

Descubriendo y Regulando Nuestras Emociones

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Aprendizaje Basado en Proyectos

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes de primaria comprendan qué son las emociones básicas como la alegría, tristeza, ira y miedo, y cómo se manifiestan en su cuerpo y comportamiento. A través de actividades prácticas y colaborativas, aprenderán técnicas sencillas de autorregulación emocional, como la respiración consciente, que les ayudarán a manejar sus sentimientos para sentirse mejor en su día a día. Además, fortalecerán la empatía al reconocer y respetar las emociones de sus compañeros, fomentando un ambiente de convivencia positiva en el aula. Este aprendizaje es fundamental para que los niños desarrollen habilidades socioemocionales que contribuyan a su bienestar personal y social, conectando directamente con situaciones cotidianas donde las emociones juegan un papel clave, como en juegos, conflictos y momentos de alegría o tristeza con amigos y familia.

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer las emociones básicas (alegría, tristeza, ira, miedo) y describir sus manifestaciones físicas.
- Aplicar técnicas prácticas de autorregulación emocional, especialmente la respiración consciente.
- Identificar emociones en los demás para fortalecer la empatía y mejorar la convivencia en el aula.
- Colaborar en equipo para crear un producto que represente diferentes emociones y cómo manejarlas.

Recursos Necesarios

- Cartulinas blancas y de colores (al menos 5 por grupo)
- Marcadores, crayones o lápices de colores
- Hojas de papel bond (10 por grupo)
- Imágenes impresas o recortes que representen emociones (alegría, tristeza, ira, miedo)
- Reproductor de audio o video para música relajante (opcional)
- Tarjetas con nombres y dibujos de emociones (mínimo 4 tipos)
- Reloj o cronómetro para controlar tiempos
- Espacio libre para actividades de movimiento y relajación

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de vocabulario sobre emociones (palabras como feliz, triste, enojado, asustado)
- Habilidad para escuchar instrucciones y participar en actividades grupales
- Experiencia previa en actividades de compartir sentimientos en grupo (aunque sea mínima)

Actividades

Plan de Clase: Descubriendo y Regulando Nuestras Emociones

Sesión 1: Conociendo Nuestras Emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a comenzar un viaje para conocer las emociones que sentimos todos los días y cómo podemos identificarlas en nuestro cuerpo. Esto nos ayudará a entendernos mejor a nosotros mismos y a nuestros amigos."

Activación de conocimientos previos:

Docente: Muestra cuatro tarjetas con dibujos grandes de caritas que representan alegría, tristeza, ira y miedo.

Pregunta: "¿Quién me puede decir qué emoción cree que está en esta tarjeta y cómo se siente cuando la tiene?"

Estudiantes: Responden con ejemplos de momentos en que han sentido esas emociones y describen sensaciones físicas (como latidos rápidos, ganas de llorar, etc.).

Motivación y enganche:

Docente: "¿Sabían que nuestro cuerpo nos da señales cuando sentimos algo fuerte? Por ejemplo, ¿alguna vez les ha temblado el estómago cuando tienen miedo? Hoy vamos a descubrir esas señales y aprender a manejarlas."

Contextualización:

Docente: "En la escuela y en casa sentimos muchas emociones diferentes. Aprender a reconocerlas nos ayuda a tomar mejores decisiones y a llevarnos bien con los demás."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica brevemente las cuatro emociones básicas usando las tarjetas. Describe manifestaciones físicas simples para cada emoción (por ejemplo, alegría: sonrisa, ojos brillantes; tristeza: lágrimas, hombros caídos; ira: ceño fruncido, puños apretados; miedo: piel de gallina, respiración rápida).

Actividad 1: "Mi cuerpo y mis emociones"

- **Objetivo:** Reconocer manifestaciones físicas de emociones básicas.
- **Instrucciones:** En parejas, un niño debe representar con su cuerpo la emoción que el compañero nombre. El otro adivina qué emoción es y comenta qué señales vio en el cuerpo.
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Listado oral y breve explicación de señales físicas.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Observar, preguntar "¿Qué señales viste en tu compañero que te ayudaron a adivinar?", apoyar a niños con dudas.

Actividad 2: "Dibuja tu emoción"

- **Objetivo:** Expresar emociones identificadas a través del dibujo.
- **Instrucciones:** Cada niño elige una emoción y dibuja cómo se ve esa emoción en su cara y cuerpo. Luego comparte con el grupo qué dibujó y por qué.
- **Organización:** Individual y plenaria
- **Producto:** Dibujo personal y exposición breve.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Facilitar materiales, motivar explicaciones, reforzar vocabulario emocional.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: pueden crear una historia corta sobre una situación que causó esa emoción.
- Para quienes necesitan más apoyo: el docente les puede mostrar ejemplos de dibujos y acompañarlos en la elección de señales físicas.

Transición: "Ahora que conocemos nuestras emociones y cómo se ven en nuestro cuerpo, en la próxima sesión aprenderemos cómo calmarnos cuando sentimos emociones fuertes."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

En círculo, cada niño dice una emoción que aprendió y una señal del cuerpo que la acompaña.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué emoción fue más fácil de reconocer y por qué?
- ¿Cómo se siente tu cuerpo cuando estás alegre o triste?
- ¿Crees que es importante saber esto? ¿Por qué?

Retroalimentación:

Docente: Felicita la participación, destaca la observación de señales físicas y corrige suavemente conceptos erróneos.

Transferencia:

Invita a los niños a observar durante el día qué emociones sienten y qué señales físicas notan.

Sesión 2: Técnicas para Calmar Nuestras Emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a aprender a calmar nuestro cuerpo y mente cuando sentimos emociones fuertes como la ira o el miedo. Esto nos ayudará a sentirnos mejor y a tomar decisiones más tranquilas."

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta: "¿Qué haces cuando te sientes enojado o asustado? ¿Qué te ayuda a sentirte mejor?" Los niños comparten sus ideas.

Motivación y enganche:

Docente: Cuenta una historia breve en la que un niño usa la respiración profunda para calmarse y resolver un problema.

Contextualización:

Docente: "Cada uno de nosotros puede aprender a controlar sus emociones para sentirse mejor y convivir en paz con los amigos."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica que la respiración consciente es una técnica para calmar el cuerpo y la mente. Muestra cómo hacer respiraciones lentas y profundas contando hasta cuatro.

Actividad 1: "Respiración de la estrella"

- **Objetivo:** Aprender y practicar la respiración consciente para autorregular emociones.
- **Instrucciones:** Cada niño dibuja una estrella en una hoja. Con el dedo índice recorren los bordes de la estrella lentamente mientras inhalan y exhalan contando hasta cuatro.
- **Organización:** Individual

- **Producto:** Ejercicio de respiración guiado y dibujo de la estrella.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Guiar la respiración en voz alta, observar técnica, corregir suavemente.

Actividad 2: "Mini dramatización de emociones"

- **Objetivo:** Aplicar la respiración consciente para manejar emociones representadas.
- **Instrucciones:** En grupos de 3-4 niños, cada uno representa una emoción y luego hace la respiración de la estrella para calmarse. Los demás observan y comentan qué les pareció.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Presentación grupal y reflexión oral.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Facilitar organización, promover respeto y escucha, reforzar técnica respiratoria.

Diferenciación:

- Para estudiantes adelantados: pueden contar una situación personal donde usaron la respiración para calmarse.
- Para quienes necesitan apoyo: acompañamiento individual para practicar respiraciones.

Transición: "En la próxima sesión usaremos lo que aprendimos para reconocer emociones en nuestros amigos y ayudarnos unos a otros."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Los niños comparten cómo se sintieron antes y después de hacer la respiración consciente.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo te ayuda la respiración a sentirte mejor?
- ¿Puedes usar esta técnica en casa o en la escuela cuando estés enojado o asustado?

Retroalimentación:

Docente: Refuerza la importancia de la respiración, felicita esfuerzos y motiva a practicarla.

Transferencia:

Invita a practicar la respiración consciente durante el día y observar cambios en sus emociones.

Sesión 3: Reconociendo Emociones en los Demás

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy aprenderemos a ver cómo se sienten nuestros compañeros para ser empáticos y ayudarnos."

Activación de conocimientos previos:

Docente: Muestra imágenes de niños con diferentes expresiones y pregunta "¿Qué emoción creen que sienten? ¿Cómo lo supieron?"

Motivación y enganche:

Docente: Cuenta una breve anécdota donde un niño ayudó a su amigo porque entendió cómo se sentía.

Contextualización:

Docente: "Entender cómo se sienten los demás nos ayuda a ser mejores amigos y convivir mejor."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica que la empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro y entender cómo se siente.

Actividad 1: "Juego de las emociones en parejas"

- **Objetivo:** Identificar emociones en compañeros a través de su expresión y lenguaje corporal.
- **Instrucciones:** En parejas, un niño expresa una emoción con gestos y cara sin hablar; el otro debe adivinar y decir cómo cree que se siente y qué le podría ayudar.
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Diálogo sobre emociones y posibles apoyos.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Observar interacción, hacer preguntas guía como: "¿Qué señales te hicieron pensar eso?", "¿Cómo ayudarías a tu amigo?"

Actividad 2: "Mural de empatía"

- **Objetivo:** Representar emociones y formas de apoyar a compañeros.
- **Instrucciones:** En grupos, crean un mural con dibujos de emociones y frases que indiquen qué hacer para ayudar cuando alguien se siente así.
- **Organización:** Grupos de 4

- **Producto:** Mural grupal
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Facilitar materiales, apoyar ideas, promover trabajo colaborativo.

Diferenciación:

- Estudiantes rápidos pueden añadir ejemplos personales o historias cortas al mural.
- Estudiantes con dificultades pueden participar coloreando o ayudando con frases simples.

Transición: "La próxima sesión usaremos todo lo aprendido para hacer un proyecto que nos ayude a recordar cómo manejar emociones y ser empáticos."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Revisión colectiva del mural y preguntas rápidas para resumir aprendizajes.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo sabes cuando un amigo está triste o enojado?
- ¿Por qué es importante ayudar a los demás cuando sienten emociones difíciles?

Retroalimentación:

Docente: Elogia el trabajo en equipo y la comprensión de emociones ajenas.

Transferencia:

Animar a usar la empatía también fuera de la escuela.

Sesión 4: Creando Nuestro Libro de Emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a crear algo especial que nos ayudará a recordar todo lo aprendido sobre emociones y cómo manejarlas."

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta: "¿Qué emociones conocemos y qué podemos hacer para calmarnos o ayudar a otros?" Breve lluvia de ideas.

Motivación y enganche:

Docente: Muestra un ejemplo sencillo de un libro de emociones con dibujos y frases.

Contextualización:

Docente: "Este libro será para ustedes y para sus compañeros, para que siempre recuerden cómo reconocer y manejar emociones."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica que cada grupo creará páginas con dibujos, palabras y técnicas para manejar una emoción específica.

Actividad 1: "Diseñando páginas del libro"

- **Objetivo:** Aplicar conocimientos de emociones y autorregulación para crear contenido visual y escrito.
- **Instrucciones:** En grupos de 4, asignar una emoción. Deben dibujar cómo se ve, qué señales físicas tiene y escribir una técnica para calmarse o apoyar.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Página del libro con dibujos y texto.
- **Tiempo:** 45 minutos
- **Rol docente:** Orientar ideas, revisar comprensión, ayudar con escritura y diseño.

Diferenciación:

- Estudiantes avanzados pueden incluir pequeños relatos o ejemplos en su página.
- Estudiantes con necesidades pueden trabajar con apoyo para el texto y centrarse en el dibujo.

Transición: "En la próxima sesión juntaremos todas las páginas para crear nuestro libro completo y compartirlo."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Cada grupo comparte lo que hizo y cómo representa la emoción asignada.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué fue lo más fácil y lo más difícil al hacer tu página?

- ¿Qué aprendiste sobre la emoción que te tocó?

Retroalimentación:

Docente: Resalta la creatividad y comprensión emocional mostrada.

Transferencia:

Invitar a usar el libro en casa o en el aula para recordar lo aprendido.

Sesión 5: Presentación y Reflexión Final

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a compartir nuestro libro de emociones y reflexionar sobre todo lo que aprendimos para seguir mejorando nuestro bienestar y convivencia."

Activación de conocimientos previos:

Docente: Breve repaso preguntando: "¿Qué emociones hay en nuestro libro? ¿Qué técnicas usamos para calmarnos?"

Motivación y enganche:

Docente: Invita a sentirse orgullosos del trabajo hecho y a escuchar con atención las presentaciones.

Contextualización:

Docente: "Este libro será una herramienta para todos, para ayudarnos a entender y manejar nuestras emociones siempre."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: "Presentación del libro de emociones"

- **Objetivo:** Comunicar y compartir aprendizajes sobre emociones y autorregulación.
- **Instrucciones:** Cada grupo presenta su página explicando la emoción, las señales físicas y la técnica para manejarla.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Presentación oral y exposición del libro armado.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Facilitar el orden, hacer preguntas que profundicen comprensión, promover respeto y escucha activa.

Actividad 2: "Compromiso personal"

- **Objetivo:** Reflexionar y comprometerse a practicar lo aprendido.
- **Instrucciones:** Cada niño escribe o dibuja una emoción que quiere aprender a manejar mejor y una acción que hará para lograrlo.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Compromiso personal escrito o dibujado.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Apoyar con ideas, recoger compromisos y motivar.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Resumen oral de lo aprendido, destacando la importancia de reconocer, regular emociones y ser empáticos.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué emoción es la que más aprendiste a manejar?
- ¿Cómo te ayudará esto en la escuela y en casa?
- ¿Qué harás cuando veas que un amigo se siente mal?

Retroalimentación:

Docente: Felicita a todos por el esfuerzo y el aprendizaje, invita a usar el libro y las técnicas siempre.

Transferencia:

Invita a compartir el libro con familia y a practicar la respiración consciente en casa.

Tarea o reto:

Observar durante la semana una emoción que sientan y usar la respiración para manejarla, luego contar la experiencia en la próxima clase.

Evaluación

Tipo de evaluación: Formativa durante todo el desarrollo y sumativa al cierre con la presentación del proyecto final.

- **Criterio 1:** Reconoce y describe correctamente las emociones básicas y sus manifestaciones físicas. (Objetivo 1)
- **Criterio 2:** Aplica técnicas de autorregulación, especialmente la respiración consciente, en actividades prácticas. (Objetivo 2)
- **Criterio 3:** Identifica emociones en compañeros y demuestra empatía en actividades grupales. (Objetivo 3)
- **Criterio 4:** Participa activamente y colabora en la creación del libro de emociones. (Objetivo 4)

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa durante actividades grupales y presentaciones.
- Rúbrica simple para evaluar la comprensión y expresión en presentaciones orales y creativas.
- Portafolio con dibujos, páginas del libro y compromisos personales.
- Autoevaluación guiada con preguntas sobre lo aprendido y aplicado.
- Coevaluación en actividades de pares al identificar emociones y aplicar técnicas.

Evidencias de aprendizaje:

- Dibujos y descripciones de manifestaciones físicas de emociones.
- Participación efectiva en ejercicios de respiración consciente.
- Mural y juego de identificación de emociones en compañeros.
- Libro colaborativo de emociones con páginas bien elaboradas.
- Presentaciones orales claras y compromisos personales escritos o dibujados.

Enriquecimientos

Inicio - Contextualizar

Contextualización para la Fase de Inicio

En nuestra vida diaria, todos sentimos diferentes emociones que nos ayudan a entender lo que sucede a nuestro alrededor y cómo nos sentimos por dentro. Por ejemplo, cuando jugamos con nuestros amigos y ganamos, sentimos alegría; cuando algo nos asusta, sentimos miedo; cuando alguien nos dice algo que no nos gusta, podemos sentir ira o tristeza. Estas emociones son muy importantes porque nos ayudan a comunicarnos con los demás y a cuidar de nosotros mismos.

Hoy en día, es normal que a veces nos sintamos confundidos o tristes por cosas que pasan en la escuela, en casa o con amigos. Por eso, es fundamental que aprendamos a reconocer cómo nos sentimos y a encontrar maneras para calmarnos y entender a los demás. Así, podremos vivir mejor juntos y sentirnos más felices y tranquilos en el aula y en nuestra vida diaria.

Durante estas cinco sesiones, vamos a descubrir qué son las emociones básicas, cómo se manifiestan en nuestro cuerpo y cómo podemos controlarlas con técnicas sencillas como la respiración consciente. También aprenderemos a ponernos en el lugar de nuestros compañeros para entender mejor sus sentimientos. De esta forma, todos podremos convivir con más respeto y cariño, y apoyarnos cuando lo necesitemos.

Inicio - Activar

Actividad para Activar Conocimientos Previos: "El Mapa de Mis Emociones"

Duración: 5-10 minutos

Objetivo de la actividad: Conectar con las experiencias emocionales previas de los estudiantes y prepararlos para identificar y expresar emociones básicas, vinculándose con el objetivo específico de reconocer emociones y sus manifestaciones físicas.

Descripción de la actividad:

- El docente invita a los estudiantes a sentarse en círculo para fomentar un ambiente de confianza y participación.
- Se les pregunta: “¿Qué emociones conocen? ¿Cuándo las han sentido?”
- El docente va escribiendo en un papelógrafo o pizarra las emociones que mencionan los niños: alegría, tristeza, ira, miedo, u otras que conozcan.
- Luego, se les anima a compartir brevemente situaciones en las que hayan sentido alguna de esas emociones, preguntando: “¿Qué sentían en su cuerpo cuando estaban así?” para empezar a relacionar emociones con manifestaciones físicas.
- Finalmente, se dibuja un “Mapa de Mis Emociones” en la pizarra, donde se colocan las emociones mencionadas y alrededor se anotan las sensaciones físicas que los estudiantes describieron.

Recursos necesarios:

- Papelógrafo o pizarra
- Marcadores o tizas

Conexión con el plan y objetivos:

- Establece una base para que los estudiantes identifiquen emociones básicas y reconozcan cómo se sienten en el cuerpo (Objetivo específico 1).
- Promueve un ambiente de confianza para la expresión emocional, base para la empatía y autorregulación.
- Prepara el terreno para las siguientes sesiones donde se aprenderán técnicas de autorregulación y empatía.

Inicio - Diagnostico

Evaluación Diagnóstica Inicial: "Descubriendo y Regulando Nuestras Emociones"

Duración: 5-10 minutos

Objetivo: Identificar los conocimientos previos de los estudiantes sobre emociones básicas, sus manifestaciones físicas, técnicas de autorregulación y empatía, para orientar adecuadamente el desarrollo del proyecto.

Instrucciones para el docente:

- Realice la evaluación en un ambiente relajado y amigable.
- Explique brevemente que se trata de conocer lo que ya saben sobre las emociones.
- Anime a los estudiantes a responder con confianza y sin temor a equivocarse.
- Puede realizar la actividad oralmente o con apoyo de dibujos y tarjetas si lo considera útil.

Actividades y Preguntas

Actividad	Descripción	Objetivo que evalúa
1. Reconocimiento de emociones con caras	Muestre dibujos o tarjetas con rostros que expresen alegría, tristeza, ira y miedo. Pregunte: "¿Qué emoción creen que muestra esta cara?"	Reconocer emociones básicas
2. Identificación de señales físicas	Pregunte: "¿Cómo se siente tu cuerpo cuando estás feliz/triste/enojado/miedoso? ¿Dónde lo sientes?"	Reconocer manifestaciones físicas de emociones
3. Pregunta sobre técnicas para calmarse	Pregunte: "¿Qué haces cuando te sientes enojado o triste para sentirte mejor?"	Conocer conocimientos previos sobre autorregulación
4. Empatía con compañeros	Describa una situación sencilla, por ejemplo: "Si ves que un amigo está triste, ¿qué crees que siente? ¿Qué podrías hacer para ayudarlo?"	Reconocer y responder a emociones en otros (empatía)

Interpretación rápida para el docente

- Si los estudiantes identifican correctamente las emociones y describen señales físicas, tienen un buen punto de partida para el aprendizaje.
- Si mencionan técnicas para calmarse, aunque sean básicas, hay base para profundizar en autorregulación.
- Las respuestas a la empatía mostrarán el grado de sensibilidad hacia los sentimientos de otros.
- Use esta información para ajustar el enfoque y reforzar áreas débiles durante el proyecto.

Inicio - Rubrica

Rúbrica para Evaluar la Participación y Disposición en la Fase de Inicio

Criterios	Excelente (3 puntos)	Bueno (2 puntos)	Suficiente (1 punto)	Necesita Mejorar (0 puntos)
Atención y concentración El estudiante escucha activamente y mantiene la atención durante las actividades iniciales.	Está atento todo el tiempo, mostrando interés y sin distraerse.	Presta atención la mayor parte del tiempo, con pocas distracciones.	Se distrae con frecuencia, pero vuelve a prestar atención cuando se le recuerda.	No presta atención y se distrae constantemente.

Criterios	Excelente (3 puntos)	Bueno (2 puntos)	Suficiente (1 punto)	Necesita Mejorar (0 puntos)
Participación verbal El estudiante expresa sus ideas, emociones o preguntas durante la actividad inicial.	Participa voluntariamente y con aportes claros relacionados con las emociones.	Participa cuando se le invita o con ayuda del docente.	Habla poco y sus aportes son breves o poco relacionados.	No participa ni responde a preguntas o invitaciones.
Disposición para compartir emociones El estudiante muestra apertura para hablar sobre sus emociones o reconocerlas en sí mismo y en otros.	Comparte sus emociones con confianza y reconoce emociones en compañeros con respeto.	Comparte algunas emociones cuando se siente cómodo y respeta a los demás.	Muestra timidez o duda para compartir emociones, pero no interrumpe.	No quiere compartir emociones y se muestra cerrado o incómodo.
Respeto hacia compañeros El estudiante escucha y valora las opiniones y emociones de sus compañeros.	Escucha sin interrumpir y demuestra empatía con sus compañeros.	En general escucha y respeta, con pequeñas distracciones ocasionales.	Interrumpe o se distrae, pero no tiene actitudes agresivas.	No respeta las opiniones o emociones de los demás, interrumpe o se burla.

Instrucciones para el docente: Durante la fase de inicio de la primera sesión, observe y registre el comportamiento de los estudiantes según estos criterios. Use esta rúbrica para dar retroalimentación individual o grupal que fomente un ambiente de confianza y participación en el proyecto.

Desarrollo - Ejemplos

Ejemplos Prácticos y Casos de Estudio para el Proyecto: "Descubriendo y Regulando Nuestras Emociones"

Estos ejemplos y casos de estudio están diseñados para usarse a lo largo de las 5 sesiones, promoviendo la exploración activa y el aprendizaje significativo a través de la metodología Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP). Cada caso conecta con los objetivos de aprendizaje y es adecuado para estudiantes de primaria (6-11 años).

Sesión 1: Introducción a las emociones básicas y sus manifestaciones físicas

- **Ejemplo práctico:** "El semáforo de emociones"

- Los estudiantes observan imágenes o expresiones faciales que representan alegría, tristeza, ira y miedo.
- En grupos pequeños, identifican cada emoción y describen qué sienten en el cuerpo cuando experimentan esa emoción (ej.: corazón acelerado, manos sudorosas, sonrisa).

- Construyen un "semáforo de emociones" con cartulinas de colores donde asocian cada color con una emoción y sus señales físicas.

- **Caso de estudio:** "El día de Mateo en la escuela"

- Se presenta una historia corta sobre Mateo, un niño que experimenta distintas emociones durante su día en la escuela (alegría cuando juega, miedo antes de un examen, tristeza cuando extraña a su familia, ira cuando alguien le quita un juguete).
- Los estudiantes conversan sobre cómo creen que Mateo se siente físicamente en cada situación.

Sesión 2: Explorando las emociones en situaciones cotidianas

- **Ejemplo práctico:** "Teatro de emociones"

- En pequeños grupos, los estudiantes crean y representan breves escenas que muestran una emoción básica (alegría, tristeza, ira, miedo).
- Los demás compañeros deben identificar la emoción y comentar qué señales físicas observaron.

- **Caso de estudio:** "La sorpresa de Ana"

- Se narra una historia donde Ana recibe una sorpresa que la hace sentir diferentes emociones a lo largo del día.
- Los estudiantes analizan cómo cambian sus emociones y qué cambios físicos podría experimentar Ana.

Sesión 3: Técnicas prácticas de autorregulación: respiración consciente

- **Ejemplo práctico:** "Respiración de la tortuga"

- Se enseña a los estudiantes la técnica de "respiración de la tortuga": inhalar lentamente contando hasta 4, sostener el aire contando hasta 4, exhalar lentamente contando hasta 4.
- Los estudiantes practican en parejas o grupos pequeños, identificando cómo cambia su cuerpo después de la respiración consciente.

- **Caso de estudio:** "El enojo de Luis"

- Se presenta una situación en la que Luis se siente muy enojado porque perdió un juego.
- El grupo discute qué podría hacer Luis para calmarse y se practica la técnica de respiración como estrategia para regular la ira.

Sesión 4: Reconociendo emociones en los demás para fortalecer la empatía

- **Ejemplo práctico:** "El juego de las emociones escondidas"

- Un estudiante hace una expresión facial sin hablar y los demás intentan adivinar qué emoción está mostrando.
- Se conversa sobre cómo saber cuándo un amigo está triste o enojado y qué podemos hacer para ayudarlo o acompañarlo.

- **Caso de estudio:** "La amiga nueva"

- Se cuenta la historia de una niña nueva que se siente tímida y un poco asustada en la escuela.

- Los estudiantes reflexionan sobre cómo podrían identificar sus emociones y qué acciones podrían tomar para mostrarle apoyo y empatía.

Sesión 5: Proyecto final - Creación del "Mapa de nuestras emociones"

- **Ejemplo práctico:** "Construcción del mapa emocional grupal"
 - Los estudiantes reúnen lo aprendido y, en equipos, crean un mural o cartel que represente las emociones básicas, sus señales físicas y técnicas para regularlas.
 - Integran ejemplos de situaciones reales vividas o imaginadas y muestran cómo aplicar la empatía con sus compañeros.
 - Cada grupo presenta su mapa emocional al resto de la clase explicando el proceso y las ideas principales.
- **Caso de estudio para reflexión final:** "Un día en nuestra aula"
 - Los estudiantes narran o describen situaciones reales vividas en el aula donde identificaron emociones propias y de sus compañeros, aplicaron técnicas de regulación o mostraron empatía.
 - Se reflexiona en conjunto sobre cómo estas habilidades mejoran la convivencia y el bienestar personal y grupal.

Desarrollo - Ejemplos

Ejemplos Prácticos y Casos de Estudio para el Proyecto: "Descubriendo y Regulando Nuestras Emociones"

Para integrar la metodología de Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) en el plan de clase, los ejemplos prácticos y casos de estudio se presentan como situaciones cotidianas cercanas a los estudiantes de primaria, que permitan explorar las emociones, su reconocimiento y regulación, y la empatía con sus compañeros. Cada sesión puede abordar un caso o ejemplo específico que sirva como punto de partida para la indagación, reflexión y aplicación de técnicas.

Sesión	Ejemplo Práctico / Caso de Estudio	Conexión con Objetivos de Aprendizaje
1	El cumpleaños inesperado: La maestra organiza una pequeña sorpresa para un compañero que cumple años, pero otro niño se siente triste porque no pensaron en él para su cumpleaños. • Identificar emociones: alegría del homenajeado, tristeza del compañero. • Manifestaciones físicas: sonrisa, llanto, expresión facial.	• Reconocer emociones básicas y sus manifestaciones físicas. • Introducción al reconocimiento emocional en uno mismo y otros.
2	El juego que no salió bien: Durante un recreo, un niño pierde un juego y se enoja mucho, gritando y queriendo abandonar el juego. • Identificación de la ira y sus señales físicas (corazón acelerado, puños apretados). • Discusión sobre cómo se siente y por qué.	• Reconocer emociones básicas (ira) y manifestaciones físicas. • Reflexionar sobre la causa de la emoción.

3	La respiración mágica: Después de una situación estresante (como un examen o discusión), los niños aprenden una técnica sencilla de respiración consciente para calmarse. • Practicar respiración profunda y pausada. • Observar cambios en el cuerpo y la mente tras la técnica.	• Aprender técnicas prácticas de autorregulación. • Fortalecer el autocontrol emocional.
4	¿Cómo se siente mi amigo? Presentar fotos o dramatizaciones breves donde un alumno representa una emoción (miedo, tristeza, alegría, ira) y los demás intentan adivinar qué siente y por qué. • Reconocer emociones en compañeros. • Desarrollar empatía y comprensión.	• Fortalecer la empatía mediante el reconocimiento emocional en otros. • Practicar la comunicación emocional respetuosa.
5	Proyecto final: Mi libro de emociones Los estudiantes crean un libro ilustrado donde cuentan una historia real o inventada que muestre alguna emoción y cómo la regularon o comprendieron. • Integración de aprendizajes. • Expresión creativa y reflexión.	• Aplicar habilidades de identificación y regulación emocional. • Comunicar empatía y comprensión emocional. • Promover el bienestar personal y social.

Detalles para Implementación en el Aula

- **Uso de relatos y dramatizaciones:** Invitar a los niños a contar experiencias propias relacionadas con las emociones para conectar el contenido con su realidad.
- **Trabajo en equipo:** Formar pequeños grupos para discutir y representar cada caso, fomentando la colaboración y empatía.
- **Reflexión guiada:** Después de cada actividad, realizar preguntas que ayuden a los niños a reconocer sus emociones y las de otros, y cómo pueden regularlas.
- **Material visual y lúdico:** Utilizar imágenes, tarjetas de emociones, música y juegos para hacer más accesible el aprendizaje emocional.
- **Evaluación formativa:** Observar la participación, expresiones y narrativas emocionales de cada niño para ajustar la enseñanza y apoyar su desarrollo.

Desarrollo - Gamificar

Elementos de Gamificación para la Fase de Desarrollo

Para motivar a los estudiantes y reforzar los objetivos de aprendizaje durante las 5 sesiones, se proponen las siguientes mecánicas de juego diseñadas específicamente para niños de 6 a 11 años, que integran de forma natural el contenido sobre emociones y autorregulación, sin distraerlos del aprendizaje.

- **1. Tarjetas de Emociones “Detectives Emocionales”**

Durante las actividades para reconocer emociones básicas, se entregarán tarjetas con ilustraciones de niños expresando alegría, tristeza, ira o miedo. Los estudiantes, en parejas o grupos pequeños, deben identificar la emoción y describir las manifestaciones físicas que observan (por ejemplo, cejas fruncidas, sonrisa, temblor). Cada identificación correcta suma puntos para su equipo.

Objetivos reforzados: Reconocer emociones básicas y manifestaciones físicas.

- **2. “Reto de Respiración Consciente” - Minijuego de Control de Emociones**

Se introduce un juego en el que, tras una breve explicación y práctica guiada, los estudiantes deben realizar ejercicios de respiración consciente para “calmar a su personaje”. Por ejemplo, un muñeco de papel o una figura en pantalla que se “calma” cuando ellos practican la respiración correctamente. Se puede usar un contador de respiraciones (inhalar, sostener, exhalar) para que los niños sigan el ritmo. Completar con éxito el reto gana “estrellas de calma”.

Objetivos reforzados: Aprender técnicas prácticas de autorregulación.

- **3. “El Mapa de las Emociones” - Juego Colaborativo**

Se crea un tablero grande con diferentes “espacios emocionales” (alegría, tristeza, ira, miedo). Los estudiantes avanzan con dados y deben compartir una experiencia personal o identificar una emoción en un compañero relacionada con el espacio donde caen. Por cada aporte empático o identificación correcta, reciben puntos para avanzar o desbloquear actividades extras.

Objetivos reforzados: Fortalecer la empatía y reconocimiento de emociones en otros.

- **4. “Diario de Emociones Estrella”**

A lo largo de las sesiones, los estudiantes coleccionan “estrellas emocionales” cuando logran identificar y regular sus emociones o muestran empatía. Estas estrellas se colocan en un diario personal decorado que pueden compartir en el aula, promoviendo el reconocimiento positivo entre pares y la reflexión constante.

Objetivos reforzados: Consolidar el desarrollo de autorregulación y empatía.

- **5. “Desafío de Actuación Emocional”**

En pequeños grupos, los estudiantes representan situaciones que involucran diferentes emociones y técnicas de regulación aprendidas. Los demás compañeros deben adivinar la emoción y sugerir una técnica para manejarla. Los grupos reciben puntos por creatividad y precisión en la identificación y manejo emocional.

Objetivos reforzados: Reconocer emociones y practicar autorregulación y empatía.

Estos elementos de gamificación están diseñados para ser integrados en las actividades cotidianas de cada sesión, con una duración que no exceda los 10-15 minutos por juego, asegurando que el tiempo total de clase se utilice de manera equilibrada entre contenido y dinámica lúdica, manteniendo el foco en el aprendizaje significativo.

Desarrollo - Evaluar

Herramientas de Evaluación Formativa para el Plan de Clase

Estas herramientas están diseñadas para aplicarse durante las 5 sesiones, son rápidas de implementar (de 5 a 10 minutos) y están alineadas con los objetivos específicos del plan. Permiten que el docente monitoree el avance de los estudiantes en la identificación, regulación y empatía emocional usando actividades lúdicas y participativas adecuadas para niños de 6 a 11 años.

- **1. Rueda de Emociones (Sesión 1 y 2)**

Objetivo evaluado: Reconocer emociones básicas y sus manifestaciones físicas.

Descripción: Al inicio y cierre de la sesión, se presenta una rueda con dibujos simples de las emociones alegría, tristeza, ira y miedo. El docente pide a los niños que señalen la emoción que están sintiendo o que recuerdan haber sentido durante la actividad. También pueden describir una señal física (ejemplo: "me tiembla la mano cuando estoy enojado").

Propósito: Evaluar la capacidad para identificar emociones propias y sus manifestaciones físicas.

- **2. Mini Diario de Respiración (Sesión 3 y 4)**

Objetivo evaluado: Aprender y practicar técnicas de autorregulación, como la respiración consciente.

Descripción: Después de practicar una técnica breve de respiración consciente, los estudiantes dibujan o escriben en una pequeña tarjeta cómo se sienten antes y después de la práctica (por ejemplo, "estaba nervioso y ahora estoy tranquilo"). El docente revisa estos registros para valorar comprensión y aplicación.

Propósito: Monitorear el uso efectivo de técnicas de regulación emocional.

- **3. Juego "¿Qué emoción es?" (Sesión 2 y 5)**

Objetivo evaluado: Fortalecer la empatía mediante el reconocimiento de emociones en los compañeros.

Descripción: Por turnos, un estudiante representa con gestos y expresiones una emoción sin hablar. Los demás intentan adivinar qué emoción es. Luego se comenta cómo se puede ayudar a alguien que siente esa emoción.

Propósito: Evaluar la habilidad para identificar emociones en otros y promover la empatía.

- **4. Lista de Chequeo de Autorregulación (Sesión 4 y 5)**

Objetivo evaluado: Aplicación de estrategias de autorregulación.

Descripción: El docente tiene una lista simple con conductas relacionadas a la autorregulación (ejemplo: "usa la respiración cuando está molesto", "pide ayuda cuando se siente triste"). Durante actividades y recreos, observa y anota si los estudiantes aplican estas conductas.

Propósito: Verificar el uso espontáneo y adecuado de técnicas de regulación emocional.

- **5. Reflexión Grupal Final (Sesión 5)**

Objetivo evaluado: Integrar el aprendizaje sobre emociones propias y ajenas para mejorar la convivencia.

Descripción: En círculo, el docente invita a los estudiantes a compartir una situación donde identificaron una emoción propia o de un compañero y cómo la manejaron. Se puede apoyar con una "piedra de la palabra" para

tomar turnos.

Propósito: Evaluar comprensión global y aplicación del aprendizaje en convivencia.

Desarrollo - Tareas

Tarea 1: "Mi Mapa de Emociones"

Instrucciones: Cada estudiante recibirá una hoja con dibujos de caritas que representan las emociones básicas: alegría, tristeza, ira y miedo. Deberán dibujar o escribir momentos en que hayan sentido cada emoción y señalar en su cuerpo dónde suelen sentir esa emoción (por ejemplo, alegría en la sonrisa, miedo en el estómago).

Tiempo estimado: 45 minutos

Producto esperado: Un mapa personal de emociones con dibujos o frases y la ubicación de las sensaciones físicas.

Conexión con objetivo: Esta tarea está diseñada para cumplir el objetivo específico 1: reconocer emociones básicas y sus manifestaciones físicas.

Tarea 2: "El Rincón de la Respiración"

Instrucciones: En grupos pequeños, los estudiantes practicarán técnicas de respiración consciente guiados por el docente. Primero observarán cómo respiran normalmente y luego practicarán respiraciones profundas con conteo. Luego cada grupo creará un cartel con dibujos y frases que expliquen cómo hacer la respiración consciente para calmarse.

Tiempo estimado: 50 minutos

Producto esperado: Cartel grupal ilustrado con instrucciones para la respiración consciente.

Conexión con objetivo: Esta tarea responde al objetivo específico 2: aprender técnicas prácticas de autorregulación.

Tarea 3: "El Juego de las Emociones en Equipo"

Instrucciones: En parejas o tríos, los estudiantes realizarán un juego de mímica donde uno expresa una emoción básica sin hablar y los demás deben identificarla. Luego compartirán cómo se sintieron al ver la emoción en sus compañeros y qué señales físicas notaron.

Tiempo estimado: 45 minutos

Producto esperado: Participación activa y una breve reflexión oral sobre la empatía y reconocimiento emocional.

Conexión con objetivo: Esta tarea está enfocada en el objetivo específico 3: fortalecer la empatía mediante el reconocimiento de emociones en sus compañeros.

Tarea 4: "Diario de Emociones y Regulación"

Instrucciones: Durante las sesiones y en casa, los estudiantes llevarán un diario donde registrarán una emoción que hayan sentido, qué la causó, cómo la manifestaron y qué técnica de autorregulación usaron (como la respiración). Al final de la semana compartirán voluntariamente alguna experiencia.

Tiempo estimado: 10 minutos por día; en clase se dedicarán 20 minutos para compartir y reflexionar.

Producto esperado: Diario personal de emociones con registros escritos o dibujos.

Conexión con objetivo: Integra los objetivos específicos 1 y 2, promoviendo la identificación y regulación continua.

Tarea 5: "Proyecto Final: Nuestro Mural de Emociones"

Instrucciones: Como proyecto colectivo, los estudiantes crearán un mural en el aula que represente las cuatro emociones básicas. Cada niño aportará dibujos, frases o técnicas de regulación aprendidas. El mural incluirá también mensajes de empatía y respeto hacia los sentimientos de los demás.

Tiempo estimado: 2 sesiones de 1 hora (puede ser espacio en el horario distribuido)

Producto esperado: Mural grupal que sintetice el aprendizaje sobre emociones, autorregulación y empatía.

Conexión con objetivo: Este proyecto final integra todos los objetivos específicos y el objetivo general, consolidando el aprendizaje en un producto compartido y visible.

Desarrollo - Rubrica

Rúbrica para Evaluar el Proceso de Aprendizaje: Descubriendo y Regulando Nuestras Emociones

Criterios	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	En proceso (2 puntos)	Necesita apoyo (1 punto)
1. Reconocimiento de emociones básicas y sus manifestaciones físicas	Identifica con claridad las emociones básicas (alegría, tristeza, ira, miedo) y describe correctamente sus manifestaciones físicas en sí mismo y en otros.	Reconoce la mayoría de las emociones básicas y sus manifestaciones físicas, aunque a veces requiere apoyo para describirlas.	Reconoce algunas emociones básicas, pero tiene dificultad para relacionarlas con las manifestaciones físicas.	Tiene dificultad para identificar las emociones básicas y no reconoce sus manifestaciones físicas.
2. Uso de técnicas de autorregulación (respiración consciente)	Aplica la técnica de respiración consciente de forma autónoma y en situaciones diversas para calmarse o manejar emociones.	Utiliza la respiración consciente con ayuda y en momentos específicos para autorregularse.	Intenta usar la técnica de respiración consciente, pero requiere guía constante y no siempre logra calmarse.	No utiliza la técnica o no muestra intención de practicarla para regular sus emociones.
3. Empatía y reconocimiento de emociones en compañeros	Identifica con facilidad las emociones en sus compañeros y responde con gestos o palabras empáticas que favorecen la convivencia.	Reconoce emociones en otros la mayoría de las veces y muestra respuestas empáticas con cierto apoyo.	Reconoce emociones en compañeros de manera limitada y responde empáticamente solo con ayuda.	No reconoce las emociones en sus compañeros ni muestra respuestas empáticas.

Criterios	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	En proceso (2 puntos)	Necesita apoyo (1 punto)
4. Participación activa en actividades del proyecto	Participa con entusiasmo, comparte ideas y colabora con sus compañeros durante todas las sesiones.	Participa en la mayoría de las actividades y colabora con otros la mayor parte del tiempo.	Participa de manera limitada y requiere motivación para involucrarse en las actividades.	No participa o muestra desinterés en las actividades del proyecto.
5. Expresión verbal y artística de las emociones	Expresa sus emociones claramente a través del lenguaje y actividades artísticas como dibujo o dramatización.	Expresa sus emociones en forma verbal o artística con ayuda y en ocasiones específicas.	Expresa emociones de forma limitada y con apoyo en actividades de lenguaje o arte.	No expresa sus emociones verbal ni artísticamente durante las actividades.

Indicaciones para el docente:

- Utilizar la observación directa durante las sesiones para evaluar la participación, expresión y uso de técnicas.
- Realizar preguntas cortas y sencillas para verificar el reconocimiento de emociones y manifestaciones físicas.
- Valorar el progreso individual considerando la edad y el nivel inicial de cada estudiante.
- Utilizar la rúbrica al final de cada sesión para monitorear avances y ajustar la intervención pedagógica.

Cierre - Sintetizar

Actividad de Síntesis para la Fase de Cierre: "Mi Mapa Emocional y Plan de Regulación"

Duración: 30 minutos

Objetivo de la actividad: Consolidar el reconocimiento de emociones básicas, practicar técnicas de autorregulación y fortalecer la empatía al compartir experiencias con los compañeros.

Descripción:

Los estudiantes crearán un "Mapa Emocional" personal que refleje las emociones aprendidas durante el proyecto, sus manifestaciones físicas y las técnicas de regulación que pueden aplicar. Luego, compartirán en pequeños grupos para identificar emociones en otros y practicar la empatía.

Materiales:

- Hojas grandes o cartulina
- Colores, crayones o marcadores
- Tarjetas con nombres e imágenes de las emociones básicas (alegría, tristeza, ira, miedo)
- Lista ilustrada de técnicas de autorregulación (por ejemplo, respiración consciente)

Procedimiento:

1. Creación del Mapa Emocional (15 minutos):

- Cada estudiante dibuja un cuerpo humano en su hoja.
- En diferentes partes del cuerpo anotan o dibujan cómo sienten las emociones básicas (por ejemplo, "corazón acelerado" para miedo o ira, "sonrisa" para alegría).
- Alrededor del cuerpo, escriben o dibujan las técnicas de regulación que aprendieron y que pueden usar cuando sienten esas emociones (por ejemplo, "respirar profundo").

2. Compartir en grupos pequeños (10 minutos):

- Formar grupos de 3-4 estudiantes.
- Cada niño presenta su mapa y explica una emoción y cómo la regula.
- Los compañeros practican la empatía escuchando atentamente y haciendo una pregunta o comentario positivo sobre lo que compartieron.

3. Reflexión final en plenaria (5 minutos):

- Invitar a algunos voluntarios a compartir qué aprendieron sobre sus emociones y la importancia de saber regularlas.
- Resaltar cómo reconocer emociones propias y ajenas ayuda a convivir mejor en el aula.

Verificación del logro de objetivos:

- **Reconocimiento de emociones:** Se evidencia en el dibujo y explicación de manifestaciones físicas en el mapa.
- **Técnicas de autorregulación:** Identificación y explicación de al menos una técnica por estudiante.
- **Empatía:** Participación activa en la escucha y respuesta positiva en el grupo.

Cierre - Reflexionar

Preguntas de Reflexión Metacognitiva para el Cierre

- ¿Qué emociones aprendimos a reconocer durante estas sesiones? ¿Puedes decir cómo se sienten en tu cuerpo cuando experimentas alguna de ellas?
- ¿Recuerdas alguna técnica que usamos para calmarnos cuando sentimos emociones fuertes? ¿Cuándo podrías usarla en tu vida diaria?
- ¿Por qué es importante entender cómo se sienten los demás? ¿Cómo te ayuda eso a ser un buen amigo o compañer@?
- ¿Qué hiciste tú para controlar una emoción difícil esta semana? ¿Te funcionó? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Cómo te sientes ahora al hablar y aprender sobre las emociones? ¿Crees que esto te ayudará a sentirte mejor y a convivir mejor con tus compañer@s?

Actividades de Reflexión Metacognitiva para el Cierre

- **Diario de emociones:** Cada estudiante dibuja o escribe en una hoja una emoción que reconoció durante la semana y cómo la manejó. Luego, comparte con un compañero o en grupo lo que aprendió sobre esa emoción.
- **El semáforo emocional:** Los estudiantes usan un dibujo de un semáforo para identificar cómo se sienten (verde = tranquilo, amarillo = un poco alterado, rojo = muy alterado). Reflexionan sobre qué técnica de regulación pueden usar para volver al verde.
- **Role-playing de empatía:** En parejas, un estudiante expresa una emoción y el otro practica reconocerla y responder con empatía. Luego comentan cómo se sintieron y qué aprendieron sobre entender a los demás.
- **Círculo de compartir:** En círculo, cada estudiante dice una cosa nueva que aprendió sobre sus emociones y una forma en que piensa usar ese conocimiento para sentirse mejor o ayudar a sus amig@s.
- **Mapa emocional personal:** Los estudiantes crean un pequeño mapa o dibujo que muestre las emociones que sienten más seguido y las estrategias que usan para regularlas, reflexionando sobre cuál creen que les ayuda más.

Cierre - Retroalimentar

Estrategias de Retroalimentación para el Cierre

Para el cierre del plan de clase "Descubriendo y Regulando Nuestras Emociones", se proponen estrategias de retroalimentación que sean constructivas, específicas y adecuadas para estudiantes de primaria (6-11 años). Estas estrategias están diseñadas para reforzar el aprendizaje, motivar a los estudiantes y orientarlos hacia el logro de los objetivos planteados.

- **Rueda de emociones compartidas**

Al finalizar la última sesión, los estudiantes forman un círculo y, por turno, expresan cuál emoción aprendida les resultó más fácil o difícil de identificar en sí mismos durante la semana y por qué. El docente escucha activamente y ofrece retroalimentación positiva, resaltando ejemplos específicos que los estudiantes compartan, por ejemplo: "Me gusta cómo identificaste la tristeza cuando te sentiste solo, eso demuestra que estás reconociendo tus emociones".

- **Tarjetas de autorreflexión con ejemplos concretos**

Se entregan pequeñas tarjetas donde cada estudiante escribe o dibuja una situación en la que aplicó una técnica de autorregulación (como la respiración consciente). Luego, el docente revisa y comenta individualmente o en pequeños grupos, destacando el esfuerzo y sugiriendo mejoras: "Muy bien que usaste la respiración para calmarte cuando estabas enojado, la próxima vez intenta contar hasta cinco mientras respiras para que te ayude más".

- **Reconocimiento entre compañeros**

Invitar a los estudiantes a dar retroalimentación positiva a sus compañeros identificando una acción en la que demostraron empatía o comprensión emocional. Por ejemplo, un estudiante dice: "Me gustó que ayudaste a Ana cuando estaba triste, eso es ser un buen amigo". El docente guía esta actividad para que los comentarios sean específicos y constructivos, reforzando el valor de la empatía.

- **Diario emocional grupal**

Como cierre del proyecto, se crea un diario mural donde cada estudiante aporta una frase o dibujo sobre lo que aprendió sobre sus emociones y cómo piensa usarlas para mejorar su convivencia. El docente lee algunas

aportaciones en voz alta y retroalimenta resaltando avances y motivando a continuar practicando: "¡Qué lindo dibujo, muestra que entiendes bien la alegría y cómo compartirla con tus amigos!".

• Autoevaluación sencilla

Se entrega una hoja con preguntas visuales y simples para que los estudiantes evalúen su propia habilidad para reconocer y regular emociones, por ejemplo con caritas felices, neutras y tristes. El docente revisa las respuestas y brinda retroalimentación en función del nivel de logro, animando a seguir practicando: "Veo que reconoces bien tus emociones, ahora sigamos trabajando en usar la respiración cuando te sientas nervioso".

Cierre - Rubrica

Rúbrica de Evaluación para el Proyecto: Descubriendo y Regulando Nuestras Emociones

Criterios	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Satisfactorio (2 puntos)	En desarrollo (1 punto)
Reconocimiento de emociones básicas Identificación de alegría, tristeza, ira y miedo y sus manifestaciones físicas.	Identifica correctamente las cuatro emociones básicas y describe con claridad sus manifestaciones físicas en diferentes situaciones.	Reconoce las emociones básicas y menciona algunas manifestaciones físicas, aunque con detalles limitados.	Reconoce al menos dos emociones básicas, pero tiene dificultad para describir sus manifestaciones físicas.	Reconoce pocas o ninguna emoción básica y no logra identificar manifestaciones físicas relacionadas.
Uso de técnicas de autorregulación Aplicación práctica de la respiración consciente y otras estrategias para manejar emociones.	Aplica correctamente técnicas de autorregulación en situaciones simuladas o reales, explicando cómo le ayudan a calmarse.	Utiliza técnicas de autorregulación con ayuda o guía, mostrando comprensión de su propósito.	Intenta usar técnicas de autorregulación, pero con poca efectividad o comprensión limitada.	No aplica técnicas de autorregulación o no demuestra comprensión de su utilidad.
Empatía y reconocimiento de emociones en otros Capacidad para identificar emociones en compañeros y responder con empatía.	Reconoce emociones en sus compañeros con precisión y responde de manera empática, mostrando respeto y comprensión.	Identifica emociones en otros con cierta exactitud y muestra respuestas empáticas básicas.	Reconoce emociones en algunos compañeros, pero con dificultad para expresar empatía adecuadamente.	No identifica emociones en otros ni demuestra respuestas empáticas.

Criterios	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Satisfactorio (2 puntos)	En desarrollo (1 punto)
Participación y compromiso en el proyecto Involucramiento activo durante las sesiones y trabajo colaborativo.	Participa activamente en todas las sesiones, colabora con sus compañeros y aporta ideas.	Participa en la mayoría de las actividades y colabora cuando se le solicita.	Participa de manera limitada y requiere motivación para colaborar.	No participa o muestra desinterés en las actividades del proyecto.

Indicaciones para el docente:

- Utilizar esta rúbrica para evaluar el desempeño de cada estudiante al finalizar el proyecto, en actividades como presentaciones, dramatizaciones, o actividades prácticas.
- Observar durante las sesiones el uso de técnicas de autorregulación y la interacción con compañeros para valorar los criterios.
- Dar retroalimentación constructiva basada en los niveles para fomentar la mejora continua en habilidades socioemocionales.

Recomendaciones - Tecnología

Recomendaciones para Integrar Tecnología e Inteligencia Artificial en el Plan de Clase

Sesión 1: Conociendo Nuestras Emociones

Fase de Inicio

- **Herramienta:** Aplicación interactiva "Emociones y Caritas" (p. ej., ClassDojo o una app educativa similar con emoticones animados)
- **Implementación:** El docente proyecta en pantalla o usa tablets para mostrar caritas animadas que representan alegría, tristeza, ira y miedo. Los estudiantes interactúan identificando la emoción y describiendo sensaciones físicas, tocando la pantalla para escuchar sonidos o ver movimientos relacionados con cada emoción.
- **Contribución a objetivos:** Facilita el reconocimiento visual y auditivo de emociones básicas, apoyando el Objetivo Específico 1. La interacción digital capta la atención y motiva la participación.
- **Nivel SAMR:** Sustitución (reemplaza tarjetas físicas por imágenes digitales interactivas).
- **Herramienta:** Chatbot educativo simple con IA para niños (p. ej., un bot en plataforma segura que responde preguntas sencillas sobre emociones)
- **Implementación:** Durante la activación de conocimientos previos, el docente guía a los alumnos a hacer preguntas al chatbot sobre emociones y sensaciones físicas. El bot responde con mensajes cortos y amigables, usando lenguaje adaptado para primaria.

- **Contribución a objetivos:** Refuerza la comprensión y expresión oral/escrita sobre emociones, fomentando la curiosidad y el diálogo, lo que apoya el Objetivo General y el específico 1.
- **Nivel SAMR:** Aumento (mejora la interacción y respuesta inmediata sin cambiar la dinámica básica).

Fase de Desarrollo

- **Herramienta:** Video interactivo con preguntas integradas (p. ej., Edpuzzle o solución similar)
- **Implementación:** El docente muestra un video corto que explica las emociones con ejemplos de manifestaciones físicas. En puntos clave, se detiene el video para que los estudiantes respondan preguntas sencillas mediante tablets o en grupo.
- **Contribución a objetivos:** Mejora la comprensión auditiva y visual del contenido, ayuda a identificar manifestaciones físicas, apoyando el objetivo 1. La interacción mantiene la atención y promueve la reflexión inmediata.
- **Nivel SAMR:** Aumento (añade interactividad para mejorar la tarea tradicional de ver un video).
- **Herramienta:** Aplicación de realidad aumentada sencilla (p. ej., Quiver o apps similares para colorear y ver emociones en 3D)
- **Implementación:** Después de explicar las emociones, los estudiantes utilizan tablets para colorear figuras y verlas cobrar vida en 3D, mostrando expresiones faciales asociadas y señales corporales. Luego, en parejas, representan las emociones usando estas figuras como guía.
- **Contribución a objetivos:** Rediseña la actividad "Mi cuerpo y mis emociones" al integrar tecnología que visualiza señales físicas y emocionales, facilitando la empatía y el reconocimiento corporal, apoyando el objetivo 3 y 1.
- **Nivel SAMR:** Modificación (transforma la dinámica corporal y visual para una experiencia enriquecida).

Fase de Cierre

- **Herramienta:** Plataforma colaborativa sencilla (p. ej., Padlet o Jamboard)
- **Implementación:** Al final, cada pareja sube un dibujo o texto breve describiendo la emoción trabajada y las señales físicas observadas. El docente y compañeros comentan y reconocen las respuestas, fomentando la empatía y el reconocimiento grupal.
- **Contribución a objetivos:** Promueve la reflexión colectiva y el fortalecimiento de la empatía (objetivo 3), así como el refuerzo del reconocimiento emocional (objetivo 1).
- **Nivel SAMR:** Aumento (mejora la comunicación y retroalimentación sin cambiar la tarea básica).
- **Herramienta:** Aplicación de técnicas de respiración guiada con IA (p. ej., apps infantiles como "Breathe, Think, Do with Sesame")
- **Implementación:** El docente introduce la app para que los estudiantes practiquen juntos respiración consciente guiada por personajes animados. La IA adapta el ritmo según la respuesta del usuario si dispone de sensores básicos o se guía por interacción sencilla.

- **Contribución a objetivos:** Enseña técnicas prácticas de autorregulación (objetivo 2) de forma atractiva y personalizada para niños, facilitando la práctica grupal y el bienestar emocional.
- **Nivel SAMR:** Redefinición (crea una nueva experiencia de aprendizaje guiada e interactiva antes difícil de implementar en grupo).

Recomendaciones - Competencias

1. Competencias Cognitivas

Para estudiantes de primaria (6-11 años), el plan de clase puede potenciar las siguientes competencias cognitivas de manera natural:

- **Creatividad:** Al representar emociones con el cuerpo y describirlas, se fomenta la expresión creativa y la imaginación.
- **Pensamiento Crítico:** Al analizar señales físicas y relacionarlas con emociones, los estudiantes ejercitan la observación y reflexión.
- **Resolución de Problemas:** Aprender técnicas de autorregulación implica identificar un problema emocional y aplicar estrategias para manejarlo.

Modificaciones específicas a actividades:

- En la actividad "Mi cuerpo y mis emociones", invite a los estudiantes a crear una pequeña historia o situación donde se sientan esas emociones, no solo representarlas, para estimular la creatividad y el pensamiento crítico.
- Incluya un momento para que los estudiantes propongan soluciones o estrategias alternativas para calmar emociones intensas, promoviendo la resolución de problemas.

Técnicas de facilitación para el docente:

- Uso de preguntas abiertas que inviten a la reflexión, por ejemplo: "¿Qué creen que pasa en su cuerpo cuando están muy enojados? ¿Cómo podrían ayudar a calmarse?"
- Integrar juegos de rol sencillos donde los niños practiquen identificar emociones y aplicar técnicas de autorregulación.
- Emplear materiales visuales como tarjetas con expresiones faciales y videos cortos animados que refuercen el contenido.

2. Competencias Interpersonales

Para fortalecer competencias interpersonales en estudiantes de primaria, se recomiendan las siguientes estrategias:

- **Trabajo colaborativo en parejas y pequeños grupos:** Continuar con actividades en pareja, como la propuesta, y rotar compañeros para ampliar la interacción social.
- **Dinámicas de escucha activa:** Durante las explicaciones y reflexiones, practicar que cada niño escuche al compañero con atención y repita lo que entendió, fomentando la comunicación efectiva.
- **Juegos de empatía:** Proponer que un estudiante exprese una emoción y los demás compartan momentos en que la sintieron, fortaleciendo la conciencia socioemocional.

Puntos de reflexión adaptados:

- "¿Cómo se sienten cuando ven a un amigo triste? ¿Qué pueden hacer para ayudarlo?"
- "¿Por qué es importante entender cómo se sienten los demás?"
- "¿Cómo podemos decirle a alguien que nos sentimos enojados sin pelear?"

3. Actitudes y Valores

Para promover actitudes y valores clave, se pueden integrar momentos específicos en las cinco sesiones:

- **Adaptabilidad:** Durante las actividades en grupo, invitar a los niños a probar diferentes roles y aceptar ideas diversas. Ejemplo: "Vamos a cambiar de pareja y representar la emoción con otro niño."
- **Responsabilidad:** Al final de cada sesión, pedir a los estudiantes que compartan una acción que harán para cuidar sus emociones o las de sus compañeros.
- **Curiosidad:** Fomentar preguntas abiertas y exploración, por ejemplo: "¿Qué otras emociones creen que existen? ¿Cómo se sienten?"
- **Resiliencia y Mentalidad de Crecimiento:** En sesiones posteriores, hablar sobre cómo manejar emociones difíciles y aprender de ellas. Preguntar: "¿Qué podemos hacer cuando nos sentimos mal para sentirnos mejor?"
- **Ciudadanía Global:** Relacionar las emociones con la convivencia en la comunidad escolar y en el mundo, destacando el valor del respeto y la empatía.

Preguntas de reflexión y actividades breves:

- Al inicio o cierre de la sesión, hacer una ronda donde cada niño diga una emoción que aprendió a identificar y cómo piensa manejarla.
- Actividad de diario emocional ilustrado: que los niños dibujen una emoción que sintieron durante la semana y cómo la enfrentaron.
- Invitar a los estudiantes a expresar un compromiso simple, como "Hoy voy a respirar profundo cuando me sienta enojado".

Recomendaciones - Dei

Diversidad

- **Adaptación de lenguaje e imágenes:** Utilizar tarjetas con representaciones de emociones que incluyan diversidad cultural y características físicas variadas (diferentes tonos de piel, rasgos faciales, estilos de vestimenta). Esto ayuda a que todos los estudiantes se sientan representados y valorados. Por ejemplo, incluir dibujos que reflejen diversidad cultural y corporal en las tarjetas de emociones.
- **Incluir ejemplos de emociones en diferentes contextos culturales:** Durante la activación de conocimientos previos, pedir a los estudiantes que compartan cómo expresan o sienten esas emociones en sus hogares o comunidades, reconociendo diferentes formas de manifestar emociones según el contexto cultural y familiar.
- **Uso de múltiples lenguajes:** Incorporar palabras o frases en las lenguas maternas de los estudiantes, si son diferentes al idioma principal del aula, para nombrar emociones. Esto puede incluir saludos o expresiones simples

que comuniquen sentimientos, facilitando la inclusión de estudiantes con diversidad lingüística.

Impacto positivo: Estas adaptaciones fomentan un ambiente donde todas las identidades culturales y lingüísticas son valoradas, promoviendo el sentido de pertenencia y respeto desde el inicio del proyecto.

Equidad de género

- **Evitar estereotipos en las representaciones emocionales:** Al mostrar las manifestaciones físicas de cada emoción, usar ejemplos y descripciones que no asocien emociones con géneros específicos (por ejemplo, evitar decir "los niños no lloran" o "las niñas son siempre alegres"). En la actividad de representar emociones, animar a todos los niños y niñas a expresar libremente cualquier emoción.
- **Rol del docente como modelo inclusivo:** Durante las explicaciones, el docente puede mencionar cómo todas las personas, sin importar su género, experimentan todas las emociones y que está bien expresarlas. Por ejemplo, compartir una historia corta donde un niño y una niña muestren diferentes emociones sin prejuicios.
- **Variedad en los roles dentro de las parejas:** Para la actividad en parejas, rotar los roles para que todos los niños y niñas tengan oportunidad de representar y adivinar emociones, evitando asignar roles basados en género.

Impacto positivo: Estas prácticas ayudan a dismantelar estereotipos de género desde temprana edad, promoviendo igualdad y libertad emocional para todos los estudiantes.

Inclusión

- **Materiales accesibles:** Asegurar que las tarjetas y materiales visuales tengan letras grandes y claras, y que las imágenes sean simples y contrastantes para estudiantes con dificultades visuales o cognitivas. Además, permitir que los estudiantes con discapacidades motrices participen usando gestos o expresiones faciales si no pueden usar todo el cuerpo.
- **Apoyo en la actividad de representación:** Para estudiantes con dificultades en comunicación o movilidad, ofrecer opciones alternativas para expresar emociones, como usar tarjetas con símbolos, dibujos o tecnología asistiva (por ejemplo, tabletas con apps de comunicación) para indicar la emoción que representan o adivinan.
- **Tiempo y espacios flexibles:** Brindar tiempos adicionales o pausas durante la actividad para estudiantes que lo requieran, y crear un ambiente tranquilo y sin presión para favorecer la participación de todos.

Impacto positivo: Garantizar que todos los estudiantes puedan participar plenamente, independientemente de sus capacidades, favorece un ambiente de respeto y pertenencia, y potencia el aprendizaje socioemocional.

Modificaciones específicas a la actividad "Mi cuerpo y mis emociones"

- Permitir que los estudiantes usen diferentes maneras de expresar la emoción: además de la representación corporal, pueden usar sonidos, dibujos o palabras para quienes tengan dificultades motrices o de expresión verbal.
- Crear grupos pequeños en lugar de solo parejas para que los estudiantes con necesidades especiales puedan recibir apoyo de más compañeros y practicar en un ambiente más cómodo.
- Incluir tarjetas con descripciones escritas y pictogramas de las emociones para facilitar la comprensión y el reconocimiento para estudiantes con dificultades de lectura o comprensión.

Recursos adicionales y estrategias de evaluación inclusivas

- Utilizar libros ilustrados o cuentos cortos que muestren personajes diversos expresando emociones, para ampliar la comprensión y visibilizar diferentes realidades.
- Implementar un diario emocional visual donde los estudiantes puedan registrar sus emociones usando dibujos o símbolos, adaptado según sus habilidades.
- Evaluar la participación y comprensión mediante observaciones cualitativas y autoevaluaciones simples (por ejemplo, mostrar caritas felices/tristes para indicar cómo se sienten respecto a la actividad), permitiendo a todos expresarse a su manera.

Recomendaciones - Dei

Diversidad

- Adaptar las tarjetas emocionales para incluir representaciones culturales diversas, mostrando rostros con diferentes tonos de piel, peinados y rasgos. Esto ayuda a que todos los estudiantes se vean reflejados y valorados.
- Incluir ejemplos de experiencias emocionales que reflejen contextos familiares y culturales variados, invitando a los estudiantes a compartir cómo expresan emociones en sus hogares o comunidades.
- Permitir que los estudiantes usen diferentes formas de expresión para representar emociones, como dibujos, gestos, o sonidos, para respetar diversas formas de comunicación y capacidades.

Modificaciones a la actividad existente: Al pedir que un estudiante represente una emoción, se puede ofrecer la opción de usar un objeto o dibujo en lugar de solo gestos físicos, para estudiantes con limitaciones motrices o que se sientan más cómodos con otras formas de expresión.

Recursos adicionales y evaluación inclusiva: Prover tarjetas visuales con símbolos y palabras simples para estudiantes con dificultades de lenguaje. Evaluar la participación considerando las diversas formas de comunicación y expresión emocional, valorando tanto respuestas verbales como no verbales.

Impacto positivo: Estas adaptaciones fomentan un ambiente donde se respeta la diversidad cultural y comunicativa, promoviendo que todos los estudiantes se sientan incluidos y capaces de participar plenamente.

Equidad de género

- Evitar asociar emociones con estereotipos de género. Por ejemplo, explicar que tanto niños como niñas pueden sentir ira, tristeza o miedo, y que expresar emociones es saludable para todos.
- Durante la actividad en parejas, mezclar los equipos de manera que niños y niñas trabajen juntos, promoviendo la empatía y el respeto mutuo sin reforzar roles de género.
- Usar lenguaje inclusivo y ejemplos neutrales en cuanto a género cuando se hable de emociones, evitando frases como "los niños no lloran" o "las niñas son sensibles".

Modificaciones a la actividad existente: Al describir las manifestaciones físicas de emociones, incluir testimonios o ejemplos que muestren cómo niños y niñas pueden expresar esas emociones de maneras variadas y naturales.

Recursos adicionales y evaluación inclusiva: Crear carteles o materiales con mensajes que desafíen estereotipos de género relacionados con las emociones. Evaluar la comprensión mediante preguntas abiertas que permitan a los estudiantes expresar sus ideas sin prejuicios de género.

Impacto positivo: Estas recomendaciones contribuyen a desmontar estereotipos que limitan la expresión emocional, favoreciendo una convivencia más equitativa y un desarrollo emocional saludable para todos.

Inclusión

- Adaptar instrucciones orales y escritas para estudiantes con dificultades auditivas o de comprensión, usando apoyos visuales claros y lenguaje sencillo.
- Permitir tiempos adicionales para que estudiantes con necesidades de procesamiento más lento puedan participar en las actividades en parejas sin presión.
- Facilitar el uso de apoyos tecnológicos o materiales manipulativos, como tarjetas en braille o con texturas, para estudiantes con discapacidades visuales o sensoriales.

Modificaciones a la actividad existente: Para estudiantes con movilidad reducida, ofrecer la opción de representar emociones usando expresiones faciales o dibujos en lugar de posturas corporales completas. Además, promover que los compañeros apoyen y respeten estas diferencias.

Recursos adicionales y evaluación inclusiva: Contar con un calendario visual de la sesión y pautas claras para que los estudiantes puedan anticipar la dinámica. Evaluar la participación mediante observaciones flexibles, valorando el esfuerzo y la comprensión individual más que la ejecución perfecta.

Impacto positivo: Estas adaptaciones garantizan que todos los estudiantes puedan acceder, participar y beneficiarse del aprendizaje socioemocional, fortaleciendo un ambiente inclusivo y respetuoso.