

Manejando Mis Emociones: Juego y Aprendo

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Gamificación

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los niños y niñas de preescolar (3-5 años) aprendan a reconocer y manejar sus emociones a través de actividades lúdicas y dinámicas. El propósito es que los estudiantes identifiquen emociones básicas como alegría, tristeza, enojo y miedo, y aprendan formas sencillas y positivas de expresarlas y calmarlas. Este aprendizaje es fundamental para su desarrollo socioemocional, pues les ayuda a relacionarse mejor con sus compañeros y adultos, fomentando un ambiente de respeto y empatía.

Las actividades se basan en la gamificación, incorporando juegos, retos, insignias y recompensas para aumentar la motivación y participación activa de los niños. La conexión con su vida diaria es clara, ya que todos experimentan emociones constantemente, y entenderlas les permitirá sentirse más seguros y felices. Además, el plan promueve habilidades como la identificación emocional, la autorregulación y la comunicación afectiva, que son esenciales para su bienestar presente y futuro.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y nombrar emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo) mediante juegos y actividades guiadas.
- Desarrollar habilidades para expresar emociones de manera adecuada y respetuosa.
- Practicar técnicas sencillas de autorregulación emocional a través de dinámicas lúdicas.
- Fomentar la empatía y el reconocimiento de emociones en los demás mediante la interacción grupal.

Recursos Necesarios

- Tarjetas ilustradas con caras que expresan emociones básicas (4 juegos de 4 tarjetas cada uno).
- Muñecos de trapo o peluches para dramatizaciones (1 por cada grupo de 4 niños).
- Reproductor de música y canciones sobre emociones (playlist con 3 canciones cortas).
- Hoja de registro de puntos e insignias para cada niño (1 por estudiante).
- Material para crear insignias físicas: cartulina, colores, pegamento y cinta adhesiva.
- Espacio abierto para moverse libremente.
- Marcadores para piso o cintas adhesivas para delimitar zonas de juegos.

Requisitos Previos

- Conocimiento previo básico de colores y figuras (para identificar tarjetas).
- Habilidad para seguir instrucciones simples y participar en actividades grupales.

- Experiencia previa con juegos guiados y rutinas de aula.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a aprender sobre nuestras emociones, esas que sentimos en el corazón y que nos hacen sentir contentos, tristes o enojados. ¿Quieren jugar y descubrir cómo manejar esas emociones?"

Estudiantes: Escuchan y responden afirmativamente.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra una tarjeta con una cara feliz y pregunta: "¿Quién sabe qué emoción es esta? ¿Cuándo te has sentido así?"
- **Estudiantes:** Responden con ejemplos sencillos.
- **Docente:** Repite con tarjetas de tristeza, enojo y miedo, preguntando por cada una.

Motivación y enganche:

Docente: Cuenta un breve cuento con un muñeco de trapo que se siente triste y luego feliz, invitando a los niños a adivinar qué emoción tiene en cada parte. "¿Qué creen que podemos hacer para que el muñeco se sienta mejor?"

Estudiantes: Participan con ideas y expresiones.

Contextualización:

Docente: "Todos sentimos muchas emociones todos los días, como cuando jugamos, cuando alguien nos abraza o cuando algo no sale como queremos. Aprender a reconocerlas y manejarlas nos ayuda a ser amigos y sentirnos bien."

Estudiantes: Asienten y se preparan para las actividades.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: "Vamos a jugar a un juego llamado 'El Rincón de las Emociones'. Por cada emoción que reconozcan y expresen bien, ganarán puntos y podrán ganar una insignia especial al final."

Actividad 1: Juego de las Emociones con Tarjetas

- **Objetivo:** Identificar y nombrar emociones básicas.

- **Instrucciones:**

- **Docente dice:** "Voy a mostrarles una tarjeta con una cara y ustedes me dirán qué emoción es y cómo se siente ese sentimiento. Por ejemplo, si ven una cara feliz, pueden decir 'alegría' y mostrar una sonrisa."
- Muestra cada tarjeta lentamente y espera respuestas.
- Otorga un punto a quienes participen correctamente y anima a los demás a intentarlo.

- **Organización:** Plenaria.

- **Producto:** Respuestas orales y reconocimiento de emociones.

- **Tiempo:** 12 minutos.

- **Rol del docente:** Escuchar activamente, reforzar respuestas correctas, motivar a los tímidos con preguntas amables.

Actividad 2: Dramatización con Muñecos

- **Objetivo:** Expresar emociones y practicar la empatía.

- **Instrucciones:**

- **Docente dice:** "Ahora, en grupos de cuatro, usaremos muñecos para mostrar cómo se siente alguien cuando está triste, enojado, feliz o asustado. Luego, cada grupo nos mostrará cómo ayudar a su muñeco a sentirse mejor."
- Los niños eligen una emoción y representan la situación con el muñeco.
- Después de cada dramatización, el grupo recibe una insignia por su participación.

- **Organización:** Grupos de 3-4 niños.

- **Producto:** Presentación dramatizada y expresión corporal.

- **Tiempo:** 18 minutos.

- **Rol del docente:** Facilitar, guiar con preguntas como "¿Qué siente tu muñeco? ¿Cómo podemos ayudarlo?", valorar la empatía y expresión.

Actividad 3: Canción y Movimiento de las Emociones

- **Objetivo:** Practicar la autorregulación y la expresión emocional.

- **Instrucciones:**

- **Docente dice:** "Vamos a escuchar una canción que nos habla de emociones. Cuando escuchen la palabra 'feliz', todos saltarán; cuando escuchen 'triste', se sentarán y se abrazarán; si escuchan 'enojado', harán un puño suave; y si escuchan 'miedo', se cubrirán los ojos."
- Reproduce la canción y guía los movimientos.
- Repite dos veces para que todos participen con entusiasmo.

- **Organización:** Plenaria, espacio abierto.

- **Producto:** Participación corporal y vocal.

- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol del docente:** Animar, corregir suavemente movimientos, felicitar el esfuerzo y la coordinación.

Diferenciación

- **Para estudiantes que terminan antes:** Ofrecerles crear una tarjeta extra con una emoción que ellos inventen y dibujar cómo se siente.
- **Para estudiantes que necesitan más apoyo:** Dar apoyos visuales adicionales, acompañarlos individualmente durante dramatizaciones y repetir instrucciones claras y pausadas.

Transiciones

Docente: "Muy bien, ahora que sabemos cómo se sienten las emociones, vamos a jugar con los muñecos para entenderlas mejor." (Transición a dramatización). Al terminar la dramatización: "¡Qué bien representaron las emociones! Ahora vamos a mover nuestro cuerpo con una canción que nos ayudará a expresar cómo nos sentimos."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Docente: "Vamos a hacer un 'Árbol de las Emociones'. Cada uno dirá una emoción que aprendió hoy y pondrá una hoja de papel con un dibujo o palabra en nuestro árbol."

Estudiantes: Participan colocando sus hojas y nombrando emociones.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué emoción te gustó más aprender hoy?"
- "¿Cómo te sientes cuando estás enojado y qué haces para calmarte?"
- "¿Qué puedes hacer cuando un amigo está triste?"

Docente: Escucha respuestas y ayuda a que expresen con palabras sencillas.

Retroalimentación:

Docente: Felicita a cada niño por participar, entrega sus insignias y comenta ejemplos positivos de sus expresiones y comportamientos durante la sesión.

Transferencia:

Docente: "Recuerden que en casa también pueden usar lo que aprendimos. Cuando sientan una emoción fuerte, pueden respirar profundo o contarle a alguien cómo se sienten."

Tarea o reto:

Docente: "Su tarea es hacer un dibujo con su familia sobre una emoción que sintieron esta semana y contar qué hicieron para sentirse mejor. Lo traerán para compartirlo en clase."

Evaluación

Tipo de evaluación:

- Diagnóstica: Al inicio con la identificación de emociones usando tarjetas.
- Formativa: Durante dramatizaciones y juegos para observar expresión y manejo emocional.
- Sumativa: En la síntesis con el 'Árbol de las Emociones' y la reflexión final.

Criterios de evaluación:

- Reconoce y nombra al menos tres emociones básicas (Objetivo 1).
- Expresa emociones con palabras o gestos adecuados en las actividades (Objetivo 2).
- Aplica técnicas sencillas de calma en el juego y dramatización (Objetivo 3).
- Muestra empatía hacia sus compañeros al identificar emociones en otros (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para la identificación y expresión de emociones.
- Observación directa durante dramatizaciones y juegos.
- Portafolio de dibujos y hojas del 'Árbol de las Emociones'.
- Autoevaluación sencilla mediante preguntas guiadas.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación oral en el juego de tarjetas.
- Dramatización con muñecos mostrando comprensión emocional.
- Movimientos y respuestas en la canción de emociones.
- Contribución al 'Árbol de las Emociones' y respuestas en la reflexión.
- Dibujo de la tarea con la familia.

Enriquecimientos

Inicio - Contextualizar

Contextualización para la Fase de Inicio

Hoy vamos a hablar sobre las emociones, esas sensaciones que todos sentimos en diferentes momentos del día, como cuando estamos contentos porque jugamos con nuestros amigos, tristes si extrañamos a mamá o papá, o enojados cuando algo no sale como queremos. Las emociones están en nuestra vida siempre, y aprender a reconocerlas y manejarlas nos ayuda a sentirnos mejor y a llevarnos bien con los demás.

Por ejemplo, cuando llegas a la escuela y te sientes un poco tímido o nervioso, es normal. O cuando alguien comparte su juguete contigo y te sientes feliz, eso también es una emoción. Hoy vamos a jugar para conocer mejor nuestras emociones y entender cómo expresarlas de forma amable y segura.

Así que, antes de comenzar, vamos a respirar profundo juntos y pensar en una emoción que hayan sentido hoy. ¿Se animan a compartirla? ¡Vamos a aprender jugando sobre lo que sentimos todos los días!

Cierre - Rubrica

Rúbrica para Evaluar Resultados Finales: "Manejando Mis Emociones: Juego y Aprendo"

Nivel académico: Preescolar (3-5 años)

Duración: 1 sesión de 1 hora

Criterio	Indicadores	Excelente (3)	Satisfactorio (2)	En desarrollo (1)
Reconocimiento de emociones básicas	Identifica emociones como alegría, tristeza, enojo y miedo en sí mismo y en otros	Reconoce y nombra al menos tres emociones durante las actividades y juegos	Reconoce y nombra una o dos emociones con ayuda	Dificultad para reconocer o nombrar emociones, incluso con apoyo
Expresión de emociones	Demuestra capacidad para expresar sus emociones de manera verbal o gestual	Expresa sus emociones claramente usando palabras o gestos adecuados durante el juego	Expresa emociones con ayuda o de forma limitada	No expresa emociones o lo hace de manera inapropiada
Uso de estrategias básicas para manejar emociones	Aplica estrategias simples para calmarse o sentirse mejor (respirar profundo, pedir ayuda)	Utiliza al menos una estrategia para manejar emociones durante la sesión de juego	Intenta usar estrategias con guía o recordatorios del maestro	No utiliza estrategias o responde con conductas desafiantes
Participación activa en actividades lúdicas	Se involucra en las actividades y juegos propuestos con interés y entusiasmo	Participa activamente durante toda la sesión, siguiendo indicaciones y colaborando	Participa de forma intermitente o con apoyo del adulto	Muestra poco interés o evita participar en las actividades
Interacción social respetuosa	Demuestra respeto y empatía hacia compañeros durante el juego	Comparte, espera turno y muestra empatía con sus pares	Requiere recordatorios para respetar turnos y compartir	Presenta dificultades frecuentes para respetar a sus compañeros