

Cultivando el Arte de Cuidarme: Emociones y Expresión en Acción

Educación Artística | Expresión artística | Aprendizaje Basado en Proyectos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los alumnos de 6° y 7° grado de primaria de la provincia de Mendoza, Argentina, aprendan a valorar sus emociones, sentimientos y reflexiones a través del arte. Se busca fortalecer la autoimagen y las relaciones interpersonales, promoviendo un ambiente donde los estudiantes se sientan seguros para expresar sus emociones y crear producciones simbólicas con sentido estético. A través de actividades artísticas colaborativas y creativas, los alumnos explorarán la cultura del cuidado de sí mismos, comprendiendo la importancia de la educación emocional en su vida cotidiana y cómo ésta puede manifestarse en sus proyectos artísticos. Este enfoque permite que el aprendizaje sea significativo y conectado con sus experiencias personales, facilitando el desarrollo integral de habilidades socioemocionales y artísticas que serán útiles para su crecimiento personal y social.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y valorar diferentes emociones y sentimientos personales y de sus compañeros mediante actividades artísticas.
- Fortalecer la autoimagen positiva y la autoestima mediante la reflexión y la expresión simbólica.
- Desarrollar habilidades de trabajo colaborativo para construir producciones artísticas que representen el cuidado de sí mismo.
- Crear obras artísticas que integren elementos emocionales y estéticos, promoviendo la comunicación y el diálogo interpersonal.

Recursos Necesarios

- Hojas de papel tamaño A3 y A4 (mínimo 2 por alumno)
- Colores, crayones, lápices de grafito, marcadores y témperas
- Pinceles de diferentes tamaños
- Tijeras y pegamento en barra (1 por grupo)
- Cartulinas de colores variados
- Espejos pequeños (1 por alumno)
- Reproductor de audio y selección de música suave relacionada con emociones
- Tarjetas con palabras de emociones (alegría, tristeza, miedo, enojo, calma, etc.)
- Proyector o pizarra digital para mostrar imágenes y videos breves

- Cuadernos o diarios personales para anotaciones y reflexiones
- Espacio amplio para trabajos grupales y exposición de obras

Requisitos Previos

- Habilidades básicas para el manejo de materiales de arte (dibujar, pintar, recortar)
- Conocimiento previo sobre emociones básicas y vocabulario emocional sencillo
- Experiencias previas de trabajo en grupos pequeños
- Habilidades iniciales de expresión oral para compartir ideas y sentimientos
- Participación en actividades de aula relacionadas con la convivencia y respeto mutuo

Actividades

Sesión 1: Descubriendo mis emociones a través del arte

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 30 minutos

Propósito de la sesión:

Presentar el tema del cuidado de sí mismo desde la perspectiva de las emociones y motivar a los alumnos a reconocer y expresar sus sentimientos para fortalecer su autoimagen.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Presenta una imagen colorida con diferentes expresiones faciales (alegría, tristeza, sorpresa, enojo) y pregunta: "¿Qué emociones creen que están sintiendo estas personas? ¿Ustedes han sentido alguna de estas emociones hoy?"
- **Estudiantes:** Responden, comparten ejemplos breves y comentan sus emociones actuales en voz alta o en parejas.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Cuenta un dato curioso: "¿Sabían que expresar nuestras emociones a través del arte ayuda a sentirnos mejor y a entendernos más a nosotros mismos y a los demás?"
- **Estudiantes:** Escuchan atentos y generan expectativas para crear arte con sus emociones.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que en esta clase van a aprender a cuidar de sí mismos reconociendo sus emociones y expresándolas con arte, algo que pueden usar en su vida diaria para sentirse bien.
- **Estudiantes:** Asienten y se preparan para las actividades creativas.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 190 minutos

Actividad 1: "Mi espejo emocional"

- **Objetivo específico:** Identificar y nombrar emociones personales a través de la observación y reflexión.
- **Instrucciones:**
 - **Docente dice:** "Cada uno va a tomar un espejo pequeño y mirarse por un minuto. Piensen en cómo se sienten ahora mismo. Luego, dibujarán en una hoja su cara con la expresión que refleja esa emoción."
 - **Estudiantes:** Se miran en el espejo, reflexionan y dibujan su expresión emocional en una hoja A4.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Dibujo personal que refleja su emoción actual.
- **Tiempo:** 50 minutos
- **Rol del docente:** Observa la concentración de cada alumno, ofrece palabras alentadoras y pregunta: "¿Qué emoción estás mostrando? ¿Por qué crees que es importante reconocerla?"

Actividad 2: "El banco de emociones"

- **Objetivo específico:** Relacionar emociones con colores y formas para construir un lenguaje artístico común.
- **Instrucciones:**
 - **Docente dice:** "Ahora, en grupos de cuatro, compartirán el dibujo que hicieron y elegirán colores o formas que representen esas emociones. Luego, crearán un mural colectivo que combine todos esos sentimientos."
 - **Estudiantes:** Se reúnen en grupos, comparten sus dibujos, eligen colores y formas, y comienzan a crear un mural en cartulina grande.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Mural colectivo que represente una variedad de emociones y expresiones artísticas.
- **Tiempo:** 90 minutos
- **Rol del docente:** Facilita la comunicación grupal, guía para que respeten opiniones, pregunta: "¿Cómo se sienten al compartir sus emociones? ¿Qué colores o formas les ayudan a expresar mejor?"

Actividad 3: "Canción y movimiento emocional"

- **Objetivo específico:** Expresar emociones a través del cuerpo y la música para fortalecer la conciencia emocional.
- **Instrucciones:**
 - **Docente dice:** "Escucharemos una canción suave que cambia de ritmo. Cuando la música sea lenta, expresen con movimientos suaves emociones como calma o tristeza; cuando sea rápida, expresen alegría o energía."
 - **Estudiantes:** Realizan movimientos corporales guiados por la música, explorando diferentes emociones.
- **Organización:** Plenaria

- **Producto:** Participación activa y expresión corporal de emociones.
- **Tiempo:** 50 minutos
- **Rol del docente:** Observa expresiones y gestos, anima a la participación, pregunta: "¿Cómo se sintieron al mover su cuerpo para mostrar emociones? ¿Les ayudó a entender mejor sus sentimientos?"

Diferenciación

- Para estudiantes que terminan antes: proponer que escriban un pequeño título o frase emotiva para su dibujo o mural.
- Para quienes necesitan más apoyo: ofrecer materiales con texturas y plantillas para facilitar el dibujo y la expresión artística.

Transición

El docente reúne a los estudiantes frente al mural para comentar brevemente las emociones representadas y anuncia que en la próxima sesión seguirán trabajando con estas emociones para crear historias y obras artísticas colaborativas.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 20 minutos

Síntesis

- **Docente:** Propone que cada alumno comparta con la clase una palabra que describa su emoción principal del día y cómo la expresaron en su dibujo o movimiento.
- **Estudiantes:** Participan compartiendo en voz alta.

Reflexión metacognitiva

- ¿Qué aprendí hoy sobre mis emociones y cómo puedo expresarlas?
- ¿Cómo me sentí al compartir mis sentimientos con mis compañeros?
- ¿Por qué es importante cuidar de mis emociones?

Retroalimentación

Docente: Elogia el esfuerzo y la apertura para expresar emociones y da comentarios personalizados, resaltando la creatividad y el respeto mutuo mostrado.

Transferencia

El docente conecta la experiencia con la vida diaria: "Cuando se sientan felices, tristes o enojados, pueden usar el arte para entender y compartir lo que sienten, ayudándolos a cuidarse mejor."

Tarea o reto

Invitar a los alumnos a observar durante la semana una emoción que sientan y hacer un pequeño dibujo o anotar en su diario personal cómo la experimentaron y cómo la cuidaron.

Sesión 2: Explorando emociones y sentimientos en el arte

Sesión 3: Historias emocionales: creando relatos visuales

Sesión 4: Trabajando en equipo: arte y emociones compartidas

Sesión 5: Construyendo producciones simbólicas con sentido estético

Sesión 6: Exposición, reflexión y cierre del proyecto artístico emocional

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** En la primera sesión durante la observación y la actividad del espejo emocional para identificar conocimientos previos sobre emociones.
- **Formativa:** A lo largo de todas las sesiones mediante la observación directa, preguntas guía, discusión en grupos, y revisión de los productos artísticos y diarios personales.
- **Sumativa:** En la última sesión con la presentación final del proyecto artístico y la reflexión grupal sobre el aprendizaje emocional y artístico.

Criterios de evaluación:

- Identifica y nombra correctamente emociones propias y ajenas en actividades artísticas (vinculado al objetivo 1).
- Demuestra una autoimagen positiva y expresa sentimientos de manera constructiva en sus producciones (objetivo 2).
- Participa activamente y colabora en la creación de obras artísticas grupales (objetivo 3).
- Produce obras artísticas que integran elementos emocionales y estéticos con sentido (objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar la participación y expresión emocional.
- Rúbrica para evaluar las producciones artísticas en contenido emocional, creatividad y colaboración.
- Observación directa con registro anecdótico durante actividades grupales.
- Portafolio con dibujos, diarios personales y registros de reflexiones.
- Autoevaluación simple con preguntas sobre cómo se sintieron y qué aprendieron.

Evidencias de aprendizaje:

- Dibujos y murales que reflejan emociones reconocidas y expresadas.
- Registros en diarios personales sobre experiencias emocionales y artísticas.

- Producciones grupales que muestran colaboración y comunicación emocional.
- Participación en actividades de movimiento y expresión corporal.
- Presentación y reflexión final que demuestran comprensión y valoración del cuidado emocional.

Enriquecimientos

Inicio - Contextualizar

Contextualización para la Fase de Inicio

En la vida diaria, cada uno de nosotros experimenta una gran variedad de emociones: alegría, tristeza, enojo, miedo y muchas más. Para los estudiantes de 6º y 7º grado, estas emociones pueden surgir en la escuela, en la familia, con los amigos o incluso cuando están solos. Por ejemplo, pueden sentirse felices cuando juegan con sus compañeros, nerviosos antes de una presentación o tristes si alguien los lastima. Reconocer y entender estas emociones es muy importante para cuidarnos a nosotros mismos y también para relacionarnos mejor con los demás.

Actualmente, en la provincia de Mendoza y en todo el mundo, se valora cada vez más la importancia de aprender a expresar lo que sentimos de manera sana y creativa. El arte —como pintar, dibujar, bailar o contar historias— es una herramienta maravillosa para mostrar lo que llevamos dentro cuando las palabras no alcanzan. Además, cuidar de nuestras emociones contribuye a que nos sintamos mejor con nosotros mismos y a que podamos construir relaciones más respetuosas y amorosas.

En esta etapa inicial, invitamos a los estudiantes a abrir su corazón y mente para explorar sus emociones, a compartir sus experiencias con confianza y a descubrir cómo el arte puede ser una forma de expresar quiénes son y cómo se sienten. Este aprendizaje no solo servirá para el aula sino también para la vida cotidiana, ayudándolos a ser más conscientes de sus emociones y a cuidarse mejor cada día.

Recomendaciones - Dei

DIVERSIDAD

Adaptaciones concretas:

- Incluir imágenes y ejemplos de expresiones faciales que representen la diversidad cultural y étnica presente en Mendoza, para que todos los alumnos se reconozcan reflejados en el material visual.
- Permitir que los estudiantes expresen emociones utilizando diferentes lenguajes artísticos (dibujo, pintura, modelado con materiales, collage) para respetar las distintas habilidades, preferencias y estilos comunicativos.
- Incorporar palabras y vocabulario emocional en español y en los idiomas o dialectos locales que puedan hablar algunos alumnos, favoreciendo la inclusión lingüística.

Modificaciones a actividades:

- En la actividad "Mi espejo emocional", ofrecer espejos de diferentes tamaños y formas para que los niños puedan elegir el que les resulte más cómodo y accesible.

- Permitir que los estudiantes que tienen dificultades para dibujar puedan expresar su emoción mediante la escritura o la verbalización, apoyados por el docente o un compañero.

Recursos adicionales y evaluación inclusiva:

- Utilizar tarjetas con imágenes de expresiones emocionales diversas que incluyan características de diversidad cultural y corporal para facilitar la identificación emocional.
- Evaluar valorando la intención y el proceso emocional expresado, no solo la calidad técnica del dibujo, para respetar las distintas capacidades.

Impacto positivo: Estas adaptaciones validan la diversidad cultural, lingüística y funcional del alumnado, fomentan la autoexpresión auténtica y reducen la ansiedad o frustración por limitaciones técnicas o culturales.

EQUIDAD DE GÉNERO

Adaptaciones concretas:

- Utilizar ejemplos y representaciones artísticas que muestren niños y niñas expresando una amplia gama de emociones, desafiando estereotipos tradicionales (por ejemplo, niños mostrando tristeza o miedo, niñas mostrando enojo o fuerza).
- Promover el uso de lenguaje inclusivo y no estereotipado al hablar de emociones y cuidado de sí mismos, evitando asociar ciertas emociones exclusivamente a un género.
- Incluir actividades grupales mixtas para que niños y niñas colaboren y compartan sus experiencias emocionales sin prejuicios de roles de género.

Modificaciones a actividades:

- Durante la reflexión en parejas o grupos, fomentar que los alumnos compartan cómo diferentes personas (independientemente de su género) pueden sentir y expresar emociones similares.
- En la presentación inicial, incluir imágenes de personas de distintos géneros realizando actividades relacionadas con la expresión emocional y el cuidado de sí mismos.

Recursos adicionales y evaluación inclusiva:

- Incorporar cuentos o relatos breves que desafíen los estereotipos de género en relación a las emociones, para leer o escuchar en clase.
- Evaluar la participación valorando la expresión libre y respetuosa de emociones, sin imponer modelos de género.

Impacto positivo: Estas medidas ayudan a dismantelar prejuicios y estereotipos que limitan la expresión emocional según el género, promoviendo un ambiente seguro donde todos los niños y niñas puedan ser auténticos y respetados.

INCLUSIÓN

Adaptaciones concretas:

- Proveer materiales adaptados para estudiantes con discapacidades motrices, como espejos de fácil manejo o herramientas para dibujo adaptadas (pinceles ergonómicos, lápices especiales).

- Ofrecer apoyo adicional o tiempo flexible para estudiantes con dificultades de atención, aprendizaje o comunicación, mediante acompañamiento docente o pausas activas.
- Crear espacios sensoriales alternativos para que estudiantes con hipersensibilidad o ansiedad puedan participar en la actividad "Mi espejo emocional" en un ambiente tranquilo y controlado.

Modificaciones a actividades:

- Permitir que los alumnos que no puedan usar el espejo para observarse verbalicen o describan su emoción, con ayuda de pictogramas o apoyos visuales.
- Adaptar la duración de la actividad para que cada niño pueda expresar sus emociones sin presión de tiempo.

Recursos adicionales y evaluación inclusiva:

- Utilizar herramientas visuales y táctiles para explicar y trabajar las emociones, como tarjetas con pictogramas, texturas o muñecos que faciliten la comprensión y expresión.
- Evaluar el proceso emocional y la participación activa, no solo el producto final, valorando el esfuerzo y la autenticidad según las capacidades individuales.

Impacto positivo: Estas adaptaciones garantizan que todos los estudiantes, independientemente de sus necesidades, puedan participar plenamente, sentir que se les reconoce y apoyar su desarrollo emocional y artístico.

Inicio - Activar

Actividad para Activar Conocimientos Previos: "El Rincón de las Emociones"

Duración: 8 minutos

Objetivo: Reconocer y valorar las emociones propias y de los compañeros como base para fortalecer la autoimagen y las relaciones interpersonales, conectando con la producción artística.

Materiales:

- Cartulina o pizarrón dividido en cuatro áreas con etiquetas: "Alegría", "Tristeza", "Miedo" y "Calma".
- Tarjetas adhesivas o post-its de colores.
- Marcadores o lápices.

Procedimiento:

- El docente presenta brevemente las cuatro emociones básicas escritas en el pizarrón o cartulina.
- Se invita a cada estudiante a pensar en una situación reciente en la que haya sentido alguna de esas emociones.
- Cada alumno escribe en una tarjeta adhesiva una palabra, dibujo o símbolo que represente esa emoción o situación.
- Los estudiantes pegan su tarjeta en el área correspondiente de la cartulina o pizarrón.
- El docente lee algunas respuestas en voz alta (respetando la privacidad) y pregunta al grupo cómo se sienten al compartir estas emociones, fomentando la reflexión sobre la importancia de reconocer y expresar sentimientos.

Conexión con los objetivos: Esta actividad promueve la valoración y expresión de emociones, fortaleciendo la autoimagen y facilitando el reconocimiento de las emociones propias y ajenas, bases esenciales para la creación de

producciones artísticas con sentido estético y emocional.