



FORMATO DE PLANEACIÓN

NEUROEMOCIONES, CONEXIONES QUE EDUCAN

A continuación, se presenta el plan de intervención del proyecto, “Estrategias neurodidácticas para el desarrollo de habilidades socioemocionales que fortalecen la convivencia escolar en el grado transición del IED Tesoro de la Cumbre con una serie de actividades que apuntan al desarrollo de las competencias socio emocionales y a comprender el funcionamiento del cerebro del niño en la primera infancia. Las estrategias neurodidácticas se consideran un método de aprendizaje para adaptar cambios en el desarrollo socioemocional de los niños y las niñas, y transformar el aprendizaje cognitivo a través de intervenciones educativas que generen conexiones significativas. Por esta razón Rafael Bisquerra (2003, p.12) expone que la regulación emocional es “una adecuada manera de expresar las emociones”, que permite a los niños tolerar las frustraciones, mejorar las habilidades sociales y mantener vínculos saludables con los pares y adultos del entorno. Las estrategias de regulación emocional que han recibido más apoyo teórico son las intervenciones neurodidácticas ya que estas impactan de manera significativa las funciones ejecutivas como la atención, la memoria, la autorregulación y la inclusión educativa. Estas tienden a lograr modificar de manera relevante la intensidad, calidad, duración y expresión de los componentes de las experiencias emocionales, tales como: respuestas fisiológicas, experiencia subjetiva, expresión verbal y no verbal y conductas manifiestas (Jhon y Gross, 2007). Por ende, se enfatiza que un clima afectivo positivo en el aula y mediado por docentes emocionalmente competentes, mejora significativamente el aprendizaje infantil. Con la propuesta de estas estrategias neurodidácticas se busca mejorar la convivencia y generar una cultura que fortalezcan las competencias socioemocionales para la vida e involucrando estas en el currículo del IED tesoro de la cumbre. Como un aporte que transforme los cambios a nivel social en la comunidad educativa.

INTERVENCIÓN 1- DIARIA	
Nombre de la estrategia:	LA BARAJA EMOCIONAL
Fundamento neurodidactico	Basados en la neurodidáctica, comprendemos que el cerebro no separa el sentir del pensar. Siendo este el sistema que centra las estructuras cerebrales que ayudan a gestionar las respuestas emocionales, la motivación, la memoria a largo plazo y regula los instintos básicos como el hambre, el miedo, actuando como una conexión neuronal que transmite información sobre una carga emocional positiva. Esta actividad permite que el niño identifique estados internos, reduciendo la ansiedad y ayuda a fortalecer la receptividad cognitiva.
Justificación científico-pedagógica:	La actividad “La baraja emocional” se fundamenta en los principios de la neurodidáctica, que integran conocimientos de la neuroeducación, la psicología y la pedagogía para comprender cómo aprenden los niños. Desde esta perspectiva, el aprendizaje se fortalece cuando se involucra la emoción, ya que, como señala Mora (2017), solo se puede aprender aquello que emociona. Al trabajar con cartas que representan diferentes emociones, los niños activan procesos de identificación, reconocimiento y regulación emocional, lo cual estimula circuitos neuronales relacionados con el sistema límbico y la corteza prefrontal, áreas vinculadas con la memoria, la toma de decisiones y el autocontrol. En este sentido, esta actividad favorece el desarrollo de la inteligencia emocional (Bisquerra, 2009), promoviendo la empatía, la comunicación y la convivencia escolar, al permitir que los niños expresen sus emociones, comprendan las de otros y construyan estrategias para gestionarlas en contextos sociales significativos, transformando su aprendizaje desde la intencionalidad de la neurodidáctica.
Descripción detallada de la implementación	Secuencia didáctica: 1.Activación (10 minutos) • Ambientar el aula con música suave. • Invitar a los niños a acostarse o sentarse sobre colchonetas en círculo. • Realizar un ejercicio de respiración guiada: Vamos a respirar inflamamos (inhalan) y desinflamamos (exhalan).



FORMATO DE PLANEACIÓN

NEUROEMOCIONES, CONEXIONES QUE EDUCAN

	Juego breve: ¿Cómo me siento hoy? Cada niño expresa su emoción con: • Un gesto • Un sonido • Un color imaginario 2.DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD (40 minutos) • Mostrar la baraja emocional (36 tarjetas). • Explicar de forma sencilla: Estas cartas nos ayudan a conocer lo que sentimos y a sentirnos mejor. • Enseñar algunos ejemplos. • Cada niño toma una tarjeta • El docente lee la tarjeta en voz alta. • El niño realiza la acción o repite la afirmación. Validar emociones: • Está bien sentirse así • Lo hiciste muy bien • Observar reacciones emocionales • Promover respeto entre compañeros Los niños pueden: Intercambiar tarjetas y compartir cómo se sintieron ¿Cómo te hizo sentir tu carta? 3.CIERRE Y REFLEXIÓN (10 minutos) • ¿Sentados en círculo, dialogar sobre? • ¿Qué aprendimos hoy? • ¿Qué emoción sentimos? • ¿Cuál carta nos gustó más? Finalmente, Cada niño hace un gesto de emoción positiva (abrazo, sonrisa, aplauso suave). Teniendo en cuenta que esta actividad cuenta con una baraja de cartas amplia se proyecta como una actividad para ejecución diaria que promueve y fortalece habilidades socioemocionales, cada día usaremos una carta de la baraja emocional, para empezar nuestro día feliz. Ejemplo de las tarjetas ALEGRÍA: Hoy sonrío y comparto mi alegría CALMA: Respiro profundo y me siento tranquilo/a AUTOESTIMA: Soy valioso/a y puedo lograrlo EMPATÍA: Escucho y ayudo a mis amigos ACCIÓN: Salta 5 veces y ríe fuerte TRISTEZA: Si estoy triste, puedo hablarlo		
Grado	TRANSICIÓN 1		
Instrumento de observación	Diario de campo	Edades	5 años



FORMATO DE PLANEACIÓN

NEUROEMOCIONES, CONEXIONES QUE EDUCAN

Materiales	• Caja decorada • Títeres • Baraja emocional (36 tarjetas impresas) • Cartulina o papel grueso • Parlante de audio • Música relajante (instrumental o sonidos de la naturaleza) • Colchonetas, tapetes o cojines • Láminas o imágenes de emociones • Espejo pequeño (para reconocer gestos faciales) • Pelotas suaves o peluches (para dinámicas de turno) • Carteles con caritas emocionales
-------------------	---

INTERVENCIÓN 2- MENSUAL EL ARBOL DE LA EMPATIA	
Nombre de la estrategia:	
Fundamento neurodidactico	Teniendo en cuenta que el cerebro en la edad infantil, genera conexiones importantes, se hace necesario implementar estrategias neuro didácticas que gestionen las emociones y fortalezcan aspectos importantes para el desarrollo integral del niño y la niña formando relaciones sociales, a través de ejercicios en los que los niños se relacionen entre sí y generen espacios de aprendizaje y regulación emocional.
Justificación científico-pedagógica:	La actividad El Árbol de la Empatía se fundamenta en la necesidad de fortalecer el desarrollo socioemocional en la primera infancia, entendiendo que las emociones y las relaciones interpersonales son la base del aprendizaje significativo. Desde un enfoque científico y pedagógico, esta estrategia integra principios de la neuroeducación, la psicología del desarrollo y el aprendizaje social desde la perspectiva de la neuroeducación, autores como Francisco Mora señalan que el aprendizaje está profundamente ligado a la emoción, ya que los procesos cognitivos se activan de manera más efectiva cuando existe una conexión emocional. En este sentido, el Árbol de la Empatía permite activar estructuras cerebrales relacionadas con el sistema límbico, favoreciendo la atención, la memoria y la construcción de vínculos afectivos positivos en el aula.
Descripción detallada de la implementación	Secuencia didáctica 1.(Activación – 10 minutos) Se inicia con una con la canción: Preguntas: • ¿Qué es ayudar a alguien? • ¿Cómo sabemos si un amigo está triste o feliz? Luego, se realiza una dinámica breve: • Imitar emociones con gestos (alegría, tristeza, enojo) Esto permite activar conocimientos previos y conectar con el tema. Presentación del árbol (10 minutos) El docente presenta el recurso:



FORMATO DE PLANEACIÓN

NEUROEMOCIONES, CONEXIONES QUE EDUCAN

	Este es el Árbol de la Empatía. Aquí vamos a colocar dibujos de las acciones bonitas que hacemos por los demás. Se explican las normas: • Escuchar a los compañeros • Respetar turnos • Participar con respeto 2.Desarrollo de la actividad (25 minutos) Expresión individual Cada niño recibe una hoja y dibuja: • Una acción empática (ejemplo: ayudar, compartir, escuchar) • Una emoción que ha sentido Cada niño pasa al frente y comparte su dibujo: “Yo dibujé esto porque...” El docente guía con preguntas: ¿Cómo se siente esa persona? ¿Por qué es importante ayudar? Construcción del árbol Cada niño pega su hoja en el árbol, el mural se va llenando, representando las acciones y emociones de los niños y las niñas. 3.Cierre y reflexión (15 minutos) Se observa el árbol y se reflexiona: Preguntas: • ¿Qué aprendimos hoy? • ¿Cómo podemos ayudar a otros? El docente refuerza: Todos podemos hacer sentir bien a los demás. • El árbol queda como recurso permanente • Se pueden agregar hojas diariamente • Puede integrarse en la rutina de bienvenida		
Grado	TRANSICIÓN 1		
Instrumento de observación	Diario de campo	Edades	5 años
Materiales	• Árbol elaborado en cartulina, papel kraft o material reciclado (mural) • Hojas de papel en forma de hojas de árbol (de colores) • Pegante o cinta • Colores, crayones o marcadores • Lápices		

•Imágenes o pictogramas de emociones



FORMATO DE PLANEACIÓN

NEUROEMOCIONES, CONEXIONES QUE EDUCAN

INTERVENCIÓN 3- SEMANAL	
Nombre de la estrategia:	RESPIRACIÓN CON GLOBOS
Fundamento neurodidáctico	Esta actividad se centra en la respiración diafragmática para influir en el estado emocional. Al respirar profundamente para "inflar el globo", se estimula el nervio vago, el cual envía una señal directa al cerebro para reducir la actividad de la amígdala (el centro de las emociones intensas). Este proceso fortalece la función ejecutiva de autorregulación emocional, permitiendo que el niño gestione sus reacciones físicas ante la ansiedad o el enojo. Además, regula el sistema nervioso autónomo, logrando una transición efectiva del sistema simpático (alerta) al parasimpático (calma), lo que reduce el cortisol y prepara al cerebro para un aprendizaje más enfocado.
Justificación científico-pedagógica:	Inflar globos mediante la técnica de respiración natural del cuerpo. Según la pedagogía de la educación para la salud (García, 2020), enseña a los niños a controlar su respiración de forma lúdica. El cerebro aprende mejor en ambientes emocionalmente seguros y equilibrados. En este sentido, la respiración consciente actúa como un mecanismo que permite disminuir estados de estrés, ansiedad o sobreexcitación, favoreciendo la disposición para aprender. A nivel neurofisiológico, la respiración profunda y controlada activa el sistema nervioso parasimpático, responsable de generar estados de calma y relajación. Este proceso contribuye a disminuir la activación excesiva de la amígdala (estructura cerebral asociada a respuestas emocionales intensas) y favorece la activación de la corteza prefrontal, área implicada en funciones como la atención, el control de impulsos y la toma de decisiones. En el marco de la inteligencia emocional, Daniel Goleman destaca la importancia de desarrollar habilidades de autorregulación desde edades tempranas, ya que estas permiten a los niños reconocer y gestionar sus emociones de manera adecuada. La estrategia de Respiración con globos facilita este proceso al ofrecer una herramienta concreta, lúdica y accesible para canalizar emociones como el enojo, la tristeza o la ansiedad.
Descripción detallada de la implementación	Secuencia didáctica 1. Activación (10 min): • Inicio de la jornada (bienvenida) • Después del recreo • Antes de una actividad que requiera concentración • En situaciones de alteración emocional Preparación del ambiente • Ubicar a los niños en un espacio cómodo (sentados en círculo o acostados en colchonetas). • Reducir estímulos distractores (ruido, movimiento excesivo). • Opcional: colocar música suave. • El docente invita a los niños a prestar atención a su cuerpo: Vamos a quedarnos quietitos como estatuas... vamos a escuchar nuestro cuerpo, pedir que: • Coloquen una mano en el pecho • Otra en el abdomen 2. Desarrollo de la actividad



FORMATO DE PLANEACIÓN

NEUROEMOCIONES, CONEXIONES QUE EDUCAN

	El docente introduce la metáfora del globo: “Imaginemos que nuestra barriga es un globo... cuando respiramos se infla y cuando soltamos el aire se desinfla.” Se puede mostrar con gestos exagerados para facilitar la comprensión. RESPIRACIÓN Se realizan entre 3 y 5 repeticiones guiadas: Instrucciones: 1. Inhalar por la nariz lentamente (inflar el “globo”) 2. Mantener el aire 2-3 segundos 3. Exhalar por la boca lentamente (desinflar el “globo”) inflamos el globoooo (pausa)... y lo desinflamos despacito... Para mantener la atención, se pueden incluir variaciones: • Inflar globos grandes / pequeños • Inflar globos de colores • Hacer sonidos suaves al exhalar (como viento); Después de las repeticiones, el docente pregunta: • ¿Cómo se siente tu cuerpo? • ¿Te sientes más tranquilo/a? Esto ayuda a que los niños reconozcan el efecto de la respiración. 3.cierre y reflexión (10 minutos). Se finaliza con una afirmación positiva: Nuestro cuerpo sabe cómo calmarse... podemos usar esta respiración cuando lo necesitamos. Se puede acompañar con: • Un aplauso suave • Un abrazo grupal simbólico		
Grado	TRANSICIÓN 1		
Instrumento de observación	Diario de campo	Edades	5 años
Materiales	• Globos (de colores llamativos) • Imágenes o láminas de globos • Tarjetas visuales con pasos de respiración (inhalar – sostener – exhalar) • Dibujos del cuerpo (para ubicar abdomen y pecho) • Música suave o sonidos de la naturaleza (lluvia, viento, mar) • Colchonetas, tapetes o cojines • Sillas pequeñas (si no hay colchonetas) • Espacio tranquilo, limpio y sin distractores •		



FORMATO DE PLANEACIÓN

NEUROEMOCIONES, CONEXIONES QUE EDUCAN

INTERVENCIÓN 4- SEMANAL	
Nombre de la estrategia:	LA RUEDA DE LA AMISTAD
Fundamento neurodidáctico	La rueda de la amistad es una estrategia donde se potencia la activación de circuitos específicos como el sistema de recompensa, la función de las neuronas espejo y se reduce la respuesta de la amígdala (Destacando que estas coordinan el centro del miedo y el estrés) creando un entorno de aprendizaje seguro. En esta actividad las experiencias de reconocimiento y valoración entre compañeros estimulan circuitos cerebrales vinculados con la motivación y el bienestar emocional, generando la liberación de neurotransmisores como la dopamina y la oxitocina, los cuales fortalecen los vínculos sociales. La participación en dinámicas cooperativas contribuye al fortalecimiento de funciones ejecutivas, particularmente la regulación emocional, el control inhibitorio y la toma de perspectiva, habilidades necesarias para la convivencia y la resolución pacífica de conflictos.
Justificación científico-pedagógica:	La estrategia “La rueda de la amistad” se fundamenta en los principios de la neuro didáctica, al reconocer que el aprendizaje está mediado por las emociones y las interacciones sociales. Desde Axel Honneth (1992) Esta actividad asegura que cada niño se sienta visible y valorado por sus compañeros, al escucharse decir cosas buenas unos a otros, los niños funcionan como un 'espejo' que les devuelve una imagen positiva de sí mismos. Esto no solo los hace sentir bien, sino que crea un ambiente de confianza donde todos sienten que tienen un lugar importante en el grupo. Esta estrategia favorece el desarrollo de competencias socioemocionales como la empatía, la comunicación asertiva, el respeto y el trabajo en equipo. Fortalece funciones ejecutivas como el control inhibitorio y la flexibilidad cognitiva (Diamond, 2013). Por consiguiente, al generar experiencias emocionales positivas basadas en el reconocimiento y la pertenencia, se contribuye a la construcción de un clima escolar armónico, facilitando la convivencia y creando condiciones favorables para el aprendizaje significativo.
Descripción detallada de la implementación	Secuencia didáctica 1. Activación (10 minutos) La docente invita a los niños a ubicarse en círculo en el centro del aula formando la rueda de la amistad, explicando que este espacio permitirá compartir palabras amables y reconocer las cualidades de los compañeros. se realiza una breve conversación guiada con preguntas como: ¿Qué es un buen amigo? ¿Cómo nos sentimos cuando alguien nos dice algo bonito? ¿Por qué es importante tratar bien a los demás? Este momento inicial tiene como propósito activar los conocimientos previos y generar una disposición emocional positiva, favoreciendo un clima de confianza y participación. 2. Desarrollo (15 minutos) La docente entrega a cada niño una tarjeta con el nombre de uno de sus compañeros. Cada participante debe observar a su compañero y expresar una cualidad positiva o algo que le guste de él o ella. Ejemplos: Me gusta jugar contigo en el recreo. Eres muy amable. Compartes tus juguetes. Me ayudas cuando lo necesito.



FORMATO DE PLANEACIÓN

NEUROEMOCIONES, CONEXIONES QUE EDUCAN

	Juego cooperativo (15 minutos) propone una actividad grupal que requiera cooperación y trabajo en equipo. La docente organiza pequeños equipos y explica que el objetivo solo puede lograrse si todos colaboran y se ayudan mutuamente, construir una torre con bloques, armar un rompecabezas grande, completar un circuito sencillo en grupo, si algún niño presenta dificultad para expresar una cualidad, la docente puede orientar mediante preguntas o sugerencias. 3. Cierre y reflexión (10 minutos) Para finalizar, los niños vuelven a sentarse en círculo y se realiza un diálogo reflexivo guiado por la docente mediante preguntas como: ¿Cómo se sintieron trabajando con sus compañeros? ¿Qué fue lo que más les gustó de la actividad? ¿Cómo podemos ayudar a nuestros amigos en el aula?		
Grado	TRANSICIÓN 1		
Instrumento de observación	Diario de campo	Edades	5 años
Materiales	Caja decorada Tarjetas con los nombres de cada estudiante Cojines para círculo de diálogo		



FORMATO DE PLANEACIÓN

NEUROEMOCIONES, CONEXIONES QUE EDUCAN

Nombre de la estrategia:	INTERVENCIÓN 5- DIARIO
	EL SEMAFORO DE LAS EMOCIONES
Fundamento neurodidactico	La actividad del semáforo de las emociones genera reconocimiento emocional, pausa y toma de decisiones, fortalece las habilidades para la vida como el autocontrol y la regulación conductual. En esta actividad El uso de códigos visuales (colores del semáforo) facilitan la comprensión de procesos abstractos, ya que el cerebro infantil aprende mejor a través de estímulos concretos, visuales y significativos.
Justificación científico-pedagógica:	Desde la neurociencia, se ha demostrado que la autorregulación emocional depende del desarrollo de la corteza prefrontal y su interacción con el sistema límbico. La estrategia el semáforo de las emociones se sustenta en los aportes de la neuroeducación y la educación emocional, los cuales destacan que el aprendizaje está influenciado por la gestión de las emociones y la calidad de las interacciones sociales, promover en los niños la identificación y regulación de sus emociones contribuye significativamente al desarrollo de competencias socioemocionales y a la convivencia escolar. La inteligencia emocional implica la capacidad de reconocer, comprender y regular las propias emociones, así como las de los demás, lo cual es clave para la convivencia y las relaciones interpersonales (Goleman, 1995). Rafael Bisquerra destaca que la educación emocional debe iniciarse desde edades tempranas y orientarse al desarrollo de competencias como la conciencia emocional, la regulación emocional y las habilidades sociales, las cuales son fundamentales para la vida y la convivencia (Bisquerra, 2009). Esta actividad permite transformar las reacciones impulsivas en respuestas reflexivas, promoviendo la autorregulación, la empatía y la resolución pacífica de conflictos. Además, al proporcionar herramientas concretas para manejar emociones como el enojo o la frustración, contribuye a la construcción de ambientes de aprendizaje seguros, favoreciendo la convivencia escolar y el desarrollo integral de los niños.
Descripción detallada de la implementación	Secuencia didáctica 1.Activación (5 min) La docente presenta un semáforo grande con los colores rojo, amarillo y verde. Se realiza una conversación guiada ¿Qué hacemos cuando el semáforo está en rojo? ¿Qué hacemos cuando está en verde? Luego se relaciona con las emociones, se realiza la explicación de los colores emocionales (10 minutos) Rojo: Cuando estoy muy enojado o triste → me detengo Amarillo: Pienso qué está pasando → respiro y reflexiono Verde: Actúo de forma tranquila → busco una solución 2. Desarrollo (15 min) Se presenta tarjetas con situaciones cotidianas como: quería un juguete y otro niño lo tomó, alguien no quiere jugar conmigo, me empujan en el recreo, etc Los niños deben: Identificar la emoción Escoger el color del semáforo Proponer una solución



FORMATO DE PLANEACIÓN

NEUROEMOCIONES, CONEXIONES QUE EDUCAN

	Cada niño comparte: qué emoción sintió qué solución encontró. 3. Cierre (10 min) Se invita a los niños a relacionar la estrategia con situaciones reales del aula ¿Cuándo podrías usar el semáforo? ¿Qué harías si te enojas mañana? Cada niño expresa cómo se siente hoy y ubica su nombre en el color correspondiente Se finaliza con una respiración guiada para reforzar la regulación emocional
--	--

Grado	TRANSICIÓN 1		
Instrumento de observación	Diario de campo		
Materiales	• Cartulina roja, amarilla y verde, Tarjetas ilustradas con situaciones cotidianas • Caritas con emociones • Espejo pequeño		
INTERVENCIÓN 6- MENSUAL			
Nombre de la estrategia:	EL BOSQUE DE LA CALMA		
Fundamento neurodidáctico	La estrategia se fundamenta en la relación entre movimiento corporal, respiración y regulación emocional. Las actividades que combinan respiración, imaginación y movimiento favorecen la activación del sistema nervioso parasimpático, ayudando a disminuir el estrés y mejorar la concentración. Estas prácticas ayudan a fortalecer la conexión entre el sistema emocional y la corteza prefrontal, lo cual favorece el control de impulsos.		
Justificación científico-pedagógica:	La estrategia el bosque de la calma retoma los aportes de la neuroeducación y la educación emocional, los cuales destacan la importancia de enseñar a los niños habilidades de autorregulación desde edades tempranas para favorecer su bienestar y su aprendizaje. Desde la neurociencia, se ha demostrado que las emociones influyen directamente en los procesos cognitivos. Por lo tanto, generar estados emocionales de calma favorece condiciones óptimas para el aprendizaje. Desde la educación emocional, Rafael Bisquerra señala que la regulación emocional es una de las competencias para la vida, ya que permite manejar adecuadamente emociones como la ira, la frustración o la ansiedad, favoreciendo relaciones interpersonales positivas y ambientes escolares armónicos (Bisquerra, 2009).		
Descripción detallada de la implementación	Secuencia didáctica Para esta estrategia se realiza la ambientación del espacio La docente transforma el aula en un ambiente simbólico de calma: • sonidos de naturaleza (agua, viento, aves) • imágenes de árboles, animales o paisajes		



FORMATO DE PLANEACIÓN

NEUROEMOCIONES, CONEXIONES QUE EDUCAN

	• luz tenue o disposición tranquila del espacio Se invita a los niños a sentarse o recostarse cómodamente. 1. Activación (10 minutos) La docente inicia una narración: Hoy vamos a viajar al bosque de la calma, un lugar donde los animales saben cómo tranquilizarse cuando se sienten enojados o tristes...Se invita a los niños a cerrar los ojos e imaginar el bosque. 2. Desarrollo (15 minutos) Se realizan ejercicios inspirados en animales: Tortuga (respiración lenta): inhalar profundo – exhalar despacio Conejo (respiración rápida controlada): pequeñas inhalaciones Árbol (respiración profunda con movimiento): levantar brazos al inhalar y bajarlos al exhalar león (Inhalar profundo por la nariz) Abrir la boca, sacar la lengua y exhalar fuerte diciendo “aaaah” Serpiente (control del aire) Inhalar profundo y exhalar lentamente haciendo sonido “ssssssss” Se presenta una situación: Un animal del bosque está muy enojado porque perdió su cartuchera Los niños proponen: cómo ayudarlo a calmarse qué respiración usar qué puede hacer después. 3. Cierre y reflexión (10 minutos) Los niños comparten: ¿Cómo se sienten ahora?, ¿Qué respiración les gustó más?		
Grado	TRANSICIÓN 1		
Instrumento de observación	Diario de campo	Edades	5 años
Materiales	• Imágenes o láminas de la naturaleza (árboles, animales, bosque) • Telas verdes, azules o cafés para simular el entorno natural • Luces suaves o lámparas cálidas • Sonidos de la naturaleza (lluvia, viento, pájaros) • Aromas suaves (opcional: esencia de lavanda o eucalipto) • Tarjetas o imágenes de animales (tortuga, león, abeja, serpiente, etc.) • Carteles con instrucciones visuales de respiración • Peluches pequeños (para poner en el abdomen y observar la respiración) • Burbujas (para practicar respiración lenta)		



FORMATO DE PLANEACIÓN

NEUROEMOCIONES, CONEXIONES QUE EDUCAN

INTERVENCIÓN 7- DIARIA			
Nombre de la estrategia:	LA TECNICA DE LA TORTUGA		
Fundamento neurodidactico	La Técnica de la Tortuga funciona como un puente de comunicación entre la amígdala y la corteza prefrontal, esta es responsable del pensamiento lógico y la toma de decisiones. Cuando un niño experimenta una emoción intensa, su amígdala se "enciende" y bloquea el razonamiento; esta técnica interrumpe esa reacción impulsiva. Al adoptar la postura de la tortuga y realizar respiraciones profundas, se logra regular el sistema nervioso autónomo, desactivando el estado de alerta (sistema simpático) y activando el sistema de calma (parasimpático). Esto permite que el cerebro recupere el equilibrio y el niño pase de una reacción automática a una respuesta consciente y tranquila		
Justificación científico-pedagógica:	Por medio de la actividad planteada llamada La técnica de la Tortuga Los autores como Schneider y Robin (1990), reconocen que el autocontrol no es algo con lo que se nace, sino que se entrena. Esto se basa desde el enfoque del Aprendizaje Social y Emocional, esta técnica utiliza la analogía visual y corporal para que el niño materialice un concepto abstracto: la autorregulación. Al encogerse como una tortuga, el niño crea un espacio físico y mental que reduce los estímulos externos, facilitando la disminución de los niveles de cortisol (la hormona del estrés) y permitiendo una respuesta razonada en lugar de una explosiva.		
Descripción detallada de la implementación	Secuencia Didáctica: 1: Inicio - Sensibilización (10 min) El Cuento: Se narra la historia de La pequeña tortuga, quien se sentía triste y enojada porque siempre se metía en líos, hasta que una tortuga sabia le enseñó a usar su caparazón para detenerse y pensar. 2: Desarrollo - Modelado y Práctica (20 min) Demostración: El docente modela la técnica paso a paso: reconocer la emoción, decir ¡Alto!, encogerse (meter la barbilla al pecho y abrazar las rodillas) y realizar tres respiraciones profundas. 3: Cierre - Reflexión y Compromiso (10 min) Diálogo: Se conversa sobre cómo cambia el cuerpo después de respirar dentro del caparazón.		
Grado	TRANSICIÓN 1		
Instrumento de observación	Diario de campo	Edades	5 años
Materiales	• Cojines para círculo de diálogo • Cuento • Imágenes de las posiciones de la tortuga y como es su caparazón		



FORMATO DE PLANEACIÓN

NEUROEMOCIONES, CONEXIONES QUE EDUCAN

INTERVENCIÓN 8- MENSUAL			
Nombre de la estrategia:	LA CAJA MÁGICA DE LOS SENTIDOS		
Fundamento neurodidáctico	Esta estrategia se basa en la estimulación multisensorial que se logra por medio de distintos elementos que estimulen al niño y la niña, ya que esto favorece la activación simultánea de diversas áreas cerebrales, Las cuales fortalecen la atención, la memoria y el aprendizaje significativo. Por esta razón la neuroeducación enfatiza que las experiencias sensoriales enriquecidas pueden estimular las conexiones neuronales y favorecer el desarrollo cognitivo y emocional en la infancia.		
Justificación científico-pedagógica:	Desde la actividad la caja mágica de los sentidos desde la neuroeducación, Francisco Mora (2017) sostiene que solo se puede aprender aquello que se ama, señalando que la curiosidad es el motor del aprendizaje. Mora explica que las experiencias sensoriales ricas activan el sistema límbico, el cual añade un componente emocional a la información, facilitando que esta sea procesada por la corteza cerebral de manera más eficiente. Al involucrar la vista, el tacto, el oído y el movimiento, no solo se fortalece la motivación y la participación activa, sino que se garantiza una mayor plasticidad neuronal.		
Descripción detallada de la implementación	Secuencia Didáctica: 1. Presentación de la actividad (5 minutos) La docente presenta una caja misteriosa y les dice a los niños que dentro hay objetos que deben descubrir usando sus sentidos. 2. Exploración sensorial (20 minutos) Dentro de la caja hay objetos con diferentes características: Los niños exploran con los ojos cerrados. Luego responden: ¿Cómo se siente?, ¿Es suave o duro?, ¿Qué emoción te produce? 3. Asociación emocional (10 minutos) Cada niño escoge un objeto y dice: Este objeto me hace sentir... Ejemplo: tranquilo, feliz, curioso. 4. Juego colaborativo (10 minutos) Los niños forman grupos y crean una historia corta usando los objetos de la caja. Esto fortalece: creatividad, lenguaje, interacción social. 5. Cierre (5 minutos) Reflexión grupal sobre lo que descubrieron con sus sentidos.		
Grado	TRANSICIÓN 1		
Instrumento de observación	Diario de campo	Edades	5 años
Materiales	• Caja de cartón • Elementos sensoriales (tela, hojas secas, slime, plastilina kinestésica, pelotas sensoriales, palo de agua, algodón) • Botellas de la calma • Audios de diferentes canciones • Esencias • Texturas (varias) • Vendas (para los ojos)		



FORMATO DE PLANEACIÓN

NEUROEMOCIONES, CONEXIONES QUE EDUCAN

INTERVENCIÓN 9- QUINCENAL

Nombre de la estrategia:	EXPLORADORES DE EMOCIONES: VIAJE MULTISENSORIAL		
Fundamento neurodidactico	Esta actividad se fundamenta en la estimulación multisensorial, la cual activa simultáneamente diferentes áreas del cerebro (sensoriales, emocionales y cognitivas), favoreciendo la neuroplasticidad y el aprendizaje significativo en la primera infancia. Desde la neuroeducación, se reconoce que los niños aprenden mejor cuando integran experiencias que involucran vista, oído, tacto, movimiento y emoción, lo que fortalece la atención, la memoria y la autorregulación.		
Justificación científico-pedagógica:	Las experiencias multisensoriales favorecen la construcción del aprendizaje al involucrar al niño de manera activa y significativa. Según la evidencia en neuroeducación, los entornos ricos en estímulos sensoriales mejoran procesos como la atención, la memoria y la regulación emocional, especialmente en la primera infancia. Asimismo, autores como María Montessori destacan la importancia del aprendizaje a través de los sentidos, mientras que Howard Gardner resalta la diversidad de formas de aprender, incluyendo lo corporal, lo sensorial y lo emocional. En este sentido, la actividad permite fortalecer competencias socioemocionales como la conciencia emocional, la expresión y la autorregulación, al tiempo que favorece la convivencia mediante experiencias compartidas y significativas.		
Descripción detallada de la implementación	Secuencia Didáctica: 1. Ambientación (10 minutos) Se organiza el aula en estaciones sensoriales: estación táctil (arena, algodón, esponjas), estación auditiva (sonidos de naturaleza, música suave), estación visual (luces, colores, imágenes), estación olfativa (aromas suaves como frutas o flores) Se invita a los niños a ser exploradores. 2. Desarrollo de la actividad Exploración guiada (20 minutos) Los niños rotan por cada estación en pequeños grupos. En cada estación la docente orienta preguntas: ¿Qué sientes?, ¿Te gusta o no?, ¿Qué emoción te produce? Ejemplo: suave → tranquilidad, sonido fuerte → sorpresa, aroma dulce → alegría 3.Cierre y reflexión (10 minutos) Se realiza una respiración guiada (ej. respiración de la tortuga o la ballena). Se pregunta: ¿Cómo te sientes ahora? Se finaliza en calma.		
Grado	TRANSICIÓN 1		
Instrumento de observación	Diario de campo	Edades	5 años
Materiales	• Arena de colores, algodón, telas, esponjas • reproductor de sonido • imágenes, luces suaves • esencias naturales y frutas • recipientes o cajas • hojas y colores, bolsas de basura, pinceles, vinilpel, telas de texturas		



FORMATO DE PLANEACIÓN

NEUROEMOCIONES, CONEXIONES QUE EDUCAN

INTERVENCIÓN 10- SEMANAL

INTERVENCIÓN 10- SEMANAL			
Nombre de la estrategia:	CONTROLO MI CUERPO AL RITMO DE LA MUSICA		
Fundamento neurodidactico	Esta actividad se basa en la sincronización sensoriomotora, donde el cerebro debe procesar estímulos auditivos y traducirlos en respuestas físicas inmediatas. Ya que involucra la activación del cerebelo y la corteza motora para el movimiento, pero lo más importante es el papel de la corteza prefrontal esta gestiona el control inhibitorio. Cuando la música se detiene o cambia de ritmo, el cerebro debe frenar una respuesta motora en marcha, fortaleciendo las redes neuronales responsables de la autorregulación. Igualmente, el ritmo musical actúa como un organizador externo que ayuda a regular los niveles de dopamina, mejorando el estado de ánimo y la disposición para el aprendizaje.		
Justificación científico-pedagógica:	Con la actividad llamada “Controlo mi cuerpo al ritmo de la música” Se puede establecer que el movimiento rítmico es una herramienta poderosa para el desarrollo cognitivo. Según Mora (2017), el movimiento y la emoción son los pilares que mantienen "encendida" la atención en el aula. Desde la pedagogía activa, esta actividad se sustenta en el concepto de educación rítmica de Dalcroze, quien plantea que el cuerpo es el primer instrumento musical y que, al controlarlo, el niño desarrolla conciencia espacial y corporal. Científicamente, se ha demostrado que el entrenamiento rítmico mejora la plasticidad cerebral en áreas relacionadas con el lenguaje y la atención, ya que ambos procesos comparten estructuras de procesamiento temporal en el cerebro.		
Descripción detallada de la implementación	Descripción del contexto: Esta actividad Se desarrolla en el aula de clase o en un patio cubierto. Es ideal para aplicarse como una "pausa activa" después de una tarea que haya requerido mucha concentración sentados, o como una estrategia para descargar energía de forma organizada después del descanso pedagógico (recreo), permitiendo que el grupo regrese a un estado de calma alerta. Secuencia Didáctica: 1: Inicio - El Calentamiento del Director (5 min) Se presentan los sonidos de diferentes instrumentos. Se establece la "señal de calma": cuando el docente levanta la mano, todos respiran profundo, incluso si hay música. Fase 2: Desarrollo - La Orquesta Humana (20 min) Los niños marchan siguiendo pulsos constantes. Se alterna entre música muy rápida y muy lenta para trabajar la flexibilidad cognitiva, se introduce el juego de congelarse. Se puede añadir dificultad pidiendo que se congelen representando una emoción (estatua triste, estatua alegre). Fase 3: Cierre - La Melodía del Reposo (10 min) Se utiliza música clásica suave o sonidos de la naturaleza. Los niños se acuestan en el suelo, cierran los ojos y sienten cómo su corazón, que antes latía rápido por el baile, vuelve a la calma siguiendo el ritmo lento de la música final.		
Proyección de la actividad como cultura escolar	Diaria	Semanal	Mensual
Grado	TRANSICIÓN 1		
Instrumento de observación	Diario de campo	Edades	5 años
Materiales	• Cojines en el espacio • Música		



FORMATO DE PLANEACIÓN
NEUROEMOCIONES, CONEXIONES QUE EDUCAN