



# REGULACIÓN EMOCIONAL

## Sesión 2



Grupo 4. Subgrupo 9

Virginia de Juan Herrero  
David Membrado Dolz  
Dafne Serrano Arnas

# ÍNDICE

**01**

## **PELÍCULA Y Resumen de LA escena**

Página 3

**02**

## **EXPLICACIÓN**

Página 4

**03**

## **ACTIVIDADES**

Página 5-9

**04**

## **CONCLUSIÓN**

Página 10

# MONSTRUOS S.A.

Disney / Pixar 2001



<https://youtu.be/LDb5I5YskLs>

## RESUMEN DE LA ESCENA

Después de toda la aventura, Sulley lleva a Boo de vuelta a su habitación. Al llegar, Boo no entiende que es un adiós definitivo; simplemente sigue jugando con Sulley, mostrándole sus juguetes y saltando en su cama. Sulley la mira con ternura, pero también con tristeza, porque sabe que debe despedirse de ella.

Cuando llega el momento, Sulley se agacha para darle un último abrazo y la acomoda en su cama. Sulley, con el corazón roto, cierra la puerta con suavidad, dejando a Boo en su habitación. Boo, sin darse cuenta de la seriedad del momento, intenta seguirlo y abre la puerta de su armario, esperando encontrarlo allí pero cuando lo hace, ve su armario y no a Sulley.

Después de esto, Sulley queda profundamente afectado, pero acepta la despedida con madurez, demostrando su crecimiento emocional.

# EXPLICACIÓN

La escena de la despedida entre Sulley y Boo en Monstruos, S.A. es un ejemplo claro de regulación emocional, reflejando cómo Sulley maneja sus sentimientos ante una situación de gran impacto afectivo. A lo largo de la película, el personaje principal, Sulley, evoluciona de ser un monstruo enfocado exclusivamente en su trabajo como asustador a, finalmente, desarrollar un vínculo de afecto con Boo, la niña pequeña.

Durante la despedida, Sulley reconoce su tristeza y el apego hacia la niña, enfrentando sus emociones en lugar de reprimirlas. Aunque podría actuar impulsivamente para evitar la separación, elige con madurez priorizar el bienestar de Boo. Se asegura de que esté tranquila antes de marcharse, cerrando la puerta con suavidad y aceptación.

Sulley también demuestra una adecuada expresión emocional, dejando que su tristeza se manifieste de manera controlada. Su mirada melancólica y sus gestos hacia Boo reflejan su amor y aceptación de la situación sin perder la compostura.

Cuando enfrenta la destrucción de la puerta, Sulley acepta la pérdida en lugar de quedar atrapado en el dolor. Su reacción serena al recibir la puerta reconstruida por Mike muestra su capacidad para gestionar las emociones, adaptarse al cambio y reencontrarse con la esperanza de un nuevo vínculo.

Esta escena ilustra que la regulación emocional no implica negar los sentimientos, sino enfrentarlos con madurez, aceptar las transformaciones de la vida y encontrar el equilibrio necesario para seguir adelante.



# ACTIVIDADES



Las siguientes actividades se realizarán en una sesión de 60 minutos para el alumnado de tercer ciclo, 5º y 6º de primaria (de 10 a 12 años).

# ACTIVIDAD 1

## Matemáticas de la Calma

### Objetivos:

- Relacionar conceptos matemáticos con la regulación emocional.
- Desarrollar estrategias para el bienestar emocional a través del lenguaje matemático.

### Materiales:

- Pizarra o papel
- Marcadores o lápices

**Duración:** 15 minutos.

### Desarrollo:

Comenzamos con una **introducción** explicando que las matemáticas no solo sirven para resolver problemas numéricos, sino que también pueden ayudarnos a comprender nuestras emociones dando ejemplos (5 mins).

- **Sumar:** Actividades que generan bienestar. Ejemplo: "Sumar tiempo con amigos".
- **Restar:** Cosas que nos afectan negativamente. Ejemplo: "Restar discusiones innecesarias".
- **Multiplicar:** Estrategias que potencian el bienestar. Ejemplo: "Multiplicar momentos de relajación".
- **Dividir:** Estrategias para compartir emociones. Ejemplo: "Dividir preocupaciones con amigos o familia".

Posteriormente, el alumnado realizará una **actividad individual** en la que cada niño escribe sus propias ecuaciones emocionales usando estos conceptos (5 mins).

- **Sumar** momentos de risa con mi familia.
- **Restar** el tiempo que paso en redes sociales si me estreso.
- **Multiplicar** mis momentos de tranquilidad antes de dormir.
- **Dividir** mis problemas con mis amigos para sentirme más ligero.

Finalmente, realizamos una **puesta en común** en la que comparten sus ecuaciones con el grupo y realizan una reflexión sobre cómo pueden aplicar estas "matemáticas emocionales" en su vida cotidiana y **cerramos** con una frase motivadora, como: *"Así como en matemáticas podemos encontrar soluciones, también en nuestras emociones podemos buscar equilibrio"* (5 mins).

# ACTIVIDAD 2

## El Semáforo de las Reacciones

### Objetivos:

- Analizar distintas maneras de reaccionar ante una emoción intensa.
- Fomentar la autorregulación emocional en situaciones cotidianas.
- Ayudar a los niños a identificar reacciones impulsivas, reflexivas y adecuadas.

### Materiales:




- Cartulina con un semáforo dibujado (con los colores rojo, amarillo y verde).
- Tarjetas con diferentes situaciones emocionales.

**Duración: 15 minutos.**




### Desarrollo:

Comenzamos con una **introducción** en la que preguntamos al grupo: *“¿Cómo reaccionamos cuando sentimos enojo, tristeza o frustración?”*. Explicamos que no siempre respondemos de la mejor manera y que hoy aprenderemos a identificar nuestras reacciones con ayuda de un semáforo (5 mins).

A continuación, presentamos el **semáforo emocional** y explicamos el significado de cada color:

-  **Rojo:** Reacción impulsiva o agresiva. Ejemplo: *“Le grito y me voy enojado”*.
-  **Amarillo:** Hacer una pausa y pensar antes de actuar. Ejemplo: *“Respiro profundo y pienso en una solución”*.
-  **Verde:** Respuesta adecuada y regulada. Ejemplo: *“Le digo con calma que no me gustó lo que hizo”*.

Posteriormente, el alumnado participa en una **actividad individual** en la que se presentan diferentes situaciones emocionales. Cada niño debe pensar y compartir una reacción en los tres colores (rojo, amarillo y verde) para cada situación (5 mins). Ejemplo de situación: *“Tu amigo te grita”*.

-  Rojo: *“Le grito más fuerte”*.
-  Amarillo: *“Me quedo en silencio y pienso qué hacer”*.
-  Verde: *“Le pregunto por qué me gritó y le explico cómo me sentí”*.

Finalmente, realizamos una puesta en común en la que reflexionamos sobre la importancia de regular nuestras emociones antes de actuar. Cerramos con una frase motivadora: *“Siempre podemos elegir nuestra reacción, y la luz verde nos lleva a mejores resultados”* (5 mins).

# ACTIVIDAD 3

## “El Mapa del Tesoro Emocional”

### Objetivos:

- . Identificar y nombrar emociones.
- . Reconocer situaciones que provocan esas emociones.
- . Fomentar la expresión emocional de forma creativa.

### Metodología :

Se emplea una metodología activa y participativa, se combina la reflexión personal del alumno con la expresión artística para conseguir de una forma más sencilla la identificación de emociones de manera lúdica.

### Duración :

15 minutos

- . 3 min: Explicación y entrega de materiales.
- . 8 min: Creación del mapa.
- . 4 min: Puesta en común (voluntaria) y reflexión.

### Desarrollo :

1. Introducción (3 min):  
Explicación de la actividad ante el alumnado: “Imagina que tus emociones son islas en un océano. Algunas de estas islas pueden ser soleadas y alegres, mientras que en otras pueden haber tormentas de enfado e incluso volcanes. Para ello, hoy nos vamos a convertir en exploradores para descubrir nuestro propio mapa del tesoro emocional. Para ello, vamos a crear un mapa para descubrirlas.”  
Entrega hojas y colores.
2. Creación del Mapa (8 min):
  - . Dibujan un océano con varias “islas emocionales” (ej. Isla del Enfado Volcánico, Bahía de la Calma Azul).
  - . En cada isla escriben o dibujan situaciones que les hacen sentir esa emoción.
  - . Decoran el mapa con colores y dibujos expresando lo que sienten en dichas situaciones.
3. Puesta en Común (4 min):  
Algunos voluntarios comparten su mapa.

### Materiales Necesarios:

- . Hojas en blanco (una por alumno)
- . Lápices, rotuladores o crayones de colores
- . (Opcional) Pegatinas o recortes para decorar



# ACTIVIDAD 4

## “La Máquina de Calma”

### Objetivos:

- Identificar estrategias para regular emociones intensas.
- Fomentar la creatividad al diseñar soluciones para calmarse.
- Promover la reflexión sobre cómo gestionar diferentes emociones

### Metodología :

Metodología activa y creativa, que combina el trabajo en equipo con la resolución de problemas emocionales a través de la creatividad .

### Duración :

15 minutos

- 3 min: Explicación y organización de grupos.
- 8 min: Diseño de la “Máquina de Calma”.
- 4 min: Presentación rápida de los inventos.

### Desarrollo :

1. Introducción (3 min):  
Explica: “Cuando estamos muy enfadados o tristes, a veces necesitamos algo que nos ayude a calmarnos. Imagina que eres un inventor y debes crear una máquina especial: ¡la ‘Máquina de Calma’! Esta máquina puede hacer lo que quieras para ayudarte a sentirte mejor.”  
Organización de los alumnos en pequeños grupos (3-4 personas)
2. Diseño de la Máquina (8 min):
  - Cada grupo diseña su propia “Máquina de Calma” en una hoja o cartulina.
  - Deben dibujar cómo sería, darle un nombre creativo y describir qué hace para ayudarles a calmarse (puede tener botones para respirar hondo, una pantalla que da mensajes positivos, lanzar burbujas relajantes, etc.).
  - Pueden añadir colores, detalles divertidos y explicaciones breves junto a sus dibujos.
3. Puesta en Común (4 min):
  - Cada grupo (o algunos voluntarios) presenta rápidamente su máquina, explicando cómo funciona y por qué ayuda a calmarse.
  - Reflexión final: “¿Cuál de estas ideas podrías usar en la vida real cuando te sientas mal?”

### Materiales Necesarios:

- Hojas en blanco o cartulinas
- Lápices, rotuladores o pinturas de colores
- (Opcional) Tijeras, pegamento, revistas para recortar imágenes

# CONCLUSIONES

## 1. Importancia de la educación emocional

Se confirma que enseñar a los niños a regular sus emociones es fundamental para su bienestar personal y su desarrollo social y académico.

## 2. Impacto de las actividades

Las actividades que hemos propuesto pueden ayudar a los niños a identificar, expresar y gestionar sus emociones de manera saludable, promoviendo la empatía y la resiliencia.

## 3. Metodologías efectivas

Los juegos, las dinámicas de grupo y los ejercicios de reflexión pueden ser herramientas efectivas para enseñar regulación emocional, ya que permiten un aprendizaje experiencial y significativo.

## 4. Desafíos y áreas de mejora

Puede haber diferencias individuales en la forma en que los niños responden a las actividades, lo que sugiere la necesidad de adaptar las estrategias según las necesidades del grupo.

## 5. Relevancia para el ámbito educativo

Incorporar la educación emocional en la escuela puede mejorar el ambiente escolar, reducir los conflictos y fortalecer las habilidades socioemocionales de los estudiantes

