

El Semáforo de las Emociones: Reconociendo Mis Sentimientos

Educación Artística | Expresión artística | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase para la asignatura de Expresión Artística está diseñado para que estudiantes de primaria, desde primero hasta sexto grado, reconozcan y comprendan sus emociones de manera gradual utilizando la herramienta del "Semáforo de las Emociones". A través de actividades colaborativas, los alumnos aprenderán a identificar cuándo sus emociones son positivas, necesitan atención o requieren control, representadas por los colores verde, amarillo y rojo, respectivamente. El propósito es fomentar la inteligencia emocional y el autoconocimiento, lo cual es fundamental para su desarrollo personal y social.

El plan incluye videos didácticos y actividades prácticas que son iguales para todos los niveles, adaptando el lenguaje y la profundidad según la edad, lo que facilita su aplicación en diferentes grados. Al comprender sus emociones, los estudiantes podrán expresarse mejor, manejar situaciones difíciles y convivir armónicamente con sus compañeros, conectando lo aprendido con su vida diaria y su entorno escolar y familiar.

Este enfoque activo y colaborativo promueve la participación, la empatía y la responsabilidad compartida, valores esenciales para un aprendizaje significativo y duradero.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y nombrar emociones básicas utilizando el semáforo de colores.
- Analizar situaciones cotidianas que generan diferentes emociones en sí mismos y en sus compañeros.
- Expresar verbalmente y artísticamente sus emociones y las de otros con respeto y empatía.
- Colaborar en grupo para crear estrategias que ayuden a manejar emociones que se encuentran en el "semáforo rojo" o "amarillo".
- Reflexionar sobre la importancia de reconocer y comunicar sus emociones para mejorar la convivencia escolar.

Recursos Necesarios

- Proyector o pantalla para video.
- Video animado sobre el "Semáforo de las Emociones" (5 minutos) – enlace:
<https://www.youtube.com/watch?v=EjN0X8FU0tA> (Video con lenguaje sencillo y apropiado para primaria)
- Cartulinas en colores rojo, amarillo y verde (una por grupo).
- Marcadores, crayones y lápices de colores.
- Hojas blancas tamaño carta (una por estudiante).

- Impresiones del semáforo de las emociones para cada grupo (una hoja con los tres círculos de colores).
- Fichas con ejemplos de situaciones emocionales para discutir (6 por grupo).
- Reloj o cronómetro para control de tiempos.
- Lista con preguntas guía para el docente.
- Plantilla para ticket de salida (breve reflexión escrita).

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de colores (rojo, amarillo, verde).
- Experiencias previas reconociendo emociones básicas como alegría, tristeza, enojo y miedo.
- Habilidades para trabajar en grupo y comunicación oral.
- Haber participado en actividades de expresión artística básica.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a aprender a reconocer cómo nos sentimos usando un semáforo muy especial. Esto nos ayudará a entender nuestras emociones y a convivir mejor con nuestros amigos." **Estudiantes:** Escuchan atentamente y se preparan para participar.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Presenta tres cartulinas con los colores rojo, amarillo y verde y pregunta: "¿Qué significa cada color para ustedes?"

Estudiantes: Responden con ejemplos (rojo = parar, peligro; verde = avanzar, bien; amarillo = cuidado, precaución).

Motivación y enganche:

Docente: Muestra un dato curioso: "¿Sabían que nuestros sentimientos pueden ser como un semáforo que nos avisa cuándo estamos bien, cuándo debemos calmarnos o cuándo necesitamos ayuda?"

Estudiantes: Expresan curiosidad e interés.

Contextualización:

Docente: Conecta: "En la escuela y en casa, muchas veces sentimos cosas diferentes: alegría, tristeza, enojo, miedo. Hoy aprenderemos a identificar esas emociones para manejarlas mejor."

Estudiantes: Relacionan con sus experiencias personales.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: "Vamos a ver un video que nos explica cómo funciona el semáforo de las emociones. Presten mucha atención para luego compartir sus ideas."

Estudiantes: Observan el video animado (5 minutos).

Actividad 1: "Identificando mis emociones en el semáforo"

- **Objetivo:** Identificar y nombrar emociones básicas según el semáforo.
- **Instrucciones:** El docente reparte la hoja impresa con el semáforo y pide a los estudiantes que piensen en una emoción que hayan sentido hoy y la coloquen en el color correspondiente (verde, amarillo o rojo) con un dibujo o palabra.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Hoja con dibujo o palabra en el semáforo.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol del docente:** Circula entre estudiantes, pregunta: "¿Por qué elegiste ese color para tu emoción?", ayuda con vocabulario.

Actividad 2: "Compartiendo en equipo"

- **Objetivo:** Analizar y expresar emociones propias y ajenas en contextos cotidianos.
- **Instrucciones:** Formar grupos de 3-4 estudiantes. Cada grupo recibe fichas con situaciones emocionales (ej.: "Me caí y me lastimé", "Me regalaron un dibujo", "No me dejaron jugar"). Los grupos discuten qué color del semáforo corresponde a cada situación y explican por qué.
- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Cartulina con los ejemplos clasificados y justificados.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita la discusión, fomenta el respeto, pregunta: "¿Qué sentirías tú en esa situación? ¿Por qué es importante saberlo?".

Actividad 3: "Estrategias para el semáforo rojo y amarillo"

- **Objetivo:** Crear estrategias para manejar emociones que requieren atención o control.
- **Instrucciones:** En los mismos grupos, con base en las situaciones clasificadas en rojo o amarillo, los estudiantes proponen ideas para calmarse o buscar ayuda (por ejemplo, respirar profundo, hablar con un adulto). Escriben y

dibujan estas estrategias en la cartulina.

- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Cartulina con estrategias dibujadas y escritas.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Guía la reflexión, pregunta: "¿Qué podemos hacer cuando sentimos que el semáforo está en rojo?", apoya con ejemplos.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Invitarlos a crear un dibujo adicional que represente una emoción no mencionada o a escribir un breve cuento sobre el semáforo y sus emociones.
- Para estudiantes que necesitan más apoyo: Trabajar en parejas con el docente para ayudarlos a identificar y expresar sus emociones usando palabras sencillas y dibujos.

Transiciones:

Docente: "Ahora que ya sabemos qué emociones sentimos y cómo identificarlas, vamos a compartir todo lo que aprendimos para que todos podamos ayudarnos." **Estudiantes:** Se preparan para compartir en la fase de cierre.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

Docente: Entrega a cada estudiante una plantilla para ticket de salida donde deben escribir o dibujar:

- Una emoción que aprendieron a reconocer hoy.
- Un color del semáforo que les ayuda a entender esa emoción.
- Una estrategia para manejar esa emoción si es negativa.

Estudiantes: Completar el ticket individualmente (5 minutos).

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué emoción te fue más fácil reconocer y por qué?
- ¿Cómo te ayuda el semáforo a saber qué hacer cuando sientes una emoción difícil?
- ¿Cómo puedes ayudar a un amigo que está en el semáforo rojo o amarillo?

Docente: Formula las preguntas en voz alta y escucha algunas respuestas voluntarias.

Retroalimentación:

Docente: Felicita la participación y el esfuerzo, comenta ejemplos específicos de buenas observaciones y propuestas. Recalca la importancia de reconocer y compartir emociones para el bienestar de todos.

Transferencia:

Docente: Explica que pueden usar el semáforo en casa y en la escuela para hablar con sus familias y amigos sobre cómo se sienten y buscar apoyo cuando lo necesiten.

Tarea o reto:

Docente: Pide a los estudiantes que durante la semana usen un semáforo dibujado en casa para anotar (con ayuda de un adulto) sus emociones diarias y traigan sus experiencias para compartir en la próxima ocasión.

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica al inicio con preguntas sobre colores y emociones; formativa durante las actividades colaborativas y observación; sumativa en la fase de cierre con el ticket de salida y reflexión oral.

Criterios de evaluación:

- Reconoce y nombra emociones básicas y las relaciona con el semáforo (Objetivo 1).
- Analiza y explica situaciones emocionales propias y de otros en grupo (Objetivo 2).
- Expresa ideas y emociones de forma respetuosa y creativa (Objetivo 3).
- Propone estrategias adecuadas para manejar emociones difíciles (Objetivo 4).
- Reflexiona sobre la importancia de reconocer emociones para la convivencia (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos: Lista de cotejo para la participación en grupo, observación directa durante actividades, revisión del ticket de salida, autoevaluación guiada con preguntas y coevaluación en discusión grupal.

Evidencias de aprendizaje:

- Hojas con dibujos o palabras clasificando emociones en el semáforo.
- Cartulinas grupales con clasificación y estrategias para emociones.
- Tickets de salida con reflexiones individuales.
- Participación verbal en actividades colaborativas y reflexiones.