

Descubriendo la Salud Mental: Un Viaje para Cuidar Nuestro Bienestar

Educación Física | Nutrición y salud | Aprendizaje Basado en Casos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de primaria comprendan qué es la salud mental, su importancia y cómo pueden cuidarla en su vida diaria. A través de una metodología activa basada en el análisis de situaciones reales, los niños aprenderán a identificar emociones, reconocer la importancia de compartir sus sentimientos y tomar decisiones saludables para su bienestar emocional. La salud mental es fundamental para que los niños puedan vivir felices, relacionarse bien con sus amigos y familiares, y enfrentar retos cotidianos con confianza. Este aprendizaje les ayudará a desarrollar habilidades para manejar emociones, resolver problemas y apoyarse mutuamente, fomentando un ambiente positivo dentro y fuera del aula.

El enfoque práctico y participativo permitirá que los estudiantes se involucren activamente, reflexionen sobre experiencias propias y aprendan a cuidar su mente con acciones concretas. De esta manera, el plan conecta con sus vivencias cotidianas en la escuela y en casa, promoviendo hábitos saludables y el respeto hacia los demás.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y nombrar diferentes emociones para reconocer su impacto en la salud mental.
- Analizar situaciones cotidianas relacionadas con la salud mental para proponer soluciones adecuadas.
- Expresar ideas y sentimientos de manera respetuosa y clara durante el trabajo en grupo.
- Crear un plan personal sencillo para cuidar su salud mental en casa y la escuela.

Recursos Necesarios

- Tarjetas con dibujos de emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo, calma) – 1 juego por grupo
- Historias cortas impresas con situaciones relacionadas con salud mental – 1 por grupo
- Cartulinas y marcadores de colores – 1 por grupo
- Hojas blancas para dibujo – 1 por estudiante
- Video corto animado sobre emociones y salud mental (3-4 minutos) – proyector o computadora
- Reloj o cronómetro para controlar tiempos
- Espacio amplio para trabajo en grupo y plenaria

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de emociones básicas (alegría, tristeza, enojo).

- Experiencia previa participando en actividades grupales y expresando opiniones en clase.
- Habilidad para escuchar a compañeros y respetar turnos de palabra.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que hoy aprenderemos sobre la salud mental, que es cómo nos sentimos por dentro y cómo podemos cuidar nuestra mente para estar bien y felices.

Estudiantes: Escuchan con atención y se preparan para participar.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Muestra tarjetas con dibujos de emociones y pregunta: “¿Quién me puede decir qué emoción es esta?” y “¿Qué sienten cuando están así?”

Estudiantes: Nombran emociones, comparten cuándo las han sentido y cómo reaccionan.

Motivación y enganche:

Docente: Cuenta un dato curioso: “¿Sabían que nuestras emociones pueden afectar nuestro cuerpo, como cuando estamos tristes y nos duele la barriga? Hoy aprenderemos a cuidar nuestra mente para sentirnos mejor.”

Estudiantes: Escuchan y muestran interés preguntando o comentando.

Contextualización:

Docente: Conecta el tema con su vida diaria: “En la escuela y en casa, todos sentimos cosas diferentes. Aprender a reconocer y cuidar esas emociones nos ayuda a ser mejores amigos, aprender mejor y estar felices.”

Estudiantes: Relacionan la salud mental con su experiencia personal y el entorno escolar.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Presenta un video corto animado que muestra situaciones donde personajes experimentan diferentes emociones y cómo solucionan problemas cuidando su salud mental.

Estudiantes: Observan atentamente el video y se preparan para compartir sus ideas.

Actividad 1: “Detectives de emociones”

- **Objetivo:** Identificar y nombrar emociones en situaciones cotidianas.
- **Instrucciones:** El docente reparte historias cortas impresas con situaciones donde los personajes sienten distintas emociones. En grupos de 3-4 niños, leen la historia y eligen las tarjetas de emociones que correspondan.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Listado de emociones relacionadas con cada historia, presentado en una cartulina.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Observa, guía con preguntas como: “¿Por qué crees que el personaje se siente así?”, “¿Qué harías tú en esa situación?”

Actividad 2: “Soluciones para sentirnos bien”

- **Objetivo:** Analizar situaciones y proponer acciones para cuidar la salud mental.
- **Instrucciones:** Cada grupo elige una emoción identificada en la actividad anterior y piensa en al menos dos acciones que pueden ayudar a sentirse mejor cuando alguien está así. Luego, dibujan en la cartulina las acciones y las comparten con la clase.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes (los mismos).
- **Producto:** Cartulina con dibujos y acciones para cuidar la salud mental.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita la reflexión preguntando: “¿Cómo podemos ayudar a un amigo que se siente triste?”, “¿Qué podemos hacer para calmarnos cuando estamos enojados?”

Actividad 3: “Mi plan para cuidar mi salud mental”

- **Objetivo:** Crear un plan personal para cuidar la salud mental en casa y la escuela.
- **Instrucciones:** Cada estudiante recibe una hoja blanca para dibujar o escribir dos cosas que harán para cuidar su salud mental, basándose en lo aprendido.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Dibujo o listado personal de acciones para cuidar la salud mental.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol del docente:** Acompaña individualmente, motivando con preguntas: “¿Qué te ayuda a sentirte feliz?”, “¿Qué harás cuando te sientas triste?”

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Pueden crear un cartel con un mensaje positivo para la clase sobre salud mental.

- **Para estudiantes que necesitan más apoyo:** Trabajan con el docente o con un compañero para completar las actividades, usando dibujos y expresiones simples.

Transiciones:

Docente: Después de cada actividad, hace una breve reflexión grupal preguntando qué aprendieron y cómo se sienten, para conectar con la siguiente actividad.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

Docente: Pide a los estudiantes que formen un círculo y compartan una idea o acción que aprendieron para cuidar su salud mental, anotando en un cartel colectivo las frases clave.

Estudiantes: Participan expresando sus ideas y escuchando a sus compañeros.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué emoción aprendiste a reconocer hoy?
- ¿Cómo puedes ayudar a un amigo cuando se siente triste o enojado?
- ¿Qué harás en casa para cuidar tu salud mental?

Docente: Escucha las respuestas y refuerza los aprendizajes con comentarios positivos.

Retroalimentación:

Docente: Felicita el esfuerzo y la participación, destaca ideas importantes y corrige con ejemplos claros si es necesario.

Transferencia:

Docente: Anima a los estudiantes a practicar en casa lo que aprendieron y a compartirlo con su familia y amigos, preparando el terreno para futuras sesiones sobre bienestar emocional.

Tarea o reto:

Docente: Propone que los niños observen durante la semana cómo se sienten en diferentes momentos y anoten o dibujen esas emociones para compartirlas en la siguiente clase.

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica en la fase de inicio (activación previa), formativa durante la fase de desarrollo (observación y productos de actividades) y sumativa en el cierre (síntesis y reflexión).

Criterios de evaluación:

- Reconoce y nombra emociones (objetivo 1) mediante las respuestas en la actividad “Detectives de emociones”.
- Analiza situaciones y propone soluciones para cuidar la salud mental (objetivo 2) en la actividad “Soluciones para sentirnos bien”.
- Se comunica respetuosamente y expresa ideas claras en trabajo grupal (objetivo 3) durante las discusiones y presentaciones.
- Diseña un plan personal para cuidar su salud mental (objetivo 4) en la actividad individual y la síntesis final.

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y reconocimiento de emociones.
- Rúbrica sencilla para evaluar dibujos y propuestas de soluciones, considerando creatividad y comprensión.
- Observación directa durante las actividades grupales e individuales.
- Autoevaluación guiada en la reflexión final.

Evidencias de aprendizaje: Listados y dibujos en cartulinas de emociones y soluciones, planes personales de cuidado, aportaciones orales en plenaria y respuestas a preguntas de reflexión.