

Jugando con mis emociones: Reconociendo y expresando sentimientos para relacionarnos mejor

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Gamificación

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que niños y niñas de preescolar (3 a 5 años) aprendan a reconocer, nombrar y expresar sus emociones de manera asertiva, fortaleciendo sus habilidades para relacionarse con los demás en un ambiente de respeto y empatía. A través de actividades lúdicas y dinámicas basadas en la gamificación, los pequeños explorarán diferentes sentimientos como la alegría, tristeza, enojo y sorpresa, y practicarán cómo comunicarlos adecuadamente. Esto les permitirá entender mejor sus propias emociones y las de sus compañeros, facilitando interacciones sociales positivas y la resolución pacífica de conflictos.

El reconocimiento y manejo de las emociones es fundamental en esta etapa para el desarrollo integral del niño, ya que sienta las bases para el bienestar emocional y social a lo largo de su vida. Además, aprender a expresar lo que sienten promueve relaciones asertivas y ayuda a construir un clima de convivencia armonioso dentro y fuera del aula. Las actividades están diseñadas para ser divertidas, motivadoras y adaptadas a su nivel, integrando elementos de juego como puntos, insignias y retos para mantener su interés y participación activa.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y nombrar al menos cuatro emociones básicas (alegría, tristeza, enojo y sorpresa) a través de juegos y actividades visuales.
- Expresar emociones propias utilizando un lenguaje sencillo y gestos adecuados en situaciones cotidianas.
- Demostrar comportamientos asertivos para relacionarse con sus compañeros, respetando las emociones de los demás.
- Participar activamente en juegos grupales que fomenten la empatía y la cooperación.

Recursos Necesarios

- Tarjetas con dibujos de caras que expresan distintas emociones (mínimo 4 emociones, 2 tarjetas por emoción).
- Pelotas suaves de colores para juegos de turno y expresión.
- Insignias adhesivas con imágenes de emociones para premiar la participación.
- Reproductor de audio para canciones infantiles sobre emociones.
- Libro ilustrado corto sobre emociones (ejemplo: “El monstruo de colores”).
- Carteles grandes con dibujos y nombres de emociones.
- Hojas grandes, crayones y pegatinas para actividad de creación de “Mi Rincón de las Emociones”.

- Espacio amplio para movimiento y juegos grupales.
- Reloj o cronómetro para controlar tiempos de actividades.

Requisitos Previos

- Habilidades básicas de comunicación verbal y escucha activa propias de la edad (3-5 años).
- Experiencias previas con juegos grupales simples y rutinas de aula.
- Conocimiento básico de algunos colores y figuras para identificar tarjetas y materiales visuales.
- Exposición previa a expresiones emocionales básicas mediante cuentos o canciones.

Actividades

Sesión 1: Descubriendo mis emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a jugar para conocer mejor lo que sentimos dentro de nuestro corazón y aprender a decirlo con palabras.”

Estudiantes: Escuchan y muestran curiosidad.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Muestra tarjetas con caras sonrientes y tristes y pregunta: “¿Quién ha estado feliz hoy? ¿Y quién se ha sentido triste alguna vez?”

Estudiantes: Levantan la mano y responden con ejemplos breves de su experiencia.

Motivación y enganche:

Docente: “Vamos a jugar al ‘Detective de emociones’. ¿Quién quiere ayudarme a descubrir qué sienten estos amigos en las tarjetas?”

Estudiantes: Entusiasmados, participan atentos.

Contextualización:

Docente: “Saber cómo se sienten los demás nos ayuda a ser buenos amigos y a llevarnos bien en la escuela y en casa.”

Estudiantes: Asienten y se preparan para la actividad.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 150 minutos (2 horas 30 minutos)

Presentación del contenido:

Se introduce el tema de emociones básicas con ayuda de un cuento corto ilustrado (“El monstruo de colores”) y tarjetas visuales. El contenido se presenta mediante el juego “Detective de emociones” y canciones que refuerzan el vocabulario emocional.

Actividad 1: Cuento interactivo “El monstruo de colores”

- **Objetivo:** Identificar emociones básicas y asociarlas con colores y caras.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Lee el cuento mostrando ilustraciones y pregunta: “¿Qué emoción tiene el monstruo ahora? ¿Cómo lo sabemos?”
 - **Estudiantes:** Responden señalando y nombrando emociones.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Participación verbal y reconocimiento visual.
- **Tiempo:** 40 minutos.
- **Rol docente:** Hacer preguntas guía, reforzar vocabulario emocional, observar participación.

Actividad 2: Juego “Detective de emociones” con tarjetas

- **Objetivo:** Nombrar y reconocer emociones mediante juego de asociación.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Reparte tarjetas y dice: “Cuando escuche la palabra ‘alegría’, levanta la tarjeta con la cara feliz.”
 - **Estudiantes:** Levantan tarjetas correspondientes según las emociones que el docente menciona.
- **Organización:** Grupos de 4 niños.
- **Producto:** Respuestas correctas y participación activa.
- **Tiempo:** 50 minutos.
- **Rol docente:** Motivar, corregir suavemente, premiar con insignias adhesivas.

Actividad 3: Canción “Mis emociones” y baile

- **Objetivo:** Expresar emociones a través del movimiento y el canto.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Pone la canción y guía los movimientos que expresan cada emoción (sonreír para alegría, mostrar cara triste, etc.).
 - **Estudiantes:** Cantan y bailan siguiendo instrucciones.

- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Participación activa y expresiones corporales.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Alentar, corregir posturas emocionales, observar expresividad.

Diferenciación:

- **Para estudiantes adelantados:** Se les invita a crear una pequeña historia con las emociones aprendidas y compartirla con el grupo.
- **Para estudiantes con dificultades:** Se asigna un acompañante o se usa apoyo visual extra y repeticiones para reforzar el reconocimiento de emociones.

Transición:

Docente: “Muy bien, ahora que sabemos cómo se ven y se sienten las emociones, vamos a aprender a contarlas y compartirlas con nuestros amigos.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

Docente: “Vamos a hacer un círculo y cada uno dirá qué emoción aprendió hoy y cómo se siente.”

Estudiantes: Expresan con palabras y gestos su emoción favorita aprendida.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Qué emoción fue la que más te gustó conocer?”
- “¿Cómo podemos mostrar a nuestros amigos que entendemos lo que sienten?”
- “¿Qué hicimos para ayudar a nuestros compañeros a sentirse bien?”

Retroalimentación:

Docente: Da elogios específicos: “Me gustó cómo Juan explicó la emoción de tristeza con su cara. María hizo un gran trabajo escuchando a sus amigos.”

Transferencia:

Docente: “En la próxima sesión jugaremos con más emociones y aprenderemos a decir cómo nos sentimos para ser mejores amigos.”

Tarea o reto:

Docente: “Cuando lleguen a casa, pueden mostrar a su familia las tarjetas de emociones y contarles lo que aprendimos hoy.”

Sesión 2: Expresando mis emociones de manera asertiva

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a aprender a decir lo que sentimos con palabras y respetar lo que sienten nuestros amigos.”

Estudiantes: Escuchan atentos y se preparan para jugar.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Muestra tarjetas de emociones y pregunta: “¿Quién recuerda qué significa ‘alegría’? ¿Y cómo se ve cuando alguien está enojado?”

Estudiantes: Responden señalando y explicando.

Motivación y enganche:

Docente: “Vamos a jugar al ‘Semáforo de las emociones’: verde para alegría, amarillo para sorpresa, rojo para enojo y azul para tristeza. ¿Quién quiere ser el primero?”

Estudiantes: Se entusiasman y participan.

Contextualización:

Docente: “Saber decir cómo nos sentimos ayuda a que nuestros amigos y maestros nos entiendan y podamos jugar mejor juntos.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 150 minutos (2 horas 30 minutos)

Presentación del contenido:

Se introduce la expresión asertiva de emociones por medio de juegos de roles, dramatizaciones y actividades grupales con recompensas de puntos e insignias.

Actividad 1: Juego “Semáforo de emociones”

- **Objetivo:** Reconocer y expresar emociones vinculándolas a colores y acciones.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Explica el juego y señala los colores del semáforo con las emociones asignadas.
 - **Estudiantes:** Cuando el docente dice una emoción, se mueven a la zona del color correspondiente y hacen la expresión facial y corporal.
- **Organización:** Grupos pequeños de 4-5 niños.

- **Producto:** Participación física y verbal en el juego.
- **Tiempo:** 45 minutos.
- **Rol docente:** Motivar, corregir expresiones, entregar puntos e insignias.

Actividad 2: Dramatización “Cómo decir lo que siento”

- **Objetivo:** Practicar frases sencillas para expresar emociones de forma asertiva.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Presenta situaciones cotidianas (ejemplo: “Me siento triste porque...” o “Estoy enojado porque...”) y guía a los niños para que las representen con frases y gestos.
 - **Estudiantes:** Escogen una emoción y la expresan en grupo o parejas usando frases sencillas.
- **Organización:** Parejas o tríos.
- **Producto:** Representación oral y corporal de emociones.
- **Tiempo:** 60 minutos.
- **Rol docente:** Escuchar, dar retroalimentación, premiar con insignias.

Actividad 3: Creación del “Rincón de las emociones”

- **Objetivo:** Consolidar conocimiento y fomentar autoexpresión mediante arte.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Invita a los niños a dibujar o pegar pegatinas que representen cómo se sienten hoy y colgar sus trabajos en un mural.
 - **Estudiantes:** Dibujan o pegan con ayuda de crayones y pegatinas.
- **Organización:** Individual, con apoyo del docente.
- **Producto:** Mural colectivo de emociones.
- **Tiempo:** 45 minutos.
- **Rol docente:** Ayudar, preguntar qué emoción eligieron y por qué, valorar cada aportación.

Diferenciación:

- **Para estudiantes adelantados:** Se les invita a explicar su dibujo y contar una experiencia relacionada con la emoción elegida.
- **Para estudiantes con dificultades:** Se les brinda apoyo individual para elegir colores y pegatinas, y se repite la frase para expresar emociones.

Transición:

Docente: “Ahora que sabemos cómo decir lo que sentimos, en la próxima sesión aprenderemos a escuchar y respetar a los demás cuando ellos expresan sus emociones.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

Docente: “Vamos a contar una historia juntos usando las emociones que aprendimos. Cada uno dirá cómo se siente el personaje.”

Estudiantes: Participan diciendo palabras o gestos correspondientes.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Qué emoción te fue fácil decir con palabras?”
- “¿Cómo te sentiste cuando expresaste lo que sentías?”
- “¿Por qué es importante respetar lo que sienten los demás?”

Retroalimentación:

Docente: Felicita a cada niño por su valentía para expresar emociones y destaca cómo ayudaron a sus compañeros a escuchar.

Transferencia:

Docente: “En casa, pueden practicar diciendo cómo se sienten y escuchando a sus hermanos o papás.”

Tarea o reto:

Docente: “Practica en casa diciendo ‘Yo siento...’ cuando tengas una emoción fuerte y cuenta qué pasó.”

Sesión 3: Escuchando y respetando las emociones de mis amigos

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a aprender a escuchar con atención y a respetar lo que sienten nuestros amigos, para ser compañeros amables y buenos.”

Estudiantes: Se preparan para participar en juegos y actividades.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta: “¿Qué hicimos para decir cómo nos sentimos? ¿Y cómo podemos saber si un amigo está triste o feliz?”

Estudiantes: Responden con ejemplos y gestos.

Motivación y enganche:

Docente: “Vamos a jugar un juego de escuchar y adivinar emociones. ¿Quién quiere ser el primero?”

Estudiantes: Muestran entusiasmo y alegría.

Contextualización:

Docente: “Cuando escuchamos bien a los demás, podemos ayudarles y hacer que todos se sientan felices en grupo.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 150 minutos (2 horas 30 minutos)

Presentación del contenido:

Se profundiza en la escucha activa y el respeto mediante juegos de roles, actividades cooperativas y reconocimiento positivo, integrando puntos e insignias para motivar la participación.

Actividad 1: Juego “Escucho y adivino”

- **Objetivo:** Practicar la escucha atenta para identificar emociones de los demás.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Un niño dice cómo se siente con palabras o gestos sin nombrar la emoción y los demás adivinan cuál es.
 - **Estudiantes:** Escuchan con atención y participan adivinando.
- **Organización:** Plenaria, turnos individuales.
- **Producto:** Participación verbal y reconocimiento de emociones en otros.
- **Tiempo:** 50 minutos.
- **Rol docente:** Facilitar turnos, reforzar respuestas correctas, entregar insignias.

Actividad 2: Role play “Soy un buen amigo”

- **Objetivo:** Demostrar comportamientos asertivos y empáticos en interacciones sociales.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Propone situaciones simples (ejemplo: un amigo está triste porque perdió un juguete) y ayuda a los niños a actuar cómo pueden ayudar y respetar.
 - **Estudiantes:** Representan las soluciones y expresan palabras amables.
- **Organización:** Grupos de 3-4 niños.
- **Producto:** Representaciones orales y gestuales de empatía y asertividad.
- **Tiempo:** 70 minutos.
- **Rol docente:** Guiar, preguntar cómo se sienten y qué pueden decir, premiar con puntos.

Actividad 3: Construcción colectiva “El árbol de la amistad”

- **Objetivo:** Fomentar la cooperación y el reconocimiento positivo entre compañeros.

- **Instrucciones:**

- **Docente:** Cada niño dibuja una hoja con una frase o dibujo sobre una cualidad amable para un amigo y la pega en un mural con forma de árbol.
- **Estudiantes:** Dibujan, escriben con ayuda y pegan sus hojas.

- **Organización:** Individual con ayuda del docente, luego plenaria para compartir.

- **Producto:** Mural “El árbol de la amistad”.

- **Tiempo:** 30 minutos.

- **Rol docente:** Facilitar, ayudar a escribir, fomentar compartir y valorar aportes.

Diferenciación:

- **Para estudiantes adelantados:** Invitar a explicar por qué eligieron su frase o dibujo y cómo ayudan a sus amigos.
- **Para estudiantes con dificultades:** Apoyo individual para expresar ideas y utilizar dibujos simples.

Transición:

Docente: “Muy bien amigos, ahora sabemos cómo escuchar y ayudar a los demás. En nuestra última parte, repasaremos todo lo que aprendimos para ser grandes amigos.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

Docente: “Vamos a hacer un juego de memoria con tarjetas de emociones y acciones amables que aprendimos.”

Estudiantes: Participan formando pares de tarjetas y diciendo frases relacionadas.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Qué aprendimos sobre escuchar a los demás?”
- “¿Cómo podemos ayudar a un amigo que está triste o enojado?”
- “¿Qué es ser un buen amigo?”

Retroalimentación:

Docente: Felicita la participación y señala ejemplos concretos de asertividad y empatía observados durante las actividades.

Transferencia:

Docente: “Recuerden usar lo que aprendimos en la escuela y en casa para hacer muchos amigos y ser felices juntos.”

Tarea o reto:

Docente: “En casa, pueden contar a su familia cómo ayudaron a un amigo o familiar a sentirse mejor escuchándolo y respetando sus emociones.”

Evaluación

Tipo de evaluación: Predominantemente formativa durante las fases de Desarrollo y Cierre, con observación continua y retroalimentación inmediata. Diagnóstica al inicio para activar conocimientos previos y ajustar actividades.

Criterios de evaluación:

- Reconoce y nombra al menos cuatro emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, sorpresa) durante actividades lúdicas.
- Expresa verbalmente y corporalmente emociones propias en situaciones propuestas.
- Demuestra comportamientos asertivos al comunicar emociones y necesidades.
- Participa activamente en juegos y actividades grupales respetando la expresión emocional de sus compañeros.

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa en actividades grupales y dramatizaciones.
- Registro anecdótico de participación verbal y corporal durante juegos y expresiones.
- Portafolio con evidencias gráficas (dibujos y murales realizados).
- Autoevaluación sencilla verbal o con emoticones guiados por el docente.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación activa y correcta identificación de emociones en el juego “Detective de emociones”.
- Expresiones orales y gestuales durante dramatizaciones y juegos “Semáforo de emociones”.
- Trabajos artísticos en el “Rincón de las emociones” y “Árbol de la amistad”.
- Respuestas y reflexiones durante las actividades de cierre y síntesis.