

Explorando y Entendiendo Nuestras Emociones en el Aula

Ética y Valores | Ética y valores | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de primer grado exploren, identifiquen y comprendan sus emociones dentro del aula, fomentando un ambiente de convivencia armoniosa y respeto mutuo. A través de actividades lúdicas, creativas y colaborativas, los niños aprenderán a reconocer sus sentimientos y los de sus compañeros, desarrollando habilidades para expresar sus emociones de manera adecuada y resolver conflictos de forma pacífica. El enfoque centrado en el estudiante, con énfasis en el aprendizaje colaborativo, permitirá que los niños trabajen en grupo, compartan experiencias y reflexionen juntos sobre la importancia de las emociones en su vida diaria y en el entorno escolar. Este aprendizaje es relevante porque les ayuda a manejar mejor sus sentimientos, mejorar sus relaciones sociales y crear un clima positivo en el aula, aspectos fundamentales para su bienestar y éxito escolar.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y nombrar distintas emociones propias y de los demás en situaciones cotidianas del aula.
- Expresar sentimientos a través de dibujos, textos cortos y conversaciones en grupo.
- Analizar situaciones de conflicto grupal para proponer soluciones basadas en el respeto y la empatía.
- Colaborar activamente en actividades grupales, fomentando la responsabilidad compartida y la escucha activa.
- Reflexionar sobre la importancia de reconocer y gestionar las emociones para mejorar la convivencia escolar.

Recursos Necesarios

- Hojas blancas y de colores para dibujar y escribir (mínimo 30 hojas).
- Lápices de colores, crayones y marcadores (para cada niño).
- Cartulinas grandes para mapas emocionales y murales (al menos 3).
- Cuentos breves impresos o digitales sobre emociones (3 diferentes).
- Tarjetas con imágenes de caras que expresen emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa).
- Pizarra o rotafolio con plumones para anotaciones.
- Reproductor de audio para canciones o audios breves relacionados con emociones.
- Espacio físico para trabajar en grupos pequeños (mesas o piso).

Requisitos Previos

- Conocimiento básico del alfabeto y habilidades incipientes para escribir textos cortos.
- Habilidad para escuchar cuentos y participar en conversaciones grupales.

- Experiencias previas en actividades de dibujo y coloreo.
- Habilidades sociales básicas para interactuar en grupo, con supervisión docente.

Actividades

Sesión 1: Conociendo Nuestras Emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Presentar el tema de las emociones y motivar a los niños a identificar lo que sienten en el aula para aprender a compartirlo y entenderse mejor.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra tarjetas con caras expresando alegría, tristeza, enojo y pregunta: "¿Quién se ha sentido así alguna vez en la escuela? ¿Cuándo?"
- **Estudiantes:** Responden con ejemplos sencillos y señalan las tarjetas que representan sus emociones.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Cuenta un breve cuento animado sobre un niño que aprende a reconocer sus emociones.
- **Estudiantes:** Escuchan atentamente y comentan qué emociones aparecieron en la historia.

Contextualización:

Docente: Explica: "En el aula todos sentimos cosas diferentes, y eso está bien. Hoy vamos a aprender a conocer nuestras emociones para que nos llevemos mejor y nos ayudemos." **Estudiantes:** Escuchan y expresan con un gesto cómo se sienten al comenzar el día.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce las emociones básicas mostrando imágenes y preguntando qué las hace sentir así a los niños, fomentando preguntas y respuestas grupales.

Actividad 1: "Dibujo de emociones"

- **Objetivo:** Identificar y expresar emociones a través del dibujo.

- **Instrucciones:** Cada niño dibuja una cara que muestre cómo se sintió hoy en la escuela y escribe una palabra corta describiendo esa emoción (con apoyo docente si es necesario).
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Dibujo y palabra escrita en hoja.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Camina entre los niños, pregunta cómo se sienten, ayuda con palabras y estimula la expresión.

Actividad 2: "Compartiendo historias emocionales"

- **Objetivo:** Reflexionar y conversar sobre emociones propias y de los compañeros.
- **Instrucciones:** En círculo, cada niño muestra su dibujo y cuenta por qué eligió esa emoción y qué pasó para sentirla.
- **Organización:** Grupo completo (5 niños).
- **Producto:** Relato oral y escucha activa.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita el turno de palabra, fomenta respeto y escucha, guía con preguntas como "¿Cómo crees que se sintió tu amigo?"

Actividad 3: "Mapa emocional grupal"

- **Objetivo:** Visualizar emociones compartidas y diferencias en el grupo.
- **Instrucciones:** En cartulina, los niños pegan sus dibujos y el docente escribe etiquetas con las emociones nombradas.
- **Organización:** Grupo completo.
- **Producto:** Mapa emocional en cartulina para el aula.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol del docente:** Coordina la pegada, asegura que todos participen, comenta las emociones más comunes y las diferentes.

Diferenciación:

- Para quienes terminan rápido, pueden dibujar una segunda emoción que hayan sentido en otro momento del día.
- Para quienes requieren apoyo, el docente ofrece ayuda para escribir las palabras o usar dibujos para expresarse.

Transición: Se explica que en la próxima sesión aprenderán a entender mejor por qué sentimos esas emociones y cómo podemos manejarlas juntos.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Pregunta a cada niño cuál fue la emoción que descubrió hoy y qué aprendió sobre sus compañeros.
- **Estudiantes:** Responden en oraciones cortas.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué emoción fue la que más dibujaste hoy?
- ¿Cómo te sentiste cuando escuchaste a tus amigos contar sus emociones?
- ¿Por qué es importante saber cómo se sienten los demás?

Retroalimentación:

Docente: Felicita la participación, destaca la importancia del respeto y la escucha, y señala que todos están aprendiendo a compartir sus sentimientos.

Transferencia:

Docente: Anima a los niños a observar sus emociones durante el día y contar algo diferente en la próxima clase.

Tarea o reto:

Docente: Pide a los niños que en casa dibujen una emoción que sintieron y la compartan con su familia.

Sesión 2: Reconociendo Emociones en Nosotros y en los Demás

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Refrescar lo aprendido y ampliar la comprensión sobre cómo podemos identificar emociones en nosotros y en nuestros amigos.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra el mapa emocional del aula y pregunta: "¿Recuerdan qué emociones vimos la clase pasada? ¿Alguien quiere contar algo nuevo?"
- **Estudiantes:** Responden y comparten sus dibujos o historias de casa.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un audio corto de una canción sobre emociones y pregunta qué emociones escucharon.
- **Estudiantes:** Bailan, cantan o expresan con gestos las emociones que reconocen.

Contextualización:

Docente: Explica que reconocer emociones nos ayuda a ser mejores amigos y a resolver problemas juntos.

Estudiantes: Asienten y participan con ejemplos.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce la idea de que las emociones se pueden mostrar con gestos, palabras y acciones, invitando a observar estas señales.

Actividad 1: "Teatro de emociones"

- **Objetivo:** Identificar emociones a través de la expresión corporal y verbal.
- **Instrucciones:** En grupos de 2-3, los niños reciben una tarjeta con una emoción y crean una pequeña escena sin hablar para mostrar esa emoción. Los demás adivinan de cuál se trata.
- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Presentación corta y adivinanza oral.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita la organización, observa la participación, guía con preguntas como "¿Qué señales ayudan a saber qué emoción es?"

Actividad 2: "Historias de emociones"

- **Objetivo:** Escribir textos cortos que describan situaciones emocionales.
- **Instrucciones:** Cada niño escribe o dicta una pequeña historia sobre una emoción que haya sentido, apoyándose en dibujos para ilustrarla.
- **Organización:** Individual con apoyo si es necesario.
- **Producto:** Texto corto con dibujo.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Apoya con ideas, letras y organización de la escritura.

Diferenciación:

- Quienes terminan antes pueden compartir su historia y escuchar las de compañeros.
- Quienes requieren más apoyo pueden dictar su historia mientras el docente escribe.

Transición: El docente conecta la escritura con la importancia de entender qué siente cada persona para llevarse mejor.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- En plenaria, cada niño dice una emoción que aprendió a identificar y una forma de mostrarla.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo sabes cuando un amigo está triste o alegre?
- ¿Por qué es importante decir cómo te sientes?
- ¿Qué harás si ves a un amigo triste?

Retroalimentación:

Docente: Elogia la creatividad y la empatía mostrada, fomenta seguir observando emociones.

Transferencia:

Docente: Invita a practicar en casa identificando emociones de familiares y a compartirlo en la próxima sesión.

Tarea o reto:

Dibujar una situación en casa donde alguien mostró una emoción y traerla para contar.

Sesión 3: Entendiendo Por Qué Sentimos Emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Introducir la relación entre situaciones y emociones para que los estudiantes comprendan por qué se sienten de determinada manera.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Recuerdan alguna situación que les haya hecho sentir felices o enojados esta semana?"
- **Estudiantes:** Comparten ejemplos breves.

Motivación y enganche:

- Presenta un cuento corto donde un personaje experimenta diferentes emociones por cosas que le pasan.
- Los niños escuchan y comentan qué le pasó al personaje y qué sintió.

Contextualización:

Docente: Explica que nuestras emociones vienen de lo que vivimos y que entender esto nos ayuda a sentirnos mejor.

Estudiantes: Asienten y se preparan para actividades.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Expone con imágenes simples cómo situaciones específicas pueden generar emociones, invitando a los niños a relacionarlas con sus experiencias.

Actividad 1: "Completa la situación"

- **Objetivo:** Analizar y relacionar situaciones con emociones.
- **Instrucciones:** El docente presenta frases incompletas (ej. "Cuando un amigo me ayuda, me siento...") y en grupo los niños completan la frase con la emoción adecuada y explican por qué.
- **Organización:** Grupos pequeños de 3.
- **Producto:** Frases completas y explicación oral.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita, escucha y pregunta para profundizar ("¿Por qué te sientes así?").

Actividad 2: "Dibuja la situación"

- **Objetivo:** Representar gráficamente la relación entre situación y emoción.
- **Instrucciones:** Cada niño dibuja una situación que le cause una emoción positiva y otra que le cause una emoción difícil, explicando con palabras cortas.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Dibujo ilustrativo con palabras.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Acompaña con preguntas y apoyo para escritura.

Diferenciación:

- Quienes terminan antes pueden compartir sus dibujos o ayudar a compañeros.
- Quienes necesitan apoyo pueden dibujar solo una situación con ayuda verbal del docente.

Transición: Se conecta con la próxima sesión donde aprenderán a manejar emociones difíciles.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- Breve resumen oral sobre cómo las situaciones nos hacen sentir y por qué es importante saberlo.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Puedes recordar una situación que te hizo sentir feliz?
- ¿Qué hiciste cuando sentiste una emoción difícil?
- ¿Por qué es bueno entender por qué sentimos algo?

Retroalimentación:

El docente reconoce las aportaciones y anima a seguir observando sus emociones y situaciones.

Transferencia:

Invita a contar en casa una situación y emoción que vivieron para compartirla en la próxima sesión.

Tarea o reto:

Dibujar una situación que les haya causado una emoción y traerla para compartirla.

Sesión 4: Estrategias para Manejar Emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Introducir formas sencillas para manejar emociones difíciles y promover la calma y el respeto.

Activación de conocimientos previos:

- Revisión rápida del dibujo de situaciones emocionales traído como tarea.
- Pregunta: "¿Qué hicieron cuando sintieron enojo o tristeza?"

Motivación y enganche:

- Demostración de una respiración profunda guiada para calmarse.
- Invitación a practicar juntos.

Contextualización:

Explicación de que todos sentimos emociones fuertes y que existen maneras para calmarnos y sentirnos mejor.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: "Role play: ¿Qué hago si me enojo?"

- **Objetivo:** Practicar estrategias para manejar emociones difíciles.

- **Instrucciones:** En grupos de 3, los niños representan situaciones de enojo y practican respuestas como respirar profundo, contar hasta 5, o pedir ayuda.
- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Pequeñas dramatizaciones.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol del docente:** Modera, sugiere frases y estrategias, promueve actitud positiva.

Actividad 2: "Mi caja de la calma"

- **Objetivo:** Crear un recurso personal para manejar emociones.
- **Instrucciones:** Cada niño dibuja y escribe en una hoja ideas o actividades que le ayudan a calmarse (ej. respirar, abrazar un peluche, contar hasta 5).
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Hoja ilustrada con estrategias personales.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Ayuda con ideas, escritura y creatividad.

Diferenciación:

- Los niños que avanzan rápido pueden ayudar a compañeros con ideas para la caja de la calma.
- Los que necesitan apoyo pueden dibujar solo o recibir ayuda para escribir.

Transición: Se explica que la próxima sesión será para aplicar lo aprendido en situaciones del aula.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- Compartir una estrategia de la caja de la calma que les guste.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué harás la próxima vez que te sientas enojado?
- ¿Por qué es bueno tener maneras para calmarse?
- ¿Cómo puedes ayudar a un amigo que está molesto?

Retroalimentación:

El docente felicita la participación y refuerza la utilidad de las estrategias.

Transferencia:

Invita a usar la caja de la calma en casa y en la escuela.

Tarea o reto:

Practicar una estrategia para calmarse y contar qué pasó en la siguiente clase.

Sesión 5: Resolviendo Conflictos con Emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Conocer cómo las emociones influyen en los conflictos y aprender a resolverlos con respeto.

Activación de conocimientos previos:

- Conversación breve: "¿Han tenido alguna pelea o malentendido con un amigo? ¿Qué pasó?"
- Escuchar relatos y relacionarlos con emociones.

Motivación y enganche:

- Lectura de un cuento corto donde dos personajes se pelean y luego resuelven el problema hablando.
- Preguntas: "¿Cómo se sintieron? ¿Qué hicieron para arreglarlo?"

Contextualización:

Se explica que todos podemos pelear a veces, pero es importante saber cómo resolverlo para que todos estén felices.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: "Analizando un conflicto"

- **Objetivo:** Analizar emociones en situaciones de conflicto y proponer soluciones.
- **Instrucciones:** En grupos pequeños, los niños reciben una situación de conflicto sencilla (ej. un niño toma el juguete de otro) y discuten cómo se sienten los personajes y qué podrían hacer para solucionarlo.
- **Organización:** Grupos de 3.
- **Producto:** Explicación oral y propuesta escrita o dibujada.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita la discusión, pregunta "¿Qué sienten? ¿Cómo ayudarían a sus amigos?"

Actividad 2: "Escribo y dibujo la solución"

- **Objetivo:** Expresar por escrito y dibujo cómo resolver un conflicto con respeto.

- **Instrucciones:** Cada niño escribe una frase corta y dibuja una solución para la situación analizada en su grupo.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Texto corto con dibujo.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Apoya en la redacción, estimula ideas positivas.

Diferenciación:

- Los más rápidos pueden compartir sus propuestas con otros grupos.
- Los que necesitan apoyo pueden trabajar con ayuda verbal y dibujos.

Transición: Se anticipa la sesión final para reflexionar sobre lo aprendido y cómo aplicar todo en el aula y en casa.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- Resumen grupal sobre cómo las emociones afectan nuestras peleas y cómo podemos ser mejores amigos.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Por qué es importante escuchar a los demás cuando hay un problema?
- ¿Cómo te sientes cuando alguien te escucha y te ayuda?
- ¿Qué harás diferente la próxima vez que tengas un problema con un amigo?

Retroalimentación:

Docente reconoce el esfuerzo y promueve seguir practicando la empatía.

Transferencia:

Invita a aplicar estas ideas en la convivencia diaria.

Tarea o reto:

Contar en casa cómo resolvieron un problema y dibujar la experiencia.

Sesión 6: Celebrando Nuestras Emociones y Aprendizajes

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Reflexionar y compartir lo aprendido para fortalecer el grupo y la gestión emocional.

Activación de conocimientos previos:

- Revisión colectiva del mapa emocional y dibujos realizados durante el plan.
- Preguntas: "¿Qué aprendimos sobre nuestras emociones?"

Motivación y enganche:

- Juego de adivinar emociones con mímica y sonidos para repasar lo aprendido.

Contextualización:

Explicación sobre cómo entender y manejar emociones ayuda a ser felices y buenos compañeros.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: "Mi libro de emociones"

- **Objetivo:** Crear un libro personal que reúna dibujos, textos y aprendizajes sobre emociones.
- **Instrucciones:** Los niños reúnen sus dibujos, textos y frases favoritas para armar un pequeño libro con la ayuda del docente.
- **Organización:** Individual con apoyo en grupo.
- **Producto:** Libro artesanal de emociones.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol del docente:** Organiza materiales, guía el armado y motiva la expresión personal.

Actividad 2: "Compartiendo mis aprendizajes"

- **Objetivo:** Expresar oralmente lo que cada niño aprendió y cómo lo aplicará.
- **Instrucciones:** En círculo, cada niño presenta su libro y dice una cosa que ahora sabe hacer mejor con sus emociones.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Exposición oral y escucha respetuosa.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita la participación, reconoce y motiva la confianza.

Diferenciación:

- Los niños con mayor fluidez pueden ayudar a otros a contar sus aprendizajes.
- Los que necesitan apoyo pueden expresar con frases cortas o gestos con ayuda del docente.

Transición: Se anima a los niños a usar su libro como recordatorio y herramienta para seguir creciendo.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- Resumen grupal con aportaciones de cada niño sobre lo que significa para ellos entender las emociones.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué emoción aprendiste a manejar mejor?
- ¿Cómo te ayudará esto en la escuela y en casa?
- ¿Qué consejo le darías a un amigo sobre sus emociones?

Retroalimentación:

El docente da retroalimentación positiva, reconoce el esfuerzo y el crecimiento emocional de cada niño.

Transferencia:

Invita a compartir el libro con la familia y usarlo cuando necesiten entender sus emociones.

Tarea o reto:

Mostrar el libro a un familiar y contar lo aprendido.

Evaluación

Tipo de evaluación: La evaluación es formativa a lo largo de todas las sesiones para monitorear el aprendizaje y ajustar las actividades; sumativa en la última sesión mediante la presentación del libro de emociones.

Criterios de evaluación:

- Identifica y nombra emociones básicas en sí mismo y en otros (Objetivo 1).
- Expresa emociones mediante dibujos y textos cortos (Objetivo 2).
- Analiza situaciones emocionales y propone soluciones respetuosas (Objetivo 3).
- Participa activamente en actividades grupales con responsabilidad y respeto (Objetivo 4).
- Reflexiona sobre la importancia de las emociones y su manejo para la convivencia (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar identificación y expresión de emociones.
- Rúbrica sencilla para evaluar participación y colaboración en grupo.
- Portafolio con dibujos, textos y libro de emociones para evidenciar el progreso.

- Autoevaluación guiada con preguntas simples al final de cada sesión.
- Coevaluación mediante comentarios respetuosos entre compañeros en actividades orales.

Evidencias de aprendizaje:

- Dibujos y textos cortos que muestran reconocimiento y expresión de emociones.
- Participación en dramatizaciones y juegos de roles que evidencian comprensión.
- Propuestas escritas y orales para resolver conflictos.
- Libro personal de emociones como producto final integrador.
- Interacciones positivas y reflexiones durante las sesiones.