

¡Emociones en Juego: Descubre y Gestiona tus Sentimientos!

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Gamificación

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes de secundaria (12-15 años) y tiene como propósito que los jóvenes reconozcan y gestionen sus emociones a través del autoconocimiento y la empatía. A través de actividades dinámicas y lúdicas basadas en la metodología de gamificación, los estudiantes aprenderán a identificar sus propias emociones y las de los demás, comprendiendo su impacto en la vida diaria y en sus relaciones interpersonales.

Este aprendizaje es fundamental porque las emociones influyen directamente en la toma de decisiones, el bienestar personal y la convivencia social. Al desarrollar habilidades para gestionar sus sentimientos, los estudiantes estarán mejor preparados para enfrentar retos personales y sociales, mejorar su comunicación y fortalecer vínculos afectivos. El plan conecta con su realidad cotidiana, ya que todos experimentan emociones diariamente y necesitan herramientas para manejarlas de manera saludable y empática.

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer diferentes emociones propias y ajenas mediante la observación y reflexión.
- Analizar situaciones cotidianas para identificar emociones y su posible impacto.
- Aplicar estrategias básicas de gestión emocional desde el autoconocimiento.
- Demostrar empatía al comprender y respetar las emociones de los demás.

Recursos Necesarios

- Cartulinas o pizarras blancas (4 unidades)
- Marcadores de colores (varios)
- Hojas impresas con tarjetas de emociones con imágenes y palabras (1 juego por grupo de 4 estudiantes)
- Dispositivo con proyector o pantalla para video corto
- Video corto sobre gestión emocional (3-4 minutos)
- Fichas de puntos y pegatinas para insignias (para gamificación)
- Hojas para registro de reflexiones individuales
- Reloj o cronómetro para control de tiempos

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre qué son las emociones (aprendizajes previos de primaria o inicio de secundaria).
- Habilidades básicas para expresarse oralmente y en grupo.
- Experiencia previa en actividades colaborativas.
- Interés y disposición para participar en juegos y dinámicas.

Actividades

Sesión 1: Descubriendo y Reconociendo Nuestras Emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a comenzar un viaje para descubrir nuestras emociones y aprender a identificarlas mejor. Esto es importante porque entender cómo nos sentimos y cómo se sienten los demás nos ayuda a vivir mejor y a ser más felices."

Activación de conocimientos previos:

Docente: "Para arrancar, quiero que piensen rápido: ¿Cuál fue la última emoción que sintieron hoy? ¿Por qué?"

Estudiantes: Responden en plenaria, compartiendo brevemente una emoción y su causa.

Motivación y enganche:

Docente: "¿Sabían que las emociones pueden cambiar nuestra manera de pensar y actuar en segundos? Vamos a jugar para entenderlas mejor y ganar puntos que nos ayudarán a ser expertos en emociones."

Contextualización:

Docente: "Reconocer y gestionar emociones es una habilidad que usamos todos los días, en casa, en la escuela, con amigos. Aprenderemos a controlar esas emociones para tomar mejores decisiones y entender a quienes nos rodean."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: "Vamos a conocer algunas emociones y practicar cómo reconocerlas en nosotros y en los demás. Para hacerlo más divertido, usaremos un sistema de puntos e insignias, como en un juego."

Actividad 1: Mapa Emocional

- **Objetivo:** Reconocer emociones propias y expresarlas con palabras e imágenes.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Cada grupo recibirá una cartulina y marcadores. Deben dibujar un gran corazón y dentro colocar palabras o dibujos que representen las emociones que han sentido esta semana."
 - **Estudiantes:** En grupos de 4, discuten y plasman sus emociones en el corazón.
 - **Docente:** Observa, pregunta: "¿Qué emociones les fue fácil identificar? ¿Cuáles fueron más difíciles?"
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Mapa emocional grupal
- **Tiempo:** 20 minutos

Actividad 2: Reto de las Emociones

- **Objetivo:** Identificar emociones en situaciones cotidianas y ganar puntos por respuestas correctas.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Les voy a leer pequeñas situaciones. Ustedes deben decir qué emoción creen que siente la persona y explicar por qué. Por cada respuesta correcta, ganan puntos para su equipo."
 - **Estudiantes:** En grupos, discuten y responden. Ejemplos: 'Ana no quiere ir a la escuela porque tuvo un mal día con sus amigos.' ¿Qué emoción tiene Ana? ¿Por qué?
 - **Docente:** Da retroalimentación inmediata y asigna puntos.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Participación activa y registro de puntos
- **Tiempo:** 15 minutos

Actividad 3: Video y diálogo

- **Objetivo:** Comprender la importancia de gestionar emociones.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Vamos a ver un video corto que muestra cómo una persona maneja una emoción difícil. Presten atención para después comentar."
 - **Estudiantes:** Ven el video (3-4 minutos) y participan en el diálogo guiado con preguntas como: "¿Qué hizo la persona para sentirse mejor? ¿Qué podrías hacer tú en una situación similar?"
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Respuestas orales y reflexión grupal
- **Tiempo:** 10 minutos

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Pueden crear una tarjeta extra con una emoción propia y su dibujo para compartir.
- Para estudiantes con dificultades: El docente puede ofrecer apoyo individual en la identificación de emociones y ejemplos más simples.

Transición:

Docente: "Ahora que hemos reconocido nuestras emociones y las de los demás, en la próxima sesión aprenderemos a gestionarlas para sentirnos mejor y ayudar a otros."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: "Para cerrar, cada uno escribirá en una hoja tres emociones que aprendió a reconocer hoy. Luego, compartirán una con un compañero."

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué emoción te fue más fácil identificar y por qué?
- ¿Cómo crees que reconocer tus emociones puede ayudarte en tu día a día?
- ¿Qué aprendiste sobre las emociones de tus compañeros?

Retroalimentación:

Docente: Recolecta algunas respuestas para comentar positivamente, destacando el esfuerzo y la participación.

Transferencia:

Docente: "En la próxima sesión, usaremos lo que aprendimos para descubrir cómo manejar esas emociones y ser más empáticos con los demás."

Tarea o reto:

Docente: "Durante la semana, anoten al menos una emoción que sientan cada día y qué hicieron para gestionarla. Lo compartiremos la próxima clase."

Sesión 2: Gestionando Emociones con Empatía y Autoconocimiento

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy aprenderemos a manejar nuestras emociones y a ponernos en los zapatos de los demás, para entenderlos mejor y convivir en armonía."

Activación de conocimientos previos:

Docente: "¿Quién quiere compartir alguna emoción que anotó esta semana y cómo la gestionó?"

Estudiantes: Comparten brevemente en plenaria.

Motivación y enganche:

Docente: "Vamos a convertirnos en 'Guardianes de emociones' y superar retos para ganar insignias y puntos. ¿Listos para el desafío?"

Contextualización:

Docente: "Saber gestionar emociones y ser empáticos nos ayuda a resolver conflictos con amigos y familia, y a sentirnos mejor con nosotros mismos."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: "Vamos a practicar estrategias para calmar emociones intensas y mostrar empatía con otros. Cada reto que superen les dará puntos y una insignia."

Actividad 1: Estrategias para gestionar emociones

- **Objetivo:** Aplicar técnicas básicas para manejar emociones fuertes.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** "Voy a explicar tres técnicas: respiración profunda, contar hasta 10 y expresarse con palabras. Luego haremos un juego para practicarlas."
 - **Estudiantes:** Practican en parejas el uso de cada técnica mediante role playing donde uno finge estar molesto y el otro ayuda con la técnica.
 - **Docente:** Observa, corrige y alienta, asignando puntos a los equipos más participativos.
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Demostración práctica de técnicas
- **Tiempo:** 20 minutos

Actividad 2: Juego de Empatía - "Ponerse en mis zapatos"

- **Objetivo:** Desarrollar empatía identificando emociones y necesidades ajenas.
- **Instrucciones:**

- **Docente:** "Cada grupo recibirá tarjetas con situaciones y emociones. Deben discutir cómo se sentiría la persona y qué podrían hacer para apoyarla."
- **Estudiantes:** En grupos de 4, analizan tarjetas y preparan una pequeña dramatización con solución empática.
- **Docente:** Asigna puntos por creatividad y comprensión emocional.

- **Organización:** Grupos de 4

- **Producto:** Dramatización grupal

- **Tiempo:** 20 minutos

Diferenciación:

- Estudiantes avanzados pueden crear escenarios propios para dramatizar.
- Quienes requieren apoyo pueden recibir tarjetas con situaciones más sencillas y ejemplos guía.

Transición:

Docente: "Con estas herramientas, estamos listos para cerrar y reflexionar sobre lo que aprendimos y cómo seguir aplicándolo."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: "Vamos a hacer un ticket de salida: escriban una emoción que aprendieron a gestionar y una acción que harán para ser más empáticos."

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué técnica te pareció más útil para gestionar tus emociones y por qué?
- ¿Cómo puedes aplicar la empatía en tu vida diaria?
- ¿Qué aprendiste sobre ti mismo y los demás en estas dos sesiones?

Retroalimentación:

Docente: Revisa los tickets, comenta logros grupales y personales, y felicita la participación.

Transferencia:

Docente: "Recuerden que ser conscientes y empáticos con nuestras emociones es un superpoder que usaremos siempre. Sigán practicando en casa y con amigos."

Tarea o reto:

Docente: "En la próxima semana, practiquen una técnica para manejar emociones cuando se sientan abrumados y ayuden a alguien a reconocer su emoción. Anoten su experiencia para compartirla."

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Activación de conocimientos previos en la sesión 1 (pregunta sobre emociones recientes).
- **Formativa:** Observación y retroalimentación durante las actividades de mapas emocionales, retos de emociones, role playing y dramatizaciones.
- **Sumativa:** Análisis de los productos finales: mapas emocionales, participación en el juego de empatía, tickets de salida y reflexiones escritas.

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente al menos tres emociones propias y ajenas (Objetivo 1).
- Analiza situaciones cotidianas señalando emociones y su impacto (Objetivo 2).
- Aplica al menos una estrategia de gestión emocional en simulaciones (Objetivo 3).
- Demuestra comprensión empática al proponer acciones de apoyo en dramatizaciones (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa de participación y aplicación de técnicas.
- Rúbrica para evaluar mapas emocionales y dramatizaciones (criterios: contenido, expresión, creatividad, comprensión).
- Autoevaluación breve al final de cada sesión mediante preguntas escritas.

Evidencias de aprendizaje:

- Mapas emocionales grupales que muestran identificación de emociones.
- Respuestas orales y escritas durante retos y reflexiones.
- Demostración práctica de técnicas de gestión emocional en role playing.
- Dramatizaciones grupales que evidencian empatía y propuestas de apoyo.
- Tickets de salida con síntesis personal del aprendizaje.