

Descubriendo la Tabla Periódica de las Emociones: De lo Básico a lo Complejo

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de secundaria (12-15 años) exploren, identifiquen y comprendan las emociones básicas y sus combinaciones, siguiendo el modelo de Robert Plutchik. A través de actividades colaborativas, los alumnos aprenderán a reconocer las "materias primas" emocionales —alegría, tristeza, ira, miedo, asco y sorpresa— y cómo estas se combinan para formar emociones más complejas como el amor, el desprecio o el susto. Además, se abordarán las emociones sociales y autoconscientes que involucran juicios morales y sociales, como la culpa, la vergüenza y el orgullo.

Este conocimiento es fundamental para que los jóvenes puedan identificar y expresar sus sentimientos, mejorar sus relaciones interpersonales y desarrollar habilidades socioemocionales que contribuyan a su bienestar personal y social. El enfoque centrado en el estudiante y la metodología de Aprendizaje Colaborativo promueven un ambiente dinámico, donde el trabajo en equipo y la responsabilidad compartida facilitan la comprensión profunda y práctica de las emociones en contextos reales.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y describir las seis emociones básicas según Robert Plutchik.
- Analizar cómo se combinan las emociones básicas para formar emociones complejas (díadas).
- Explorar y explicar emociones sociales y autoconscientes y su influencia en la conducta.
- Colaborar en equipos para construir mapas emocionales y reflexionar sobre sus experiencias personales.
- Argumentar la importancia del reconocimiento emocional para la convivencia y el autocuidado.

Recursos Necesarios

- Cartulinas grandes (1 por grupo) y marcadores de colores.
- Imágenes impresas o digitales de la Rueda de Plutchik.
- Equipo multimedia para proyectar videos cortos (computadora y proyector o pantalla).
- Hojas de trabajo impresas con tabla para emociones básicas y díadas.
- Tarjetas con nombres y definiciones de emociones básicas y sociales.
- Acceso a plataforma digital para juegos o cuestionarios interactivos (opcional).
- Reloj o cronómetro para control de tiempos.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico previo sobre qué son las emociones y ejemplos simples.
- Experiencia en trabajo en equipo y habilidades básicas de comunicación.
- Capacidad para expresar opiniones y escuchar a sus compañeros.
- Reconocimiento de experiencias emocionales personales (autoconciencia inicial).

Actividades

Sesión 1: Explorando las emociones básicas: nuestras materias primas emocionales

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Presentar las emociones básicas y preparar a los estudiantes para identificarlas como base para combinaciones futuras.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Pueden contarme alguna emoción que hayan sentido hoy? ¿Cómo la nombrarían?"
- **Estudiantes:** Responden con ejemplos y describen situaciones breves.

Motivación y enganche:

- **Docente:** "¿Sabían que las emociones pueden combinarse como los ingredientes de una receta para formar nuevos sentimientos? Hoy vamos a descubrir cómo funciona esta 'tabla periódica' de las emociones."
- **Estudiantes:** Escuchan y muestran interés en el concepto novedoso.

Contextualización:

- **Docente:** "Saber qué sentimos y cómo se mezclan nuestras emociones nos ayuda a entendernos mejor y a convivir con otros. Esto es muy útil en nuestra vida diaria, en la familia y con amigos."
- **Estudiantes:** Relacionan el tema con sus experiencias personales.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido: Introducción a las emociones básicas usando imágenes y ejemplos claros, con dinámicas grupales.

• Actividad 1: Rueda de emociones en equipo

- **Objetivo:** Identificar y nombrar las emociones básicas.
- **Instrucciones:** En grupos de 4, los estudiantes reciben una copia de la Rueda de Plutchik y deben asociar ejemplos de situaciones cotidianas a cada emoción básica. Luego, comparten sus ejemplos con el grupo.
- **Organización:** Grupos pequeños (4 estudiantes).
- **Producto:** Lista de ejemplos por emoción anotada en la cartulina.

- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Circular entre grupos, hacer preguntas guía: "¿Qué situaciones les hacen sentir alegría? ¿Y tristeza? ¿Por qué?"

• **Actividad 2: Juego de emociones con tarjetas**

- **Objetivo:** Reconocer gestos y expresiones que indican emociones básicas.
- **Instrucciones:** En plenaria, el docente muestra tarjetas con nombres y gestos asociados a las emociones básicas. Un voluntario debe actuar la emoción sin hablar y los demás adivinan cuál es.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Participación activa y reconocimiento visual.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Facilitar, animar la participación y corregir suavemente.

• **Diferenciación:**

- Para estudiantes que terminan antes: crear una breve historia que incluya al menos tres emociones básicas.
- Para quienes necesitan apoyo: trabajar en parejas con guía visual para asociar emociones a situaciones.

Transición: "Ahora que sabemos cuáles son las emociones básicas, en la próxima sesión veremos cómo se combinan para formar emociones nuevas y sorprendentes."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

- **Síntesis:** Cada grupo dice en voz alta una emoción básica y una situación que la genera.
- **Reflexión metacognitiva:** "¿Por qué creen que es importante reconocer las emociones básicas? ¿Cómo les puede ayudar esto en su vida diaria?"
- **Retroalimentación:** El docente refuerza respuestas positivas y conecta con el objetivo de la sesión.
- **Transferencia:** "En la próxima sesión aprenderemos a mezclar estas emociones para entender sentimientos más complejos."
- **Tarea:** Observar durante el día y anotar cuándo sienten alguna de las emociones básicas vistas hoy.

Sesión 2: La Rueda de Plutchik y las mezclas emocionales

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Recordar las emociones básicas y presentar la idea de combinaciones emocionales.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Quién recuerda alguna emoción básica que vimos la clase pasada? ¿Pueden mencionar ejemplos de cuándo la han sentido?"
- **Estudiantes:** Responden y comparten ejemplos breves.

Motivación y enganche:

- **Docente:** "¿Sabían que dos emociones pueden unirse para formar una emoción nueva? Por ejemplo, alegría y confianza juntas forman el amor. Hoy experimentaremos esas mezclas."
- **Estudiantes:** Muestran curiosidad y participan activamente.

Contextualización:

- **Docente:** "Comprender estas combinaciones nos ayuda a entender mejor lo que sentimos y a expresarlo mejor con los demás."
- **Estudiantes:** Relacionan con sus propias experiencias emocionales.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido: Introducción a las díadas emocionales de la rueda de Plutchik mediante ejemplos y trabajo colaborativo.

• Actividad 1: Construyendo díadas emocionales

- **Objetivo:** Analizar combinaciones de dos emociones básicas para formar emociones complejas.
- **Instrucciones:** En equipos de 4, reciben tarjetas con emociones básicas y deben unir dos para formar una díada, luego buscar o inventar un nombre para esa combinación (apoyados en ejemplos como Alegría + Confianza = Amor).
- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Cartulina con dibujos y nombres de díadas creadas.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Facilitar y guiar la reflexión con preguntas: "¿Qué sucede cuando juntas estas emociones? ¿Cómo se siente esa combinación?"

• Actividad 2: Debate corto sobre emociones combinadas

- **Objetivo:** Argumentar la importancia de entender combinaciones emocionales en la vida social.
- **Instrucciones:** En plenaria, cada grupo comparte una combinación y explica cómo se puede manifestar en la vida cotidiana.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Explicación oral y ejemplos compartidos.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Escuchar, retroalimentar y conectar ideas entre grupos.

• Diferenciación:

- Para estudiantes avanzados: proponer una tercera emoción para crear tríadas emocionales.
- Para quienes requieran apoyo: usar imágenes de expresiones emocionales para facilitar la identificación.

Transición: "En la próxima sesión, exploraremos emociones sociales y autoconscientes que dependen de cómo nos relacionamos con los demás y con nosotros mismos."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

- **Síntesis:** Preguntar a los estudiantes que mencionen una combinación de emociones y cómo se siente.
- **Reflexión metacognitiva:** "¿Cómo creen que saber estas combinaciones puede ayudarlos a resolver conflictos o expresar lo que sienten?"
- **Retroalimentación:** El docente valida respuestas y refuerza la utilidad práctica.
- **Transferencia:** "Mañana profundizaremos en emociones que surgen cuando pensamos en nosotros mismos y los demás."
- **Tarea:** Observar y anotar si pueden identificar alguna emoción combinada en ellos o en alguien más.

Sesión 3: Emociones sociales y autoconscientes: más allá de lo básico

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Introducir emociones sociales y autoconscientes y su relación con juicios morales y sociales.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Recuerdan alguna emoción que no sea solo alegría o tristeza, algo más complicado? ¿Cómo creen que esas emociones afectan cómo actuamos con otros?"
- **Estudiantes:** Comparten opiniones y ejemplos.

Motivación y enganche:

- **Docente:** "Vamos a explorar emociones que tienen que ver con cómo nos vemos y qué pensamos que otros piensan de nosotros, como la vergüenza o el orgullo."
- **Estudiantes:** Se muestran interesados y atentos.

Contextualización:

- **Docente:** "Estas emociones nos ayudan a regular nuestro comportamiento y a vivir en sociedad de forma armoniosa."
- **Estudiantes:** Piensan en sus propias experiencias sociales.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido: Explicación y exploración colaborativa de emociones sociales y autoconscientes con apoyo visual y discusión guiada.

- **Actividad 1: Mapa emocional social**

- **Objetivo:** Explorar y clasificar emociones sociales y autoconscientes.
- **Instrucciones:** En grupos, reciben tarjetas con emociones sociales (culpa, vergüenza, orgullo, envidia). Deben discutir qué significan, cuándo las han sentido y crear un mapa visual conectando emociones con situaciones sociales.
- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Mapa visual en cartulina con emociones y ejemplos.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Facilitar la reflexión con preguntas: "¿Por qué sienten vergüenza? ¿Qué diferencia hay entre orgullo sano y vanidad?"

• **Actividad 2: Role-playing emocional**

- **Objetivo:** Practicar la identificación y expresión de emociones sociales a través de dramatizaciones.
- **Instrucciones:** Cada grupo elige una emoción social y prepara una breve dramatización que muestre una situación donde se manifiesta. Luego presentan al grupo.
- **Organización:** Grupos pequeños y plenaria para presentaciones.
- **Producto:** Dramatización y retroalimentación grupal.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Observar, promover respeto y dar retroalimentación positiva.

• **Diferenciación:**

- Para estudiantes con mayor facilidad: proponer cómo manejar emociones sociales difíciles.
- Para quienes requieran apoyo: participar como observadores activos y compartir sentimientos por escrito.

Transición: "En la siguiente sesión haremos una síntesis de todo lo aprendido y reflexionaremos sobre cómo usar este conocimiento para mejorar nuestras relaciones."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

- **Síntesis:** Crear en conjunto un resumen en plenario con tres emociones sociales clave y sus ejemplos.
- **Reflexión metacognitiva:** "¿Qué emoción social les parece más difícil de manejar? ¿Cómo podrían actuar diferente la próxima vez?"
- **Retroalimentación:** El docente ofrece comentarios alentadores y propone estrategias sencillas para el autocontrol emocional.
- **Transferencia:** "La próxima sesión nos ayudará a integrar todo para ser mejores en la gestión de nuestras emociones."
- **Tarea:** Observar situaciones sociales donde aparezcan emociones sociales y anotarlas con detalles.

Sesión 4: Integrando emociones: de lo básico a lo social

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Revisar el conocimiento previo y preparar la integración de emociones básicas y sociales.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Qué emociones básicas y sociales recuerdan? ¿Han sentido alguna combinación de ellas?"
- **Estudiantes:** Comparten ejemplos y experiencias.

Motivación y enganche:

- **Docente:** "Hoy vamos a construir nuestro propio 'mapa emocional' que incluya todo lo aprendido para entender mejor cómo nos sentimos y por qué."
- **Estudiantes:** Se motivan para colaborar y crear.

Contextualización:

- **Docente:** "Este mapa será una herramienta para identificar nuestras emociones y comunicarlas, lo que ayuda a mantener relaciones sanas."
- **Estudiantes:** Se comprometen con la actividad.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido: Construcción colaborativa de un mapa emocional integrador.

• Actividad 1: Creación del Mapa Emocional Colectivo

- **Objetivo:** Integrar emociones básicas y sociales en un mismo esquema visual.
- **Instrucciones:** Por equipos, usan cartulinas y materiales para crear un mapa emocional donde conecten emociones básicas con sus combinaciones y las emociones sociales relacionadas. Deben explicar sus conexiones al grupo.
- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Mapa emocional completo con conexiones claras y explicaciones.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Facilitar recursos y hacer preguntas: "¿Cómo se relaciona esta emoción con la otra? ¿Qué ejemplos de la vida conocen?"

• Actividad 2: Presentación y retroalimentación en plenaria

- **Objetivo:** Comunicar ideas y recibir comentarios para mejorar la comprensión.
- **Instrucciones:** Cada grupo presenta su mapa y responde preguntas de sus compañeros y del docente.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Presentación oral y discusión.
- **Tiempo:** 15 minutos.

- **Rol docente:** Moderar discusiones, retroalimentar y destacar aprendizajes clave.

- **Diferenciación:**

- Para estudiantes avanzados: incluir ejemplos personales y reflexiones profundas.
- Para quienes necesiten apoyo: usar dibujos y palabras clave para facilitar la representación.

Transición: "En la próxima sesión aplicaremos lo aprendido a situaciones reales y trabajaremos en estrategias para manejar nuestras emociones."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

- **Síntesis:** Elaborar un resumen colectivo con tres ideas principales sobre la integración emocional.
- **Reflexión metacognitiva:** "¿Qué aprendieron hoy sobre cómo se relacionan las emociones? ¿Cómo les puede ayudar este mapa en su vida diaria?"
- **Retroalimentación:** Docente felicita el trabajo colaborativo y enfatiza la utilidad práctica.
- **Transferencia:** "Vamos a seguir profundizando y aplicando estas ideas para crecer emocionalmente."
- **Tarea:** Registrar una situación real donde hayan identificado una combinación de emociones y cómo la manejaron.

Sesión 5: Aplicando el conocimiento emocional en situaciones reales

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Preparar a los estudiantes para aplicar en equipo el conocimiento emocional a casos prácticos.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Qué emociones recuerdan de nuestro mapa? ¿Han vivido alguna situación reciente donde hayan sentido combinaciones emocionales o emociones sociales?"
- **Estudiantes:** Comparten y comentan.

Motivación y enganche:

- **Docente:** "Hoy resolveremos juntos situaciones que podrían pasar en la vida real, usando lo que aprendimos sobre emociones."
- **Estudiantes:** Se preparan para el reto.

Contextualización:

- **Docente:** "Saber manejar nuestras emociones nos hace personas más seguras y capaces de convivir mejor."
- **Estudiantes:** Se comprometen con la actividad.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido: Resolución colaborativa de situaciones emocionales complejas.

- **Actividad 1: Análisis de casos emocionales**

- **Objetivo:** Aplicar conocimiento emocional para identificar y proponer soluciones ante situaciones reales.
- **Instrucciones:** En grupos de 4, se les entrega un caso escrito donde aparecen varias emociones (básicas y sociales). Deben identificar las emociones, sus combinaciones y proponer cómo manejar la situación.
- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Informe breve escrito y presentación oral.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Asesorar, hacer preguntas para profundizar: "¿Qué emociones notan? ¿Cómo afectan a las personas? ¿Qué acciones sugieren?"

- **Actividad 2: Presentación y discusión**

- **Objetivo:** Comunicar propuestas y recibir retroalimentación.
- **Instrucciones:** Cada grupo presenta su caso y solución. Se abre espacio para preguntas y comentarios.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Presentación oral y discusión grupal.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Moderar, reforzar ideas y corregir malentendidos.

- **Diferenciación:**

- Para estudiantes avanzados: incluir manejo de emociones negativas intensas.
- Para estudiantes con dificultades: proporcionar apoyos visuales o esquema guía para identificar emociones.

Transición: "En la última sesión consolidaremos lo aprendido y reflexionaremos sobre nuestro crecimiento emocional."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

- **Síntesis:** Cada grupo menciona una emoción que aprendieron a manejar mejor y cómo.
- **Reflexión metacognitiva:** "¿Qué aprendieron al trabajar en equipo para resolver estas situaciones? ¿Cómo pueden usar esto en su vida diaria?"
- **Retroalimentación:** El docente felicita el trabajo y enfatiza el valor de la colaboración y el conocimiento emocional.
- **Transferencia:** "Mañana haremos una reflexión final y una autoevaluación para seguir creciendo."
- **Tarea:** Practicar en casa alguna estrategia para manejar emociones aprendidas.

Sesión 6: Síntesis, reflexión y proyección: nuestro viaje emocional

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Recapitular lo aprendido y preparar la reflexión personal y grupal.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Qué emoción les ha parecido más interesante o útil aprender? ¿Por qué?"
- **Estudiantes:** Comparten ideas breves.

Motivación y enganche:

- **Docente:** "Hoy seremos conscientes de nuestro progreso y pensaremos en cómo seguir creciendo emocionalmente."
- **Estudiantes:** Se preparan para participar en reflexión profunda.

Contextualización:

- **Docente:** "Esta reflexión nos ayudará a ser personas más completas y conscientes de nuestras emociones."
- **Estudiantes:** Se comprometen con la actividad.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido: Actividades de síntesis y reflexión metacognitiva en grupo e individual.

• **Actividad 1: Creación de un organizador gráfico personal**

- **Objetivo:** Sintetizar lo aprendido sobre emociones básicas, combinaciones y sociales.
- **Instrucciones:** Individualmente, cada estudiante dibuja un organizador gráfico (mapa, esquema, diagrama) que represente su comprensión personal de las emociones estudiadas y su relación con su vida.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Organizador gráfico personal.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Apoyar con ejemplos y preguntas para profundizar: "¿Qué emociones te identifican más? ¿Cómo las expresas?"

• **Actividad 2: Autoevaluación y coevaluación**

- **Objetivo:** Evaluar el propio aprendizaje y el de los compañeros para fortalecer la metacognición.
- **Instrucciones:** En parejas, intercambian organizadores y responden una lista corta de preguntas sobre comprensión y aplicación. Luego comentan sus respuestas.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Respuestas escritas y discusión.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Facilitar y supervisar el proceso, aclarar dudas.

• **Diferenciación:**

- Para estudiantes que terminan rápido: escribir un compromiso personal para seguir trabajando emociones.
- Para quienes necesiten apoyo: usar plantillas o guías para la creación del organizador.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

- **Síntesis:** Voluntarios comparten sus organizadores y aprendizajes clave.
- **Reflexión metacognitiva:**
 - "¿Qué emoción básica o combinación fue la más fácil de entender? ¿Cuál la más difícil?"
 - "¿Cómo pueden usar este conocimiento para mejorar sus relaciones?"
 - "¿Qué aprendieron sobre trabajar en equipo mientras aprendían de las emociones?"
- **Retroalimentación:** El docente ofrece comentarios positivos, reconoce esfuerzos y sugiere formas de continuar aprendiendo.
- **Transferencia:** "Recuerden que nuestras emociones son parte de quienes somos y entenderlas nos ayuda a vivir mejor."
- **Tarea final:** Reflexionar en casa sobre una emoción nueva que descubran y compartirla en la próxima clase.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- Diagnóstica: Aplicada en la primera sesión con preguntas abiertas para activar conocimientos previos.
- Formativa: Durante el desarrollo, con observación directa, preguntas guía, autoevaluación y coevaluación en actividades colaborativas y reflexivas.
- Sumativa: En la última sesión mediante la presentación de organizadores gráficos personales y respuestas en autoevaluación.

Criterios de evaluación:

- Reconoce y nombra correctamente las emociones básicas (Objetivo 1).
- Analiza y explica combinaciones emocionales (Objetivo 2).
- Describe emociones sociales y autoconscientes y su impacto (Objetivo 3).
- Participa activamente en trabajo colaborativo para construir mapas emocionales (Objetivo 4).
- Argumenta la importancia del reconocimiento emocional para la convivencia (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo de participación y comprensión durante actividades grupales.
- Rúbrica para evaluar mapas emocionales y organizadores gráficos personales.
- Guías de autoevaluación y coevaluación con preguntas específicas.
- Observación directa del docente durante dramatizaciones y debates.

Evidencias de aprendizaje:

- Listas y ejemplos en las cartulinas de emociones básicas y combinaciones.
- Mapas emocionales grupales y organizadores gráficos individuales.
- Presentaciones orales y dramatizaciones que demuestran comprensión.
- Respuestas en autoevaluaciones y coevaluaciones que evidencian reflexión.