

Explorando mis emociones y relaciones felices

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Aprendizaje Basado en Casos

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito ayudar a los niños y niñas de preescolar a reconocer y comprender sus emociones, así como a desarrollar habilidades para construir relaciones positivas y sentir bienestar. A través de actividades lúdicas y el análisis de situaciones cotidianas, los estudiantes aprenderán a identificar cómo se sienten, expresar sus emociones de manera adecuada, y mostrar empatía hacia sus compañeros. Este aprendizaje es fundamental para su desarrollo integral, ya que les permite manejar mejor sus sentimientos y convivir en armonía con otros, creando un ambiente seguro y feliz tanto en la escuela como en casa.

Al trabajar con casos reales adaptados a su edad, los niños y niñas podrán conectar estos aprendizajes con sus experiencias diarias, favoreciendo la transferencia de habilidades socioemocionales esenciales que les acompañarán toda la vida.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y nombrar diferentes emociones propias y ajenas.
- Expresar emociones y sentimientos de forma adecuada en situaciones cotidianas.
- Demostrar empatía y comprensión hacia las emociones de sus compañeros.
- Resolver conflictos simples mediante la comunicación y el respeto.
- Valorar la importancia del bienestar emocional para relaciones positivas.

Recursos Necesarios

- Tarjetas ilustrativas con caras que expresan emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa).
- Muñecos o peluches para dramatización (mínimo 4).
- Cartulinas y crayones o colores.
- Libro ilustrado sobre emociones y amistad (adaptado para preescolar).
- Espacio amplio para actividades de movimiento.
- Reproductor de audio con canciones infantiles sobre emociones.
- Pizarra blanca o rotafolio y marcadores.

Requisitos Previos

- Habilidades básicas de comunicación verbal (capacidad para expresar ideas con palabras simples).
- Reconocimiento previo de compañeros y ambiente escolar.

- Experiencias previas en actividades grupales y juegos cooperativos.
- Habilidades motrices básicas para participar en actividades manuales y de movimiento.

Actividades

Sesión 1: Conociendo mis emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión: Presentar el tema de las emociones y motivar a los niños a reconocer cómo se sienten y compartirlo con otros.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** “Hoy vamos a jugar a un juego con caras. Les voy a mostrar estas tarjetas y ustedes me dirán qué emoción creen que es.”
- **Estudiantes:** Observan las tarjetas y responden nombrando las emociones que conocen.

Motivación y enganche:

- **Docente:** “¿Sabían que todos sentimos muchas emociones todos los días? A veces estamos felices, otras veces tristes, y eso está bien. ¡Vamos a descubrir juntos cómo son esas emociones!”
- **Estudiantes:** Escuchan atentos y expresan curiosidad.

Contextualización:

- **Docente:** “Cuando jugamos con amigos o estamos en casa, sentimos cosas diferentes. Aprender a reconocerlas nos ayuda a estar mejor y a llevarnos bien con los demás.”
- **Estudiantes:** Asienten y esperan las actividades.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Presenta un cuento ilustrado corto sobre un niño que experimenta varias emociones durante su día y cómo las expresa.

Actividad 1: “El juego de las caras emocionales”

- **Objetivo:** Identificar y nombrar emociones propias y ajenas.
- **Instrucciones:** El docente muestra una tarjeta con una emoción y pide a los niños que hagan la misma cara y digan cómo se sienten. Luego, invita a algunos niños a compartir cuándo han sentido esa emoción.

- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Participación verbal y expresión facial de las emociones.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Observa la expresión y participación, fomenta la expresión verbal y motiva a quien no participa.

Actividad 2: “Dramatizamos sentimientos con peluches”

- **Objetivo:** Expresar emociones y sentimientos de forma adecuada.
- **Instrucciones:** En grupos de 3-4 niños, el docente entrega muñecos y plantea una situación sencilla (por ejemplo: “El peluche está triste porque perdió su juguete”). Los niños usan los muñecos para mostrar cómo se siente y cómo ayudarían al peluche.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Representación grupal con muñecos y explicación simple.
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol docente:** Facilita la dramatización, pregunta “¿Cómo se siente el peluche? ¿Qué podemos hacer para ayudarlo?” y guía la empatía.

Actividad 3: “Dibujando mi emoción favorita”

- **Objetivo:** Identificar y expresar emociones a través del arte.
- **Instrucciones:** Cada niño dibuja una cara que muestre la emoción que más le gusta sentir. Luego, comparte con el grupo por qué eligió esa emoción.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Dibujo y explicación verbal.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Apoya a los niños que necesiten ayuda para dibujar y fomenta la expresión verbal.

Diferenciación:

- Niños que terminan antes pueden ayudar a sus compañeros a expresar qué emoción están dibujando o representar con gestos las emociones vistas.
- Niños que necesitan más apoyo reciben ayuda individual para identificar las emociones mediante preguntas simples y apoyo visual extra.

Transición: El docente conecta la última actividad con la siguiente sesión diciendo: “La próxima vez veremos cómo podemos ayudar a nuestros amigos cuando sienten emociones diferentes y cómo hacer que todos se sientan bien.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis: “El círculo de las emociones”: En círculo, cada niño dice una emoción que aprendió hoy y cómo la siente.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Qué emoción te gustó aprender hoy?”
- “¿Cómo sabes cuando un amigo está triste?”
- “¿Qué puedes hacer si tú o un amigo sienten algo fuerte?”

Retroalimentación: El docente reconoce la participación de cada niño, refuerza respuestas positivas y modela formas de expresar emociones.

Transferencia: Invita a los niños a contar a su familia una emoción que aprendieron y cómo se sienten cuando la experimentan.

Tarea o reto: “Busca en casa un momento en que tú o alguien de tu familia sienta una emoción y dibújalo para compartirlo la próxima sesión.”

Sesión 2: Reconociendo emociones en los demás

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión: Recordar las emociones vistas y preparar a los niños para identificar emociones en sus compañeros.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** “¿Recuerdan las emociones que dibujaron y aprendieron? Vamos a cantar una canción que habla de esas emociones.”
- **Estudiantes:** Cantan y hacen gestos imitativos de las emociones.

Motivación y enganche:

- **Docente:** “Hoy vamos a ser detectives de emociones para ayudar a nuestros amigos a sentirse mejor.”
- **Estudiantes:** Muestran interés y entusiasmo.

Contextualización:

- **Docente:** “Cuando vemos a alguien con cara triste o feliz, podemos saber cómo se siente y ayudarlo.”
- **Estudiantes:** Asienten y se preparan para la actividad.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Presentación del contenido: Se muestra un video corto animado donde personajes expresan distintas emociones y cómo se ayudan entre ellos.

Actividad 1: “Detectives de emociones”

- **Objetivo:** Identificar emociones en otros niños.

- **Instrucciones:** El docente presenta imágenes o fotos de niños con expresiones emocionales y pregunta “¿Cómo creen que se siente este niño? ¿Por qué?”
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Respuestas orales y razonamientos sencillos.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Guía con preguntas como “¿Qué ves en su cara? ¿Qué harías para ayudar?”

Actividad 2: “La caja de la empatía”

- **Objetivo:** Demostrar empatía hacia emociones ajenas.
- **Instrucciones:** En grupos, los niños sacan de una caja tarjetas con situaciones que causan emociones (ejemplo: “Tu amigo se cayó y está triste”). Deben decir qué harían para ayudar.
- **Organización:** Grupos de 3-4 niños
- **Producto:** Discusión grupal y respuesta verbal.
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol docente:** Escucha, orienta respuestas y fomenta la expresión de cuidado.

Actividad 3: “Juego de roles: Ayudando a un amigo”

- **Objetivo:** Practicar respuestas empáticas y apoyo emocional.
- **Instrucciones:** Por parejas, un niño representa estar triste o enojado y el otro practica cómo ayudarlo con palabras o gestos amables.
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Demostración de apoyo empático.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Observa, da ejemplos y refuerza conductas positivas.

Diferenciación:

- Niños que terminan antes pueden compartir su experiencia ayudando con toda la clase.
- Niños que necesitan apoyo reciben ayuda para entender las situaciones con imágenes adicionales y acompañamiento cercano.

Transición: El docente conecta con la siguiente sesión: “Ahora que aprendimos a entender a los demás, veremos cómo podemos solucionar problemas cuando hay malentendidos.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis: “El mural de las soluciones”: En un gran papel, niños pegan dibujos o palabras simples que muestran maneras de ayudar a un amigo.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Cómo sabes que un amigo está triste?”
- “¿Qué puedes hacer para que un amigo se sienta mejor?”
- “¿Te gusta ayudar a los demás? ¿Por qué?”

Retroalimentación: Docente elogia las ideas y refuerza el valor de la empatía.

Transferencia: Invita a los niños a practicar ayudar a un amigo en el recreo o en casa.

Tarea o reto: Observar en casa cuándo alguien necesita ayuda y contar qué hicieron para apoyarlo.

Sesión 3: Construyendo relaciones positivas

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión: Recordar la empatía y preparar a los niños para aprender a convivir y resolver conflictos.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** “¿Recuerdan cómo podemos ayudar a un amigo cuando está triste? Vamos a contar juntos un cuento sobre amistad.”
- **Estudiantes:** Escuchan y participan con preguntas o comentarios.

Motivación y enganche:

- **Docente:** “Hoy aprenderemos a compartir y resolver pequeños problemas para ser mejores amigos.”
- **Estudiantes:** Expresan entusiasmo.

Contextualización:

- **Docente:** “Cuando jugamos juntos a veces hay desacuerdos, pero podemos hablar para solucionarlos.”
- **Estudiantes:** Asienten y se preparan para participar.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Presentación del contenido: Se presenta una situación real o simulada donde dos niños tienen un desacuerdo por un juguete.

Actividad 1: “El cuento interactivo: Compartiendo y respetando”

- **Objetivo:** Comprender la importancia de compartir y respetar a los demás.
- **Instrucciones:** El docente narra el cuento y en momentos clave pregunta “¿Qué harías tú si fueras este niño?”
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Participación verbal e ideas para resolver conflictos.
- **Tiempo:** 30 minutos

- **Rol docente:** Incentiva respuestas y guía hacia soluciones positivas.

Actividad 2: “Juego cooperativo: Construyendo juntos”

- **Objetivo:** Practicar la cooperación y el trabajo en equipo para fortalecer relaciones.
- **Instrucciones:** En grupos, los niños construyen una figura con bloques, deben turnarse y ayudarse.
- **Organización:** Grupos de 4 niños
- **Producto:** Construcción grupal y práctica de turnos.
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol docente:** Observa cooperación, interviene para mediar si hay conflictos y refuerza actitudes positivas.

Actividad 3: “El semáforo de las emociones”

- **Objetivo:** Identificar cuándo detenerse, pensar y actuar en situaciones sociales.
- **Instrucciones:** Usando tarjetas de colores (rojo, amarillo, verde), el docente presenta situaciones y los niños indican con la tarjeta qué deben hacer (parar, pensar, actuar).
- **Organización:** Individual y plenaria
- **Producto:** Selección de tarjetas y explicación simple.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Explica el significado de cada color y guía respuestas.

Diferenciación:

- Niños que terminan antes ayudan a explicar el juego a sus compañeros.
- Niños que necesitan apoyo reciben ejemplos con gestos y acompañamiento para elegir tarjetas.

Transición: “En nuestra última sesión aprenderemos cómo cuidarnos y sentirnos bien cada día para ser felices.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis: “El árbol de la amistad”: Cada niño dice una acción amable que aprendió para ser buen amigo y se pega una hoja en el árbol dibujado.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Cómo podemos compartir para que todos estén contentos?”
- “¿Qué haces cuando alguien quiere jugar contigo?”
- “¿Por qué es importante esperar nuestro turno?”

Retroalimentación: Refuerza positivamente cada aportación y destaca la importancia de la cooperación.

Transferencia: Invita a practicar compartir y esperar turno en casa y en el parque.

Tarea o reto: Practicar en casa alguna acción amable y contar la experiencia en la próxima sesión.

Sesión 4: Mi bienestar y relaciones felices

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión: Introducir el concepto de bienestar y relacionarlo con emociones y amistad.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** “¿Qué cosas te hacen sentir feliz y tranquilo? Escucharemos una canción que habla de cómo cuidarnos.”
- **Estudiantes:** Escuchan, cantan y bailan.

Motivación y enganche:

- **Docente:** “Hoy aprenderemos cómo podemos hacer que nuestro cuerpo y corazón estén contentos todos los días.”
- **Estudiantes:** Muestran interés.

Contextualización:

- **Docente:** “Cuando nos sentimos bien, podemos jugar, aprender y querer a nuestros amigos mejor.”
- **Estudiantes:** Asienten y se preparan para participar.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Presentación del contenido: Se explica con lenguaje sencillo qué es el bienestar y cómo las emociones y relaciones ayudan a estar bien.

Actividad 1: “El cuerpo feliz”

- **Objetivo:** Reconocer señales de bienestar en el cuerpo y la mente.
- **Instrucciones:** El docente guía a los niños a hacer ejercicios de respiración y estiramientos, explicando cómo ayudan a sentirse tranquilos y felices.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Participación en ejercicios y expresión verbal de sensaciones.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Motiva, corrige posturas y pregunta cómo se sienten.

Actividad 2: “Mi caja de bienestar”

- **Objetivo:** Crear un recurso personal para recordar acciones que ayudan al bienestar.
- **Instrucciones:** Cada niño decora una caja de cartón pequeña y dentro pega dibujos o palabras (con ayuda) de cosas que les hacen sentir bien (como abrazos, juegos, respiración).
- **Organización:** Individual

- **Producto:** Caja decorada con elementos del bienestar.
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol docente:** Apoya la decoración y ayuda a identificar acciones positivas.

Actividad 3: “Cuento colectivo: Nuestro día feliz”

- **Objetivo:** Integrar aprendizajes y expresar ideas sobre bienestar y relaciones positivas.
- **Instrucciones:** En círculo, el docente inicia un cuento sobre un día feliz y cada niño aporta una frase o idea sobre cómo se sienten bien o ayudan a sus amigos.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Cuento oral colectivo.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Anima la participación y conecta ideas.

Diferenciación:

- Niños que terminan antes pueden ayudar a otros en la decoración y aportar ideas para el cuento.
- Niños que necesitan apoyo reciben ayuda para expresar ideas y usar materiales.

Transición: “Ahora que sabemos cómo cuidarnos y cuidar a los demás, recordaremos todo lo aprendido para ser niños felices y amigos de todos.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis: “El mural del bienestar y la amistad”: Niños pegan en un mural dibujos, palabras o símbolos que representen bienestar, emociones y amistad.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Qué aprendí sobre mis emociones?”
- “¿Cómo puedo ayudar a mis amigos?”
- “¿Qué hago para sentirme bien y feliz?”

Retroalimentación: El docente felicita el esfuerzo del grupo, resalta sus logros y les recuerda que siempre pueden usar lo aprendido para estar bien y ser felices.

Transferencia: Se invita a los niños a compartir el mural con sus familias y usar la caja de bienestar en casa.

Tarea o reto: Practicar una acción amable o una técnica para sentirse bien durante la semana y contarla en clase.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Sesión 1, durante la activación de conocimientos previos (identificación de emociones básicas).

- **Formativa:** A lo largo de las sesiones, mediante observación directa de participación, expresión verbal y actividades de dramatización y cooperación.
- **Sumativa:** Sesión 4, en la síntesis y reflexión final, valorando la integración de habilidades socioemocionales.

Criterios de evaluación:

- Identifica y nombra al menos tres emociones básicas (Objetivo 1).
- Expresa emociones propias mediante palabras, gestos o dibujos (Objetivo 2).
- Demuestra empatía ofreciendo apoyo o reconocimiento a compañeros (Objetivo 3).
- Participa en la resolución simple de conflictos mediante diálogo o juegos (Objetivo 4).
- Valora y aplica acciones para su bienestar y relaciones positivas (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa de expresiones emocionales y conductas empáticas.
- Rúbrica simple para evaluar participación en actividades grupales y manejo de emociones.
- Portafolio con dibujos, cajas de bienestar y producciones orales (grabaciones o notas del docente).
- Autoevaluación guiada con preguntas sencillas al final del plan.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación en el juego de las caras emocionales y dramatización con peluches.
- Dibujos que expresan emociones y cajas de bienestar personales.
- Interacciones en actividades cooperativas y roles de ayuda.
- Respuestas y aportes en reflexiones grupales y cuentos colectivos.
- Demostraciones de habilidades para resolver conflictos y expresar empatía.