

Emociones en Juego: Descubriendo y Comunicando lo que sentimos

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Gamificación

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que niños y niñas de preescolar (3-5 años) aprendan a reconocer sus emociones y expresarlas a través de la comunicación asertiva, usando la metodología de gamificación para hacer el aprendizaje divertido y significativo. A través de actividades lúdicas, canciones y juegos, los estudiantes identificarán emociones básicas como alegría, tristeza, enojo y miedo, y aprenderán a expresar sus sentimientos de manera respetuosa y clara. Reconocer las emociones propias y de los demás es fundamental para el desarrollo socioemocional y para construir relaciones positivas desde temprana edad. La comunicación asertiva les permitirá expresar lo que sienten sin lastimar a otros y entender mejor a sus compañeros, favoreciendo un ambiente escolar armonioso y colaborativo. Este aprendizaje conecta con su vida cotidiana porque les ayuda a manejar situaciones emocionales en casa y en la escuela, promoviendo su bienestar integral.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y nombrar emociones básicas a partir de expresiones faciales y situaciones cotidianas.
- Expresar sus emociones usando palabras sencillas y gestos adecuados.
- Practicar la comunicación asertiva para compartir sentimientos respetuosamente con sus compañeros y adultos.
- Reconocer emociones en otros niños para desarrollar empatía.

Recursos Necesarios

- Tarjetas de emociones con imágenes de caras expresando alegría, tristeza, enojo, miedo (12 tarjetas: 3 por emoción).
- Muñecos o peluches para dramatización (4 unidades).
- Reproductor de audio con canciones sobre emociones (2 canciones).
- Pizarra o rotafolio con marcadores de colores.
- Insignias adhesivas en forma de estrellas para premiar participación (30 unidades).
- Carteles con dibujos grandes de emociones para decorar el aula.
- Hojas grandes y crayones para crear el "Mural de las Emociones".
- Ficha de registro para docente con lista de cotejo para observación.
- Área de juego amplia y segura para actividades grupales.

Requisitos Previos

- Habilidades básicas de escucha y atención.
- Experiencia previa con actividades grupales y tiempo de juego libre.
- Conocimiento básico de algunos colores y objetos usados en el aula.
- Capacidad para seguir instrucciones sencillas.

Actividades

Sesión 1: Conociendo Nuestras Emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a jugar para descubrir cómo se sienten nuestros corazones y aprender a decirlo con palabras. Eso nos ayuda a ser buenos amigos."

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra un cartel con un rostro feliz y pregunta: "¿Quién se siente feliz hoy? ¿Por qué?"
- **Estudiantes:** Levantan la mano y responden con palabras o gestos simples.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un muñeco que "habla" con voz graciosa y dice: "¡Hola amigos! ¿Saben qué? ¡Tengo muchas emociones! ¿Quieren ayudarme a descubrirlas?"
- **Estudiantes:** Expresan entusiasmo y responden afirmativamente.

Contextualización:

Docente: "Cuando jugamos o estamos en casa, sentimos cosas diferentes en nuestro corazón. Hoy vamos a aprender a reconocerlas y decirlas para que los demás nos entiendan y nos ayudemos."

Estudiantes: Escuchan y asienten.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

150 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce las cuatro emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo) con tarjetas ilustradas, mostrando cada una y acompañando con gestos y sonidos.

Actividad 1: "El Juego de las Caritas"

- **Objetivo:** Identificar y nombrar emociones básicas.
- **Instrucciones:**
 - El docente muestra una tarjeta de emoción, la observa con los niños y pregunta: "¿Qué cara es esta? ¿Cómo se siente esta persona?"
 - Los niños imitan la expresión facial y repiten el nombre de la emoción.
 - Luego, un niño voluntario elige una tarjeta y la muestra al grupo para que todos adivinen.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Expresiones faciales y vocabulario oral aprendido.
- **Tiempo:** 50 minutos
- **Rol docente:** Observa identificaciones correctas, ofrece apoyo con preguntas guía: "¿Puedes mostrar una cara triste? ¿Cuándo te sientes así?"

Actividad 2: "El Mural de las Emociones"

- **Objetivo:** Expresar emociones a través de colores y dibujos.
- **Instrucciones:**
 - Se reparte hoja grande y crayones a grupos de 3-4 niños.
 - El docente menciona una emoción, por ejemplo, alegría, y pregunta: "¿Qué colores y dibujos nos hacen sentir alegría?"
 - Los niños dibujan juntos en el mural cosas que representan esa emoción.
 - Se repite con tristeza, enojo y miedo.
- **Organización:** Grupos pequeños (3-4 niños)
- **Producto:** Mural colectivo con dibujos y colores que representan emociones.
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Rol docente:** Facilita, motiva la participación, pregunta: "¿Por qué elegiste ese color? ¿Qué sientes cuando ves esto?"

Actividad 3: "El Reto del Muñeco Emocionado"

- **Objetivo:** Practicar la expresión verbal de emociones y comunicación asertiva.
- **Instrucciones:**
 - Un muñeco es el protagonista y el docente cuenta pequeñas situaciones (ejemplo: el muñeco perdió su juguete).
 - Los niños dicen qué emoción siente el muñeco y cómo podría expresarla con palabras amables.

- Se invita a que los niños imiten la expresión y digan frases como: "Me siento triste porque perdí mi juguete."

- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Frases orales con comunicación asertiva y reconocimiento emocional.
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol docente:** Refuerza expresiones positivas, felicita, corrige suavemente lenguaje y tono.

Diferenciación

- **Para estudiantes que terminan antes:** Se les invita a crear nuevas caras de emociones con plastilina o a contar situaciones personales relacionadas.
- **Para estudiantes que requieren apoyo:** Se les acompaña con tarjetas visuales y se les motiva a participar con gestos o palabras sencillas.

Transiciones

Tras cada actividad, el docente realiza preguntas que conectan con la siguiente, por ejemplo: "¿Ahora que sabemos cómo es una cara feliz, qué colores pondremos en nuestro mural para que todos sientan alegría?"

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

15 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Invita a los niños a sentarse en círculo y les pide que cada uno diga una emoción que aprendió hoy y cómo la puede decir con palabras.
- **Estudiantes:** Responden con frases simples: "Estoy feliz cuando juego", "Puedo decir que estoy enojado sin gritar."

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué emoción me gustó más aprender?
- ¿Cómo puedo decir lo que siento para que me entiendan?
- ¿Puedo reconocer cuando un amigo está triste o feliz?

Retroalimentación:

Docente: Felicita la participación con insignias de estrellas, comenta ejemplos positivos escuchados y sugiere que en casa practiquen decir emociones con mamá o papá.

Transferencia:

Docente: "La próxima sesión vamos a jugar más para aprender a escuchar a los demás cuando nos cuentan cómo se sienten."

Tarea o reto:

Invitar a los niños a contar en casa una emoción que sintieron y cómo la dijeron con la familia. Pueden dibujarla para compartirla en la siguiente clase.

Sesión 2: Escuchando y Comprendiendo las Emociones de los Demás

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a aprender a escuchar a nuestros amigos para entender cómo se sienten y ayudarlos con palabras lindas."

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra el mural de emociones creado y pregunta: "¿Recuerdan qué colores y dibujos hicimos para la alegría? ¿Quién quiere contar una emoción que sintió en casa?"
- **Estudiantes:** Participan y recuerdan emociones.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Introduce un juego llamado "El Teléfono Emocional", donde un niño susurra una emoción a otro y se pasa el mensaje para escuchar atentamente.
- **Estudiantes:** Se preparan para jugar con entusiasmo.

Contextualización:

Docente: "Cuando escuchamos bien a nuestros amigos, podemos ayudarles y ser mejores compañeros."

Estudiantes: Asienten y se muestran interesados.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

160 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica con ejemplos cómo prestar atención cuando alguien habla de sus emociones y cómo responder con respeto y cariño.

Actividad 1: "El Teléfono Emocional"

- **Objetivo:** Practicar la escucha activa y reconocimiento de emociones en otros.
- **Instrucciones:**
 - Los niños forman una fila o círculo.
 - Un niño recibe una tarjeta con una emoción y la susurra al oído del siguiente.
 - Al final, el último niño dice en voz alta la emoción que escuchó.
 - Se comenta si coincide con la tarjeta inicial y se habla brevemente de esa emoción.
- **Organización:** Grupos grandes (plenario)
- **Producto:** Participación oral y atención en escucha.
- **Tiempo:** 50 minutos
- **Rol docente:** Guía la dinámica, refuerza la importancia de escuchar con respeto y calma.

Actividad 2: "Dramatizando Emociones"

- **Objetivo:** Expresar y reconocer emociones mediante dramatizaciones y comunicación asertiva.
- **Instrucciones:**
 - En grupos de 4, cada niño recibe un muñeco y una tarjeta de emoción.
 - Cada grupo crea una pequeña escena donde su muñeco siente esa emoción y dice una frase asertiva.
 - Presentan la escena al grupo y reciben aplausos y estrellas.
- **Organización:** Grupos pequeños (4 niños)
- **Producto:** Representación oral y gestual de emociones con frases asertivas.
- **Tiempo:** 70 minutos
- **Rol docente:** Observa, guía frases asertivas ("Cuando estoy triste, puedo decir: 'Necesito un abrazo, por favor.'"), corrige suavemente y motiva.

Actividad 3: "La Canción de las Emociones"

- **Objetivo:** Reforzar la identificación y expresión de emociones a través del canto y movimiento.
- **Instrucciones:**
 - Se reproduce una canción sencilla sobre emociones.
 - Los niños cantan y acompañan con gestos que representen cada emoción.
 - Se invita a repetir y crear nuevos gestos para expresar cómo se sienten.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Participación activa y expresión corporal.
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol docente:** Anima, corrige gestos, refuerza vocabulario emocional.

Diferenciación

- **Para estudiantes que terminan antes:** Se les asigna crear una pequeña historia ilustrada con emociones para contar al grupo.
- **Para estudiantes que necesitan apoyo:** Se les ayuda con frases modelo y tarjetas visuales durante dramatizaciones.

Transiciones

El docente conecta actividades con frases como: "Ahora que sabemos escuchar con atención, vamos a mostrar cómo podemos ayudar a nuestros amigos con palabras bonitas."

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Usa una rueda de emociones donde cada niño señala y nombra una emoción aprendida y dice una frase para expresar esa emoción.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo me siento cuando alguien me escucha?
- ¿Qué puedo decir para ayudar a un amigo que está triste?
- ¿Puedo mostrar con mi cara cómo me siento?

Retroalimentación:

Docente: Ofrece comentarios positivos sobre la escucha y expresión, entrega insignias y destaca ejemplos de comunicación asertiva.

Transferencia:

Docente: "Mañana aprenderemos a usar nuestras palabras para resolver problemas cuando nos sentimos enojados."

Tarea o reto:

Invitar a los niños a practicar escuchar a un familiar y contar en la próxima sesión qué aprendieron.

Sesión 3: Comunicándonos con el Corazón

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a ser superhéroes de la comunicación y aprender a decir lo que sentimos para que todos nos comprendan y seamos amigos."

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué hacen cuando están enojados? ¿Cómo podemos decirlo sin lastimar a nadie?"
- **Estudiantes:** Responden con ideas y experiencias.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta una insignia de "Héroe de la Comunicación" y explica que quien aprenda a expresar emociones correctamente podrá ganarla.
- **Estudiantes:** Muestran interés y motivación.

Contextualización:

Docente: "Hablar con respeto y decir cómo nos sentimos ayuda a que no haya peleas y que todos estemos contentos."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

160 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica con ejemplos qué es la comunicación asertiva: decir lo que sentimos con palabras amables y escuchando a los demás.

Actividad 1: "El Juego del Semáforo Emocional"

- **Objetivo:** Identificar momentos para parar, pensar y expresar emociones apropiadamente.
- **Instrucciones:**
 - Se colocan carteles de colores: rojo (parar), amarillo (pensar), verde (hablar).
 - El docente dice situaciones (ejemplo: "Me quitaron mi juguete") y los niños muestran el color que usarían.
 - Luego practican decir frases asertivas para cada situación.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Participación oral y uso de frases asertivas.
- **Tiempo:** 50 minutos
- **Rol docente:** Facilita el diálogo, corrige con cariño y refuerza el uso de palabras amables.

Actividad 2: "Historias con Emociones"

- **Objetivo:** Practicar la comunicación asertiva en situaciones cotidianas.

- **Instrucciones:**

- El docente narra una historia breve con un conflicto emocional (por ejemplo, dos niños quieren el mismo juguete).
- Los niños en grupos inventan y representan frases asertivas para resolver el problema.
- Presentan sus soluciones y reciben premios simbólicos.

- **Organización:** Grupos pequeños (3-4 niños)

- **Producto:** Representaciones con diálogo asertivo.

- **Tiempo:** 70 minutos

- **Rol docente:** Guía, sugiere frases, motiva a usar lenguaje positivo, ofrece retroalimentación inmediata.

Actividad 3: "El Baile de las Emociones"

- **Objetivo:** Reforzar el aprendizaje a través del movimiento y la expresión corporal.

- **Instrucciones:**

- Se pone música y el docente dice una emoción.
- Los niños bailan y muestran con su cuerpo cómo se siente esa emoción.
- Al detener la música, dicen una frase para expresar esa emoción de forma asertiva.

- **Organización:** Plenaria

- **Producto:** Expresión corporal y verbal.

- **Tiempo:** 40 minutos

- **Rol docente:** Anima, corrige y felicita la participación creativa.

Diferenciación

- **Para estudiantes que terminan antes:** Crean un cartel con su frase favorita para expresar emociones.
- **Para estudiantes con dificultades:** Se les ofrece apoyo con frases modelo y acompañamiento durante dramatizaciones.

Transiciones

El docente conecta actividades con frases como: "Después de bailar y sentir, vamos a contar cómo podemos hablar para que todos nos escuchen y nos entiendan."

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Realiza un círculo de palabras donde cada niño dice una emoción y una frase para expresarla amablemente.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí sobre cómo decir lo que siento?
- ¿Por qué es importante escuchar a mis amigos?
- ¿Cómo puedo ser un héroe de la comunicación?

Retroalimentación:

Docente: Entrega insignias "Héroe de la Comunicación" a todos, elogia el esfuerzo y anima a practicar en casa y la escuela.

Transferencia:

Docente: "Recuerden usar sus palabras bonitas siempre que sientan algo. Así, todos seremos amigos felices."

Tarea o reto:

Invitar a los niños a contar en casa una situación donde usaron palabras para expresar sus emociones y compartirlo en clase.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- Diagnóstica: al inicio de la Sesión 1 con preguntas sobre emociones y experiencias previas.
- Formativa: durante las actividades de las tres sesiones, mediante observación directa y retroalimentación continua.
- Sumativa: en la Fase de Cierre de la Sesión 3, evaluando la capacidad de expresar emociones y comunicarse asertivamente con frases simples.

Criterios de evaluación:

- Identifica y nombra correctamente al menos tres emociones básicas.
- Expresa sus emociones usando palabras o frases sencillas y adecuadas.
- Demuestra escucha activa y responde respetuosamente a las emociones de otros.
- Utiliza comunicación asertiva en situaciones simuladas y reales.

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa durante actividades (participación, uso de vocabulario, expresión facial y corporal).
- Portafolio de trabajos gráficos (mural, carteles, dibujos).
- Rúbrica sencilla para evaluar dramatizaciones y frases asertivas.
- Autoevaluación guiada mediante preguntas orales en círculo.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación activa en juegos y actividades orales.
- Expresiones faciales y corporales adecuadas durante las actividades.
- Frases asertivas pronunciadas en dramatizaciones y juegos.
- Trabajos gráficos que representan emociones.