

Descubriendo y Nombrando Mis Emociones: Títeres y Movimiento para el Cuidado Emocional

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes de 2º grado de primaria, con el propósito de que reconozcan y nombren sus emociones, especialmente aquellas relacionadas con experiencias difíciles o traumáticas. A través de actividades lúdicas que involucran títeres y expresión corporal, los niños aprenderán a identificar señales de alerta en sus emociones y en las de sus compañeros, desarrollando habilidades para la autorregulación y el apoyo mutuo.

La relevancia de este aprendizaje radica en que las emociones forman parte fundamental de la vida diaria de los niños y su bienestar. Comprenderlas y gestionarlas adecuadamente contribuye a su desarrollo socioemocional, favorece ambientes escolares seguros y promueve la empatía. Además, al reconocer señales post-traumáticas, podrán buscar ayuda y ofrecerla a otros, fomentando un círculo de cuidado y autocuidado dentro y fuera del aula.

Con este enfoque activo y multisensorial, se atiende la diversidad del aula, haciendo que el aprendizaje sea significativo y accesible para todos, vinculando el conocimiento con su entorno inmediato y experiencias cotidianas.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y nombrar emociones básicas y emociones relacionadas con experiencias post-traumáticas.
- Expresar emociones a través de títeres y movimiento corporal para favorecer la comunicación emocional.
- Reconocer señales de alerta emocionales propias y en sus compañeros para promover el autocuidado.
- Demostrar empatía y apoyo mutuo mediante actividades colaborativas que fomenten el respeto y la escucha activa.

Recursos Necesarios

- Juego de títeres variados (mínimo 4 títeres).
- Espacio amplio para expresión corporal y movimiento.
- Cartulinas de colores y marcadores para crear "tarjetas de emociones".
- Reproductor de audio para música suave y relajante.
- Imágenes impresas con caras mostrando diferentes emociones.
- Hojas blancas y crayones o lápices de colores.
- Reloj o temporizador visible para gestión de tiempos.
- Lista de cotejo para observación docente.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de emociones comunes (felicidad, tristeza, enojo, miedo) por parte de los estudiantes.
- Habilidades básicas para escuchar instrucciones y participar en actividades grupales.
- Experiencias previas en juegos de roles o dramatización simples.
- Capacidad para expresarse oralmente en frases completas.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 20 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a descubrir cómo se llaman las emociones que sentimos, especialmente cuando vivimos momentos difíciles. Aprenderemos a expresarlas y a cuidar de nosotros y de nuestros amigos.”

Estudiantes: Escuchan la explicación y se preparan para participar.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra imágenes de caras con emociones básicas y pregunta: “¿Quién me puede decir qué emoción está mostrando esta cara? ¿Alguna vez han sentido así?”
- **Estudiantes:** Responden nombrando emociones y compartiendo ejemplos breves de cuándo las sintieron.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un títere y dice: “Este es Tito, él tiene un secreto: a veces siente emociones que no sabe cómo llamar. Vamos a ayudarlo a descubrir sus emociones y a contarle cómo se siente.”
- **Estudiantes:** Se muestran interesados y atentos a la historia de Tito.

Contextualización:

Docente: “Todos sentimos muchas emociones cada día, y cuando vivimos cosas difíciles, esas emociones pueden ser muy fuertes. Aprender a reconocerlas nos ayuda a sentirnos mejor y a saber cuándo pedir ayuda.”

Estudiantes: Reflexionan y asienten, relacionando con situaciones propias.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 78 minutos

Presentación del contenido:

Docente: “Vamos a usar títeres y nuestro cuerpo para mostrar cómo se sienten las emociones dentro de nosotros y cómo podemos cuidarnos.”

Actividad 1: “Nombrando emociones con Tito el títere”

- **Objetivo:** Identificar y nombrar emociones básicas y post-traumáticas.
- **Instrucciones:**
 - **Docente dice:** “Tito va a contar una historia donde siente diferentes emociones. Escuchen y díganme qué emoción creen que es.”
 - El docente narra breves situaciones usando el títere (ejemplo: Tito se siente triste porque extraña a su familia; Tito siente miedo porque escuchó un ruido fuerte).
 - Los estudiantes levantan tarjetas con nombres o imágenes de emociones para responder.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Participación activa y tarjetas levantadas para cada emoción.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Observa respuestas, refuerza vocabulario emocional, pregunta “¿Cómo sabes que Tito siente tristeza? ¿Qué señales podemos observar?”

Actividad 2: “Cuerpo que habla: expresión de emociones”

- **Objetivo:** Expresar emociones a través de la expresión corporal para favorecer la comunicación emocional.
- **Instrucciones:**
 - **Docente dice:** “Ahora, vamos a mover nuestro cuerpo para mostrar cómo se siente una emoción. Yo diré una emoción y ustedes la expresarán con su cuerpo y cara.”
 - Ejemplos: miedo, enojo, felicidad, tristeza, calma.
 - Después, en grupos pequeños, inventan una pequeña escena sin palabras con una emoción y la presentan.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes
- **Producto:** Presentación corporal de emociones en grupo.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol del docente:** Observa la expresión corporal, guía con preguntas “¿Qué señales del cuerpo muestran esa emoción? ¿Cómo podemos ayudar a alguien que siente esto?”

Actividad 3: “Señales de alerta y cuidado mutuo”

- **Objetivo:** Reconocer señales de alerta emocionales y promover apoyo mutuo.
- **Instrucciones:**
 - **Docente dice:** “Vamos a pensar en señales que nos dicen que alguien está triste o preocupado por algo difícil. Después haremos un mural con esas señales y escribiremos qué podemos hacer para ayudar.”
 - Los estudiantes en parejas dialogan y luego comparten ideas.
 - El docente escribe o dibuja en cartulina las señales y las formas de apoyo sugeridas.
- **Organización:** Parejas y plenaria

- **Producto:** Mural colectivo con señales de alerta y acciones de apoyo.
- **Tiempo:** 28 minutos
- **Rol del docente:** Facilita la conversación, pregunta “¿Cómo sabes que un amigo necesita ayuda? ¿Qué puedes hacer para que se sienta mejor?”

Diferenciación

- **Para estudiantes que terminan antes:** Crear una historia corta con títeres sobre cómo ayudar a un amigo que muestra señales de tristeza o miedo.
- **Para estudiantes que requieren más apoyo:** Trabajar con el docente o asistente en identificación de emociones usando imágenes y apoyo verbal individual.

Transiciones

Después de cada actividad, el docente conecta con la siguiente diciendo: “Ahora que vimos cómo Tito siente emociones y cómo nuestro cuerpo puede mostrarlas, vamos a aprender a cuidar de nosotros y de nuestros amigos cuando notamos señales de alerta.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 22 minutos

Síntesis:

- **Actividad:** “Ticket de salida emocional”
- **Docente dice:** “Para terminar, cada uno dibujará en una hoja cómo se siente ahora y escribirá o dirá una emoción que aprendió hoy.”
- **Estudiantes:** Dibujan y comparten voluntariamente su emoción.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué emoción aprendí a reconocer hoy?
- ¿Cómo puedo usar lo que aprendí para ayudar a un amigo?
- ¿Qué puedo hacer cuando siento una emoción difícil para sentirme mejor?

Retroalimentación:

Docente: Escucha las respuestas, reconoce los esfuerzos, refuerza el vocabulario emocional y felicita la participación.

Transferencia:

Docente: “Recuerden que lo que aprendimos hoy es para usarlo siempre: para entendernos, para cuidar nuestro corazón y para ayudar a quienes nos rodean.”

Tarea o reto:

- Dibujar en casa una situación en la que ayudaron a un amigo a sentirse mejor y contarla en la próxima clase.

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica en inicio (activación de conocimientos previos), formativa durante desarrollo (observación de participación y productos) y sumativa en cierre (ticket de salida emocional y reflexión).

- **Criterios de evaluación:**

- Reconoce y nombra correctamente emociones básicas y post-traumáticas (objetivo 1).
- Expresa emociones mediante títeres y expresión corporal (objetivo 2).
- Identifica señales de alerta emocional propias y de otros (objetivo 3).
- Demuestra empatía y propuestas de apoyo mutuo (objetivo 4).

- **Instrumentos sugeridos:** Lista de cotejo para observación directa de expresiones y participación, revisión de mural colectivo, análisis de dibujos y respuestas del ticket de salida, autoevaluación simple guiada.

- **Evidencias de aprendizaje:** Participación en actividades orales, mural colectivo, presentaciones corporales, dibujos del ticket de salida y relatos de situaciones de apoyo.