

Explorando emociones y aprendiendo a escuchar: un viaje para entendernos mejor

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Aprendizaje Basado en Proyectos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de primaria (6 a 11 años) desarrollen habilidades socioemocionales esenciales, enfocándose en reconocer y trabajar sus emociones, así como en practicar la escucha activa. A través de actividades prácticas y colaborativas, los niños aprenderán a identificar diferentes emociones propias y ajenas, y a expresar sus sentimientos de manera adecuada. Además, comprenderán la importancia de escuchar atentamente a los demás para fortalecer sus relaciones personales y resolver conflictos de forma pacífica. Estas habilidades son fundamentales para su desarrollo integral, ya que les permiten manejar mejor sus emociones, mejorar la comunicación y convivir en armonía con sus compañeros, familia y comunidad. El proyecto que realizarán les ayudará a aplicar lo aprendido en situaciones reales, preparando a los estudiantes para enfrentar retos cotidianos y construir un ambiente escolar más respetuoso y empático.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y nombrar diferentes emociones propias y de los demás.
- Practicar la escucha activa para comprender mejor a sus compañeros.
- Expresar emociones y pensamientos de manera respetuosa en un grupo.
- Colaborar con sus compañeros para crear un producto que refleje el aprendizaje sobre emociones y escucha.
- Reflexionar sobre la importancia de las emociones y la escucha en su vida diaria.

Recursos Necesarios

- Cartulinas blancas (1 por cada grupo de 4 estudiantes)
- Marcadores de colores (varios por grupo)
- Hojas blancas para dibujo (varias por estudiante)
- Tarjetas con imágenes de distintas expresiones faciales (emociones básicas)
- Reproductor de audio o video para música suave (opcional)
- Espacio amplio para trabajar en grupos
- Cuaderno o hojas para apuntes personales
- Reloj o cronómetro para controlar tiempos

Requisitos Previos

- Haber participado en actividades básicas de identificación de emociones en cursos previos.
- Conocimiento básico de normas de convivencia escolar.
- Habilidad para trabajar en equipo y respetar turnos de palabra.
- Capacidad para expresar ideas simples oralmente.

Actividades

Sesión 1: Descubriendo nuestras emociones y empezando a escuchar

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Conoceremos qué son las emociones y por qué es importante escucharnos y escuchar a los demás para llevarnos mejor.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Pueden decirme qué sienten cuando están felices? ¿Y cuando están tristes? Levanten la mano y compartan una emoción que hayan sentido hoy."
- **Estudiantes:** Levantan la mano y nombran emociones que conocen o han sentido recientemente.

Motivación y enganche:

- **Docente:** "¿Sabían que las emociones son como colores que pintan nuestra vida? Hoy vamos a ser artistas que descubren y escuchan esos colores para entendernos mejor." (Muestra tarjetas con caras expresando emociones básicas)
- **Estudiantes:** Observan las tarjetas y comentan qué emociones reconocen.

Contextualización:

- **Docente:** "En la escuela, en casa o con amigos, sentimos muchas emociones. Aprender a escucharlas y a escuchar a otros nos ayuda a ser mejores amigos y compañeros."
- **Estudiantes:** Relacionan la importancia de las emociones con su vida diaria.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se introduce la temática a través de la exploración de emociones y la práctica inicial de la escucha activa mediante dinámicas grupales.

Actividad 1: "El juego de las emociones"

- **Objetivo:** Identificar y nombrar emociones propias y ajenas.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Formaremos grupos de cuatro. Cada grupo recibirá tarjetas con diferentes emociones. Por turnos, un niño mostrará una tarjeta sin decir la emoción y representará la expresión con su cara y cuerpo, mientras los demás intentan adivinar qué emoción es."
 - **Estudiantes:** Participan en el juego, representando y adivinando emociones.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Listado en voz alta de emociones identificadas y representadas.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Observa participación, fomenta respeto y ofrece ejemplos si hay dudas.

Transición:

Docente: "Ahora que conocemos varias emociones, vamos a aprender a escuchar para entender mejor cómo se sienten nuestros compañeros."

Actividad 2: "Escuchar para comprender"

- **Objetivo:** Practicar la escucha activa para comprender a los otros.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "En parejas, uno contará una situación en la que se sintió feliz, triste o enojado, y el otro escuchará sin interrumpir. Luego cambian roles."
 - **Estudiantes:** Realizan la actividad respetando el turno de hablar y escuchar.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Compartir en plenaria cómo se sintieron al escuchar y ser escuchados.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol del docente:** Vigila que se respeten los turnos, formula preguntas guía como: "¿Qué te ayudó a entender mejor a tu compañero?"

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Invitar a crear un dibujo que represente la emoción que más les gustó explorar.
- Para estudiantes que requieren apoyo: Ofrecer ejemplos y preguntas más sencillas para facilitar la expresión y comprensión.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: "Vamos a hacer una ronda rápida donde cada uno dice una emoción que aprendió hoy y por qué es importante escuchar a los demás."

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué emoción nueva aprendí hoy?
- ¿Por qué es importante escuchar con atención a mis amigos?
- ¿Cómo me sentí cuando alguien me escuchó con cuidado?

Retroalimentación:

Docente: Felicita la participación y destaca ejemplos de escucha y expresión respetuosa observados.

Transferencia:

Docente: "En la próxima sesión, vamos a crear juntos un mural que muestre lo que aprendimos sobre emociones y escucha para compartirlo con toda la escuela."

Sesión 2: Creando juntos un mural de emociones y escucha

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Repasaremos lo que aprendimos sobre emociones y escucha y prepararemos nuestro proyecto para mostrarlo a todos.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Quién recuerda alguna emoción que vimos ayer? ¿Qué nos ayudó a escuchar mejor a nuestros amigos?"
- **Estudiantes:** Responden y comentan brevemente.

Motivación y enganche:

- **Docente:** "Hoy seremos artistas y constructores de un mural especial que ayudará a todos a entender cómo trabajar nuestras emociones y escuchar bien."
- **Estudiantes:** Se entusiasman con la idea de crear el mural.

Contextualización:

- **Docente:** "Este mural estará en un lugar visible para que todos los niños y niñas recuerden lo importante que es conocernos y escucharnos."
- **Estudiantes:** Conectan el proyecto con la convivencia escolar.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Guiados por el docente, los estudiantes colaboran para diseñar y elaborar un mural que represente las emociones y la escucha activa.

Actividad 1: "Diseñando el mural"

- **Objetivo:** Expresar emociones y conceptos de escucha mediante símbolos y dibujos.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "En grupos de cuatro, piensen qué imágenes, palabras o símbolos pueden mostrar lo que aprendimos sobre emociones y escucha. Usen marcadores y cartulina para hacer un boceto."
 - **Estudiantes:** Dialogan en grupo, acuerdan ideas y plasman un diseño en la cartulina.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Boceto del mural en cartulina.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita el diálogo, fomenta la inclusión de todas las ideas y guía con preguntas: "¿Cómo podemos mostrar la importancia de escuchar?"

Transición:

Docente: "Ahora que tenemos nuestros bocetos, vamos a compartirlos y unir las mejores ideas para hacer un solo mural."

Actividad 2: "Construyendo el mural grupal"

- **Objetivo:** Colaborar para crear un producto tangible que refleje el aprendizaje sobre emociones y escucha.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Escucharemos las ideas de cada grupo y juntos escogeremos las imágenes y palabras que pondremos en nuestro mural final. Luego, decoraremos la cartulina grande con esas ideas."
 - **Estudiantes:** Presentan sus bocetos, escuchan a los demás y participan en la elaboración conjunta del mural.
- **Organización:** Plenaria y trabajo en grupo grande.
- **Producto:** Mural final comunitario.
- **Tiempo:** 25 minutos.

- **Rol del docente:** Modera la discusión, fomenta la escucha respetuosa, ayuda a sintetizar ideas y organiza el trabajo.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Crear etiquetas con frases positivas para pegar en el mural.
- Para estudiantes que necesitan más apoyo: Asignar roles específicos en el grupo como colorear o recortar para facilitar su participación.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: "Cada grupo comparte qué parte del mural les gustó hacer más y por qué."

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí sobre mis emociones y cómo expresarlas?
- ¿Por qué es importante escuchar a los demás con atención?
- ¿Cómo me sentí trabajando con mi grupo para hacer el mural?

Retroalimentación:

Docente: Elogia el esfuerzo, la colaboración y resalta ejemplos positivos de escucha y expresión vistos durante la sesión.

Transferencia:

Docente: "Pueden mostrar este mural a sus familias y contarles lo que aprendieron. Recuerden usar sus palabras y escuchar bien todos los días."

Tarea o reto:

Docente: "En casa, practiquen contarles a sus familiares una emoción que sintieron y escuchen con atención cuando ellos compartan sus emociones."

Evaluación

Tipo de evaluación: Formativa durante el desarrollo y sumativa al cierre de cada sesión.

Criterios de evaluación:

- Identifica y nombra correctamente al menos tres emociones básicas (Objetivo 1).
- Demuestra habilidad para escuchar activamente a un compañero sin interrumpir (Objetivo 2).
- Expresa emociones y pensamientos con respeto durante las actividades grupales (Objetivo 3).

- Participa colaborativamente en la creación del mural (Objetivo 4).
- Reflexiona sobre la importancia de las emociones y la escucha en su vida diaria (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación de participación y habilidades de escucha.
- Rúbrica simple para evaluar el mural (contenido, colaboración, creatividad).
- Preguntas de reflexión individual o en grupo para verificar comprensión.
- Autoevaluación verbal o escrita breve al final de cada sesión.

Evidencias de aprendizaje:

- Registro oral y escrito de emociones identificadas.
- Observación directa durante la actividad de escucha en parejas.
- Mural grupal que refleja comprensión y aplicación del tema.
- Respuestas en actividades de reflexión y síntesis.