

Descubriendo mis emociones: un viaje para pequeños exploradores

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Aprendizaje Basado en Proyectos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que niños y niñas de preescolar (3 a 5 años) reconozcan, comprendan y expresen sus emociones de manera saludable. A través de un proyecto colaborativo, los estudiantes explorarán diferentes emociones básicas como alegría, tristeza, enojo y miedo, aprendiendo a identificarlas en sí mismos y en los demás. Esta experiencia es fundamental para el desarrollo de sus habilidades socioemocionales, ya que les permite manejar sus sentimientos y construir relaciones positivas.

El propósito es que los niños utilicen el juego, la expresión corporal y la creación artística para conectar con sus emociones cotidianas. Esta conexión facilita que aprendan a comunicar cómo se sienten y a respetar las emociones de sus compañeros, fortaleciendo el ambiente de respeto y empatía en el aula. Además, el proyecto tiene relevancia directa en su vida diaria, ayudándolos a enfrentar situaciones emocionales comunes como la frustración o la alegría al compartir con otros.

Al finalizar la sesión, los estudiantes habrán creado un "Libro de emociones" colectivo que podrán llevar a casa para compartir con sus familias, consolidando así el aprendizaje y fomentando la participación familiar en el desarrollo emocional de los niños.

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer y nombrar al menos cuatro emociones básicas (alegría, tristeza, enojo y miedo) a través de actividades lúdicas.
- Expresar sus propias emociones mediante el juego y la expresión corporal.
- Colaborar con sus compañeros para crear un producto artístico que refleje el aprendizaje sobre las emociones.
- Identificar en sí mismos y en otros señales básicas de emociones para fomentar la empatía.

Recursos Necesarios

- Cartulinas de colores (al menos 4, una por emoción, tamaño carta).
- Marcadores y crayones de colores variados.
- Imágenes impresas de caras con expresiones emocionales (alegría, tristeza, enojo, miedo) – 4 sets.
- Un cuento corto ilustrado sobre emociones (libro o láminas).
- Reproductor de música con canciones infantiles relacionadas con emociones (1-2 canciones).
- Hojas blancas tamaño carta para crear el "Libro de emociones".

- Tijeras de punta redonda (una por grupo de 3-4 niños).
- Pegamento en barra (uno por grupo).
- Espacio amplio para actividades de movimiento y expresión corporal.

Requisitos Previos

- Habilidades básicas para escuchar y seguir instrucciones sencillas.
- Experiencia previa con actividades grupales y juegos de movimiento.
- Conocimiento mínimo de algunos colores y figuras básicas para identificar materiales.
- Capacidad para expresar emociones básicas de manera verbal o gestual.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a ser pequeños exploradores de las emociones, para aprender a conocer cómo nos sentimos y a compartirlo con nuestros amigos.”

Estudiantes: Escuchan con atención y se preparan para la exploración.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Muestra una lámina con cuatro caras grandes, cada una con una expresión diferente (alegría, tristeza, enojo, miedo). Pregunta: “¿Quién me puede mostrar con su cara cómo se ve cuando está contento? ¿Y cómo se ve cuando está triste?”

Estudiantes: Imitan las expresiones, nombran algunas emociones conocidas.

Motivación y enganche:

Docente: “¿Sabían que nuestro cuerpo nos dice cómo nos sentimos? Vamos a descubrir juntos qué nos dice el cuerpo cuando estamos felices o cuando tenemos miedo.”

El docente canta una canción corta sobre las emociones y anima a los niños a moverse expresando alegría y luego tristeza.

Estudiantes: Participan activamente en la canción y movimientos, mostrando emoción y diversión.

Contextualización:

Docente: “Cada día sentimos muchas cosas diferentes. A veces estamos felices, otras veces tristes o enojados, y eso está bien. Hoy aprenderemos a reconocer esas emociones para que podamos sentirnos mejor y ayudar a nuestros

amigos.”

Estudiantes: Escuchan, conectan con sus propias experiencias emocionales.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Lee un cuento corto ilustrado que narra una historia sencilla donde un personaje experimenta las cuatro emociones básicas. Mientras lee, muestra imágenes y pregunta: “¿Cómo creen que se siente el personaje aquí?”

Estudiantes: Escuchan, observan las imágenes, responden preguntas con ayuda del docente.

Actividad 1: Juego de las caras emocionales

- **Objetivo:** Reconocer y nombrar emociones.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** “Ahora vamos a jugar a mostrar con nuestra cara cómo se siente cada emoción. Yo diré una emoción y ustedes me la mostrarán con su cara.”
 - El docente señala una emoción en las láminas y espera que los niños imiten la expresión.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Participación activa y reconocimiento visual de emociones.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol docente:** Observa expresiones, anima la participación, corrige suavemente con ejemplos.

Actividad 2: Expresión corporal de emociones

- **Objetivo:** Expresar emociones con el cuerpo.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** “Vamos a mover nuestro cuerpo como si estuviéramos felices, tristes, enojados o con miedo. Les mostraré y luego ustedes lo harán.”
 - El docente modela cada emoción con gestos y movimientos simples.
 - Los niños imitan y luego el docente llama a voluntarios para que muestren una emoción.
- **Organización:** Plenaria y grupos pequeños.
- **Producto:** Movimientos y gestos que expresan emociones.
- **Tiempo:** 12 minutos.
- **Rol docente:** Refuerza expresiones correctas, motiva, genera ambiente seguro para la expresión.

Actividad 3: Creación del “Libro de emociones”

- **Objetivo:** Colaborar para crear un producto artístico que refleje las emociones aprendidas.

- **Instrucciones:**

- **Docente:** Divide a los niños en grupos de 3-4 y asigna a cada grupo una emoción.
- Cada grupo recibe una cartulina con el nombre y la imagen de la emoción.
- Los niños dibujan, colorean y decoran la cartulina para representar la emoción asignada, con ayuda del docente y materiales.
- Luego, el docente junta todas las cartulinas para formar un libro que se mostrará en clase y se llevará a casa.

- **Organización:** Grupos pequeños.

- **Producto:** Cartulinas ilustradas que forman el “Libro de emociones”.

- **Tiempo:** 18 minutos.

- **Rol docente:** Facilita materiales, guía a los grupos, fomenta la colaboración y la expresión individual.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Invitarlos a crear una carita extra con una expresión inventada o a ayudar a compañeros que necesiten apoyo.
- Para estudiantes que necesitan más apoyo: Proporcionar ayuda individual para la expresión corporal o el dibujo, usar tarjetas con imágenes grandes para facilitar reconocimiento.

Transiciones:

- Del cuento al juego de las caras: “Ahora que conocimos las emociones en la historia, vamos a jugar a mostrarlas con nuestra cara.”
- Del juego de caras a la expresión corporal: “Muy bien con las caras, ahora vamos a usar todo nuestro cuerpo para mostrar cómo sentimos.”
- De la expresión corporal a la creación artística: “Como ya sabemos cómo son las emociones, vamos a hacer un libro para recordarlas siempre.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Docente: Muestra el “Libro de emociones” terminado y pregunta a los niños qué aprendieron de cada emoción mientras señala las cartulinas. Luego, realiza una ronda rápida de “Yo siento...” donde cada niño dice una emoción que aprendió.

Estudiantes: Participan nombrando emociones y recordando actividades.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Cuál emoción te gustó más aprender hoy?”

- “¿Qué haces cuando te sientes triste para sentirte mejor?”
- “¿Cómo puedes ayudar a un amigo que está enojado?”

Retroalimentación:

Docente: Brinda comentarios positivos específicos para cada niño, reconociendo su esfuerzo y participación en el proyecto. Por ejemplo: “Me gustó cómo mostraste tu cara feliz” o “Qué bien ayudaste a tu amigo cuando estaba triste”.

Transferencia:

Docente: Invita a los niños a compartir el “Libro de emociones” con sus familias para que en casa también puedan hablar y reconocer sus sentimientos.

Tarea o reto:

Docente: “En casa, con ayuda de mamá, papá o alguien de tu familia, puedes contarles qué emoción te gusta más y mostrarles cómo la expresas con tu cara o cuerpo.”

Estudiantes: Se comprometen a compartir el aprendizaje en casa.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- Diagnóstica: Durante la fase de inicio, observando el reconocimiento inicial de emociones.
- Formativa: En la fase de desarrollo, mediante la observación de la participación en juegos, expresión corporal y colaboración en el libro.
- Sumativa: Al cierre, con la síntesis grupal y reflexión, evaluando la comprensión y expresión de emociones.

Criterios de evaluación:

- Identifica y nombra al menos cuatro emociones básicas durante las actividades (Objetivo 1).
- Demuestra habilidad para expresar emociones mediante gestos y movimientos (Objetivo 2).
- Participa colaborativamente en la creación del libro de emociones (Objetivo 3).
- Reconoce señales emocionales propias y de otros fomentando la empatía (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa del reconocimiento y expresión de emociones.
- Registro anecdótico sobre la participación y colaboración en actividades grupales.
- Revisión del producto final (“Libro de emociones”) como evidencia tangible.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación activa en el juego de caras emocionales y expresión corporal.
- Contribución en grupo para la elaboración del “Libro de emociones”.
- Respuestas durante la reflexión final que demuestran comprensión de las emociones.

