

Descubriendo y Expresando Nuestras Emociones

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Aprendizaje Basado en Proyectos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de primaria, entre 6 y 11 años, comprendan qué son las emociones, cómo identificarlas y expresarlas de manera saludable. A través de actividades colaborativas y creativas, los alumnos explorarán emociones comunes como la alegría, tristeza, enojo y sorpresa, conectando estos sentimientos con situaciones cotidianas que viven en su entorno familiar y escolar. El aprendizaje socioemocional es fundamental para desarrollar habilidades que les permitan relacionarse mejor con sus compañeros, manejar conflictos y construir un ambiente positivo. Mediante la metodología de Aprendizaje Basado en Proyectos, los estudiantes crearán un mural colectivo de emociones que refleje sus aprendizajes, fomentando la autonomía, la empatía y el trabajo en equipo. Este proyecto será útil para que reconozcan sus propias emociones y las de los demás, promoviendo un ambiente escolar más armonioso y consciente.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y nombrar las emociones básicas en sí mismos y en sus compañeros.
- Expresar verbal y artísticamente sus emociones de forma clara y respetuosa.
- Colaborar en equipo para crear un producto que refleje el reconocimiento de emociones.
- Reflexionar sobre la importancia de comprender y manejar las emociones para la convivencia positiva.

Recursos Necesarios

- Hojas blancas tamaño carta (al menos 3 por estudiante)
- Crayones, lápices de colores y marcadores (varios colores)
- Cartulina grande para mural (1 por grupo)
- Imágenes impresas de caras expresando distintas emociones (al menos 20)
- Reproductor multimedia para video corto y canción (computadora, proyector o pantalla)
- Video animado sobre emociones (duración ~3 minutos)
- Tarjetas con nombres de emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, sorpresa, miedo, calma)
- Reloj o temporizador para control de tiempos
- Pizarrón o rotafolio y plumones

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de sí mismos y reconocimiento de sensaciones corporales.

- Experiencia previa participando en actividades grupales y escuchando instrucciones.
- Habilidades básicas para expresar ideas oralmente en forma sencilla.
- Haber trabajado previamente temas de convivencia y respeto en el aula.

Actividades

Sesión 1: Conociendo nuestras emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Que los estudiantes reconozcan algunas emociones básicas y comprendan que todos sentimos diversas emociones en diferentes momentos.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Saluda y pregunta: “¿Quién me puede decir qué es una emoción?”
- **Estudiantes:** Responden con ideas espontáneas.
- **Docente:** Muestra imágenes de caras con diferentes emociones y pregunta: “¿Qué emoción creen que es esta?”
- **Estudiantes:** Nombran las emociones que reconocen.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Cuenta un dato curioso: “¿Sabían que todos tenemos un ‘superpoder’ que nos ayuda a entender cómo se sienten los demás? Ese poder se llama empatía y tiene que ver con las emociones.”
- **Estudiantes:** Escuchan con atención y muestran interés.

Contextualización:

- **Docente:** Explica: “En esta semana vamos a aprender a identificar nuestras emociones y las de nuestros amigos para poder expresarlas y entendernos mejor, y así ser más felices en la escuela y en casa.”
- **Estudiantes:** Reflexionan y asienten con la cabeza.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se introduce el tema de emociones mediante un video animado y actividades prácticas para identificar y expresar emociones.

Actividad 1: Video y conversación guiada

- **Objetivo:** Identificar emociones básicas.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Muestra un video corto animado que presenta diferentes emociones (alegría, tristeza, enojo, sorpresa, miedo, calma).
 - Después del video, pregunta: “¿Qué emociones vieron en el video? ¿Cuándo han sentido alguna de esas emociones?”
 - **Estudiantes:** Responden y comparten ejemplos personales breves.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Participación oral y lista colectiva en pizarrón de emociones mencionadas.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Facilita la discusión, motiva a todos a participar, refuerza vocabulario emocional.

Actividad 2: Juego “La cara que siento”

- **Objetivo:** Expresar emociones con gestos y palabras.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Distribuye tarjetas con nombres de emociones básicas.
 - Por turnos, cada estudiante elige una tarjeta y representa con su cara y cuerpo la emoción que dice, sin hablar.
 - Los demás adivinan qué emoción es y luego comentan cuándo la han sentido.
- **Organización:** Grupos pequeños de 4-5 estudiantes para que todos participen.
- **Producto:** Registro oral y reconocimiento de emociones.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Observa expresiones, hace preguntas para profundizar (“¿Puedes contar cuándo te sentiste así?”), y guía la dinámica de adivinanzas.

Actividad 3: Dibuja tu emoción favorita

- **Objetivo:** Expresar emociones a través del arte.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Pide a cada estudiante que dibuje en una hoja la emoción que más les gusta o que hayan sentido recientemente.
 - Luego, cada uno comparte con un compañero qué dibujó y por qué.
- **Organización:** Individual y parejas.
- **Producto:** Dibujo personal y explicación oral.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol docente:** Apoya con vocabulario, anima a expresar sentimientos, revisa dibujos y escucha explicaciones.

Diferenciación:

- Estudiantes que terminan antes pueden crear una historia corta con su emoción favorita para compartir.
- Estudiantes con dificultades reciben apoyo de un compañero o del docente para expresar sus ideas o usar dibujos simples.

Transición:

Docente: Resume: “Hoy aprendimos a reconocer y expresar emociones. En la próxima sesión vamos a trabajar en equipo para crear algo muy especial que nos ayude a recordar estas emociones.”

Estudiantes: Escuchan y se preparan para la siguiente sesión.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Solicita a cada estudiante decir en voz alta una emoción que aprendieron hoy.
- **Estudiantes:** Responden brevemente.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué emoción te gusta más y por qué?
- ¿Cómo puedes saber qué siente un amigo cuando lo ves en la escuela?
- ¿Por qué es importante expresar lo que sentimos?

Retroalimentación:

Docente: Elogia la participación, reconoce esfuerzos, aclara dudas y destaca ideas interesantes.

Transferencia:

Docente: Explica que en la siguiente sesión usarán lo aprendido para trabajar en equipo y crear un mural de emociones.

Tarea o reto:

Docente: Invita a los estudiantes a observar en casa qué emociones sienten y cómo las expresan sus familiares para compartirlo en la próxima clase.

Sesión 2: Creando nuestro mural de emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Recordar las emociones aprendidas y preparar a los estudiantes para trabajar colaborativamente en la creación del mural.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pide que compartan qué observaron en casa sobre las emociones y si notaron alguna diferente.
- **Estudiantes:** Comparten una o dos observaciones.
- **Docente:** Revisa rápidamente las emociones básicas en el pizarrón y pregunta si recuerdan ejemplos.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Explica: “Hoy vamos a ser artistas y creadores para hacer un mural que nos ayude a recordar y expresar las emociones. Será un trabajo en equipo donde todos aportarán sus ideas y dibujos.”
- **Estudiantes:** Muestran interés y entusiasmo.

Contextualización:

- **Docente:** Relaciona la actividad con la convivencia: “Cuando sabemos cómo nos sentimos y cómo se sienten los demás, podemos ser mejores amigos y compañeros.”
- **Estudiantes:** Asienten y se preparan para trabajar.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se profundiza en la expresión artística y colaborativa de las emociones a través de la creación de un mural grupal.

Actividad 1: Planeación del mural

- **Objetivo:** Organizar el trabajo en equipo y decidir qué emociones y dibujos incluirán.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide la clase en grupos de 4-5 estudiantes.
 - Cada grupo discute qué emociones quieren representar y cómo las dibujarán.
 - El grupo elige un nombre para su mural y hace un boceto rápido en papel.
- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Boceto y lista de emociones para mural.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Observa la planificación, hace preguntas para apoyar ideas, fomenta la participación equitativa.

Actividad 2: Creación del mural

- **Objetivo:** Expresar gráficamente emociones y trabajar en colaboración.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Entrega materiales (cartulina, crayones, marcadores).
 - Cada grupo dibuja y pinta las emociones acordadas en la cartulina grande, decorando con colores y palabras.
 - Al finalizar, cada grupo presenta brevemente su mural explicando las emociones y por qué las eligieron.
- **Organización:** Grupos pequeños y plenaria para presentación.
- **Producto:** Mural grupal y presentación oral.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Apoya el trabajo colaborativo, sugiere ideas, fomenta respeto y escucha activa en presentaciones.

Diferenciación:

- Estudiantes que terminan antes pueden ayudar a otros grupos o crear etiquetas con palabras para el mural.
- Quienes requieren apoyo pueden trabajar en tareas específicas como colorear áreas o escribir palabras con ayuda.

Transición:

Docente: Felicita a los grupos y conecta con la última sesión: “Mañana reflexionaremos sobre lo que aprendimos y cómo podemos usar estas emociones para convivir mejor.”

Estudiantes: Se preparan para la siguiente sesión.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Invita a cada grupo a decir una palabra que represente lo que sintieron al trabajar en equipo.
- **Estudiantes:** Comparten una palabra como “alegría”, “orgullo”, “amistad”.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo te sentiste al trabajar con tus compañeros en el mural?
- ¿Por qué es importante conocer las emociones de los demás?
- ¿Qué aprendiste haciendo este mural?

Retroalimentación:

Docente: Reconoce el esfuerzo y trabajo en equipo, destaca la creatividad y participación, ofrece comentarios positivos.

Transferencia:

Docente: Explica que en la próxima sesión usarán lo aprendido para reflexionar y aplicar en situaciones reales.

Tarea o reto:

Docente: Pide observar durante la semana alguna situación donde una emoción sea importante para ayudar a un amigo o familiar.

Sesión 3: Reflexionando y aplicando nuestras emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Recordar lo trabajado y preparar a los estudiantes para reflexionar sobre el manejo de emociones en su vida diaria.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra el mural creado y pregunta: “¿Qué emociones recuerdan de nuestro mural? ¿Pueden contar alguna situación donde usaron lo que aprendieron?”
- **Estudiantes:** Comentan ejemplos personales breves.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Propone un reto: “Hoy vamos a ser detectives de emociones para aprender a manejar mejor nuestras emociones y ayudar a otros.”
- **Estudiantes:** Muestran curiosidad y compromiso.

Contextualización:

- **Docente:** Explica: “Saber cómo se sienten los demás y cómo manejar nuestras emociones nos ayuda a ser mejores amigos y a vivir en un ambiente más feliz.”
- **Estudiantes:** Escuchan y se preparan para reflexionar.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se trabajan estrategias para manejar emociones y se reflexiona sobre su importancia en la convivencia.

Actividad 1: Escenarios de emociones

- **Objetivo:** Analizar situaciones cotidianas y aplicar estrategias para manejar emociones.
- **Instrucciones:**

- **Docente:** Presenta 3 situaciones simples en el pizarrón (ejemplo: “Un amigo se enoja porque perdió un juego”, “Te sientes triste porque extrañas a tu familia”, “Alguien te sorprende con un regalo”).
- Los grupos discuten qué emoción sienten los personajes y cómo podrían manejarla de forma positiva.
- Después, comparten sus ideas con la clase.
- **Organización:** Grupos pequeños y plenaria.
- **Producto:** Propuestas para manejar emociones.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Guía la reflexión con preguntas: “¿Qué harías tú en esa situación? ¿Cómo te sentirías? ¿Qué podrías hacer para sentirte mejor o ayudar a tu amigo?”

Actividad 2: Nuestra caja de herramientas emocionales

- **Objetivo:** Crear un listado de estrategias para manejar emociones.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** En el pizarrón escribe “Caja de herramientas emocionales”.
 - Los estudiantes dicen ideas para manejar emociones (respirar profundo, hablar con alguien, contar hasta 10, escuchar música, etc.).
 - Se anotan y se pide que cada estudiante elija dos que pueda usar.
- **Organización:** Plenaria y trabajo individual.
- **Producto:** Lista colectiva y compromiso personal.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Facilita ideas, refuerza conceptos, ayuda a identificar estrategias adecuadas.

Diferenciación:

- Alumnos que terminan antes pueden ilustrar una estrategia con dibujo para el mural.
- Alumnos que requieren apoyo reciben preguntas guía o apoyo para expresar sus ideas.

Transición:

Docente: Resume: “Ahora sabemos cómo sentir y expresar emociones y también cómo manejarlas para vivir mejor con todos.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Pide a cada estudiante que diga una estrategia que aprendió para manejar una emoción.
- **Estudiantes:** Comparten su estrategia preferida.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo te ayuda conocer tus emociones y las de tus amigos?
- ¿Qué puedes hacer cuando sientes una emoción difícil?
- ¿Por qué es importante ayudar a otros a manejar sus emociones?

Retroalimentación:

Docente: Felicita el crecimiento emocional, reconoce propuestas y compromisos, motiva a seguir practicando.

Transferencia:

Docente: Invita a usar lo aprendido en casa y en la escuela para mejorar relaciones y bienestar personal.

Tarea o reto:

Docente: Desafía a cada estudiante a practicar al menos una estrategia emocional durante la semana y contar su experiencia en la próxima clase.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la primera sesión con preguntas sobre emociones conocidas.
- **Formativa:** Durante las actividades en las tres sesiones mediante observación directa, participación y productos parciales (dibujos, aportaciones orales, trabajo en equipo).
- **Sumativa:** Al cierre del proyecto con el mural final, presentaciones grupales y reflexiones individuales.

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente al menos cuatro emociones básicas (Objetivo 1).
- Expresa verbalmente y artísticamente al menos una emoción personal (Objetivo 2).
- Participa activamente y colabora en la creación del mural en equipo (Objetivo 3).
- Reflexiona con sentido sobre la importancia de entender y manejar emociones para la convivencia (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar identificación y expresión de emociones.
- Rúbrica simple para evaluar trabajo en equipo y presentación del mural.
- Portafolio con dibujos y registros de actividades.
- Autoevaluación con preguntas guía al final de cada sesión.
- Coevaluación entre compañeros en actividades grupales.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación en discusiones y juegos de emociones.
- Dibujos personales que expresan emociones.

- El mural grupal que refleja el reconocimiento y expresión de emociones.
- Respuestas y reflexiones en actividades de cierre.