

Economía energética

Los estudiantes exploran cómo cambia su energía a lo largo del día ubicando actividades comunes en una gráfica compartida de la clase y en un Registro de Energía personal. Al visualizar los momentos de alta y baja energía a lo largo del tiempo, los estudiantes desarrollan una autoconciencia inicial sobre el esfuerzo, el descanso y cómo se gasta la energía. Esta actividad sienta las bases para lecciones posteriores sobre la preferencia temporal, el valor y la toma de decisiones intencional.

 **TIPO DE ACTIVIDAD**
Reflexión · Clasificación

 **DURACIÓN**
35 min

 **PARTICIPACIÓN**
Toda la clase · Individual

OBJETIVOS

Al finalizar esta actividad, los estudiantes podrán:

- Reconocer que los niveles de energía cambian a lo largo del día
- Identificar actividades que dan o consumen energía
- Visualizar los patrones personales de energía diaria
- Comenzar a reflexionar sobre cómo se usan el tiempo y la energía

MATERIALES

- Tarjetas didácticas o tarjetas con imágenes de actividades diarias (desayunar, cepillarse los dientes, caminar a la escuela, hacer la tarea, jugar al aire libre, ver televisión, dormir, etc.)
- Hojas individuales del Registro de Energía (ver Apéndice B) — [B · Materiales del registro de energía](#)
- Crayones, lápices, marcadores
- Miniimágenes impresas para quienes aún no escriben, ayudas visuales (ver Apéndice A) — [A · Apoyo visual](#) (opcional)
- Pizarra grande o cartel para la gráfica del Registro de Energía de la clase
- Marcadores para pizarra
- Cinta adhesiva o imanes para las tarjetas didácticas
- Proyector o temporizador visual (opcional)

PROCEDIMIENTO

APERTURA

1. Prepare una gráfica grande del Rastreador de energía en el pizarrón o en un cartel:
2. Eje horizontal: hora del día (amanecer → atardecer)
3. Eje vertical: nivel de energía (bajo → alto)
4. Coloque las tarjetas didácticas de modo que sean visibles y de fácil acceso.
5. Prepare hojas de trabajo individuales y materiales de escritura.
6. Asegúrese de que haya espacio despejado para que los estudiantes se acerquen al pizarrón de forma segura.

ACTIVIDAD PREVIA

3-5 minutos

1. Presente la idea:
2. Pregunte a la clase:
3. Hágalo personal:
4. Use preguntas rápidas para responder levantando la mano:

Objetivo en palabras del estudiante

- "Ver cómo cambia mi energía durante el día y qué me quita o me da energía."

ACTIVIDAD

30 minutos

Preparación

1. Si es posible, use apoyos visuales para ilustrar el seguimiento del tiempo y la energía (*Ver Apéndice A*)
2. Vuelva a la gráfica del Rastreador de energía dibujada previamente.
3. Explique que la línea horizontal muestra el día desde el amanecer hasta el atardecer.
4. Explique que la línea vertical muestra la energía desde baja en la parte inferior hasta alta en la parte superior.
5. Pida a los estudiantes que den ejemplos de actividades que hacen por la mañana, por la tarde y por la noche.

Modelado

1. Elija una tarjeta didáctica, como desayunar.
2. Pregunte: "¿Cuándo suelen hacer esto?" y "¿Les da energía o les quita energía?"
3. Coloque la tarjeta en la gráfica usando los aportes de los estudiantes.

1. Elaboración de gráficas en grupo

15 minutos

1. Muestre una tarjeta de actividad a la vez.
2. Pregunte: "¿Cuándo suelen hacer esto?" y "¿Les da energía o les quita energía?"
3. Use el consenso de la clase para colocar la tarjeta de izquierda a derecha según la hora del día, y hacia arriba o hacia abajo según el nivel de energía.
4. Repita con 8–10 tarjetas de actividades.
5. Fomente la discusión y el desacuerdo recordando a los estudiantes que las actividades pueden sentirse diferentes para distintas personas.
6. Dé un paso atrás y revise la gráfica completada.
7. Pregunte: "¿Qué notan?" "¿Cuándo parece estar más alta la energía?" "¿Qué pasa más tarde en el día?"

2. Elaboración individual de gráficas

10–15 minutos

1. **Distribuya** las hojas del Rastreador de energía. (*Ver Apéndice B*)
2. **Indique** a los estudiantes que piensen en un día típico, elijan de 4 a 6 actividades que suelen hacer y las ubiquen en su propia gráfica usando palabras o dibujos.
3. Apoye a quienes aún no escriben proporcionando imágenes impresas para pegar con pegamento o cinta adhesiva, permitiendo que dibujen en lugar de escribir y formando parejas con un compañero si es necesario.

Reflexión

2 minutos

1. Pregunta: "¿En qué momento del día tienes más energía?" "¿Qué actividad usa más energía?" "¿Qué te ayuda a sentirte más descansado?" "¿Cómo podrías usar mejor tu energía?"
2. Para estudiantes mayores, pregunta: "¿Qué pasa si usas toda tu energía por la mañana?" y "¿Cómo podemos ahorrar energía para las cosas que importan?"

SEGUIMIENTO

3 minutos

Repaso del contenido con los estudiantes

1. Repasen que la energía cambia durante el día, que las actividades afectan la energía de diferentes maneras y que las personas tienen distintos patrones de energía.
2. Conecta con lo siguiente explicando que estos patrones afectan cómo trabajamos, descansamos, jugamos y tomamos decisiones.

CIERRE

5 minutos

1. Recoge las hojas de trabajo y los materiales.
2. Retira o borra la gráfica de la clase si es necesario.
3. Agradece a los estudiantes por participar y refuerza el mensaje de que la energía es limitada y que importa cómo la usamos.

NOTAS

Manejo del aula

- Usa reglas claras para tomar turnos, limita las decisiones de colocación a unos pocos segundos, fomenta la escucha y el desacuerdo respetuoso.

Actividades de extensión y de transición

- Comparar gráficas de energía del día escolar vs. el fin de semana, comparaciones de gráficas en grupos pequeños, demostración de energía física usando agacharse para representar baja energía y ponerse de pie con postura erguida para representar alta energía.
- Usa los mismos principios para observar la energía en escalas de tiempo más largas (semanal, estacional, a lo largo de la vida, etc.)

Diferenciación

- Estudiantes más pequeños: apoyo opcional de un compañero para estudiantes más pequeños, dibujos y tarjetas con imágenes.
- Estudiantes de inglés (ELL)/Accesibilidad: recursos visuales, modelado, apoyo de un compañero.
- Seguridad: supervisa el movimiento cerca del pizarrón.

RECURSOS ADICIONALES

- C • [Planificador de actividades](https://cdn.sanity.io/files/vje9ehw2/staging/4964bcb17fa655d119127ad904b37087f8060e5a.pdf)

<https://cdn.sanity.io/files/vje9ehw2/staging/4964bcb17fa655d119127ad904b37087f8060e5a.pdf>