

Emociones en Acción: Descubriendo Nuestras Necesidades

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Gamificación

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de primaria (6-11 años) exploren y comprendan sus emociones y necesidades básicas de manera divertida y significativa. A través de actividades gamificadas, los alumnos aprenderán a identificar diferentes emociones y cómo estas se relacionan con sus necesidades personales, fomentando una mayor conciencia socioemocional. Este aprendizaje es fundamental para mejorar sus relaciones interpersonales y su bienestar diario, ya que reconocer y expresar emociones adecuadamente es clave para resolver conflictos y tomar decisiones saludables. Además, se busca que los estudiantes comprendan que todas las emociones son válidas y que atender sus necesidades nos ayuda a estar mejor con nosotros mismos y con los demás. El plan conecta el conocimiento con situaciones cotidianas como la convivencia en casa y la escuela, fortaleciendo habilidades para la vida.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y nombrar al menos cinco emociones básicas y relacionarlas con necesidades personales.
- Explicar cómo las emociones indican la satisfacción o insatisfacción de necesidades.
- Demostrar habilidades para expresar emociones de manera adecuada en diferentes situaciones.
- Participar activamente en actividades grupales que promuevan la empatía y el respeto hacia las emociones propias y ajenas.

Recursos Necesarios

- Tarjetas de emociones (dibujos y palabras) – 30 unidades
- Carteles con necesidades básicas (ej. alimentación, descanso, afecto) – 6 unidades
- Marcadores y hojas para dibujo – 1 por estudiante
- Tablero de puntos y etiquetas adhesivas para insignias
- Reproductor de música para canción inicial (opcional)
- Proyector o pizarra para mostrar imágenes y reglas del juego
- Juego de dados (1 por cada grupo de 4 estudiantes)

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre emociones simples (felicidad, tristeza, enojo) adquirido en cursos anteriores.

- Habilidades para trabajar en equipo y escuchar a sus compañeros.
- Experiencia previa en actividades lúdicas y juegos grupales.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión

Docente: "Hoy vamos a aprender sobre nuestras emociones y necesidades, para entender mejor cómo nos sentimos y qué necesitamos para estar bien. Esto nos ayudará a ser más amigos y a cuidarnos mejor." **Estudiantes:** Escuchan y se preparan para participar.

Activación de conocimientos previos

Docente: Muestra tarjetas con caras que expresan emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa).

Pregunta: "¿Quién puede decirme qué emoción muestra esta cara?" Invita a varios alumnos a responder y compartir alguna situación en que hayan sentido esa emoción.

Estudiantes: Identifican emociones en las tarjetas y comparten ejemplos breves.

Motivación y enganche

Docente: "¿Sabían que nuestro cuerpo nos habla con emociones para decirnos qué necesitamos? Vamos a jugar para descubrirlo juntos y ganar puntos y medallas por ser grandes exploradores de emociones." **Estudiantes:** Se muestran interesados y motivados para el juego.

Contextualización

Docente: Explica: "En la escuela, en casa o con amigos, todos sentimos emociones y tenemos necesidades, como querer estar seguros o sentir cariño. Aprender a reconocerlas nos hace más felices y nos ayuda a convivir mejor."

Estudiantes: Relacionan el tema con su vida diaria.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido

Docente: Introduce el tema con un mini cuento animado sobre un personaje que siente distintas emociones y busca satisfacer sus necesidades. Luego explica brevemente que cada emoción nos ayuda a entender qué necesitamos, como descansar, hablar o recibir cariño.

Actividad 1: "El Reto de las Emociones"

- **Objetivo:** Identificar y nombrar emociones y relacionarlas con necesidades.
- **Instrucciones:** Divide a los estudiantes en grupos de 4. Cada grupo recibe un dado y un mazo de tarjetas con emociones y necesidades mezcladas. Por turnos, lanzan el dado y deben sacar una tarjeta de emoción, decir qué significa y elegir de las tarjetas de necesidades cuál corresponde a esa emoción. Por ejemplo, si sale "tristeza", pueden elegir "necesito apoyo o cariño".
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Lista verbal y visual (tarjetas colocadas en orden) de emociones y necesidades asociadas.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Observa la participación, hace preguntas guía como "¿Por qué crees que escogieron esa necesidad?", "¿Qué otra necesidad podría estar relacionada?", y anima a los grupos a explicar sus elecciones.

Actividad 2: "Pintando mis emociones"

- **Objetivo:** Expresar emociones y necesidades a través del arte.
- **Instrucciones:** Cada estudiante recibe una hoja y marcadores. Debe dibujar una situación en la que sintió una emoción fuerte y escribir o dictar cuál necesidad tenía en ese momento. Luego comparte su dibujo con un compañero para explicar su experiencia.
- **Organización:** Individual con trabajo en parejas para compartir.
- **Producto:** Dibujo con explicación oral o escrita.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Apoya a estudiantes que tengan dificultad para expresar su emoción o necesidad, ofrece palabras o ejemplos, y escucha activamente durante las exposiciones.

Actividad 3: "Juego de Insignias: El Explorador Emocional"

- **Objetivo:** Fomentar la empatía y el reconocimiento de emociones propias y ajenas.
- **Instrucciones:** En plenaria, el docente propone situaciones cotidianas (ejemplo: "Tu amigo está triste porque perdió su juguete"). Los estudiantes deben levantar una tarjeta con la emoción que creen que siente la persona y decir qué necesidad tiene. Quien acierte gana una insignia en el tablero. Se juega hasta que todos tengan al menos una insignia.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Participación oral y acumulación de insignias en tablero.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol docente:** Modera, valida respuestas, refuerza aprendizajes y mantiene el ritmo del juego.

Diferenciación

- **Estudiantes que terminan antes:** Se les invita a crear una tarjeta con una emoción o necesidad propia y compartirla con el grupo.

- **Estudiantes que necesitan apoyo:** Trabajan con el docente o un compañero facilitador para identificar emociones con imágenes y palabras más simples, usando preguntas guiadas.

Transiciones

Al finalizar cada actividad el docente conecta con la siguiente diciendo: "Ahora que sabemos más sobre nuestras emociones, vamos a expresarlas con dibujos para entender mejor lo que sentimos y necesitamos", o bien, "Con lo que aprendimos, vamos a ayudar a nuestros amigos en el juego de insignias". Esto mantiene la atención y coherencia del flujo de la sesión.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis

Docente: Entrega a cada estudiante una hoja para hacer un "Ticket de Salida" con tres preguntas: 1) ¿Qué emoción aprendí hoy? 2) ¿Qué necesidad descubrí que tengo? 3) ¿Cómo puedo expresar esta emoción con mis amigos o familia? Pide que respondan con palabras o dibujos.

Estudiantes: Completan el ticket y lo entregan.

Reflexión metacognitiva

- ¿Cómo me ayudó saber qué emoción estaba sintiendo?
- ¿Qué puedo hacer la próxima vez que sienta esa emoción?
- ¿Por qué es importante respetar las emociones de los demás?

Retroalimentación

Docente: Revisa algunos tickets en voz alta, destaca respuestas acertadas y ofrece refuerzos positivos. Anima a todos por su participación y valentía para compartir emociones.

Transferencia

Docente: Explica que en casa y en la escuela podrán usar lo aprendido para entenderse mejor y ayudar a sus amigos y familiares. Invita a observar sus emociones durante el día y hablar con alguien si necesitan ayuda.

Tarea o reto

Docente: Propone que los estudiantes lleven a casa una tarjeta de emoción y compartan con su familia alguna situación donde hayan sentido esa emoción y qué necesidad tenían, para contar su experiencia en la próxima clase.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Durante la fase de inicio con la identificación de emociones en tarjetas.

- **Formativa:** A lo largo de la fase de desarrollo mediante la observación y participación en actividades gamificadas.
- **Sumativa:** En la fase de cierre con el "Ticket de Salida" y la reflexión metacognitiva.

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente al menos cinco emociones básicas y las relaciona con necesidades (objetivo 1).
- Explica la relación entre emociones y necesidades en actividades orales o escritas (objetivo 2).
- Demuestra expresión adecuada de emociones en dibujos y exposiciones (objetivo 3).
- Participa respetuosamente en actividades grupales, mostrando empatía (objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y expresión oral durante actividades grupales.
- Rúbrica sencilla para evaluar dibujos y explicaciones en la actividad "Pintando mis emociones".
- Revisión de tickets de salida para evaluar comprensión y reflexión individual.

Evidencias de aprendizaje:

- Respuestas orales en el Reto de las Emociones y Juego de Insignias.
- Dibujos con explicación escrita u oral en "Pintando mis emociones".
- Tickets de salida con respuestas a las preguntas de síntesis.