

Descubriendo mis emociones: recursos para nuestro rincón socioemocional

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de primaria (6-11 años) reconozcan y expresen sus emociones usando recursos concretos en el rincón socioemocional del aula. A través de actividades con muñecos de las emociones, espejos, cobijas, fotografías familiares y objetos de apego emocional, los niños aprenderán a identificar sentimientos básicos como alegría, tristeza, miedo, enojo y calma. Este aprendizaje es fundamental para desarrollar habilidades socioemocionales que favorecen la convivencia, la empatía y el autocuidado. Además, el uso de objetos tangibles les permite conectar el aprendizaje con experiencias reales y personales, haciendo que el conocimiento sea significativo y útil para su vida diaria. El plan promueve un ambiente de aula inclusivo aplicando el Diseño Universal para el Aprendizaje, atendiendo diferentes estilos y ritmos de aprendizaje para que todos los estudiantes se sientan apoyados y motivados.

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer y nombrar las principales emociones básicas mediante la observación y manipulación de muñecos de las emociones.
- Identificar cómo se reflejan las emociones en su rostro y expresión corporal usando un espejo.
- Relacionar objetos personales como una cobija, una fotografía familiar y un objeto de apego con sentimientos de seguridad y bienestar.
- Expresar verbalmente y corporalmente sus emociones en actividades grupales e individuales.
- Aplicar el uso de los recursos del rincón socioemocional para manejar y comunicar sus sentimientos al final de la jornada.

Recursos Necesarios

- Muñecos de tela o plástico que representen emociones básicas (5 unidades: alegría, tristeza, miedo, enojo, calma)
- Espejo de mano resistente (1 por cada 3 estudiantes)
- Cobija suave para compartir (1 unidad)
- Fotografías familiares o imágenes representativas (los estudiantes traen 1 fotografía o imagen personal)
- Objetos de apego emocional que los estudiantes elijan (1 por estudiante, pueden traer de casa)
- Carteles con nombres y dibujos de emociones básicas
- Espacio acondicionado para el rincón socioemocional en el aula

- Cartulina y crayones para dibujar emociones

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de emociones comunes (alegría, tristeza, enojo, miedo) introducido en clases previas
- Habilidad para seguir instrucciones sencillas y participar en actividades grupales e individuales
- Experiencias previas con dinámicas de expresión corporal y verbal
- Capacidad para respetar turnos y escuchar a compañeros

Actividades

Sesión 1: Conociendo y expresando mis emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy aprenderemos a reconocer nuestras emociones usando muñecos especiales y otros objetos que nos ayudan a sentirnos mejor. Esto nos ayudará a entendernos mejor y a compartir cómo nos sentimos."

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra imágenes grandes de caras con diferentes expresiones (alegría, tristeza, enojo, miedo) y pregunta: "¿Quién puede decirme qué emoción es esta? ¿Cuándo se sienten así?"
- **Estudiantes:** Responden con ejemplos y palabras que conocen.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta los muñecos de las emociones uno por uno y dice: "Estos muñecos nos van a ayudar a conocer lo que sentimos. ¿Quieren conocerlos?"
- **Estudiantes:** Muestran curiosidad y participan levantando la mano para hablar.

Contextualización:

Docente: "Todos sentimos muchas emociones cada día, en casa, en la escuela y con nuestros amigos. Aprender a reconocerlas nos ayuda a sentirnos mejor y a compartir con los demás."

Estudiantes: Escuchan y relacionan con sus experiencias diarias.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica que cada muñeco representa una emoción y que ellos podrán explorar cómo se ven y se sienten esas emociones usando varios recursos.

Actividad 1: "Muñeco y emoción"

- **Objetivo:** Reconocer y nombrar emociones básicas.
- **Instrucciones:**
 - El docente reparte los muñecos de emociones a pequeños grupos de 3-4 estudiantes.
 - En grupos, los niños observan el muñeco y discuten qué emoción representa y cuándo la han sentido.
 - Cada grupo comparte con la clase una situación donde sintieron esa emoción.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes
- **Producto:** Participación oral en la plenaria
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Escuchar, hacer preguntas guía como "¿Cómo sabieron que ese muñeco está feliz/triste?", "¿Qué hacen cuando sienten esa emoción?"

Transición:

Docente: "Ahora que conocemos las emociones con los muñecos, vamos a ver cómo se reflejan en nuestro rostro con ayuda de un espejo."

Actividad 2: "Mi cara y mis emociones"

- **Objetivo:** Identificar la expresión facial de las emociones.
- **Instrucciones:**
 - Se entrega un espejo a cada grupo pequeño.
 - El docente dice una emoción y los estudiantes deben hacer esa expresión frente al espejo.
 - Luego, en grupo, comentan qué cambios notan en su rostro.
- **Organización:** Grupos de 3 estudiantes
- **Producto:** Expresiones faciales y breve diálogo grupal
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Motivar preguntas como "¿Qué cambia en tus ojos cuando estás feliz?" o "¿Cómo se ve tu boca cuando estás enojado?"

Transición:

Docente: "Además de nuestra cara, hay objetos que nos ayudan a sentirnos seguros y tranquilos cuando estamos con emociones fuertes. Vamos a conocer algunos."

Actividad 3: "Mis objetos de calma"

- **Objetivo:** Relacionar objetos personales con emociones de seguridad y bienestar.
- **Instrucciones:**
 - Se muestra la cobija, la fotografía familiar y se invita a los estudiantes a mostrar su objeto de apego emocional.
 - Cada estudiante explica por qué ese objeto les ayuda o les gusta.
 - Se hace una pequeña ronda donde cada uno dice cuándo usa ese objeto para sentirse mejor.
- **Organización:** Individual y plenaria
- **Producto:** Expresión verbal y conexión emocional
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Escuchar activamente, validar emociones, ofrecer ejemplos propios para motivar

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Dibujar en cartulina una emoción y decorarla con colores y palabras.
- **Para estudiantes que requieren más apoyo:** Acompañamiento individual para reconocer la emoción usando el espejo y el muñeco, con preguntas concretas y apoyo visual adicional.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

Docente: "Vamos a hacer un círculo y cada uno dirá qué emoción aprendió hoy y qué objeto le gusta para sentirse mejor."

Reflexión metacognitiva:

- "¿Cuál muñeco de emoción te gustó más y por qué?"
- "¿Qué viste en tu cara cuando hiciste la expresión de una emoción?"
- "¿Qué objeto te ayuda a sentirte tranquilo cuando estás triste o enojado?"

Retroalimentación:

Docente: Escucha con atención, reconoce cada aportación con palabras de aliento y refuerza el valor de expresar emociones.

Transferencia:

Docente: "Mañana usaremos estos objetos para ayudarnos a manejar nuestras emociones durante la clase. Recuerden que el rincón socioemocional está para apoyarnos siempre."

Tarea o reto:

Docente: "Piensen en un momento en que usaron su objeto de apego o la cobija para sentirse mejor y cuéntenlo mañana."

Sesión 2: Practicando el rincón socioemocional y cierre emocional

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a usar nuestro rincón socioemocional con los objetos y recursos para practicar cómo reconocer y manejar nuestras emociones."

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué recuerdan de los muñecos y los objetos que vimos ayer? ¿Cuándo usaron el espejo para ver su cara?"
- **Estudiantes:** Responden y comparten brevemente.

Motivación y enganche:

- **Docente:** "Vamos a jugar a ser detectives de emociones usando los muñecos y nuestros objetos. ¿Listos para comenzar?"
- **Estudiantes:** Muestran entusiasmo y disposición.

Contextualización:

Docente: "Este rincón nos ayuda a sentirnos mejor cuando estamos tristes, enojados o asustados. También para compartir alegría."

Estudiantes: Escuchan y relacionan con su experiencia en el aula.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Reitera que el rincón socioemocional tiene recursos para reconocer emociones y calmarnos cuando las sentimos muy fuertes.

Actividad 1: "Detectives de emociones"

- **Objetivo:** Expresar y reconocer emociones con apoyo de recursos.
- **Instrucciones:**
 - Se presentan situaciones cortas (verbales o con imágenes) que describen emociones.
 - Los estudiantes, en grupos pequeños, eligen el muñeco que representa esa emoción, hacen la expresión frente al espejo y usan un objeto del rincón para calmarse, si es necesario.
 - Comparten con el grupo cómo se sienten y qué hicieron para calmarse o expresar esa emoción.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes
- **Producto:** Presentaciones orales y uso adecuado de recursos
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Facilitar situaciones, observar expresiones, hacer preguntas como "¿Qué sentiste? ¿Qué te ayudó a sentirte mejor?"

Transición:

Docente: "Ahora vamos a practicar cómo podemos usar nuestro rincón socioemocional cuando lo necesitemos en la clase."

Actividad 2: "Mi momento en el rincón"

- **Objetivo:** Aplicar el uso del rincón socioemocional para manejar emociones propias.
- **Instrucciones:**
 - Cada estudiante elige un momento reciente en que se sintió alguna emoción fuerte.
 - Usan el rincón socioemocional con alguno de los recursos: muñeco, espejo o su objeto de apego para expresar o calmar esa emoción.
 - Opcionalmente, pueden compartir con un compañero o en plenaria cómo se sintieron y qué recurso usaron.
- **Organización:** Individual y en pareja
- **Producto:** Uso activo del rincón y verbalización de emociones
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Acompañar con preguntas abiertas, validar emociones y fomentar respeto entre compañeros

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Crear un dibujo que represente su emoción y el recurso que usaron.
- **Para estudiantes que requieren más apoyo:** Acompañamiento cercano, ofrecer modelos de expresión y opciones visuales para comunicar su emoción.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

Docente: "Vamos a formar un círculo y cada uno dirá qué recurso del rincón socioemocional le ayudó más y por qué."

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué aprendiste sobre tus emociones con los muñecos y el espejo?"
- "¿Cómo te ayudó tu objeto de apego o la cobija hoy?"
- "¿Qué harás la próxima vez que sientas una emoción fuerte en la escuela?"

Retroalimentación:

Docente: Reconoce esfuerzos con frases positivas, resalta la importancia de usar los recursos y escuchar a los demás.

Transferencia:

Docente: "Recuerden que el rincón socioemocional es un lugar para todos, y pueden usarlo cuando lo necesiten, no solo en clase sino también en casa."

Tarea o reto:

Docente: "En casa, pueden mostrar su objeto de apego a su familia y contarles cómo les ayuda a manejar sus emociones."

Evaluación

Tipo de evaluación: Formativa durante el desarrollo (observación continua de participación y uso de recursos) y sumativa al cierre (reflexión oral y expresión emocional).

Criterios de evaluación:

- Reconoce y nombra al menos 3 emociones básicas usando los muñecos (Objetivo 1).
- Identifica y reproduce expresiones faciales relacionadas con emociones usando el espejo (Objetivo 2).
- Relaciona un objeto personal con sentimientos de seguridad y bienestar (Objetivo 3).
- Expresa verbalmente sus emociones en actividades grupales o individuales (Objetivo 4).
- Utiliza recursos del rincón socioemocional para manejar y comunicar sus emociones (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa durante actividades grupales e individuales.
- Rúbrica sencilla para valorar expresión verbal y uso de recursos.
- Autoevaluación oral al final de cada sesión con preguntas guiadas.

- Portafolio de dibujos o registros (opcional) de las emociones representadas.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación activa en la identificación y explicación de emociones con muñecos.
- Expresión facial frente al espejo demostrando reconocimiento de emociones.
- Compartir verbalmente la conexión con sus objetos de apego y la cobija.
- Uso adecuado y autónomo de los recursos del rincón socioemocional para manejar emociones.
- Reflexiones orales durante el cierre que demuestran comprensión y aplicación.

Enriquecimientos

Desarrollo - Tareas

Tareas Estructuradas para la Fase de Desarrollo

Tarea	Instrucciones	Tiempo Estimado	Producto Esperado	Objetivo Específico
1. Explorando las emociones con muñecos	• Se entregan muñecos que representan emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo). • Los estudiantes observan cada muñeco y expresan cuándo se han sentido así, usando oraciones sencillas. • En parejas, eligen un muñeco y cuentan una pequeña historia relacionada con esa emoción.	30 minutos	Participación verbal y una lista escrita o ilustrada de emociones y situaciones asociadas.	Reconocer y nombrar las emociones básicas a través de materiales manipulativos.

2. Mirándonos en el espejo emocional	• Cada estudiante recibe un espejo pequeño. • Se les pide que observen su expresión facial y traten de identificar qué emoción están mostrando. • Guiados por el docente, practican hacer caras que expresen alegría, tristeza, enojo y miedo. • Se reflexiona en grupo sobre cómo las expresiones faciales nos ayudan a entender las emociones propias y ajenas.	20 minutos	Registro ilustrado o escrito de las expresiones faciales y las emociones asociadas.	Identificar emociones propias mediante la observación de expresiones faciales.
3. Mi cobija y el confort emocional	• Se presenta una cobija o tela suave que simboliza confort y seguridad. • Los estudiantes la pasan para sentirla y compartir en voz baja o por escrito qué sensaciones o emociones les produce. • Se habla sobre la importancia de tener objetos o espacios que nos ayudan a calmarnos cuando estamos tristes o enojados.	15 minutos	Pequeñas frases o dibujos sobre sensaciones de confort y seguridad.	Reconocer la función de objetos que brindan consuelo emocional.
4. Mi fotografía familiar y las emociones positivas	• Los estudiantes traen o se les presenta una foto familiar o de un ser querido. • Se invita a compartir qué emociones sienten cuando ven la foto y por qué. • Se elabora un mural colectivo con las fotos y palabras que describan emociones positivas.	25 minutos	Mural con fotos y palabras que reflejen emociones positivas.	Reconocer emociones positivas vinculadas al apego familiar y social.

5. Presentando mi objeto de apego emocional	• Cada estudiante muestra un objeto personal que le da seguridad o alegría. • Explica brevemente por qué es importante y qué emociones le genera. • Se registra esta información para utilizarla en la sesión de cierre.	20 minutos	Lista o cartel con objetos y emociones asociadas para referencia docente.	Identificar y expresar emociones vinculadas a objetos de apego emocional.
---	--	------------	---	---

Conexión con la Metodología Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA)

Para asegurar que todas las tareas sean accesibles y motivadoras para todos los estudiantes, se incluyen múltiples formas de representación (materiales visuales y táctiles), múltiples formas de expresión (oral, escrita, ilustrada) y múltiples formas de compromiso (actividades grupales, en parejas e individuales). Además, las instrucciones usan lenguaje sencillo y apoyos visuales para facilitar la comprensión.

Recomendaciones - Dei

Diversidad

- Adaptación 1: Incorporar muñecos de las emociones que representen diferentes tonos de piel, características físicas y culturales para que los estudiantes puedan verse reflejados y valorar la diversidad. Esto promueve el reconocimiento y respeto por las diferencias individuales.
- Adaptación 2: Permitir que cada estudiante pueda traer un objeto personal de apego o una fotografía familiar que refleje su realidad cultural y familiar. Esto enriquece el rincón socioemocional con diversidad cultural y fortalece la identidad individual.
- Modificación de actividad: En la actividad de grupos, sugerir que los estudiantes compartan emociones vinculadas a situaciones culturales o familiares propias, promoviendo el diálogo sobre diversidad de experiencias y formas de expresar emociones.
- Recurso adicional: Incluir cuentos o imágenes multilingües que describan emociones para valorar diferentes idiomas y facilitar la comprensión para estudiantes con lengua materna distinta al español.
- Estrategia de evaluación: Usar observaciones cualitativas para valorar la participación y expresión de emociones considerando las distintas formas de comunicación y expresión cultural de cada niño.

Impacto: Estas recomendaciones fomentan un aula en la que los estudiantes se sienten valorados en su identidad y contexto, fortaleciendo el respeto mutuo y la empatía desde la diversidad.

Equidad de Género

- Adaptación 1: Asegurar que el lenguaje del docente sea inclusivo y no reproduzca estereotipos de género, por ejemplo, usar "niños y niñas" o "estudiantes" en lugar de solo "niños".
- Adaptación 2: Presentar los muñecos y recursos sin asociarlos a colores o características de género (evitar "el muñeco azul es para niños, el rosa para niñas"). Permitir que cualquier estudiante elija libremente el muñeco con el que se identifique o le guste.
- Modificación de actividad: Invitar a los estudiantes a compartir ejemplos de emociones que, culturalmente, se asocian con un género (por ejemplo, que "los niños no lloran") y discutir con ellos por qué esas ideas limitan la expresión emocional.
- Recurso adicional: Incluir libros o videos cortos que muestren a niños y niñas expresando una amplia gama de emociones, rompiendo estereotipos.
- Estrategia de evaluación: Observar si los estudiantes se sienten libres para expresar cualquier emoción sin importar su género y hacer preguntas reflexivas al cierre para reforzar este aprendizaje.

Impacto: Estas acciones ayudan a dismantelar prejuicios y estereotipos, promoviendo un ambiente seguro donde todos los estudiantes pueden expresar sus emociones libremente y sin juicios basados en género.

Inclusión

- Adaptación 1: Asegurar que los materiales (muñecos, imágenes) sean accesibles para estudiantes con discapacidades visuales o auditivas, por ejemplo, utilizando muñecos con texturas distintas o imágenes con símbolos simples y contrastes altos.
- Adaptación 2: Incorporar alternativas de expresión para estudiantes con dificultades en el lenguaje oral, como permitir que usen dibujos, señas o tarjetas para comunicar qué emoción sienten o han experimentado.
- Modificación de actividad: En los grupos, asignar roles flexibles y adaptados, por ejemplo, un estudiante puede ser el "relator" oral, otro puede dibujar la emoción, otro puede usar el espejo para mostrar expresiones; de esta forma se incluyen diferentes habilidades.
- Recurso adicional: Usar apoyos visuales y auditivos (pictogramas, canciones, videos con lenguaje de señas) para reforzar el reconocimiento de emociones.
- Estrategia de evaluación: Utilizar listas de cotejo que consideren las diferentes formas de participación y expresión de emociones para valorar el progreso individual sin centrarse solo en la expresión oral.

Impacto: Estas adaptaciones garantizan que todos los estudiantes, incluyendo aquellos con necesidades educativas especiales, puedan participar plenamente, expresarse y beneficiarse del aprendizaje socioemocional.