

Explorando emociones con El monstruo de colores: un viaje divertido para entender y manejar sentimientos

Ética y Valores | Ética y valores | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de primaria (6-11 años) reconozcan, comprendan y gestionen sus emociones a través del cuento y actividades basadas en **El monstruo de colores**. Los niños aprenderán a identificar distintas emociones, sus manifestaciones físicas y emocionales, y cómo expresarlas adecuadamente. La relevancia radica en desarrollar habilidades socioemocionales esenciales para su vida cotidiana, mejorando su bienestar personal y sus relaciones con otros. A través de actividades lúdicas y de gamificación, se fomentará un ambiente motivador y participativo, respetando la diversidad del aula mediante el Diseño Universal para el Aprendizaje.

Este aprendizaje conecta con la vida real de los estudiantes ya que todos experimentan emociones diariamente; reconocerlas y gestionarlas favorece la convivencia escolar, el autocontrol y la empatía. Además, el plan utiliza recursos visuales, juegos, dramatizaciones y dinámicas grupales que facilitan la comprensión y práctica del manejo emocional, preparando a los niños para enfrentar retos sociales y personales con mayor seguridad y conciencia.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y nombrar diferentes emociones mediante la representación visual y verbal.
- Reconocer las manifestaciones físicas y emocionales asociadas a cada emoción trabajada.
- Expresar de manera adecuada sus emociones a través de actividades lúdicas y creativas.
- Aplicar estrategias básicas para gestionar emociones en situaciones cotidianas.

Recursos Necesarios

- Libro ilustrado "El monstruo de colores" (1 por cada 2-3 estudiantes)
- Carteles con colores y nombres de emociones (alegría, tristeza, miedo, ira, calma, amor)
- Tarjetas de emociones con imágenes y palabras (mínimo 6 tipos)
- Hojas de trabajo para dibujo y escritura (una por estudiante)
- Materiales para manualidades: colores, crayones, tijeras, pegamento, cartulina
- Dispositivo multimedia para reproducir video corto animado de "El monstruo de colores"
- Reproductor de música y lista de canciones relacionadas con emociones
- Juego de mesa o tablero adaptado para actividades de gamificación emocional
- Espacio amplio para dramatizaciones y juegos en grupo

- Pizarrón o rotafolio y marcadores

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de colores y vocabulario elemental sobre emociones (alegría, tristeza, miedo).
- Experiencia previa en actividades grupales y escucha activa.
- Habilidades básicas de motricidad fina para dibujo y recorte.
- Familiaridad con la lectura de cuentos o exposición oral de historias.

Actividades

Sesión 1: Descubriendo y nombrando emociones con El monstruo de colores

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 20 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que hoy comenzarán un viaje para conocer un monstruo muy especial que nos ayudará a entender cómo nos sentimos y qué pasa cuando sentimos emociones. Esto es importante porque aprenderemos a identificar lo que sentimos para expresarlo mejor.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra imágenes de caras con diferentes expresiones (alegría, tristeza, miedo, enojo). Pregunta: "¿Cómo creen que se siente esta persona? ¿Alguno de ustedes ha sentido algo así alguna vez?"
- **Estudiantes:** Responden con sus ideas y ejemplos personales cortos.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Cuenta un dato curioso: "¿Sabían que todos tenemos un monstruo dentro que nos dice cómo nos sentimos? Hoy conoceremos al monstruo de colores y aprenderemos a entenderlo."
- **Estudiantes:** Escuchan atentos y muestran interés.

Contextualización:

- **Docente:** Relaciona: "Así como ustedes a veces se sienten felices, tristes o enojados, el monstruo de colores también tiene diferentes emociones que nos va a enseñar."
- **Estudiantes:** Conectan la historia con sus experiencias personales.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 140 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Lee el cuento "El monstruo de colores" en voz alta, mostrando las ilustraciones y resaltando cada emoción con los carteles de colores. Utiliza un vocabulario sencillo y preguntas para verificar comprensión: "¿Qué emoción tiene el monstruo cuando está amarillo? ¿Y cuando está rojo?"

Actividades de aprendizaje activo:

1. Juego de asociación de emociones

- **Objetivo:** Identificar y nombrar emociones
- **Instrucciones:**
 - Entrega a cada niño tarjetas con imágenes de emociones y colores.
 - El docente nombra una emoción y los estudiantes buscan la tarjeta correspondiente y la levantan.
 - Luego, en grupos pequeños, comentan cuándo se han sentido así.
- **Organización:** Individual y en grupos de 3
- **Producto:** Participación activa y tarjetas correctas levantadas
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol docente:** Observa respuestas, formula preguntas guía como "¿Recuerdas cuándo te sentiste así?" o "¿Cómo sabes que estás feliz?"

2. Dibujo emocional del monstruo

- **Objetivo:** Expresar emociones a través del dibujo
- **Instrucciones:**
 - Cada estudiante dibuja su propio monstruo de colores y colorea la emoción que más le gusta o siente con frecuencia.
 - Escribe o dicta una frase corta que explique por qué eligió esa emoción.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Dibujo y frase explicativa
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Rol docente:** Apoya con preguntas "¿Por qué elegiste ese color? ¿Qué te hace sentir así?"

3. Mini dramatización de emociones

- **Objetivo:** Reconocer manifestaciones físicas y emocionales
- **Instrucciones:**
 - En grupos pequeños, los niños eligen una emoción y la representan con gestos, sonidos y movimientos.

- Los demás adivinan qué emoción están mostrando.

- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Presentación grupal de dramatización
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol docente:** Facilita, guía y refuerza el vocabulario emocional durante la actividad.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Crear una tarjeta extra con una emoción no vista y describirla.
- **Para estudiantes que necesitan apoyo:** Trabajar con un adulto o compañero para identificar emociones con tarjetas visuales y apoyo oral.

Transición:

Docente: Resume las emociones vistas y anuncia que en la próxima sesión aprenderán cómo el monstruo puede cambiar de color y cómo podemos controlar esas emociones para sentirnos mejor.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 20 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Pide a los estudiantes que escriban o dibujen en una hoja tres emociones que aprendieron hoy y cómo se sienten en su cuerpo cuando las tienen.
- **Estudiantes:** Comparten su resumen con un compañero o en plenaria.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cuál emoción del monstruo te pareció más fácil de reconocer y por qué?
- ¿Qué hiciste hoy para mostrar cómo te sientes?
- ¿Cómo te sientes al saber que puedes entender tus emociones?

Retroalimentación:

Docente: Da retroalimentación positiva destacando la participación y el empeño, y corrige con amabilidad posibles confusiones en los nombres o manifestaciones de emociones.

Transferencia:

Docente: Invita a los estudiantes a observar durante la semana cómo se sienten en diferentes momentos y a contarle al monstruo de colores qué emoción tienen.

Tarea o reto:

- Observar una emoción durante la próxima semana y dibujarla o contarla en la siguiente sesión.

Sesión 2: El monstruo cambia de color: explorando manifestaciones físicas y emocionales

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Recuerda la sesión anterior e introduce que hoy descubrirán cómo el monstruo cambia de color según cómo se siente y qué pasa en nuestro cuerpo cuando sentimos esas emociones.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra las tarjetas de emociones de la sesión pasada y pregunta: "¿Recuerdan qué color tiene el monstruo cuando está triste? ¿Y qué sienten en el cuerpo cuando están tristes?"
- **Estudiantes:** Responden y comparten sus observaciones.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un video corto animado del monstruo cambiando de colores y pregunta: "¿Se han sentido alguna vez como este monstruo? ¿Qué les pasó en el cuerpo?"
- **Estudiantes:** Observan y comentan sus experiencias.

Contextualización:

- **Docente:** Conecta con situaciones cotidianas: "Cuando sentimos miedo, ¿qué nos pasa en el cuerpo? ¿Y cuando estamos alegres?"
- **Estudiantes:** Relatan ejemplos personales breves.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 150 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce una tabla visual que relaciona emociones, colores y manifestaciones físicas (ejemplo: rojo = ira, puños apretados, respiración rápida). Explica cada emoción con ejemplos claros y simples.

Actividades de aprendizaje activo:

1. Juego “El monstruo cambia de color”

- **Objetivo:** Reconocer manifestaciones físicas asociadas a emociones
- **Instrucciones:**

- El docente dice una emoción y los niños deben adoptar la postura o gesto que representa esa emoción según lo conversado.
- Se puede usar música para cambiar de emoción y movimiento.

- **Organización:** Individual y plenaria
- **Producto:** Participación activa y expresión corporal
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Rol docente:** Modela las posturas, corrige con cariño y anima a todos a participar.

2. Creación de un mural de emociones

- **Objetivo:** Representar emociones y sus manifestaciones físicas de forma creativa
- **Instrucciones:**
 - En grupos, los estudiantes dibujan escenas donde el monstruo y niños muestran una emoción con su color y cómo se sienten en el cuerpo (ejemplo: manos en el corazón para amor).
 - Pegarán los dibujos en un mural colectivo en el aula.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Mural colectivo
- **Tiempo:** 70 minutos
- **Rol docente:** Apoya con ideas, materiales y fomenta el trabajo en equipo.

3. Rincón de la calma

- **Objetivo:** Introducir una estrategia básica para gestionar emociones
- **Instrucciones:**
 - El docente explica y practica con los niños ejercicios simples de respiración y estiramientos para calmarse.
 - Los niños practican en parejas y comentan cómo se sienten antes y después.
- **Organización:** Parejas y plenaria
- **Producto:** Práctica guiada y reflexión oral
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Guía la práctica, motiva y observa participación.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Proponen nuevas posturas o gestos para otras emociones no vistas.
- **Para estudiantes que necesitan apoyo:** Trabajan con un compañero o adulto para identificar y practicar gestos y respiración.

Transición:

Docente: Resume que ahora conocen cómo el monstruo y nosotros cambiamos por dentro según lo que sentimos, y anuncia que en la próxima sesión aprenderán a comunicar esas emociones para convivir mejor.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Invita a los estudiantes a compartir qué emoción y manifestación física aprendieron hoy y cómo les ayudó el ejercicio de la calma.
- **Estudiantes:** Responden en plenaria.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo sabes que estás enojado o feliz por lo que pasa en tu cuerpo?
- ¿Qué hiciste hoy para calmarte cuando sentiste una emoción fuerte?
- ¿Por qué es importante reconocer lo que sentimos?

Retroalimentación:

Docente: Felicita la participación y la práctica, corrige dudas y motiva a seguir usando las estrategias aprendidas.

Transferencia:

Docente: Propone que en casa practiquen el rincón de la calma y que observen qué colores tiene su monstruo personal en diferentes momentos.

Tarea o reto:

- Practicar con familia el ejercicio de respiración y contar una emoción que hayan sentido.

Evaluación

Tipo de evaluación: Se aplican tres tipos en diferentes fases:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la sesión 1 con la actividad de activación de conocimientos previos para conocer el nivel inicial sobre emociones.
- **Formativa:** Durante las actividades de desarrollo en cada sesión, observando la participación, comprensión y expresión de emociones a través de juegos, dibujos y dramatizaciones.
- **Sumativa:** En la fase de cierre de la última sesión, mediante una actividad integradora donde los estudiantes representan y explican una emoción, sus manifestaciones y cómo la gestionan.

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente al menos cuatro emociones básicas y sus colores asociados.

- Reconoce y describe manifestaciones físicas vinculadas a las emociones trabajadas.
- Expresa sus emociones mediante dibujo, dramatización o verbalización con claridad y respeto.
- Demuestra uso básico de técnicas para gestionar emociones en situaciones cotidianas.

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y expresión durante actividades lúdicas.
- Rúbrica simple para evaluar dibujos y explicaciones orales o escritas.
- Observación directa durante dramatizaciones y ejercicios de gestión emocional.
- Portafolio con evidencias: dibujos, frases, registros de actividades.
- Autoevaluación guiada con preguntas simples al finalizar cada sesión.

Evidencias de aprendizaje:

- Dibujos del monstruo con emociones y explicaciones.
- Participación y desempeño en juegos de asociación y dramatización.
- Mural colectivo que representa emociones y manifestaciones físicas.
- Respuesta a preguntas de reflexión y síntesis durante cierres de sesión.
- Práctica del rincón de la calma y relatos de su uso.