

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 (Secundaria)**

Editado por:

Ministerio de Educación

Calle del Comercio N° 193, San Borja

Lima 41, Perú

Teléfono: 615-5800

www.minedu.gob.pe

Agradecimiento: A los estudiantes, docentes y directivos de la Institución Educativa N.° 0083 San Juan Macías – Secundaria, 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° 2026-01685

Primera edición digital: febrero 2026

Lima - Perú

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

Contenido

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 ¿Cómo se relacionan la conciencia y la regulación emocional?	6
1.4 ¿Qué esperamos que logren los estudiantes del nivel de educación secundaria con relación a la conciencia y la regulación emocional?	8
2 Prácticas pedagógicas	12
2.1 CICLO VI	14
A De forma transversal o en situaciones emergentes	14
B De manera planificada	16
2.2 CICLO VII	21
A De forma transversal o en situaciones emergentes	21
B De manera planificada	23
3 Talleres de tutoría	27
3.1 Taller para el ciclo VI	29
3.2 Taller para el ciclo VII	42
Referencias bibliográficas	53

Presentación

La educación socioemocional es esencial para el desarrollo integral de los adolescentes. Su impacto trasciende la etapa escolar e influye en el bienestar personal y social a lo largo de toda la vida. Como proceso educativo continuo y permanente, acompaña el crecimiento personal y se complementa con el desarrollo cognitivo, al brindar factores protectores del bienestar socioemocional y contribuir a la formación de ciudadanos responsables, conscientes de sí mismos y comprometidos con su entorno.

Por ello, el Ministerio de Educación promueve la implementación del **Programa de Habilidades Socioemocionales**, y ofrece estrategias prácticas, lúdicas y flexibles que los docentes pueden adaptar y/o aplicar en su trabajo pedagógico.

Este primer fascículo tiene como propósito brindar orientaciones al docente para fortalecer el desarrollo de las habilidades socioemocionales de **conciencia y regulación emocional**, que permiten que los estudiantes identifiquen, nombren y gestionen sus emociones según la situación que están viviendo. Asimismo, se busca que los docentes tomen conciencia que pueden desarrollar estas habilidades en espacios planificados como en situaciones emergentes.

Finalmente, este fascículo también es una invitación a la reflexión sobre la propia práctica socioemocional docente, al reconocer que educar implica también hacerlo con y desde las emociones.



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 (vocabulario emocional), comprender las emociones de los demás** y tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento, así como su influencia (Minedu, 2021).

Así también, 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 las emociones propias 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 relaciones interpersonales, 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 ¿Cómo se relacionan la conciencia y la regulación emocional?

La conciencia y la regulación emocional están estrechamente relacionadas y se complementan como dos etapas clave del desarrollo socioemocional. Podemos afirmar que la conciencia emocional es la base de la regulación emocional, dado que no se puede gestionar lo que no se reconoce. Cuanto más desarrollada esté la conciencia emocional, mejores herramientas tendremos para regular nuestras emociones de forma saludable. Ambas habilidades son fundamentales para el bienestar personal, la convivencia y el aprendizaje.

Conciencia y regulación emocional



Algunos aspectos claves para comprender el cerebro en la adolescencia y su relación con la conciencia y regulación emocional (MINEDU, 2022):

- **La neurociencia nos ofrece fundamentos significativos para la comprensión del cerebro adolescente.** Durante esta etapa se reconfiguran sus mentes y aunque estos cambios trascendentales tendrán variaciones de desarrollo de acuerdo con los individuos y sus contextos, debes tenerlos en cuenta para conocer el porqué de su conducta.
- **A nivel cerebral,** destacan dos procesos clave: **la poda sináptica**, que elimina conexiones neuronales poco usadas para optimizar el funcionamiento cerebral, y **la mielinización**, que mejora la velocidad y eficiencia de la transmisión de información, especialmente en la corteza prefrontal. Esta última, que madura más tarde, está relacionada con el control de impulsos, la toma de decisiones y la planificación. Por eso, los adolescentes tienden a cometer más errores y fatigarse al resolver problemas, aunque con el tiempo su cerebro se vuelve más eficiente y capaz de autorregularse.
- Los adolescentes desarrollan un **mayor vocabulario emocional**, comprenden la coexistencia de emociones ambivalentes y mejoran su capacidad para relacionar emociones con situaciones específicas. También avanzan en la inferencia de emociones ajenas y en la transformación de sus propias expresiones emocionales.
- Representa un salto significativo en la regulación emocional, se vuelve más flexible y compleja, aunque al inicio la diversidad de emociones y la inconsistencia en las técnicas de regulación pueden generar conductas desorganizadas o erráticas. Regular sus emociones en medio de los cambios propios de la adolescencia es una tarea compleja que no ocurre de manera espontánea, sino que depende en gran medida del **modelado y acompañamiento de adultos** significativos (padres, madres, docentes) y de la influencia de los pares.

Para profundizar sobre este tema, le invitamos a revisar el documento "Caracterización de las adolescencias peruanas" (MINEDU, 2022), en el siguiente link: <https://tinyurl.com/adolescenciasperuanas>

1.4

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

El Currículo Nacional de la Educación Básica (CNEB) expresa 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 durante su atención educativa.

En la siguiente tabla, hemos extraído de la descripción del estándar de la competencia "Construye su identidad" y "Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad", relacionado a la conciencia y regulación emocional.

Nivel del estándar	Competencia	Descripción del estándar
6	Construye su identidad	(..) Selecciona y utiliza las estrategias más adecuadas para regular sus emociones y comportamiento, y comprende las razones de los comportamientos propios y de los otros (...)
	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	(...) Produce secuencias de movimientos y gestos corporales para manifestar sus emociones con base en el ritmo y la música y utilizando diferentes materiales.
7	Construye su identidad	(...) Manifiesta sus emociones, sentimientos, logros e ideas distinguiendo el contexto y las personas, y comprendiendo sus causas y consecuencias (...)
	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	(...) Produce con sus compañeros diálogos corporales que combinan movimientos en los que expresan emociones, sentimientos y pensamientos sobre temas de su interés en un determinado contexto.

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

El Programa Curricular de Educación Secundaria muestra ejemplos de desempeños relacionados a la conciencia y la regulación emocional que podemos emplear; no obstante, también podemos proponer otros de acuerdo a nuestro contexto.

Ciclo	Grado	Competencia	Desempeño
Ciclo VI	1°	Construye su identidad	(...) Describe las causas y consecuencias de sus emociones, sentimientos y comportamientos, y las de sus compañeros en diversas situaciones de convivencia en la escuela. Utiliza estrategias de autorregulación emocional de acuerdo con la situación que se presenta.
		Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	(...) Realiza técnicas de expresión motriz (mímica, gestual y postural) para la manifestación de sus emociones en situaciones de juego y actividades físicas diversas. (...) (...) Expresa emociones, ideas y sentimientos a través de su cuerpo y el movimiento, utilizando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas, etc) para encontrarse consigo mismo y con los demás.
	2°	Construye su identidad	Explica las causas y consecuencias de sus emociones, sentimientos y comportamientos, y las de los demás en diversas situaciones. Utiliza estrategias de autorregulación emocional de acuerdo con la situación que se presenta y explica la importancia de expresar y autorregular sus emociones.

Ciclo	Grado	Competencia	Desempeño
Ciclo VI	2°	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	- Realiza secuencias de movimientos y gestos corporales adaptando su cuerpo para manifestar sus emociones (...) - Crea acciones motrices o secuencias de movimiento utilizando diferentes materiales (cintas, balones, bastones, cuerdas, etc.) expresándose a través de su cuerpo y sus movimientos para encontrarse consigo mismo y con los demás.
		Construye su identidad	Expresa sus emociones, sentimientos y comportamientos de acuerdo con la situación que se presenta. Explica sus causas y consecuencias y utiliza estrategias de autorregulación que le permiten establecer relaciones asertivas.
Ciclo VII	3°	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Elabora secuencias rítmicas individuales comunicando sus ideas y emociones, aceptando y valorando sus aportes y el de sus compañeros.
		Construye su identidad	Expresa sus emociones, sentimientos y comportamientos, y analiza sus causas y consecuencias. Utiliza estrategias de autorregulación que le permiten establecer relaciones empáticas.
	4°	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Crea con sus pares secuencias rítmicas, musicales, lúdicas y deportivas a partir de aquellas propias de su región, de otras regiones y de otras partes del mundo, como medio de comunicación de ideas y emociones.
		Construye su identidad	Manifiesta sus emociones, sentimientos y comportamientos según el contexto y las personas. Explica sus causas y consecuencias, y utiliza estrategias de autorregulación que le permiten establecer relaciones justas.
	5°	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Elabora con sus compañeros diálogos corporales con seguridad y confianza (secuencias rítmicas de movimiento, gestos, coreografías, imágenes, figuras corporales expresivas, etc.) que combinan movimiento y representación de expresiones emocionales y afectivas, en un determinado contexto histórico y cultural.
		Construye su identidad	

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

En esta progresión, con relación a **la conciencia emocional**, los estudiantes de secundaria logran describir y explicar con mayor profundidad las causas y consecuencias de sus emociones, sentimientos y comportamientos, así como los de sus compañeros, en diversas situaciones de convivencia.

Durante el **ciclo VI**, comienzan a tomar conciencia de la importancia de expresar y autorregular sus emociones de manera adecuada, lo que les permite reconocer cómo estas influyen en sus relaciones interpersonales. A medida que avanzan hacia el **ciclo VII**, adquieren mayor capacidad para analizar sus emociones en diferentes contextos, expresarlas de acuerdo con la situación y establecer relaciones más asertivas y empáticas, para finalmente lograr manifestar y gestionar sus emociones. En este proceso, consideran el contexto social, cultural e histórico, y muestran apertura para valorar las diferencias y promover interacciones justas.

En relación con la **regulación emocional**, los adolescentes transitan de la aplicación básica de estrategias de autorregulación hacia un uso más consciente, autónomo y contextualizado.

Durante el **ciclo VI**, requieren aún de la guía docente para reconocer la importancia de autorregularse, pero progresivamente integran estrategias que les permiten expresar sus emociones de manera constructiva y fortalecer su convivencia. Para el **ciclo VII**, la regulación emocional se vincula con el desarrollo de la empatía y la capacidad de sostener vínculos saludables en distintos espacios de interacción. Al culminar la etapa escolar, los estudiantes han desarrollado la capacidad de regular sus emociones de forma autónoma, reflexiva y justa, lo cual les permite desenvolverse con seguridad y confianza en distintos contextos personales, sociales y culturales.



2



Prácticas pedagógicas



Dentro del aula, las emociones están presentes de forma constante y forman parte integral del proceso de enseñanza y aprendizaje. Por ello, es fundamental que el docente mantenga una observación atenta y un acompañamiento continuo, y tener en cuenta el nivel de desarrollo de dichas habilidades en los estudiantes. Además, es esencial que el aula sea un espacio seguro, donde los estudiantes puedan expresar lo que sienten sin miedo a ser juzgados por sus opiniones o a equivocarse.

Para promover la **conciencia emocional** en los estudiantes, la práctica pedagógica debe considerar que esta habilidad implica: Identificar las emociones que surgen en distintas situaciones cotidianas y nombrarlas adecuadamente, comprender qué las provoca, reconocer su intensidad, expresarlas mediante el lenguaje verbal como el corporal y diferenciar entre lo que se siente, lo que se piensa y cómo se actúa (Ibarrola, 2013).

Desarrollar la **conciencia emocional es el punto de partida para la regulación emocional**, ya que solo cuando los estudiantes logran identificar, reconocer, nombrar y comprender lo que sienten, pueden avanzar hacia la gestión adecuada de sus emociones. Este paso intermedio implica ayudarles a observar cómo las emociones influyen en sus pensamientos y comportamientos, para promover la reflexión sobre sus reacciones ante distintas situaciones. De este modo, la conciencia emocional se convierte en la base sobre la cual se construyen estrategias de autorregulación más efectivas y conscientes.

Así mismo, debemos tener muy presente que la **regulación emocional** es una habilidad que se va desarrollando a lo largo del tiempo y se fortalece a través de la práctica diaria; regular las emociones en la adolescencia es un aprendizaje cotidiano que requiere de práctica constante y espacios de reflexión. En esta etapa, los estudiantes avanzan hacia un mayor grado de autorregulación emocional, aunque todavía necesitan acompañamiento, contención y modelos de referencia en los adultos. El tránsito desde la **heterorregulación** a la **autorregulación** se complejiza porque los adolescentes experimentan cambios físicos, cognitivos y sociales que intensifican sus emociones y, a la vez, amplían su capacidad de comprenderlas y expresarlas.

En este proceso, los adultos, docentes, tutores y familias siguen siendo modelos fundamentales de regulación emocional. Un docente que mantiene la calma y ofrece escucha activa frente a un conflicto en el aula, en lugar de responder con juicio o sanción inmediata, muestra a los estudiantes una manera constructiva de manejar situaciones desafiantes. Este acompañamiento no solo favorece el clima de aula, sino que también fortalece en los adolescentes las habilidades necesarias para gestionar sus emociones de forma autónoma, empática y responsable.

A continuación, se sugieren algunas técnicas y estrategias para el desarrollo y fortalecimiento de la conciencia y la regulación emocional en la educación secundaria. Estas propuestas incluyen aspectos que pueden trabajarse de **manera transversal o de manera planificada**, en distintos momentos de la jornada escolar. Las actividades propuestas pueden ser adaptadas por el docente, quien toma en cuenta los medios y recursos disponibles, así como el nivel de complejidad y las características de los estudiantes.

2.1. Ciclo VI

A. De forma transversal o en situaciones emergentes

**Reflexión emocional guiada**

Los docentes pueden crear espacios en los que los estudiantes se sientan seguros y respaldados al compartir sus sentimientos. Se pueden implementar momentos de reflexión al inicio o al final de la jornada escolar donde los estudiantes puedan verbalizar sus emociones. Puedes utilizar preguntas abiertas ("¿Cómo te sientes hoy? ¿Qué emoción predomina en ti en este momento? ¿Qué cambios físicos sienten? ¿Cuál es la causa? ¿A qué acciones los predispone?"), que ayudan a los estudiantes a identificar sus emociones y expresarlas de manera honesta y respetuosa.

**Rueda de vocabulario emocional**

Si bien los estudiantes de secundaria ya tienen una comprensión más compleja de sus emociones, aún necesitan fortalecerse en el ejercicio de "colocar un nombre" a lo que sienten y ampliar su vocabulario emocional. Por ejemplo: Si un estudiante muestra signos de enojo tras un desacuerdo con un compañero, el docente puede decir: "Te noto molesto por lo que pasó con Pedro. ¿Te gustaría hablar de lo que ocurrió?". Asimismo, pueden identificar emociones de personajes y compararlas con las propias, reflexionar sobre las emociones asociadas a la frustración o el logro durante la resolución de problemas, analizar cómo la indignación o la esperanza han impulsado acciones, entre otros.

Validación emocional en interacciones cotidianas

En cualquier conversación o interacción diaria, validar las emociones fortalece la capacidad de reconocer y expresar lo que sienten, favorece la construcción de vínculos positivos y un clima de convivencia que potencia el aprendizaje. Frente a una situación, puedes emplear frases como: "Entiendo que estés molesto por esa situación", "Es normal sentirse inseguro cuando estamos frente a algo nuevo", "Tiene sentido que te sientas frustrado; ¿qué crees que podríamos hacer a partir de aquí?". Usa un tono empático, sin justificar conductas inadecuadas, pero reconoce la emoción como válida.

**Acompañamiento inmediato**

Cuando un estudiante experimenta enojo, tristeza o frustración, el docente debe intervenir de manera rápida y empática. Crear un ambiente de seguridad emocional es clave para que el estudiante pueda identificar y gestionar lo que siente. Si un estudiante reacciona con ira, el docente puede decir: "Parece que te sientes muy molesto ahora, ¿te gustaría tomar un momento para respirar y luego hablamos?". Una vez que ha disminuido la activación emocional, el docente guía brevemente: "¿Qué sentiste? ¿Qué generó esa reacción? ¿Qué necesitas para continuar?".



Caminata reflexiva

Cuando observes que alguno de tus estudiantes se ve desbordado por sus emociones, puedes ofrecerle un espacio físico y mental para reducir la tensión o intensidad emocional y favorecer el pensamiento reflexivo. Sugiere que camine entre cinco y diez minutos e invítalo a reflexionar con preguntas breves o guiadas: "¿Qué estoy sintiendo? ¿Por qué me siento así? ¿Qué generó esta emoción? ¿Afecté a alguien con mis acciones? ¿Podría haber reaccionado distinto? ¿Qué puedo hacer ahora?".



Conteo en reversa

Frente a una emoción intensa y, a fin de volver progresivamente a la regulación de sus emociones, se invita al estudiante a contar desde 30 hacia atrás lentamente, mientras inspira profundamente por la nariz, exhala por la boca y se concentra en la respiración mientras disminuye la intensidad emocional. Se sugiere que se practique con los estudiantes esta estrategia cuando estén tranquilos, a fin de que puedan utilizarla cuando necesiten regularse.

B. De forma planificada

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



Diario de emociones

Propón a los estudiantes llevar un cuaderno donde registren las emociones más significativas que vivieron de forma cotidiana y de forma periódica, preferiblemente de forma diaria, en donde señalen qué situación las generó, qué sensaciones corporales tuvieron, cómo reaccionaron y qué alternativas encuentran para una siguiente situación. Al inicio o cierre de clases, se pueden compartir algunas experiencias de manera voluntaria y reflexionar: "¿Qué aprendiste de ti esta semana? ¿Qué cambia cuando reconoces cómo te sientes?".

Mapa emocional

Organiza dinámicas en las que, después de una lectura, un cortometraje, un caso o una situación vivida en aula, los estudiantes identifiquen qué emociones sintieron y las ubiquen en un mural o pizarra emocional en la cual cada estudiante coloca en un palabra la emoción, así como la intensidad (baja, media o alta). Esto ayuda a

visibilizar la diversidad emocional, las tendencias grupales y a reconocer que no todos sienten lo mismo frente a un mismo estímulo. El docente puede adaptar el ritmo o las estrategias en la sesión que realice y preguntar: "¿Qué emociones predominan? ¿Por qué ante un mismo hecho sentimos emociones distintas? ¿Qué nos dice esto sobre la forma en que interpretamos la realidad?".



Juego de roles

Promueve que tus estudiantes escenifiquen situaciones cotidianas o vinculadas a la vida escolar, como: conflictos con amigos, presión académica, trabajo en equipo, entre otros, y pídeles que expresen: "¿Qué emociones emergen de los personajes? ¿Cómo se manifestó en su cuerpo? ¿Qué lo causó?". Posteriormente, reflexiona en conjunto sobre la importancia de reconocer esas emociones en la vida real.

Asambleas de aula

Durante las asambleas de aula, los estudiantes tendrán la oportunidad de expresar sus emociones en diferentes situaciones como: la elaboración y revisión de las normas de convivencia, la solución de conflictos y desacuerdos o la reflexión sobre el clima de aula, entre otros. Una vez por semana o cada quincena pueden destinar diez a quince minutos para generar estos espacios de escucha, diálogo y construcción colectiva. Se puede mediar el espacio con preguntas abiertas, tales como: "¿Qué emociones hemos vivido esta semana como grupo? ¿Qué situaciones generaron incomodidad o bienestar? ¿Qué podríamos mejorar juntos?".





Rutinas de respiración y relajación

Dedica entre tres a diez minutos a practicar técnicas de respiración consciente o relajación guiada, adaptadas al ritmo de cualquier sesión. Se puede acompañar con música suave o visualizaciones. El objetivo es que los estudiantes aprendan recursos prácticos para calmarse en situaciones de alta tensión. Para ello:



- Solicita que todos adopten una postura cómoda.
- Realiza la “respiración 4–2–6” (inhala por 4 segundos, sostiene por 2 y exhala durante 6 segundos).
- Incorpora una visualización breve, por ejemplo: “Imagina una ola que sube y baja con tu respiración”.
- Invita a los estudiantes a observar qué parte del cuerpo se siente más tensa o relajada.

Luego del ejercicio puedes pedirles que reflexionen: “¿Qué sensaciones físicas noté antes y después del ejercicio? ¿Qué emoción podría estar relacionada con esa sensación? ¿En qué momento del día o de la escuela podría aplicar esta técnica?”.

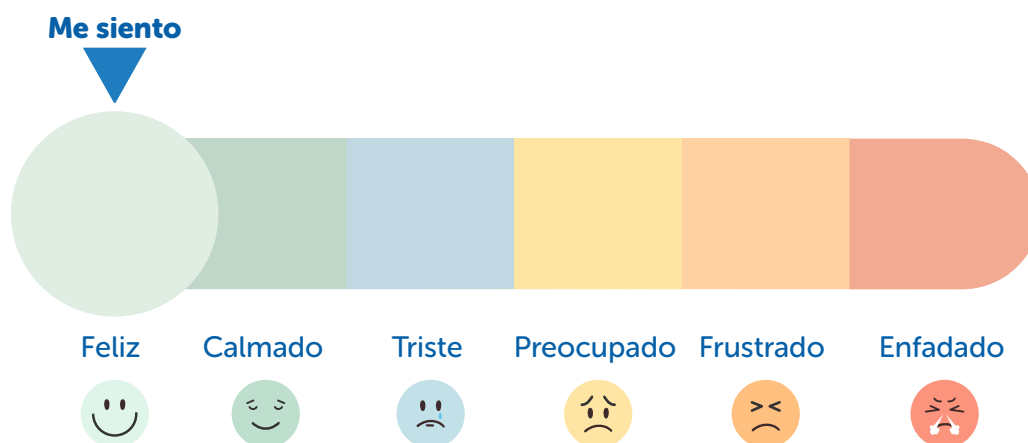
Debates y reflexiones grupales

Se pueden incorporar actividades que permitan a los estudiantes analizar situaciones emocionales complejas a través de debates sobre temas de actualidad, que también involucren una toma de perspectiva. Estas actividades pueden incluir reflexiones sobre el manejo de emociones en situaciones sociales y académicas, que ayuden a los estudiantes a desarrollar una mayor comprensión sobre cómo sus emociones afectan sus decisiones y comportamientos. Para ello:

- Presenta un tema breve (por ejemplo, el uso de celulares, la presión social, el *bullying*, las expectativas familiares).
- Antes del debate, pide que tus estudiantes nombren la emoción que les genera el tema y su causa.
- Realiza el debate, cuida los turnos de participación y escúchalos.
- Finaliza con un "círculo de reflexión" para analizar:
 - > ¿Cómo las emociones influyeron en el debate?
 - > ¿Qué emoción sentí al escuchar una opinión distinta?
 - > ¿Cambió mi emoción durante el debate? ¿Por qué?
 - > ¿Hubo momentos en los que tuve que calmarme o contenerme? ¿Cómo lo hice?
 - > ¿Cómo influye la emoción en cómo defiendo mis ideas?
 - > ¿Qué estrategia podría usar la próxima vez para mantener la calma durante un desacuerdo?

Termómetro de emoción

Es una herramienta visual que permite identificar, expresar y regular las emociones, especialmente útil en entornos educativos, terapéuticos y familiares. Representa las emociones como si fueran **niveles de temperatura**, lo cual facilita entender su **intensidad** y **cómo cambian con el tiempo**. Para ello:



- Ubica un termómetro emocional visible en el aula.
- Al inicio de la clase, los estudiantes colocan un sticker o marcan su nivel de emoción.

- Lee el “el clima emocional del aula” para ajustar dinámicas o actividades en la sesión. Considera:
 - > Si hay mayoría en zona alta → Haz una pequeña pausa de respiración o estiramiento
 - > Si hay mezcla → Ubícalos en parejas para compartir cómo se sienten.
 - > Si hay mayoría en zona baja → Inicia la sesión normalmente.
- Plantea preguntas de guía, según el momento que lo emplee: “¿Qué pasó antes de venir a clase que influyó en mi nivel emocional? ¿Mi nivel cambió durante la clase? ¿Por qué? ¿Qué puedo hacer cuando estoy en la parte alta del termómetro? ¿Qué acción me ayudó hoy a regular mi emoción?”.

• Parte baja del termómetro	• Parte media del termómetro	• Parte alta del termómetro
• Colores fríos: azul, verde claro	• Colores cálidos: amarillo, naranja	• Colores intensos: rojo
• Tranquilidad • Felicidad • Relajación • Curiosidad	• Preocupación • Frustración • Nerviosismo • Confusión	• Enojo • Rabia • Miedo • Ansiedad

Movimiento que regula

Favorece la autorregulación emocional de tus estudiantes mediante juegos y actividades físicas que canalicen la energía, reduzcan tensiones y estrés e integren emociones y sensaciones. Considera que:

- El docente organiza dinámicas de juego o ejercicios físicos breves (por ejemplo: carreras de relevos, juegos de coordinación, dinámicas de expresión corporal o rondas cooperativas) que permitan a los estudiantes liberar energía y conectar con el disfrute del movimiento.
- Durante la actividad, invita a los participantes a prestar atención a las sensaciones de su cuerpo (latidos, respiración, fuerza, cansancio) y a identificar cómo cambia su estado emocional antes, durante y después del juego. Después del movimiento, puedes pedir, por ejemplo: “Pon una mano en tu pecho y nota cómo es ahora tu respiración”, “Identifica tu nivel de energía: ¿subió o bajó?”, “Nombra una emoción que sientes en este momento”.
- Al finalizar, realiza una breve reflexión grupal para que los estudiantes respondan estas preguntas: “¿Cómo cambió tu emoción desde el inicio hasta ahora? ¿Qué sensaciones te ayudaron a calmarte o a liberar tensión? ¿Este tipo de actividad te ayuda a concentrarte mejor después? ¿Por qué?”.

2.2. Ciclo VII

A. De forma transversal o en situaciones emergentes

**Diálogo guiado para la expresión emocional**

Se abre un pequeño espacio de conversación, individual o grupal, a través de preguntas de autorreflexión emocional (¿Qué emoción predominó en ti y qué crees que la activó?), de interpretación personal (¿Cómo interpretaste lo que estaba pasando? ¿Qué historia te contaste a ti mismo sobre la situación?) o de aprendizaje socioemocional (¿Qué te enseñó esta emoción sobre ti acerca de la forma cómo aprendes o te relacionas?).

Reconozco emociones ambivalentes o mixtas

Los adolescentes comprenden que pueden coexistir distintas emociones en una misma situación compleja (exposiciones, evaluaciones, decisiones vocacionales, relaciones afectivas, retos académicos). Reconocer y reflexionar sobre estas emociones que coexisten fortalece la madurez emocional. Por ejemplo, ante una exposición, puedes señalar: "Parece que te sientes nervioso y emocionado a la vez, ¿cómo podrías usar esa energía para tu presentación?" o preguntar: "¿Qué emociones se mezclan cuando te preparas para un reto académico o piensas sobre tu futuro?".

Validación emocional en experiencias complejas

En cualquier conversación o interacción diaria, valida emociones en situaciones o experiencias complejas como las relacionadas con un conflicto o con momentos de tensión, o conversaciones sobre su vocación, el futuro o las relaciones afectivas, ya que ayuda a los adolescentes a sentirse acompañados en procesos clave de su desarrollo. Para ello, puedes:

- Realizar preguntas que ayuden a reconocer sus experiencias, como: "¿Qué sientes cuando tienes que tomar una decisión importante?", "¿Qué emoción aparece cuando piensas en tu futuro académico o laboral?", etc.
- Validar la emoción mediante frases como: "Es natural sentir incertidumbre al tomar decisiones sobre tu futuro, lo importante es que no estás solo en ese proceso", "Entiendo que te sientas confundida, es una emoción que aparece cuando estamos creciendo y tomando nuevas decisiones".





Interpretación del hecho

Cuando el docente identifica pensamientos distorsionados sobre demandas académicas, decisiones vocacionales o conflictos interpersonales (por ejemplo: "Nunca podré lograrlo", "No soy bueno en nada"), puede promover la sustitución de estos pensamientos con afirmaciones positivas que transforman la interpretación del hecho ("No sabes todavía cómo hacerlo, pero puedes aprender", "Un error no define tu capacidad"). Por ejemplo: Si un estudiante se frustra por un bajo rendimiento, puedes acompañarlo con frases como: "Entiendo tu frustración, ¿qué podrías cambiar en tu estrategia de estudio para sentirte más seguro la próxima vez?".

Respiración consciente

Tiene como propósito favorecer la regulación emocional de los estudiantes mediante una práctica breve que promueve la calma y la concentración. Puede emplearse cuando necesiten volver al equilibrio individual o grupal, como por ejemplo: después del recreo, ante discusiones o situaciones de conflicto, o frente a emociones intensas. Para ello, el docente invita a los estudiantes a sentarse cómodamente, cerrar los ojos o fijar la mirada en un punto y colocar una mano sobre el abdomen **para percibir el movimiento de la respiración, notar como entra y sale el aire, si el ritmo de respiración es rápido o lento, si el aire es frío o tibio, cómo se mueve el abdomen o el pecho, etc.** Luego, se guía el ejercicio:

- Inhala profundamente por la nariz contando hasta cuatro.
- Retén el aire por dos segundos.
- Exhala lentamente por la boca contando hasta seis. Repite este ciclo entre tres y cinco veces.

Finalmente, pide que tus estudiantes abran lentamente los ojos y reflexionen sobre cómo se sienten, y así destacar la importancia de la respiración como estrategia natural para manejar emociones intensas y recuperar la calma.



B. De forma planificada

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

**Relajación guiada**

La relajación guiada constituye una estrategia que ayuda a los estudiantes a reconocer sus emociones, disminuir la tensión interna y responder de manera más equilibrada ante diversas situaciones. Puede llevarse a cabo en el aula destinando de cinco a diez minutos en un ambiente tranquilo. Para ello, el docente:

- Invita a los estudiantes a sentarse cómodamente, cerrar los ojos suavemente y concentrarse en su respiración.
- Con voz pausada y serena, conduce la práctica y propone visualizar imágenes positivas o relajantes (por ejemplo, imaginar un lugar seguro o un paisaje de la naturaleza) mientras se respira de manera profunda y regular.
- Durante la guía, se anima a los estudiantes a observar las sensaciones de su cuerpo y a reconocer con amabilidad cualquier emoción que surja, para aceptarla sin juzgar.
- Finalmente, se les orienta a regresar lentamente al presente, abrirlos ojos y compartir, de forma voluntaria, cómo se sienten después de la experiencia.

Bitácora personal

Es un registro más analítico y reflexivo que se usa frente a situaciones específicas de impacto emocional (conflictos, decisiones difíciles, presión académica, etc.). No se escribe todos los días, sino cuando ocurre algo relevante. Este proceso ayuda a reconocer patrones emocionales, diferenciar entre emoción y acción, y comprender que es posible responder de manera más consciente y regulada. Además, brinda un espacio seguro para canalizar las emociones intensas. Para ello, se puede invitar a los estudiantes a redactar de manera libre y personal lo que experimentaron en una situación, describiendo:

- ¿Qué pasó exactamente?
- ¿Qué emoción sentí? ¿Con qué intensidad (del 1 al 10)?
- ¿Qué pensé en ese momento?
- ¿Cómo reaccioné y por qué?
- ¿Qué consecuencias tuvo mi reacción?



Diálogos corporales

El cuerpo es un canal clave para identificar, comprender y expresar nuestras emociones. Para ello, en equipos, los estudiantes elaboran diálogos corporales que incluyen secuencias rítmicas de movimiento, gestos, coreografías, imágenes y/o figuras expresivas. Cada grupo representa, mediante el lenguaje corporal, emociones vinculadas a un contexto histórico o cultural previamente trabajado en clase (por ejemplo, celebraciones tradicionales, momentos de solidaridad, desafíos colectivos). Orientarlos para que sus movimientos reflejen diferentes estados emocionales (alegría, tristeza, orgullo, frustración, esperanza) y promueve que los estudiantes los combinen de manera creativa, segura y respetuosa. Se puede acompañar la reflexión sobre lo expresado con sus cuerpos, mediante preguntas como: "¿Qué emociones representamos y por qué? ¿Qué aprendí de mi cuerpo cuando sentí esa emoción? ¿Cómo podría usar esta conciencia corporal en situaciones reales (evaluaciones, discusiones familiares, decisiones vocacionales, entre otros)?"

Análisis de casos

El análisis guiado de experiencias emocionales permite a los estudiantes identificar patrones de pensamiento, reconocer la influencia del contexto y anticipar consecuencias. Para ello, solicita que identifiquen la emoción, la acción, el contexto y las consecuencias, y plantea preguntas para guiar este proceso: "¿Qué emoción/es pueden surgir en esta situación? ¿Cómo reaccionó o qué hizo a partir de su emoción? ¿Qué influyó en su actuar? ¿Cómo el contexto (personas, reglas, ambiente) influyó en esas emociones? ¿Qué pasará a partir de su reacción?"



Medidor emocional¹

Ayuda a identificar y regular emociones considerando dos factores: nivel de energía y nivel de satisfacción. Para ello, clasifica las emociones en cuatro cuadrantes:

- **Amarillo (alta energía, actitud positiva):** alegría, entusiasmo, esperanza, etc.
- **Verde (baja energía, actitud positiva):** calma, serenidad, pensativo, etc.
- **Azul (baja energía, actitud negativa):** tristeza, soledad, angustia, etc.
- **Rojo (alta energía, actitud negativa):** ira, frustración, ansiedad, etc.

¹ Para mayores precisiones, revisa el recurso "El medidor emocional" de Educación Te Escucha: <https://educacionteescucha.minedu.gob.pe/recursos-y-herramientas/el-medidor-emocional/>

Por ejemplo, puedes presentar el medidor emocional de la siguiente manera:

Con ira	Estresado	Pánico	Sorprendido	Alegre	Eufórico
Enojado	Tenso	Aturdido	Nervioso	Entusiasta	Emocionado
Disgustado	Irascible	Molesto	Complacido	Feliz	Positivo
Disgustado	Sombrío	Decaido	Calmado	Seguro	Conmoverido
Abatido	Sin ganas	Cansado	Relajado	Pensativo	Equilibrado
Desesperado	Desolado	Agotado	Apacible	Tranquilo	Sereno

(*) Puedes agregar más emociones a la tabla, a consideración.

Para usar el medidor emocional, toma en cuenta

- En un momento estratégico del día (antes de una exposición, después del recreo, al cierre de clase), invita a los estudiantes a observar su estado emocional, a través de una pregunta como: "¿Dónde colocas tu emoción ahora mismo en el medidor: en el cuadrante amarillo, verde, azul o rojo?".
- Los estudiantes eligen una emoción del cuadrante y la nombran con exactitud. Por ejemplo: "Si estás en rojo, ¿sientes enojo, frustración, miedo o ansiedad? No todas las emociones se sienten igual ni conducen a las mismas acciones".
- Solicita que relacionen la emoción con sensaciones corporales y pensamientos. Algunas preguntas que puedes realizar: "¿Qué cambió en tu cuerpo cuando sentiste esto? ¿Qué pensamientos aparecieron con esa emoción?".
- Si la emoción genera incomodidad o dificultad para aprender, el estudiante elige una acción concreta para regularse.
- Una vez por semana, los estudiantes registran patrones emocionales y analizan qué acciones resultaron más efectivas.

Reestructuración cognitiva

Es una estrategia clave para la regulación emocional, ya que permite a los estudiantes identificar pensamientos negativos o distorsionados y transformarlos en ideas más realistas y constructivas. Esta práctica parte de la premisa de que no son solo las situaciones las que generan malestar, sino también la forma en que se interpretan. Para ello, a través de una situación, guíalos en el proceso de la siguiente manera:

- Identifica los pensamientos irracionales o automáticos que pueden ser negativos o alterados (lo que pensé). Por ejemplo: "voy a fallar", "todos me juzgan", "si me equivoco será un desastre".
- Reconoce las emociones asociadas (lo que sentí).
- Haz una pausa mental y realiza preguntas sobre lo que se piensa y respóndelas, por ejemplo:

- > "¿Por qué estoy pensando así? Porque estoy frustrado".
- > "¿Estoy exagerando? Sí, solo llevo dos semanas".
- > "¿Cómo me hace sentir este pensamiento? Ansioso y sin ganas de continuar".
- Cambia el pensamiento irracional por uno racional o alternativo más realista, amable y posible. Por ejemplo: "Estoy aprendiendo, es normal equivocarse al inicio", "Si practico, mejoraré".
- Mencionar la acción que predispone el pensamiento reemplazado.

Regulación a través del arte visual

El arte es un medio que facilita la regulación emocional, ya que permite externalizar emociones de manera segura, simbólica y no verbal. Para ello, promueve la reflexión sobre sus emociones y realiza preguntas como: "¿Qué emoción predomina hoy en mí? ¿Qué lo generó? ¿Cómo lo siento en el cuerpo?". Luego, invita a representarlo a través de un lienzo o base, a través de colores, trazos, figuras y formas simbólicas, texturas y frases breves (si lo desean) que la representen. Acompaña el proceso con preguntas que orienten la regulación: "¿Qué parte del dibujo representa la emoción que quieres transformar? ¿Qué color usarías para sentirte más calmado, motivado o seguro?". De esta manera, la obra del estudiante añade elementos, colores o símbolos que representen la emoción hacia la cual desea moverse, favoreciendo así el proceso de regulación emocional.

Apoyo entre pares

Permite que los estudiantes se escuchen, se comprendan y se acompañen mutuamente frente a situaciones que generan tensión o malestar. Al compartir experiencias con compañeros de confianza, los estudiantes aprenden a expresar lo que sienten, identificar emociones similares en otros y reconocer que no están solos en sus dificultades.

Para ello, se puede organizar a los estudiantes en pares rotativos, en los que cada estudiante comparte la situación que le generó tensión o malestar emocional. En estos espacios, promueve el uso de tres técnicas:

1. Escucha activa: mirar, no interrumpir.
2. Validación emocional: "Tiene sentido que te sientas así porque...".
3. Propuesta reguladora: "¿Has pensado en...?", "Podrías intentar..."





3



Talleres de tutoría



Consideraciones

La hora de tutoría en secundaria constituye un espacio clave para fortalecer la conciencia y la regulación emocional de los adolescentes, ya que les permite reflexionar sobre sus experiencias, comprender sus emociones y aprender técnicas para gestionarlas de manera adecuada. En este nivel educativo, donde los estudiantes atraviesan una etapa de cambios físicos, emocionales y sociales significativos, se hace imprescindible generar espacios de acompañamiento grupal que favorezcan el desarrollo de habilidades socioemocionales, la construcción de su identidad y la consolidación de relaciones interpersonales basadas en el respeto y la empatía.

Al planificar los talleres, es importante revisar los estándares de las competencias y desempeños correspondientes a cada ciclo, con el fin de asegurar coherencia con los aprendizajes esperados y atender las necesidades reales del grupo. Dichas necesidades pueden identificarse mediante la observación diaria, el diálogo con los estudiantes o la aplicación de instrumentos de diagnóstico. Acompáñalos a describir las causas y consecuencias de sus emociones, sentimientos y comportamientos, y las de sus compañeros en diversas situaciones de convivencia en la escuela. Utiliza técnicas de regulación emocional de acuerdo con las situaciones que se presentan. Asimismo, la secuencia de las actividades debe responder a las necesidades e intereses de aprendizaje propios de la adolescencia, a través de dinámicas participativas, reflexivas y creativas que fortalezcan la motivación y el compromiso de los estudiantes.

Se sugiere organizar los talleres en un número pertinente de sesiones (al menos tres), planteadas de manera secuencial y progresiva, de modo que se logre un proceso de acompañamiento sostenido y eficaz.

A continuación, presentamos propuestas de talleres por ciclo que pueden ser desarrollados en la hora de tutoría para fortalecer la conciencia y regulación emocional. Estos talleres son propuestas que debes adecuar a las características del grupo de estudiantes de tu aula y su contexto.

3.1 Taller para el ciclo VI

El docente ha observado que los estudiantes del segundo grado de secundaria están pasando por diversos cambios físicos, emocionales y sociales; por ello, ha visto que es importante empezar a trabajar con ellos el reconocimiento, valoración y regulación de sus emociones. Ha identificado, por ejemplo, que algunos estudiantes explotan con facilidad ante una broma de sus compañeros; que otros se sienten frustrados cuando no obtienen la nota esperada y se desmotivan rápidamente; o que ciertos estudiantes se aíslan cuando perciben que sus ideas no son aceptadas en el grupo. También ha notado casos de adolescentes que, debido a cambios en su apariencia física, se sienten inseguros y reaccionan con irritabilidad o silencio ante comentarios que consideran ofensivos, aun cuando no lo sean.

Ante estas situaciones, el docente cree que es importante que adquieran técnicas de regulación, pues estos cambios físicos y sociales los están afectando y, en muchas ocasiones, no saben cómo reaccionar adecuadamente para mantener una buena convivencia sana con sus compañeros, que permita fortalecer relaciones más positivas.

El docente ha diseñado el taller "Reconociendo y regulando mis emociones para fortalecer la convivencia" con tres sesiones y se evaluará si es necesario seguir profundizando con más sesiones a partir de su desarrollo con los estudiantes.

Matriz de organización del taller

Título del taller	Reconociendo y regulando mis emociones para fortalecer la convivencia.
Propósito	Fortalecen el reconocimiento y regulación de sus emociones para construir relaciones más respetuosas y saludables.
Dimensión de la TOE	Personal.
Competencia del CNEB	Construye su identidad.
Enfoques transversales	Enfoque de derechos.

Sesión	Propósito	Criterios
01 Descubriendo lo que pienso, siento y actúo	Comprender sus emociones en diversas situaciones cotidianas.	• Identifica y describe las causas y consecuencias de sus emociones en diversas situaciones de convivencia en la escuela. • Emplea técnicas de regulación emocional de acuerdo a la situación que se presenta. • Reflexiona sobre la importancia de expresar y regular sus emociones de manera adecuada para favorecer la convivencia.
02 Aprendiendo técnicas para la regulación emocional	Utilizar técnicas de conciencia y regulación emocional, según la intensidad presente, en situaciones de convivencia.	
03 Me regulo con mi voz interior	Comprender la importancia de la regulación emocional y practicar la selección de pensamientos como técnica de regulación emocional.	

Sesión 1: Descubriendo lo que pienso, siento y actúo

Propósito	Comprender sus emociones en diversas situaciones cotidianas.
Recursos	• Papelote. • Hoja bond o cuaderno. • Lapicero o plumones. • Cinta o limpiatipo.



Inicio

20 MINUTOS



- Da la bienvenida a tus estudiantes y coméntales sobre el propósito de la sesión.
- Presenta la dinámica “**¿Hoy me siento?**” e indica que respondan a las siguientes preguntas:

- > ¿Cómo se sienten el día de hoy? ¿Qué emoción o emociones perciben?
- > ¿Qué situación o hecho provocó esa emoción o emociones?
- > ¿Qué sensaciones identificaron en su cuerpo (reacción)?
- > ¿A qué los predispuso?
- Conforme mencionan sus respuestas, validemos lo que sintieron. Para ello, recuerda hacerles saber que es comprensible lo que sienten, escúchalos sin distracciones y/o parafrasea sus palabras.
- Invítalos a responder: "¿Cuál es la relación de nuestros pensamientos, emociones y acciones?".
- Reflexiona sobre la importancia de reconocer la relación de nuestros pensamientos, emociones y acciones.



Desarrollo

50 MINUTOS



- Divide a los estudiantes en grupos de cuatro a cinco estudiantes y comenta que ahora participarán de la dinámica **"Escenificando mis emociones y acciones"**. Solicita que, en grupo:
 - > Describan una situación reciente en la institución educativa en la que experimentaron emociones intensas y la manera en que respondieron.
 - > Lleguen a un consenso para elegir una de ellas, para escenificar y socializar con el resto de compañeros.
 - > Comunica que la representación se hará sin mencionar el nombre o título de la escenificación, y que, los integrantes de los demás grupos deberán adivinar las emociones que han intentado representar sus compañeros, y, además, deberán identificar las posibles causas, las respuestas físicas que han podido visualizar y las acciones a las que predispuso.
- Finalizada cada presentación, pide a un representante de cada equipo que, luego de consensuar con sus compañeros, responda a las siguientes preguntas:
 - > ¿Qué emoción o emociones intentaron representar sus compañeros?
 - > ¿Cuáles creen que han sido las posibles causas?
 - > ¿Qué cambios físicos sintieron (por ejemplo, en la respiración, el ritmo cardíaco o la postura)?
 - > ¿A qué acciones los predispuso?
- Pregunta, a partir de lo presentado: **"¿Por qué es importante reconocer las emociones con las sensaciones corporales? ¿Cuál es la causa de las emociones? ¿Cómo se relacionan las emociones y las acciones?"**.
- Comparte las siguientes ideas fuerza:

- > **¿Por qué es importante identificar las emociones a partir de las sensaciones corporales que experimentamos?** Es importante reconocer las emociones a través del cuerpo porque muchas veces las sentimos antes de darnos cuenta de lo que pasa. Por ejemplo, el corazón late rápido cuando estamos nerviosos o la cara se calienta cuando sentimos enojo. Si aprendemos a notar estas señales, podemos entender mejor cómo nos sentimos y controlar nuestras reacciones antes de actuar. Escuchar a nuestro cuerpo nos ayuda a cuidar nuestras emociones y estar más tranquilos.
- > **¿Qué relación existe entre nuestros pensamientos y las emociones que sentimos?** Nuestros pensamientos influyen mucho en lo que sentimos. Según cómo pensamos sobre una situación, así será la emoción que aparece. Si creemos que algo va a salir mal, sentimos miedo o tristeza; pero si pensamos que podemos hacerlo bien, sentimos confianza y alegría. Cambiar la forma de pensar puede ayudarnos a sentirnos mejor y a ver las cosas con más calma.
- > **¿De qué manera las emociones influyen en nuestras acciones o en la forma en que respondemos ante una situación?** Las emociones influyen en cómo actuamos y en las decisiones que tomamos. Cuando no controlamos lo que sentimos, podemos reaccionar sin pensar y arrepentirnos después. En cambio, si entendemos nuestras emociones, podemos responder con más calma y elegir mejor lo que hacemos. Aprender a manejar las emociones nos ayuda a convivir mejor con los demás y a sentirnos bien con nosotros mismos.
- Como segunda actividad, **reparte a cada grupo una ficha de análisis de situación, pensamientos, emociones y acciones**, para que completen las emociones que provoca y las acciones que predisponen:

Situación	Pensamientos <i>¿Qué pensamientos o ideas se originan de la situación?</i>	Emociones <i>¿Qué emoción o emociones te provoca el pensamiento?</i>	Acciones <i>¿A qué te predispone los pensamientos y emociones?</i>
Recibes la nota de tu prueba de Ciencia y Tecnología en la que obtuviste "C".	No percibo que estoy aprendiendo.	Frustración y ansiedad.	A desvalorizar mis avances, realizar una autocrítica excesiva y evitar esforzarme.
Llegas a casa y escuchas discutir alteradamente a tus padres.	"Es mejor que mis padres se separen, se pelean mucho, pero no quiero que lo hagan".		

La maestra felicita a cinco compañeros por haber presentado los mejores trabajos, y no estás incluido, a pesar de haberte esforzado mucho.	"La profesora no me ha felicitado porque mi trabajo no ha sido bueno, no sirvo para esto aunque me esfuerce".		
Tres de tus mejores amigos te proponen faltar mañana a clases de inglés para ir a la playa, aunque sabes que te está costando aprender y necesitas asistir.	"Nunca me invitan a nada, si digo que no, de seguro no me llamarán otra vez".		
Hoy es el cumpleaños de tu mejor amiga; irán todos tus compañeros, pero no sabes bailar.	"Voy a hacer el ridículo si intento bailar".		
Le pusiste mucho empeño al área de matemáticas este bimestre y hoy el maestro te felicitó por tus buenos resultados.	"Seguro me felicitó por compromiso, no porque realmente lo merezca".		

- Acompaña a cada equipo, atiende sus consultas y realiza preguntas de profundización.
- Pide que cada grupo comparta sus respuestas de las fichas. En paralelo, ve completando en la pizarra las respuestas de los grupos; se resaltan las coincidencias y diferencias.
- Pregunta: "¿Por qué es importante reconocer la relación de pensamientos, emociones y las acciones frente a determinadas situaciones?"
- Comparte una idea fuerza: Nuestros pensamientos, emociones y acciones están conectados, lo que pensamos influye en lo que sentimos, y lo que sentimos guía la forma en que actuamos. Si aprendemos a pensar con calma y de manera positiva, podremos manejar mejor nuestras emociones y responder con acciones más adecuadas y conscientes.

Cierre 20 MINUTOS

- Pregunta: “**¿De qué manera te ayuda identificar tus pensamientos y emociones?**”, y pídeles que completen en su cuaderno la siguiente frase: “Reconocer mis emociones y los pensamientos que los causan me ayuda a...”. Completada la frase, pide a algunos de los estudiantes que de manera voluntaria la socialicen en el aula. Seguidamente, diles que tengan presente sus respuestas para la siguiente sesión, en la que aprenderán técnicas para regular sus emociones.

Sesión 2: Aprendiendo técnicas para la regulación emocional

Propósito	Seleccionar y utilizar técnicas de conciencia y regulación emocional, según la intensidad presente, en situaciones de convivencia.
Recursos	• Pizarra. • Hoja bond o cuaderno. • Lapicero. • Plumones.

Inicio 20 MINUTOS

- Da la bienvenida a tus estudiantes y, a continuación, comunícales el propósito de la sesión.
- Realiza la siguiente indicación: “Recuerden alguna situación de la semana en la que hayan sentido una emoción con mucha intensidad. **¿Qué pensaron en ese momento? ¿Cómo reaccionó su cuerpo frente a esa emoción? ¿Qué hacen normalmente en esos momentos? ¿Aplicaron alguna técnica para regular esa emoción?**”.
- Socializa alguna situación personal breve de una emoción vivenciada en la escuela a manera de ejemplo, con la finalidad de motivar la participación voluntaria de alguno de los estudiantes.
- Conforme mencionan sus respuestas, validemos lo que sintieron; para ello, recuerda hacerles saber que es comprensible lo que sienten, escúchalos sin distracciones y/o parafrasea.
- Invita a los estudiantes a reflexionar sobre la importancia de conocer y aplicar técnicas para regular las emociones, a partir de preguntas como: “¿Qué haces cuando te sientes muy enojado, triste o nervioso? ¿Por qué crees que es importante aprender a manejar nuestras emociones?”.



Desarrollo

50 MINUTOS

- Realiza la siguiente pregunta: **“¿Han oído hablar sobre técnicas para regular las emociones? ¿Conocen o practican alguna técnica para regular sus emociones?”**. Anotamos sus respuestas en la pizarra y pedimos a algunos voluntarios que socialicen con sus compañeros las técnicas que utilizan para regular sus emociones.
- Comparte algunas ideas fuertes: *El desborde de nuestras emociones muchas veces nos hace reaccionar impulsivamente. Observar sus efectos nos permite elegir las estrategias que realmente nos ayudan a mantener el equilibrio emocional; emplear una técnica de regulación emocional nos ayuda a calmarnos, pensar con claridad y actuar de forma consciente.*
- Menciona que a continuación aprenderán algunas técnicas complementarias compartidas por sus compañeros. Por ello, utilizaremos una herramienta conocida como el **“Medidor de las emociones”**, con la que aprenderemos a identificar y regular nuestras emociones según dos factores: nivel de energía y nivel de satisfacción.
- Para iniciar, debemos clasificar las emociones en cuatro cuadrantes:
 - > **Amarillo:** De alta energía, y satisfacción agradable, se relaciona con emociones como la alegría, el entusiasmo, la esperanza, etc.
 - > **Verde:** De baja energía y satisfacción agradable, se relaciona con emociones como la calma, la serenidad, la tranquilidad, etc.
 - > **Azul:** De baja energía y satisfacción desagradable, se relaciona con emociones como la tristeza, la soledad, la angustia, etc.
 - > **Rojo:** De alta energía y satisfacción desagradable, se relaciona con emociones como la ira, la frustración, la ansiedad, entre otras.
- Presenta el medidor para que tus estudiantes se familiaricen visualmente con los cuadrantes y los niveles de energía y satisfacción:

		+3			
		+2			
		+1			
-3	-2	-1	+1	+2	+3
		-2			
		-3			

- Realiza preguntas para el reconocimiento de las emociones según los cuadrantes (amarillo, rojo, verde o azul): “**¿En qué cuadrante se encontraría sentirse agradecido? ¿Y en cuál sentirse estresado? ¿Sorprendido? ¿Frustrado?**”, etc.
- Presenta el medidor emocional. Señala que cuando empieces a sentir emociones con intensidad, haz una pausa durante el día para identificar cómo están tus niveles de energía y satisfacción y decide cuál es la emoción que mejor te describe en ese momento.

Ira	Estresado	Pánico	Sorprendido	Alegre	Eufórico
Enojado	Tenso	Aturdido	Nervioso	Entusiasta	Emocionado
Disgustado	Irascible	Molesto	Complacido	Feliz	Positivo
Disgustado	Sombrío	Decaido	Calmado	Seguro	Conmovido
Abatido	Sin ganas	Cansado	Relajado	Pensativo	Equilibrado
Desesperado	Desolado	Agotado	Apacible	Tranquilo	Sereno

(*) Puedes agregar más emociones a la tabla, a consideración.

- Pide que, mediante el medidor emocional, tus estudiantes identifiquen la emoción que en estos momentos sientan; dales unos minutos y luego pide la participación voluntaria de tres a seis estudiantes. Luego, pide que se realicen la siguiente pregunta y se respondan a sí mismos: “¿Cuál es el nivel de energía y satisfacción que siento con la emoción? ¿Por qué me siento así? ¿A qué me predispone?”.
- Señala que, según el cuadrante en el cual se encuentran, pueden realizar algunas acciones para regularse:
 - > **Rojo:** Respirar de forma consciente, tomar una pausa activa, contar hasta 10, pedir apoyo, etc.
 - > **Azul:** Caminar unos minutos, conversar con alguien, escuchar música tranquila, etc.
 - > **Verde:** Aprovechar el estado para reflexionar, planificar tareas, etc.
 - > **Amarillo:** Canalizar la energía para participar de manera activa, liderar actividades, etc.
- Refuerza la idea de que, frente a una situación de desborde emocional, es muy importante **identificar la o las emociones que sentimos (conciencia emocional)**. Si la emoción que estamos sintiendo nos incomoda, molesta o duele, pensemos en algunas pequeñas técnicas o acciones que puedan ayudarnos a cambiar nuestro estado emocional. Hoy practicaremos algunas técnicas específicas.
- Coméntales que hoy realizarán la dinámica: “Representamos técnicas de regulación emocional”. En ella, cada grupo elegirá una técnica específica para representarla ante sus compañeros, y mostrará cómo puede ayudarnos a manejar mejor nuestras emociones.

> **Grupo 1: "Respiración consciente"**

Realizarán un ejercicio de respiración guiada. Deben sentarse cómodamente y cerrar los ojos. Luego, inhalar lenta y profundamente por la nariz contando hasta cuatro, retener el aire durante dos segundos y exhalar suavemente por la boca contando hasta seis. Repetir este ciclo durante cinco a diez minutos. Pueden acompañar la práctica con música relajante.

> **Grupo 2: "Movimiento corporal"**

Representarán cómo el movimiento ayuda a liberar tensiones y equilibrar las emociones. Pueden mostrar ejemplos como correr, bailar, practicar un deporte, hacer ejercicios frente al mar o en un parque, o cualquier otra actividad física que conecte con el bienestar.

> **Grupo 3: "Escuchar música relajante o alegre"**

Demstrarán cómo la música puede ayudarnos a regular las emociones. Pueden elegir una canción suave o alegre, según las preferencias del grupo, y explicar brevemente cómo ese tipo de música contribuye a recuperar la calma o mejorar el ánimo.

> **Grupo 4: "Apoyo entre pares"**

Representarán una breve interacción entre dos compañeros: uno comparte una emoción intensa que está sintiendo y el otro responde con frases de apoyo o simplemente lo escucha con atención. Mostrarán cómo el hecho de sentirnos escuchados puede ayudarnos a tranquilizarnos y a manejar mejor nuestras emociones.

- Brinda tiempo para que cada grupo practique o escenifique el empleo de la técnica.
- Cada grupo socializa la técnica y guía a sus compañeros para que también lo realicen.
- Terminada la explicación, práctica con todos tus estudiantes cada una de las técnicas y/o acciones, y al finalizar realiza las siguientes preguntas y pide la participación voluntaria de algunos estudiantes:
 - > ¿Cuál de estas técnicas les resultó más fácil?
 - > ¿Cuál de ellas les resultó más efectiva para mejorar su estado de ánimo?
 - > ¿En qué situaciones podrían aplicarlas?
 - > ¿Qué técnica elegirían utilizar para regular alguna emoción identificada?

Identificar las nuestras emociones y su intensidad es importante porque nos permite reconocer qué tan fuerte las sentimos y cómo pueden influir en nuestras acciones. Al hacerlo, podemos elegir la mejor manera de expresarlas y evitar reacciones impulsivas. Regular las emociones no significa reprimirlas, sino manejarlas de forma saludable para mantener el equilibrio y el bienestar personal.

**Cierre**

20 MINUTOS



- Pide a cada uno de tus estudiantes que, en sus cuadernos:
 - > **Completen la siguiente frase:** "Cuando me embargue alguna emoción con alta intensidad y satisfacción agradable, primero debo ..., para luego Sin embargo, si identifiqué una emoción con alta intensidad y satisfacción desagradable, primero debo..., para luego...".
 - > **Respondan:** "¿Qué puedo hacer para ayudar a un compañero que está desbordado emocionalmente por alguna situación?".
- Solicita para la próxima sesión que los estudiantes reconozcan al menos dos nuevas técnicas de regulación emocional que impliquen o puedan aplicar en su vida cotidiana.

Sesión 3: Me regulo con mi voz interior

Propósito	Comprender la importancia de la regulación emocional y practicar la selección de pensamientos como técnica de regulación emocional.
Recursos	• Pizarra. • Hoja bond o cuaderno. • Lápiz. • Plumones.

**Inicio**

20 MINUTOS



- Da la bienvenida a tus estudiantes y, a continuación, comunícales el propósito de la sesión.
- Señala que no siempre es fácil identificar lo que sentimos ni mucho menos manejarlo. A veces intentamos ocultar nuestras emociones, pero de una u otra forma salen a la luz: las expresa nuestro cuerpo, nuestros pensamientos o nuestras acciones. La buena noticia es que sí podemos aprender a regularlas para sentirnos mejor y llevarnos mejor con los demás.
- Realiza las siguientes preguntas: "**¿Ustedes suelen hablar consigo mismos? ¿Lo hacen en silencio o en voz alta? ¿Qué cosas suelen decirse?**".
- Escucha algunas respuestas. Refuerza la idea de la **importancia de hablarnos y de escuchar nuestra voz interior. ¡Ojo!** No importa si lo hacen en voz alta o en silencio, cada uno tiene su manera de pensar y dialogar consigo mismo.



Desarrollo

50 MINUTOS



- A continuación, menciona que aprenderemos a manejar nuestras emociones y reacciones, y a trabajar nuestros pensamientos, a través de la técnica de “Escuchando mi voz interior”. Para ello, seguiremos los siguientes pasos:
 - > Durante un minuto, hablan consigo mismos. Elijan el tema que quieran: algo que les preocupe, una meta, un recuerdo, un deseo, cómo se sienten hoy. Menciona que tú también lo harás.
 - > Después del ejercicio, realiza las siguientes preguntas y pide la participación de los estudiantes de manera voluntaria: **“¿Cómo se sintieron escuchando su voz interior? ¿Les fue fácil o difícil escucharse?”**.
 - > Terminada la participación de los estudiantes, refuerza el objetivo del ejercicio: **“Todos tenemos una voz interior que nos acompaña y puede ayudarnos a manejar nuestras emociones si nos hablamos con cariño. El buen trato y la buena convivencia empieza por nosotros”**.
- Acompáñalos a aprender a hablarse bien a sí mismos. Indícales que a veces una emoción se vuelve muy intensa y no sabemos cómo manejarla. Un ejercicio muy efectivo es aprender a hablarnos positivamente, ya que lo que nos decimos puede ayudarnos a regular nuestras emociones.
- Menciona un ejemplo: Ante una situación difícil de manejar, que te genere cierta inseguridad o miedo, podemos decirnos: “Está muy difícil, no voy a poder afrontarlo” o podrías cambiar tus pensamientos y decirte algo que te permita regularte y encontrar la calma, como: **“Ya has superado situaciones más difíciles, todo va a salir bien”**.
- Organiza a tus estudiantes en grupos. Entrega a cada grupo una lista de situaciones que deberán analizar para redactar la frase que se dirían frente a esa situación para poder regular sus emociones:

Situación	Responde: ¿Qué le dirías a tu voz interior para ayudarte a regular tus emociones?
Todo el bimestre te esforzaste en obtener buenas calificaciones en el desarrollo de tus competencias. Sin embargo, días antes de la evaluación, te resfrías y debido a los síntomas, sientes que no puedes enfocarte y no rendirás bien tu examen; comienzas a sentir mucha angustia y enojo.	

Situación

Responde: ¿Qué le dirías a tu voz interior que te ayude a regular tus emociones?

Tus padres hicieron un gran esfuerzo al comprarte una tablet para hacer tus tareas. En un descuido, durante la primera semana de uso, se te cae y rompes la pantalla. Te da miedo la reacción de tus padres y te sientes enojada/o contigo por tu descuido.

Te inscribiste a un taller de cocina para aprender a cocinar. Ya llevas casi un mes asistiendo a las clases y, sin embargo, hasta ahora todo lo que preparas te sale desabrido, queda semicrudo o se te quema. Comienzas a sentir frustración.

Durante varias semanas, te has estado preparando para participar en un concurso escolar al que le tenías mucha ilusión. Sin embargo, el día del evento, tu equipo no logró presentarse como esperaban y no obtuvieron el resultado deseado. Al ver que el esfuerzo y las horas de práctica no dieron el fruto esperado, sientes una profunda tristeza y desolación. Piensas que nada de lo que hiciste valió la pena.

Tu amigo tomó tus audífonos sin pedirte permiso, mientras fuiste a los servicios higiénicos. En un descuido, sin aparente intención o motivo, se le caen y los pisa, rompiéndolos en el acto. Tu amigo llega a tu sitio apenado para darte la noticia, tiene en su mano tus audífonos rotos y comienzas a sentir ira.

- Solicita que cada grupo presente sus respuestas, según situaciones, y anota las semejanzas y diferencias.
- **Pregunta:** ¿Cómo se sintieron realizando el análisis de las voces según los casos? ¿Qué podrían hacer para cambiar a pensamientos que los ayude a regular sus emociones?
- **Reflexiona con tus estudiantes:** Nuestra voz interior nos permite estar atentos a lo que pasa dentro de nosotros: cómo pensamos, cómo nos sentimos y cómo actuamos. Gracias a ella, podemos reflexionar sobre nuestras emociones y reconocer las consecuencias de lo que hacemos. Aprender a regular nuestras emociones no significa dejar de sentir las, sino modularlas para que se expresen en armonía con nosotros mismos y con los demás. Nuestra voz interior nos ayuda a detenernos, escucharnos y guiarnos en esos momentos. Puede ser una frase, un pensamiento o un recordatorio que nos dé calma y nos permita manejar lo que sentimos de una manera más constructiva.



Cierre

20 MINUTOS



- Reflexiona sobre lo aprendido:
 - > ¿Qué aprendí sobre mis pensamientos?
 - > ¿Qué pensamientos y técnicas me resultaron útiles para transformar pensamientos negativos en positivos o amables?
 - > ¿Qué pasos seguí para cambiar mis pensamientos para regular mis emociones?
- Solicita que escriban en una tarjeta o cuaderno un compromiso para cuidar sus pensamientos cada día.
- Realiza una síntesis rápida de lo aprendido con los estudiantes, vinculada al propósito de la sesión realizada. Refuerza sobre la importancia de la conciencia y la regulación emocional, y sobre la importancia de hablarnos bien y de escuchar nuestra "voz interior".

3.2

Taller para el ciclo VII

Un docente de cuarto de secundaria ha observado que sus estudiantes atraviesan un momento clave en el que consolidan su identidad y desarrollan mayor autonomía en la forma de comprender y expresar sus emociones. Esta etapa demanda no solo reconocer lo que sienten, sino también gestionarlo de manera reflexiva para mantener relaciones respetuosas y constructivas. En el aula, es común observar situaciones como estudiantes que reaccionan impulsivamente ante una crítica, que sienten frustración cuando no obtienen las calificaciones esperadas, o que se aíslan al experimentar tristeza sin saber cómo expresarla. También se presentan casos de conflictos entre compañeros o tensiones cuando las opiniones no coinciden durante un trabajo grupal. Estos hechos evidencian la necesidad de fortalecer la conciencia y regulación emocional que permitan comprender sus emociones antes de actuar y elegir respuestas más adecuadas.

El docente ha diseñado el taller **“Emociones que construyen vínculos saludables”** con tres sesiones y se evaluará si es necesario seguir profundizando con más sesiones a partir de su desarrollo con los estudiantes.

Matriz de organización del taller

Título del taller	Emociones que construyen vínculos saludables.
Propósito	Gestionan sus emociones de forma autónoma y reflexiva para sostener vínculos saludables en distintos contextos sociales y con distintas personas.
Dimensión de la TOE	Personal.
Competencia del CNEB	Construye su identidad.
Enfoques transversales	Enfoque de derechos.

Sesión	Propósito	Criterios
01 Analizo mis emociones en distintos contextos	Reconocer y expresar sus emociones según el contexto y las personas involucradas.	• Explica las causas y consecuencias de sus emociones, así como los comportamientos asociados, en diferentes situaciones y con distintas personas.
02 Calma a través de mis pensamientos	Emplear los pensamientos o reestructuración cognitiva como técnica de regulación emocional.	
03 Gestiono mi frustración	Propone y aplica técnicas de regulación de la frustración para alcanzar sus metas o cumplir acciones propuestas.	• Utiliza técnicas para mantener la calma y gestionar sus emociones.

Sesión 1: Analizo mis emociones en distintos contextos

Propósito	Reconocer y expresar sus emociones según el contexto y las personas involucradas.
Recursos	• Pizarra. • Hoja bond o cuaderno. • Lápiz. • Plumones.

► Inicio

20 MINUTOS



- Da la bienvenida a tus estudiantes y, a continuación, comunícales el propósito de la sesión.
- Promueve la reflexión y profundización vinculado al propósito, a través de las siguientes preguntas:
 - > ¿Recuerdas una situación en la que sentiste una emoción muy intensa en un lugar, pero en otro contexto la misma emoción fue más leve o diferente?
 - > ¿Qué factores crees que influyen en que una emoción cambie según el lugar (personas presentes, confianza, reglas, ambiente)?
 - > ¿Qué ventajas tiene aprender a reconocer cómo cambiar lo que sentimos según el contexto?

Las emociones no son iguales en todos los contextos, cambian según la situación y el lugar. Lo que sentimos depende mucho de dónde estamos, con quién estamos y qué está ocurriendo a nuestro alrededor. Por ejemplo: Puedes sentirte tranquilo y relajado en tu casa, pero nervioso al exponer en clase. Tal vez te moleste que tu hermano tome tus cosas, pero no te incomoda tanto si lo hace un amigo cercano. Un mismo chiste puede hacerte reír con tus amigos, pero puede parecerte incómodo si lo escuchas en una reunión familiar. Esto pasa porque las emociones se activan de manera distinta según el contexto: el ambiente, las personas presentes y la importancia que le damos a la situación.



Desarrollo

50 MINUTOS



- Solicita que tus estudiantes formen grupos de cuatro a seis personas y entrega a cada grupo una situación para analizar:
 - > **Situación 1:** En la institución educativa se organiza una feria cultural donde cada grupo presenta danzas, comidas típicas y juegos tradicionales. El patio está lleno de música, risas y movimiento. Mientras la mayoría de los estudiantes participa con entusiasmo, Juan y Daniel, quienes suelen ser activos y colaborativos en clase, permanecen de pie a un lado, observando en silencio a sus compañeros. No se acercan a los grupos ni responden cuando algunos los invitan a participar; solo se miran entre sí y evitan el contacto visual con los demás.
 - > **Situación 2:** Sofía y su grupo de amigos preparaban un trabajo en equipo para una exposición importante. Sin embargo, uno de ellos, Luis, no entregó la parte que le correspondía. Cuando el profesor anunció la nota final, el grupo obtuvo un resultado bajo. Sofía se quedó en silencio, mientras Camila cruzó los brazos y miró con desaprobación a Luis. Al salir del aula, los demás conversaban en voz baja y evitaron invitarlo a almorzar con ellos.
 - > **Situación 3:** El equipo de vóley mixto de la escuela jugaba la final del campeonato. En los últimos minutos, Diego cometió un error que permitió al equipo contrario ganar. Al terminar el partido, algunos compañeros se alejaron sin hablar, mientras otros se acercaron a consolarlo. Lucía, su amiga cercana, lo observó desde lejos sin saber si acercarse o no. En el camino de regreso, el grupo caminó en silencio, cada uno con su propia reacción.
- Promueve el análisis en equipo las situaciones para luego responder a las siguientes preguntas:
 - > ¿Qué emoción/es pueden surgir en la situación?
 - > ¿Cómo reaccionó o qué hizo el personaje a partir de su emoción?
 - > ¿Qué influyó en su actuar?
 - > ¿Cómo el contexto (personas presentes, confianza, reglas, ambiente) influye en esas emociones?
 - > ¿Qué pasará a partir de su reacción?

- Terminada la actividad, solicita que un representante de cada equipo presente el análisis realizado en conjunto. Mientras los estudiantes socializan sus respuestas, organiza la información en la pizarra:

Situación:	Emociones: <i>¿Qué sintió?</i>	Acción: <i>¿Cómo reaccionó o qué hizo a partir de su emoción?</i>	Contexto: <i>¿Qué influyó en su actuar?</i>	Consecuencia: <i>¿Qué pasará a partir de su reacción?</i>

- Promueve la reflexión de tus estudiantes con la siguiente **idea fuerza**:
Las emociones no son iguales en todos los contextos; cambian según la situación, el lugar y las personas que nos rodean. Aprender a reconocer esta influencia del contexto nos ayuda a comprender mejor lo que sentimos y a regular nuestras reacciones de manera más saludable.
- A continuación, promueve el trabajo individual con la siguiente actividad: Recuerden alguna situación en las que hayan sentido emociones algo difíciles de regular, y a continuación completen el siguiente cuadro para organizar sus ideas.

Describe la situación (contexto)	¿Qué emociones pudiste identificar?	¿Cómo reaccionaste?	¿Cómo influyó el contexto?	¿Qué consecuencia generó su reacción?

- Promueve que compartan sus respuestas con otro compañero y solicita la participación voluntaria de estudiantes. Felicítalos luego de cada participación y socialización.
- Refuerza las siguientes **idea fuerza o reflexiones**:
 - > Analizar nuestras emociones en distintos contextos nos ayuda a comprendernos mejor y actuar sin hacernos daño, ni dañar a los demás.

- > Lo que sentimos no siempre depende solo de nosotros, también influye el contexto. Comprender esto es clave para regular nuestras emociones, porque nos ayuda a darnos cuenta de por qué sentimos lo que sentimos y cómo podemos manejarlo mejor en cada lugar o momento.

Cierre

20 MINUTOS



- Pregunta para tomar conciencia del aprendizaje: "¿Cómo influye el lugar o la situación en la forma en que expreso mis emociones? ¿Qué consecuencias puede tener expresar una emoción sin pensar en el momento o las personas que me acompañan?"
- Promueve la reflexión de manera escrita y solicita a cada estudiante que en su cuaderno responda: "Cuando sienta una emoción intensa en un contexto complicado, ¿qué debo tomar en cuenta para no lastimar a otra persona con la que me relaciono, ni a mí mismo?"

Sesión 2: Calma a través de mis pensamientos

Propósito	Emplear los pensamientos o reestructuración cognitiva como técnica de regulación emocional.
Recursos	• Pizarra. • Hoja bond o cuaderno. • Lapicero. • Plumones.

Inicio

20 MINUTOS



- Da la bienvenida a tus estudiantes e infórmalos sobre el propósito de la sesión.
- Pregúntales: "¿Alguna vez se han encontrado en una situación difícil de manejar y sienten que sus emociones están a punto de desbordarse? En ese momento, ¿escucharon a su "voz interior"? **¿Qué les dijo? ¿Les ayudó a superar esa situación o la empeoró? ¿Cuál fue el desenlace?**". Pide la participación voluntaria de tres de los estudiantes.
- Conecta con la sesión anterior y señala que: "Ya vimos cómo los contextos influyen en lo que sentimos y, sobre todo, predisponen cómo actuamos con nosotros mismos y con los demás. Hoy aprenderemos a cómo modificar nuestros pensamientos, a fin de regular nuestras emociones, cuidarnos, y actuar con respeto y empatía en nuestras interacciones sociales".



Desarrollo

50 MINUTOS

- Comenta que en esta sesión aprenderán a reestructurar **su voz interior**, cuando se encuentre cargada de **pensamientos irracionales (negativos/alterados)**, para poder transformarlos en **pensamientos racionales (positivos/tranquilos)**. Los pensamientos irracionales suelen acrecentar nuestras emociones a tal punto de poder desbordarnos emocionalmente, lo que condiciona nuestras acciones de forma negativa y afecta nuestra salud mental y la interacción con los demás.
- Menciona que cuando queramos gestionar nuestras emociones, podemos reemplazar los pensamientos irracionales por pensamientos racionales. Veamos cómo hacerlo:
 - > **Primer paso “Cuestiona los pensamientos irracionales”:** Cuando identifiques que llegan a tu mente pensamientos irracionales, haz una pausa y reflexiona: “¿Estoy exagerando? ¿Qué evidencia tengo de que esto es verdad? ¿Este pensamiento me ayuda a resolver el problema?”.
 - > **Segundo paso “Reemplaza por pensamientos racionales”:** Visualiza ese pensamiento irracional en tu mente y sustitúyelo por su opuesto; es decir, por un pensamiento racional (positivo/tranquilo). Notarás como al ir reafirmando esta idea en tu mente, poco a poco irás regulando tus emociones, pensarás con mayor claridad, y podrás accionar de manera constructiva.
- Agrupa a tus estudiantes en y pídeles que transformen los siguientes pensamientos irracionales, en el siguiente cuadro comparativo.

Nº	¿Pensamientos irracionales (negativos/ alterados)	Pensamientos racionales (positivos/tranquilos)
1	No sirvo para los estudios, no logro entender.	
2	Creo que no lograré nunca aprender matemáticas.	
3	Aprender inglés siempre se me hace muy difícil.	
4	¡Me rindo! Nunca aprenderé a tocar ningún instrumento.	
5	Realmente soy muy malo para los deportes.	

- Invítalos a realizar la siguiente actividad, en la que deberán tomar en cuenta la situación (contexto), los pensamientos irracionales, las emociones, la **“reestructuración”** y la acción a realizar. Para ello, completa un ejemplo con tus estudiantes, como el que presentamos a continuación:

Situación	Te has inscrito a un curso de pastelería, pero durante las dos primeras semanas, todo lo que haces te sale mal o se te quema.
Pensamientos irracionales	"No puedo lograr nada", "No sirvo para esto".
Emoción/es	Frustración, desmotivación.
Cuestiona los pensamientos irracionales	• ¿Estoy exagerando? Sí, porque solo llevo dos semanas. Necesito más práctica. • ¿Qué evidencia tengo de que esto es verdad? Ninguna, mi familia me dijo que es normal equivocarse al inicio. • ¿Este pensamiento me ayuda a resolver el problema? No me ayuda, me limita para continuar aprendiendo.
Reemplaza por pensamientos racionales	"Sé que poco a poco iré mejorando", "Si practico, mejoraré", "Puedo equivocarme y aun así seguir avanzando".
Acción/es	• Continuar estudiando pastelería. • Puedo ver tutoriales y pedir más apoyo al docente. • Practicar y repetir las recetas en mi casa hasta que salgan bien.

- Presenta casos para que en grupo completen los cuadros:

Caso 1:

Situación	Discutí con mi mejor amigo/a.
Pensamientos irracionales	"Ojalá no lo vuelva a ver nunca", "Es un/a necio/a, nunca me entiende" "Mejor así, ya no soportaba sus bromas pesadas".
Emoción/es	(completa)
Cuestiona los pensamientos irracionales	(completa)
Reemplaza por pensamientos racionales	(completa)
Acción/es	(completa)

Caso 2:

Situación	Estudié todo el bimestre, pero igual saqué baja calificación en mis competencias.
Pensamientos irracionales	(completa)
Emoción/es	(completa)
Cuestiona los pensamientos irracionales	(completa)
Reemplaza por pensamientos racionales	(completa)
Acción/es	(completa)

Caso 3:

Situación	Tenemos reunión de aula, pero no podemos llegar a consensos/ acuerdos.
Pensamientos irracionales	(completa)
Emoción/es	(completa)
Cuestiona los pensamientos irracionales	(completa)
Reemplaza por pensamientos racionales	(completa)
Acción/es	(completa)

- Realiza una breve síntesis de lo aprendido el día de hoy y promueve la reflexión, a través de las siguientes **ideas fuerza**:

- > Nuestras emociones son parte esencial de lo que somos como personas. Todas cumplen una función: la alegría nos conecta con los demás, la tristeza nos invita a reflexionar, la cólera nos muestra lo que no aceptamos, y el miedo nos alerta ante posibles peligros. Ninguna emoción es “mala” en sí misma; lo importante es cómo la manejamos.
- > El manejo de nuestras emociones no significa dejar de sentir, sino aprender a pensar de otra manera y elegir mejores respuestas. Esa es la reestructuración positiva: en lugar de dejarnos llevar por el impulso, buscamos palabras, pensamientos y acciones que nos ayudan a calmarnos y a relacionarnos mejor con los demás.



Cierre

20 MINUTOS



- Reflexiona con los estudiantes: “¿Qué aprendí sobre la relación de lo que pienso y siento? ¿Qué pensamientos me ayudan a mantener la calma en situaciones difíciles? ¿Cómo podría ayudar a un amigo que se deja llevar por pensamientos negativos?”.
- Pregúntales: “¿Qué pensamiento/os nuevos quiero practicar a partir de hoy?”. Indícales que la respuesta que anoten en su cuaderno será un compromiso que tendrán que asumir.

Sesión 2: Calma a través de mis pensamientos

Propósito	Propone y aplica técnicas de regulación de la frustración para alcanzar sus metas o cumplir acciones propuestas.
Recursos	• Pizarra. • Hoja bond o cuaderno. • Lápiz. • Plumones.



Inicio

20 MINUTOS



- Da la bienvenida a tus estudiantes y comunícales el propósito de la sesión.
- Pregúntales: “¿Qué sienten cuando las cosas no salen como quieren? ¿Qué suelen hacer en esos momentos? ¿Logran calmarse fácilmente o les cuesta?”.

- Esa mezcla de molestia, enojo y angustia que sentimos cuando las cosas no resultan como esperábamos se llama **frustración** y, como las demás emociones, es propia de los seres humanos. Lo importante es que, una vez que la identificamos, sepamos cómo regularla para que no nos bloquee y podamos tomar la mejor decisión. Refuerza la siguiente idea: **“La frustración no es el fin de algo, es una oportunidad para aprender y buscar nuevas formas de lograr lo que queremos.”**



Desarrollo

50 MINUTOS



- Organiza a tus estudiantes en grupos y pídeles que analicen la siguiente lectura:

Caso: “Camila y el concurso de dibujo”

Camila, una adolescente de 14 años, participó con gran entusiasmo en el Concurso Nacional de Dibujo y Pintura Escolar “Colores del Bicentenario”, organizado por su institución educativa. Desde pequeña ha disfrutado del arte y esta vez decidió preparar una obra inspirada en la esperanza y la unión de las personas. Durante varias semanas, dedicó gran parte de su tiempo libre a perfeccionar su dibujo, y recibió consejos de su docente y apoyo de su familia. Al momento de la evaluación, Camila estaba convencida de que su trabajo era uno de los mejores. Sin embargo, cuando se publicaron los resultados, no obtuvo ningún reconocimiento. Al enterarse, Camila sintió una profunda frustración: pensó que su esfuerzo no había valido la pena y que “nunca más volvería a participar”. Su familia, al verla desanimada, culpó al jurado y afirmó que el concurso “estaba arreglado” y que “no valoraban el verdadero talento”. Incluso, algunos familiares compartieron comentarios negativos en redes sociales sobre la organización del evento. Camila, al escuchar esas reacciones, comenzó a sentirse más confundida. Aunque sabía que los comentarios no eran adecuados, también sentía que su familia tenía razón. Pasó varios días sin querer dibujar ni asistir a clases de arte.

- > ¿Qué pensamientos aparecieron en su mente después de no obtener ningún reconocimiento?
- > ¿Qué situaciones o comentarios intensificaron su frustración?
- > ¿Qué podría hacer Camila para expresar lo que siente sin dejar de lado algo que disfruta, como el arte?
- > ¿Qué pensamiento alternativo o racional podría reemplazar la idea de “nunca más volveré a participar”?
- > Si fueran Camila, ¿qué técnicas usarían para gestionar la frustración antes de tomar una decisión definitiva?
- Pide a representantes de cada equipo que presenten sus respuestas y ofréceles una retroalimentación que ponga en práctica lo trabajado en las otras sesiones.

A veces, las cosas no salen como queremos, y eso duele. Pero cada experiencia nos enseña algo. Lo importante no es ganar siempre, sino aprender a levantarnos con serenidad, reconocer lo que sentimos y seguir intentándolo.

La frustración puede ser el punto de partida para crecer, si aprendemos a identificarla y regularla.

- Como siguiente actividad, vamos a aprender a utilizar la técnica **"PARAR"** para regular la frustración cuando esta se presente:

P: Para, haz una pausa en tus actividades.

A: Atiende, pon atención a la situación que te generó frustración y reflexiona sobre tu reacción.

R: Recuerda que siempre hay algo positivo, en cada situación que afrontamos.

A: Actúa, es momento de cambiar lo que está bajo tu control.

R: Regresa y vuelve a intentarlo.

- Señala que, en grupos, imaginen que son Camila y detallen cómo podrían aplicar cada uno de los "pasos" de la técnica **"PARAR"**.
- Finalizada la actividad, pide a representantes de cada equipo socialicen lo trabajado, de manera voluntaria.

Cierre

20 MINUTOS



- Promueve la reflexión a través de la siguiente pregunta:
 - > ¿Por qué es útil identificar y comprender situaciones frustrantes?
 - > ¿Cómo sabré que estoy mejorando la forma en la que manejo la frustración?
 - > ¿Qué meta me propongo alcanzar para aplicar lo aprendido sobre el manejo de la frustración?

La frustración no debe ser vista como una enemiga. Más bien, es una señal que nos indica que algo nos importa y que necesitamos ajustar expectativas, estrategias o tiempos. Cuando la miramos desde una perspectiva equilibrada sin minimizarla ("No es para tanto") ni exagerarla ("¡Es el fin del mundo!") podemos aprender mucho de ella. De hecho, anticiparnos a situaciones que podrían frustrarnos nos permite estar mejor preparados para actuar con calma y buscar soluciones, en lugar de rendirnos o reaccionar sin pensar.

Referencias Bibliográficas

- Bisquerra, R. (2009). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R., & Mateo, J. (2019). *Emociones y educación*. Síntesis.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20). Guilford Press. [Citado en Rodríguez *et al.*, 2020, p. 108].
- Martínez, P. (2020). *Adolescencia y desarrollo socioemocional*. Síntesis.
- Megías, E., & Llano, J. (2019). *Educación socioemocional: Teoría y práctica*. Narcea.
- Ministerio de Educación del Perú. (2016a). Currículo nacional de la educación básica.
- Ministerio de Educación del Perú. (2016b). *Programa curricular del nivel de educación secundaria*.
- Ministerio de Educación del Perú. (2020). *Programa de habilidades socioemocionales: La conciencia y la regulación emocional* (Fascículo 1 – Inicial).
- Ministerio de Educación del Perú. (2021a). *Guía de disciplina positiva para el desarrollo de habilidades socioemocionales en la escuela y el trabajo con familias*.
- Ministerio de Educación del Perú. (2021b). *Resolución Viceministerial N.º 233-2021-MINEDU: Los cambios a nivel cerebral y cognitivo en la adolescencia*.
- Ministerio de Educación del Perú. (2021c). *Caracterización de las adolescencias peruanas*.
<https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/8665>
- Nelsen, J., Lott, L., & Glenn, H. (2013). *Disciplina positiva en el aula*. Ediciones Médici.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2024). *Aportes para la enseñanza de habilidades socioemocionales: Estudio regional comparativo y explicativo (ERCE 2019)*.
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos. (2015). *Skills for social progress: The power of social and emotional skills*. OECD Publishing.
- Porges, S. W. (2016). *The pocket guide to the polyvagal theory: The transformative power of feeling safe*. W. W. Norton & Company.
- Rodríguez, A., López, M., & Sánchez, F. (2020). *Educación emocional en la práctica docente*. Editorial Universitaria.
- Secretaría de Educación Pública. (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral*.
- The Boston Consulting Group. (2016). *La educación en América Latina: Retos y oportunidades*.