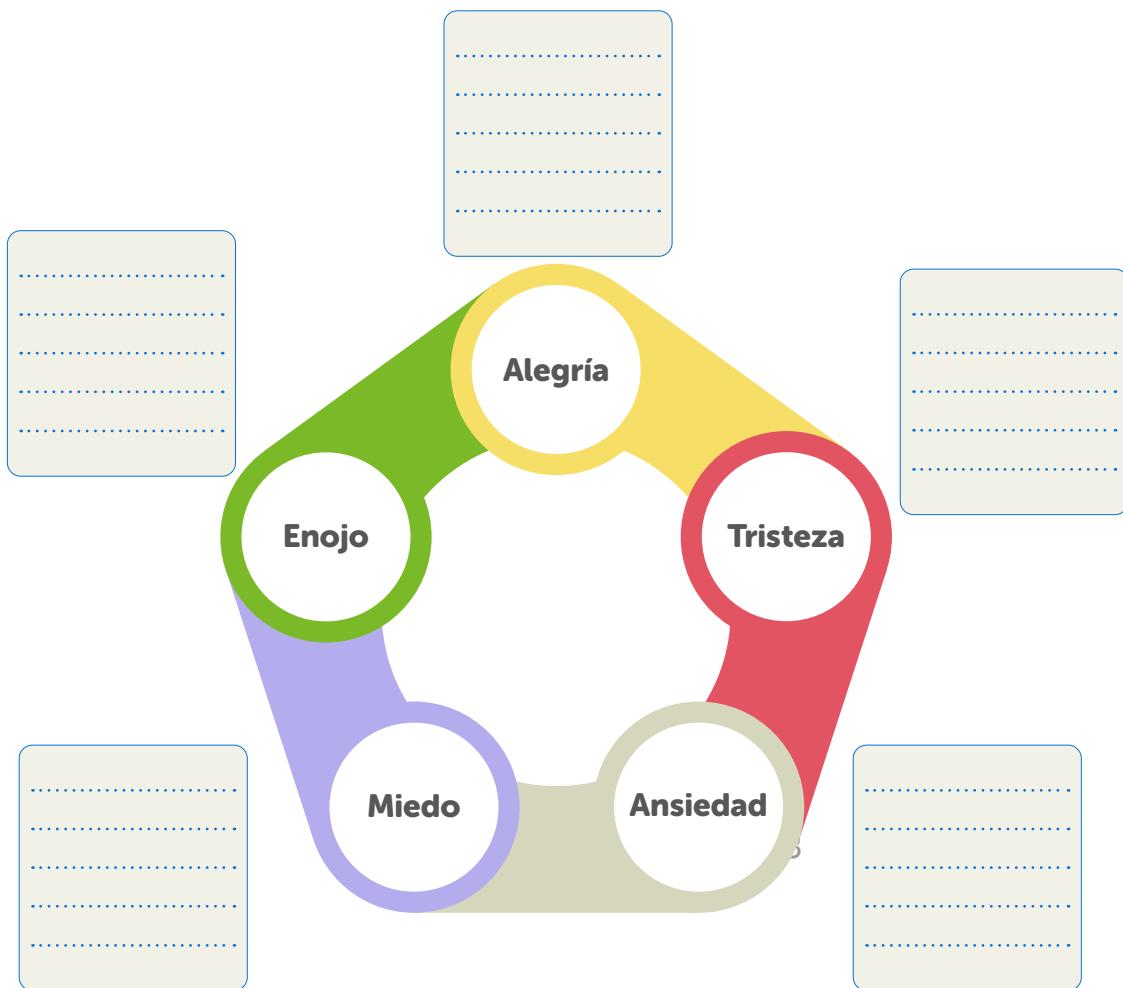
- > Por turnos, cada estudiante debe representar con mimética la situación, con énfasis en la emoción que va a representar (puedes darle por escrito la situación o dejar que la escoja libremente). Pídeles que para su representación tomen en cuenta las expresiones faciales y las posturas del cuerpo.
- > Luego de cada representación, pregunta a los “detectives” (los demás estudiantes) qué emoción ha expresado su compañero, cómo se han dado cuenta de la emoción y qué situación creen que ha sucedido para que se sienta así. Finalmente, el voluntario revela la situación y la emoción representadas.

> Felicita a los voluntarios y a los detectives. Pregunta:

¿Para qué nos sirve prestar atención al lenguaje no verbal (gestos, expresiones faciales, corporales, etc.)?

- A continuación, realizan la siguiente dinámica:
 - > Pídeles que formen parejas. Escribe en la pizarra la frase “Todo está bien”.
 - > Eligen quien será “A” y quien será “B”.
 - > A tu indicación, “A” dirá la frase “Todo está bien” expresándola con la emoción que le indiques. Por ejemplo, si le dices “con miedo”, deben decir la frase con un tono de voz que refleje esa emoción.
 - > Utiliza varias de las emociones que han mencionado durante la sesión.
 - > A continuación, pregúntales: ¿Qué les pareció la dinámica? ¿De qué se dieron cuenta?

- Reflexiona con ellos que las emociones no solo se expresan con las palabras sino también con el tono de voz, a través de los gestos, expresiones faciales, el contacto visual, posturas corporales. Da ejemplos y mencionalas expresiones mostradas por los estudiantes en las dinámicas.
- A continuación, pídeles que en sus cuadernos elaboren el siguiente esquema:



- Solicita que piensen en cinco personas que conocen, familiares, o amigos. Elijan una emoción por cada persona y en los recuadros escriban cómo se comportan (qué hacen y qué dicen) cuando sienten la emoción.
- Cuando hayan terminado, comparan sus respuestas en parejas y dialogan sobre qué pueden hacer cuando las personas que han mencionado muestran esa emoción. Por ejemplo: "Cuando veo a mi hermano triste, puedo decirle para salir a jugar juntos".

Cierre

- En grupos, escriben dos conclusiones acerca de por qué es importante tomar conciencia de cómo se expresan las emociones. Comparten sus conclusiones en plenaria.
- El docente complementa sus ideas con las siguientes:

- > Las emociones se expresan de manera verbal y no verbal, a través de expresiones faciales, tono de la voz, contacto visual, posturas corporales. Es decir, **tanto nuestro lenguaje verbal como corporal comunican nuestras emociones**. Por ello, podemos darnos cuenta de cómo se sienten las demás personas. A veces, se puede sentir una emoción y expresar otra, porque no queremos que se den cuenta. Pero, en general, la expresión no verbal de las emociones es inconsciente y será difícil demostrar lo que sentimos en todo momento.
- > Cuando aparece la emoción, podemos responder de diferentes maneras. Por ejemplo, hay personas que, cuando sienten miedo, huyen o se van; otras, se quedan en silencio y no pueden hablar, y hay quienes gritan o se tapan la cara. **Poder identificar nuestras emociones y cómo reaccionamos frente a ellas nos ayudará a conocernos, comprendernos y a regularlas para sentir mayor bienestar**. Darnos cuenta de cómo se sienten los demás permite que nos pongamos en su lugar, para comprenderlos y ayudarlos a sentirse mejor.

Sesión 3: Siento, pienso y actúo regulando mis emociones

Propósito

Relacionar las emociones con pensamientos y conductas.

Recursos

- Hoja con la situación de Julia.
- Papelotes y plumones.

Inicio

- Pide a algún estudiante que lea en voz alta la siguiente situación:

La historia de Julia

Hoy es el cumpleaños de Julia. En su familia, todos le han dado un gran abrazo y le han deseado un feliz día. Espera la llamada de Andrea, su mejor amiga.

Suena el celular de su mamá y Julia le pregunta:

- Mamá, mamá, ¿será Andrea quien me llama?

Su mamá le responde:

- No, hija, es para mí, me llaman del trabajo.

Vuelve a sonar el celular y Julia nuevamente se pone en alerta, pero tampoco fue a causa de su amiga. Y así se pasó todo el día hasta que llegó la noche, sin llamadas ni mensajes por WhatsApp de Andrea. Julia pensó: "Seguro que ya no quiere ser mi amiga, deben haberle hablado mal de mí. Debió habérmelo dicho, ya no quiero que sea mi mejor amiga".

Al día siguiente, la mamá de Julia le dice:

- Hija, ven y contesta, es Andrea que te llama.

Julia responde:

- Por favor, mamá, dile que no estoy.

- Pregunta a los estudiantes:

- > ¿Qué emoción creen que sintió Julia cuando su mejor amiga no la llamó por su cumpleaños? (acepta si los estudiantes mencionan dos emociones, por ejemplo, podría ser que primero se sintió decepcionada y luego enojada).
- > ¿Qué pensó?
- > ¿De qué manera actuó Julia frente a lo sucedido?

- Escribe en la pizarra las palabras:

Emoción

Pensamiento

Acción

- Debajo de cada una de las palabras escribe las respuestas de los estudiantes.
- Luego pregúntales:
 - > ¿Qué relación encuentran entre estas palabras?
 - > Tomando en cuenta lo que hizo Julia, ¿cómo creen que puede afectarse su amistad con Andrea?
 - > Si les sucediera lo mismo, ¿qué harían para conservar la amistad con su mejor amigo/a?
- Agradece su participación y menciona que en esta sesión identificarán cómo se relacionan las emociones con los pensamientos y las acciones.

Desarrollo

- Forma cinco grupos. Menciona que a cada grupo asignarás una situación que has recogido de estudiantes como ellos:

GRUPO 1	"Como no me dejaron salir a jugar con mis amigas, le di una patada a la puerta y me lastimé el pie".
GRUPO 2	"Me esforcé, pero no pude resolver las tareas de matemática, así que ya no tengo ganas de esforzarme más".
GRUPO 3	"Mi compañero derramó tinta de lapicero en mi hoja con la tarea que dejó la profesora".
GRUPO 4	"Tengo que participar en la obra de teatro de mi aula frente a todos los estudiantes y padres de familia para la clausura del año, será una experiencia horrible".
GRUPO 5	"Me gané tres entradas gratis para el cine. Invité a mis dos amigos, pero no quisieron ir".

- En un papelote deben identificar la emoción, el pensamiento y la acción correspondientes a cada situación. Si no se encuentra escrito alguno de estos datos, deben completarlo con su imaginación. Luego, llenan la consecuencia que se puede dar a partir de dicha acción o conducta. Finalmente, deben escribir una recomendación para que la persona regule sus emociones y no se lastime o lastime a otros. Pueden utilizar un esquema como este:



Situación:

Emoción:

Pensamiento:

Acción:

Consecuencia:

Recomendación:

- Cuando hayan terminado, comparten sus respuestas en plenaria. De acuerdo al tiempo disponible, pueden también dramatizar las situaciones. Luego de cada exposición los demás compañeros pueden dar otras recomendaciones para regular la emoción y actuar de otra forma.
- Reflexiona con ellos a partir de las ideas fuerza.

• Todas las emociones son válidas. Sin embargo, es importante ser conscientes de cómo actuamos frente a nuestras emociones, sobre todo cuando tenemos pensamientos negativos.

• En la medida que vamos aprendiendo a identificar las emociones y pensamientos, podremos realizar mejores decisiones para nuestro bienestar y el de los demás.

• Si pasaran por situaciones demasiado difíciles para regular sus emociones por ustedes mismos, busquen ayuda en una persona de confianza.

- A continuación, realizarán un trabajo individual. En una hoja o cuaderno, cada uno completa el esquema con una situación personal que le haya causado una situación intensa o que haya significado alguna dificultad y problema. Escriben la situación, que emoción les produjo, qué pensaron, cómo actuaron y qué consecuencias trajo esa acción. A partir de esta reflexión escriben qué harían diferente.

Cierre

- Pídeles que en grupo elaboren un gráfico en el que representen la relación entre emoción pensamiento y conducta. El gráfico también debe considerar que hay una situación que genera la emoción y que la conducta tiene una consecuencia.
- Luego, explican el gráfico a sus compañeros.
- Colocan sus gráficos a modo de museo para que todos los puedan observar. Después, realiza una votación para elegir al gráfico que represente mejor lo que han aprendido en la sesión y lo colocan en un lugar visible del aula para que lo puedan utilizar cuando lo necesiten.

Sesión 4: Respiro, me calmo y busco una alternativa para sentirme mejor

Propósito

Practicar ejercicios para regular las emociones.

Recursos

- Hojas, lapiceros, plumones, colores.
- *Post-it* o tarjetas metaplan.

Inicio

- Divide la pizarra en dos columnas. Solicita a los estudiantes que mencionen emociones que consideren agradables o que les hagan sentir bien y que las anoten en el lado izquierdo de la pizarra. Luego, pídeles que mencionen emociones que son desagradables o que les hace sentir mal y que las escriban en el lado derecho de la pizarra. También puedes entregar un *post-it* o tarjetas metaplan por estudiante para tener la mayor cantidad de participaciones.

- Emociones que me hacen sentir bien



- Emociones que me hacen sentir mal



- Pregúntales
 - > ¿Qué suelen hacer cuando se sienten... (menciona emociones que hayan expresado como desagradables)?
 - > ¿Cómo te sientes después? ¿Te ayuda a sentirte un poco mejor?
- Menciona que el día de hoy practicaremos algunos ejercicios que nos ayuden a calmarnos y sentirnos mejor.

Desarrollo

- Menciona que una de las formas más eficaces y fáciles de realizar cuando necesitamos regular nuestras emociones es realizar ejercicios de respiración. Pregúntales si ellos la utilizan, si les hace sentir mejor.
- A continuación, practica con ellos ejercicios de respiración consciente.
- Después de cada ejercicio pregúntales cómo se sintieron realizándolo y si les fue fácil hacerlo.

Ejercicio 1: Respiro para estar en calma

- > Genera un ambiente tranquilo y pídeles que se sienten en una silla y sigan las indicaciones:



1

- Apoya tu espalda a la silla.
- Apoya tus manos sobre tus piernas.
- Cierra tus ojos.



2

Toma lentamente aire por la nariz.



3

Cuenta mentalmente hasta cuatro, y suelta el aire por la boca, despacio.



4

Repite el ejercicio varias veces, para sentirte cada vez más calmada o calmado.

Ejercicio 2: Respiramos alegría y bienestar

- > Pídeles que se sienten cómodamente en su silla y cierren los ojos. Inhalen lenta y profundamente. Mientras inspiran, pídeles que se concentren en la sensación de calma y mientras expiran, pídeles que se concentren en la emoción de la alegría y sonrían levemente. Acompaña con voz suave el ejercicio diciéndoles: *"Al inspirar, calmo mi cuerpo. Al espirar, sonrío y me siento bien"*.

Ejercicio 3: Nos relajamos usando la imaginación

- > Solicita que piensen en un color que les produzca alegría, que signifique para ellos energías positivas. Pregúntales en qué color han pensado, recuérdales que cada uno elige el suyo, en algunos casos puede coincidir y en otros no.

Pide que se ubiquen en una posición cómoda en su asiento y cierren los ojos. Realicen algunas respiraciones lentas y profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.



Diles que se imaginen que están inspirando el aire de su color elegido y que ese color les produce alegría. Este aire entra por su nariz, sus pulmones, llega a todo su cuerpo, y les brinda mucha energía positiva y sensaciones de bienestar y alegría.

- Finalizados los ejercicios, comparten cómo se sintieron, si lograron realizarlos y en qué momentos pudieron hacerlos. Si alguno no pudo realizar el ejercicio o no se sintió cómodo, les recordamos que es importante la práctica para aprender a relajarnos por nosotros mismos. Además, cada persona puede elegir la estrategia que mejor le funciona para proveerse de emociones agradables y energías positivas.

Enfatiza que es saludable expresar las emociones y saber regularlas para su bienestar y para mejorar la relación con los demás. Para regular las emociones, es necesario tomar conciencia de cómo las expresa su cuerpo.

Cierre

- Pide a los estudiantes que se ubiquen en sus grupos.
- Entrega hojas, lapiceros y plumones o colores y diles que elaborarán un juego de cartas (casinos). En cada carta escribirán recomendaciones sobre cómo regular las emociones.
- Cada grupo puede inventar un juego con sus cartas.



Referencias bibliográficas

- Bueno, D. (2016). *Neurociencia para educadores: Todo lo que un educador debe saber de neurociencia*. Paidós.
- Bueno, D. (2019). *Neurociencia para educadores*. Octaedro.
- Fonagy, P., & Target, M. (2003). *Psychoanalytic theories: Perspectives from developmental psychopathology*. Oxford University Press.
- Guerrero, R. (2018). *Educación emocional y apego: Pautas prácticas para gestionar las emociones en casa y en el aula*. Planeta.
- Ibarrola, B. (2013). *Aprendizaje emocionante: Neurociencia para el aula*. Ediciones SM.
<https://cife.edu.mx/recursos/wp-content/uploads/2022/08/APRENDIZAJE-EMOCIONANTE-Ibarrola.pdf>
- López, F., Etxebarria, I., Fuentes, M. J., & Ortiz, M. J. (1999). *Desarrollo socioafectivo y educación emocional*. En F. López, I. Etxebarria, M. J. Fuentes, & M. J. Ortiz (Eds.), *Desarrollo emocional en la infancia y adolescencia*. Pirámide.
- Midgley, N., Ensink, K., Lindqvist, K., Malberg, N., & Muller, N. (2017). *Tratamiento basado en la mentalización para niños*. Desclée De Brouwer.
- Ministerio de Educación [Minedu]. (2017a). Curículo Nacional de Educación Básica.
<https://www.minedu.gob.pe/curriculo/>
- Ministerio de Educación [Minedu]. (2017b). Programa Curricular de Educación Primaria.
<https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-primaria.pdf>
- Ministerio de Educación [Minedu]. (2021). *Desarrollo de las habilidades socioemocionales en el marco de la Tutoría y Orientación Educativa*. Perú Educa.
<https://w3.perueduca.pe/documents/10179/e9edd1ac-e713-43dc-bf53-fa5ac6653650>
- Mora, F. (2013). Neuroeducación: *Solo se puede aprender aquello que se ama*. Alianza Editorial.
- Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar (RIEEB), 3(1). (2023, enero-junio).
<https://portal.amelica.org/ameli/journal/777/7773782001/7773782001.pdf>
- Rosselli, M., Matute, E., & Ardila, A. (2010). *Neuropsicología del desarrollo infantil*. Editorial El Manual Moderno.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2011). *El cerebro del niño*. Ediciones B.
- Soldevilla, A., Filella, G., Ribes, R., & Agulló, J. (2007). *Una propuesta de contenidos para desarrollar la conciencia emocional*. Universitat de Barcelona.
<https://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Una-propuesta-de-contenidos-para-desarrollar-la-conci%C3%A8ncia.pdf>