

Emociones al Descubierto: Reconociendo y Manejando lo que Siento

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de secundaria (12-15 años) desarrollen habilidades para reconocer y manejar sus emociones de manera efectiva. A través del aprendizaje colaborativo, los alumnos explorarán sus propias experiencias emocionales, aprenderán a identificar diferentes emociones y practicarán estrategias para regularlas. El propósito es empoderar a los jóvenes para que comprendan sus sentimientos y puedan expresarlos adecuadamente, mejorando sus relaciones interpersonales y su bienestar emocional. Reconocer y manejar las emociones es fundamental en la vida diaria, ya que influye en la toma de decisiones, el manejo de conflictos y en la salud mental. Este plan conecta con situaciones reales que los estudiantes viven en la escuela, en casa y con sus amigos, haciendo el aprendizaje significativo y aplicable. Además, fomenta la empatía, la comunicación efectiva y el trabajo en equipo, competencias esenciales para su desarrollo integral.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y nombrar las emociones básicas en uno mismo y en los demás.
- Analizar situaciones cotidianas para reconocer las emociones que se experimentan.
- Aplicar estrategias básicas para manejar emociones intensas o difíciles.
- Colaborar en grupos pequeños para compartir experiencias emocionales y soluciones.
- Reflexionar sobre la importancia del manejo emocional para la convivencia y el bienestar personal.

Recursos Necesarios

- Hojas de papel y bolígrafos o lápices (al menos uno por estudiante).
- Cartulinas para cada grupo (tamaño carta o doble carta).
- Marcadores de colores (varios por grupo).
- Computadora o proyector para mostrar videos cortos (video recomendado sobre emociones, duración aprox. 3 minutos).
- Tarjetas impresas con nombres de emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa, calma).
- Pizarra blanca o rotafolio y plumones para anotaciones.
- Cuestionarios breves impresos para reflexión individual.
- Hojas para organizadores gráficos (tabla o mapa mental simple).

Requisitos Previos

- Conocimiento básico previo sobre qué son las emociones (aprendizajes previos de primaria).
- Habilidades básicas para trabajar en grupo (escuchar, compartir ideas).
- Experiencias personales cotidianas relacionadas con emociones comunes.
- Capacidad para expresar oralmente experiencias y opiniones.

Actividades

Sesión 1: Descubriendo mis emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Presentar el tema de las emociones y motivar a los estudiantes a identificar cómo se sienten y por qué es importante reconocer sus emociones.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** “¿Recuerdan alguna vez que hayan sentido alegría, tristeza o enojo? ¿Pueden compartir qué les pasó y cómo reaccionaron?”
- **Estudiantes:** Responden voluntariamente, expresando brevemente situaciones donde experimentaron emociones.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un dato curioso: “¿Sabían que el cerebro humano puede reconocer una emoción en menos de un segundo? Esto significa que nuestras emociones son muy rápidas y nos ayudan a reaccionar.”

Contextualización:

- **Docente:** “Hoy vamos a aprender más sobre nuestras emociones para entenderlas mejor y aprender a manejarlas, algo que nos ayudará en la escuela, en casa y con nuestros amigos.”
- **Estudiantes:** Escuchan y reflexionan mientras toman notas rápidas si lo desean.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

El docente introduce las emociones básicas mostrando las tarjetas con nombres y explicando brevemente cada emoción con ejemplos cotidianos.

Actividades de aprendizaje activo:

Actividad 1: “Mímica emocional”

- **Objetivo:** Identificar emociones a través de la expresión corporal.
- **Instrucciones:**
 - Formar grupos de 4 estudiantes.
 - Cada grupo recibe tarjetas con nombres de emociones.
 - Por turnos, un estudiante debe representar con gestos y sin hablar la emoción que le toque, mientras los demás adivinan.
 - Luego comentan situaciones donde han sentido esa emoción.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Lista en hoja del grupo con emociones identificadas y ejemplos de situaciones.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Observar participación, preguntar “¿Cómo saben que esta expresión representa esa emoción?”, y apoyar con ejemplos si es necesario.

Actividad 2: “Diario emocional grupal”

- **Objetivo:** Analizar situaciones cotidianas y reconocer emociones propias y ajenas.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo recibe una cartulina para dividir en dos columnas: “Situación” y “Emoción que siento”.
 - Discuten y anotan al menos 5 situaciones diarias que causan diferentes emociones y cómo se sienten en esas situaciones.
 - Comparten al final con el grupo clase una o dos situaciones representativas.
- **Organización:** Grupos de 4 (los mismos).
- **Producto:** Cartulina con situaciones y emociones anotadas.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol del docente:** Facilitar el diálogo, hacer preguntas guía (“¿Por qué creen que sienten esa emoción ahí?”, “¿Qué podrían hacer para manejarla mejor?”), y asegurarse que todos participen.

Diferenciación:

- Estudiantes que terminan antes pueden crear dibujos o símbolos que representen las emociones para agregar a la cartulina.
- Estudiantes que requieren apoyo pueden trabajar con el docente o un auxiliar para que les ayude a expresar sus ideas verbalmente o por escrito.

Transición:

El docente conecta la importancia de reconocer emociones con la próxima sesión donde aprenderán a manejarlas, invitando a pensar en momentos en que una emoción fuerte les afectó.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Pide a cada grupo que comparta una emoción y situación que les haya parecido más significativa.
- **Estudiantes:** Expresan en voz alta y escuchan a sus compañeros.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué emoción fue más fácil de identificar y por qué?
- ¿Cómo creen que reconocer sus emociones puede ayudarles en su día a día?
- ¿Qué aprendieron sobre la importancia de compartir emociones con otros?

Retroalimentación:

El docente brinda comentarios positivos, enfatizando la participación y la apertura para compartir emociones, y corrige con empatía cualquier malentendido.

Transferencia:

Se anticipa que en la próxima sesión se aprenderán estrategias para manejar las emociones identificadas hoy.

Sesión 2: Estrategias para manejar emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Conectar con la sesión anterior y preparar a los estudiantes para aprender cómo manejar emociones intensas o difíciles.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** “Piensen en una ocasión donde se sintieron muy enojados o tristes. ¿Qué hicieron para calmarse o manejar esa emoción?”
- **Estudiantes:** Comparten brevemente en parejas y luego algunas respuestas en plenaria.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra un video corto (3 minutos) sobre cómo un adolescente maneja una situación emocional difícil y pregunta: “¿Qué estrategias usó para sentirse mejor?”

Contextualización:

- **Docente:** “Hoy aprenderemos formas prácticas para manejar nuestras emociones y evitar que nos controlen en momentos difíciles.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se explican brevemente 3 estrategias para manejar emociones: respiración profunda, contar hasta 10 y hablar con alguien de confianza.

Actividades de aprendizaje activo:

Actividad 1: “Practicamos la calma”

- **Objetivo:** Aplicar técnicas de respiración para controlar emociones intensas.
- **Instrucciones:**
 - El docente guía una práctica de respiración profunda con todo el grupo (inhalar contando hasta 4, aguantar 4, exhalar 4).
 - Los estudiantes practican individualmente y luego en parejas practican el ejercicio guiando al otro.
- **Organización:** Plenaria y parejas.
- **Producto:** Experiencia práctica y reflexión oral.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Guía la práctica, corrige postura y ritmo de respiración, anima a participar.

Actividad 2: “Historias y soluciones”

- **Objetivo:** Analizar situaciones emocionales y proponer estrategias para manejarlas.
- **Instrucciones:**
 - En grupos pequeños (4 personas), se entregan tarjetas con situaciones hipotéticas que generan emociones fuertes.
 - Discuten qué emoción se siente y qué estrategia podrían usar para manejarla.
 - Elaboran un pequeño cartel con la situación, emoción y estrategia propuesta.
 - Comparten con la clase.
- **Organización:** Grupos de 4.

- **Producto:** Cartel con situación, emoción y estrategia.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita el diálogo, pregunta “¿Por qué elegiste esta estrategia?”, y refuerza conceptos.

Diferenciación:

- Quienes terminan antes pueden preparar una pequeña dramatización para mostrar su situación y manejo emocional.
- Quienes necesitan apoyo pueden recibir ayuda para interpretar la situación y elegir la estrategia adecuada, con ejemplos claros.

Transición:

El docente vincula la importancia de practicar estas estrategias en la vida diaria y anticipa que la próxima sesión se enfocará en compartir lo aprendido y reflexionar sobre el proceso.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Solicita que cada grupo comparta una estrategia para manejar emociones y una situación donde pueda aplicarse.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cuál estrategia te pareció más útil y por qué?
- ¿Crees que podrás usar estas técnicas en tu vida diaria? ¿Cómo?
- ¿Qué dificultades crees que podrías tener para manejar tus emociones?

Retroalimentación:

El docente reconoce la participación, valida las propuestas y anima a practicar las estrategias fuera del aula.

Transferencia:

Se invita a aplicar estas estrategias durante la semana y a compartir experiencias en la próxima sesión.

Sesión 3: Compartiendo y reflexionando sobre mis emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Revisar lo aprendido y preparar a los estudiantes para compartir experiencias reales sobre el manejo emocional.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** “¿Quién practicó alguna estrategia para manejar una emoción esta semana? ¿Qué pasó?”
- **Estudiantes:** Comparten en plenaria sus experiencias breves.

Motivación y enganche:

- **Docente:** “Compartir nuestras emociones y cómo las manejamos nos ayuda a aprender unos de otros y a sentirnos apoyados.”

Contextualización:

- **Docente:** “Hoy vamos a trabajar en equipo para reflexionar y apoyarnos en el manejo de emociones.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Repaso breve de emociones y estrategias aprendidas con apoyo visual en la pizarra.

Actividades de aprendizaje activo:

Actividad 1: “Círculo de confianza”

- **Objetivo:** Compartir experiencias emocionales y reflexionar en grupo.
- **Instrucciones:**
 - Formar grupos de 4.
 - Cada estudiante comparte una situación reciente donde tuvo una emoción fuerte y qué hizo para manejarla.
 - Los compañeros escuchan y ofrecen una sugerencia o apoyo basado en las estrategias aprendidas.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Registro breve escrito de lo compartido y sugerencias en hoja individual.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol del docente:** Supervisar que las intervenciones sean respetuosas, hacer preguntas guía y apoyar a estudiantes con dificultad para expresarse.

Actividad 2: “Mapa emocional colectivo”

- **Objetivo:** Visualizar colectivamente las emociones más comunes y estrategias para manejarlas.
- **Instrucciones:**

- En plenaria, el docente dibuja un mapa mental en la pizarra con “Emociones” en el centro.
- Con apoyo de los estudiantes, se anotan las emociones más mencionadas y alrededor se escriben las estrategias para manejarlas.
- Se discute cómo estas estrategias pueden ayudarnos en nuestra convivencia diaria.

- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Mapa mental visual en pizarra.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Facilitar la construcción del mapa, sintetizar ideas y reforzar aprendizajes clave.

Diferenciación:

- Estudiantes con mayor facilidad pueden ayudar a moderar o tomar notas para el grupo.
- Estudiantes con dificultades pueden compartir en parejas antes de hacerlo en grupo para ganar confianza.

Transición:

El docente prepara a los estudiantes para la reflexión final y síntesis del plan de clase.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Solicita que cada estudiante escriba en una hoja tres ideas clave que aprendieron sobre reconocer y manejar emociones.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué emoción te ha sido más fácil reconocer en ti?
- ¿Cuál estrategia te parece más útil para manejar tus emociones y por qué?
- ¿Cómo crees que mejorarás tu convivencia usando lo aprendido?

Retroalimentación:

El docente lee algunas respuestas en voz alta (con permiso), destaca aciertos y motiva a seguir practicando. Ofrece recomendaciones personalizadas si observa dudas.

Transferencia:

Invita a los estudiantes a aplicar continuamente estas habilidades y a compartir lo aprendido con su familia y amigos.

Tarea o reto:

Durante la semana, cada estudiante debe registrar en un diario personal tres ocasiones en que reconozcan una emoción fuerte y qué estrategia usaron para manejarla. Se revisará en la siguiente clase o en actividades futuras.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- Diagnóstica: En la fase de inicio de la sesión 1, para conocer conocimientos previos sobre emociones.
- Formativa: Durante las actividades de desarrollo en las tres sesiones, observando participación, comprensión y aplicación de estrategias.
- Sumativa: En la fase de cierre de la sesión 3, a partir del resumen escrito y reflexión individual, así como el diario personal de emociones como tarea.

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente emociones básicas en sí mismo y en otros (Objetivo 1).
- Analiza situaciones cotidianas y relaciona con emociones propias (Objetivo 2).
- Aplica estrategias de manejo emocional en actividades y reflexiones (Objetivo 3).
- Participa activamente en el trabajo colaborativo y comparte experiencias (Objetivo 4).
- Reflexiona críticamente sobre la importancia del manejo emocional (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y aplicación de estrategias en actividades grupales.
- Rúbrica para evaluar el contenido y claridad en el cartel de estrategias y en la reflexión escrita final.
- Registro anecdótico para documentar intervenciones significativas durante discusiones y círculos de confianza.
- Diario personal como evidencia de transferencia y aplicación en la vida diaria.
- Autoevaluación y coevaluación en las actividades grupales para fomentar la responsabilidad compartida.

Evidencias de aprendizaje:

- Listas y carteles grupales con identificación de emociones y estrategias.
- Participación en dramatizaciones y círculos de confianza.
- Mapa emocional colectivo en pizarra.
- Resúmenes escritos de reflexión individual.
- Diario personal de emociones con registro de manejo emocional.

Enriquecimientos

Recomendaciones - Tic_ia

Recomendaciones para integrar tecnología e Inteligencia Artificial en el plan de clase: Emociones al Descubierto

Fase de Inicio

- **Herramienta:** [Mentimeter](#) (Nube de palabras y encuestas en tiempo real)

- **Implementación:** El docente prepara una pregunta interactiva como “¿Qué emociones recuerdas haber sentido recientemente?” para que los estudiantes respondan desde sus dispositivos (celulares o computadoras). Las respuestas se visualizan en una nube de palabras o gráfica que se proyecta en pantalla. Esto motiva la reflexión inicial y activa conocimientos previos.
- **Contribución a objetivos:** Facilita la expresión inicial de emociones, promueve la participación activa y sensibiliza sobre la diversidad emocional en el grupo, alineado con el objetivo de reconocer emociones propias y ajenas.
- **Nivel SAMR:** Sustitución – reemplaza el método tradicional de levantar la mano y responder verbalmente.
- **Herramienta:** Video corto interactivo o presentación multimedia (por ejemplo, con [Genially](#) o [Edpuzzle](#)) sobre cómo funciona el cerebro en el reconocimiento de emociones.
- **Implementación:** El docente presenta un video corto con preguntas intercaladas para mantener la atención y promover la reflexión. Los estudiantes pueden responder en grupo o individualmente.
- **Contribución a objetivos:** Refuerza la motivación y el interés, ayuda a entender la importancia del reconocimiento emocional, preparando el terreno para el aprendizaje profundo.
- **Nivel SAMR:** Aumento – mejora la efectividad y el engagement sin cambiar la tarea central.

Fase de Desarrollo

- **Herramienta:** Aplicación de reconocimiento facial de emociones como [Jubatus Emotion Recognition](#) o apps simples para dispositivos móviles (considerar privacidad y uso supervisado).
- **Implementación:** Durante la actividad “Mímica emocional”, un grupo puede grabar en video las expresiones faciales y usar la app para analizar cuáles emociones detecta la IA. Luego comparan los resultados con las respuestas del grupo y reflexionan sobre la precisión y la percepción emocional.
- **Contribución a objetivos:** Permite una retroalimentación objetiva y novedosa para reconocer emociones a partir de expresiones, fortalece la comprensión y manejo de las emociones corporales y sociales.
- **Nivel SAMR:** Modificación – rediseña la actividad integrando tecnología que añade un nuevo tipo de análisis y reflexión.
- **Herramienta:** Plataforma colaborativa en línea para crear el “Diario emocional grupal”, por ejemplo, [Padlet](#) o Google Jamboard.
- **Implementación:** Los grupos ingresan a una pizarra digital compartida para registrar sus emociones, ejemplos y reflexiones. Pueden incluir textos, imágenes o emojis para enriquecer la expresión emocional.
- **Contribución a objetivos:** Facilita la colaboración, el registro visual y dinámico de emociones, promueve la expresión y manejo emocional en un espacio seguro y accesible.
- **Nivel SAMR:** Aumento – mejora la organización y presentación de la información sin alterar sustancialmente la tarea.

Fase de Cierre

- **Herramienta:** Chatbot educativo con IA para habilidades socioemocionales, como [Replika](#) o chatbots personalizados creados con [Dialogflow](#).
- **Implementación:** Los estudiantes interactúan con el chatbot para practicar la identificación y manejo de emociones mediante preguntas y escenarios simulados. El docente supervisa y guía la reflexión posterior.
- **Contribución a objetivos:** Permite practicar habilidades socioemocionales en un entorno controlado, favorece la autoobservación y la reflexión personal, apoyando el aprendizaje autónomo.
- **Nivel SAMR:** Redefinición – crea una nueva experiencia de aprendizaje que antes no era posible, extendiendo la interacción más allá del aula física.
- **Herramienta:** Encuesta de autoevaluación digital con retroalimentación inmediata, usando herramientas como [Microsoft Forms](#) o Google Forms con lógica condicional.
- **Implementación:** Al final de la sesión, los estudiantes completan una encuesta para reflexionar sobre qué emociones identificaron, cómo creen que manejan sus emociones y qué aprendieron. La herramienta ofrece retroalimentación personalizada basada en sus respuestas.
- **Contribución a objetivos:** Facilita la metacognición y el seguimiento del progreso en habilidades socioemocionales, apoyando la consolidación del aprendizaje.
- **Nivel SAMR:** Aumento – mejora la evaluación y reflexión sin alterar la naturaleza de la tarea.