

Emociones en Juego: Aprendiendo a Comunicarnos con el Corazón

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 sus emociones y a expresarlas a través de una comunicación asertiva. A través de actividades divertidas y motivadoras basadas en la metodología de gamificación, los estudiantes explorarán diferentes sentimientos, aprenderán a identificar cómo se sienten y cómo comunicar sus emociones para relacionarse mejor con sus compañeros y adultos. Reconocer las emociones es fundamental desde temprana edad para desarrollar habilidades sociales, empatía y bienestar emocional, pilares para una convivencia armoniosa. Las actividades combinan juegos, canciones, dramatizaciones y retos con recompensas, fomentando la participación activa y el entusiasmo de los pequeños. Este aprendizaje se conecta con su vida cotidiana al ayudarles a entender sus propias sensaciones y las de los demás, facilitando un ambiente más amable y respetuoso tanto en el aula como en su hogar y comunidad.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y nombrar emociones básicas como alegría, tristeza, enojo y miedo.
- Expresar emociones propias mediante palabras y gestos adecuados.
- Practicar habilidades básicas de comunicación asertiva en interacciones con pares y adultos.
- Reconocer emociones en otros a través de la observación de expresiones faciales y lenguaje corporal.
- Participar activamente en actividades lúdicas que fortalezcan la empatía y el respeto.

Recursos Necesarios

- Tarjetas ilustradas de emociones básicas (4 sets, una por emoción: alegría, tristeza, enojo, miedo).
- Espejos de mano (1 por cada niño).
- Pelotas suaves para dinámicas de comunicación (2 unidades).
- Insignias adhesivas con caritas felices para recompensar participación (al menos 30).
- Cuaderno o pizarra pequeña para anotar puntos y niveles.
- Reproductor de música y altavoz para canciones sobre emociones.
- Materiales para dramatización: pañuelos, gorros, accesorios sencillos.
- Imágenes y láminas grandes con rostros expresando emociones.
- Área amplia para juego en círculo y movimiento libre.

Requisitos Previos

- Experiencias previas básicas de interacción social en grupo.
- Habilidades motrices para manipular tarjetas y objetos pequeños.
- Familiaridad con actividades guiadas por el docente y rutinas de aula.
- Conocimiento básico de vocabulario relacionado con emociones o sentimientos.

Actividades

Sesión 1: Descubriendo nuestras emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a jugar a descubrir qué sentimos por dentro y a aprender cómo decirlo con palabras para que los demás nos entiendan.”

Estudiantes: Escuchan y muestran interés.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra una tarjeta con una cara feliz y pregunta: “¿Quién se ha sentido así alguna vez? ¿Cuándo?”
- **Estudiantes:** Levantan la mano, responden con ejemplos sencillos.

Motivación y enganche:

Docente: “¿Sabían que nuestro corazón puede hablar si aprendemos a usar palabras? Hoy jugaremos a ser detectores de emociones y ganaremos estrellas por cada emoción que descubramos y expresemos.”

Estudiantes: Se emocionan y muestran curiosidad.

Contextualización:

Docente: “Cuando jugamos, cuando estamos en casa o en la escuela, sentimos cosas que a veces no sabemos cómo decir. Aprenderemos a ponerle nombre a esas sensaciones.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 150 minutos

Presentación del contenido:

Docente: “Vamos a conocer cuatro emociones muy importantes: alegría, tristeza, enojo y miedo. Para eso usaremos estas tarjetas y haremos juegos para identificarlas y expresarlas.”

Actividad 1: Juego “La cara que siento”

- **Objetivo:** Identificar y nombrar emociones básicas.
- **Instrucciones:**
 - El docente muestra una tarjeta con una emoción (por ejemplo, alegría) y dice: “Esta es la cara de la alegría. Ahora todos hagan esa cara frente al espejo.”
 - Los niños imitan la expresión frente a su espejo.
 - Luego el docente pide que digan cuándo se han sentido así.
 - Se repite con tristeza, enojo y miedo.
- **Organización:** Individual con apoyo del docente.
- **Producto:** Implicación y expresión facial reconocible de cada emoción.
- **Tiempo:** 40 minutos.
- **Rol del docente:** Guía las expresiones, hace preguntas como “¿Cómo se siente tu carita? ¿Qué te hace sentir así?” para profundizar el reconocimiento.

Actividad 2: “La pelota de la emoción”

- **Objetivo:** Expresar emociones propias mediante palabras.
- **Instrucciones:**
 - Formar un círculo con los niños.
 - El docente lanza la pelota suave a un niño y dice: “Cuando tengas la pelota, dime una emoción que hayas sentido hoy y cómo la expresaste.”
 - El niño responde y lanza la pelota a otro compañero.
 - El docente premia con una insignia adhesiva a cada participante que expresa su emoción.
- **Organización:** Grupal en círculo.
- **Producto:** Participación verbal y entrega de insignias.
- **Tiempo:** 50 minutos.
- **Rol del docente:** Escucha activamente, hace preguntas guía como “¿Cómo te sentiste cuando eso pasó? ¿Qué hiciste para mostrarlo?”

Actividad 3: “Dramatizamos las emociones”

- **Objetivo:** Practicar comunicación asertiva y reconocimiento emocional.
- **Instrucciones:**
 - Dividir a los niños en grupos pequeños (3-4).
 - Cada grupo recibe un pañuelo o accesorio y una tarjeta con una emoción.
 - El grupo crea una pequeña actuación para mostrar esa emoción mediante gestos y palabras simples.
 - Los demás niños adivinan qué emoción es y aplauden.
- **Organización:** Grupos pequeños.

- **Producto:** Mini dramatizaciones y reconocimiento grupal.
- **Tiempo:** 60 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita la organización, orienta con preguntas “¿Qué sienten sus personajes? ¿Cómo lo dicen para que se entienda?”

Diferenciación

- Para estudiantes que terminan antes: se les invita a crear su propia tarjeta con una emoción y dibujarla o hacer una expresión frente al grupo.
- Para estudiantes que necesitan apoyo: el docente ofrece acompañamiento individual en la expresión facial y verbal, usando ejemplos y reforzando con gestos.

Transiciones

Después de cada actividad, se hace una breve ronda de comentarios y se introduce la siguiente con una pregunta como: “¿Y ahora, cómo podemos mostrar esa emoción con nuestro cuerpo y palabras?” para mantener la atención y conectar aprendizajes.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

Docente: Entrega a cada niño una estrella adhesiva para pegar en un mural colectivo con dibujos de las emociones vistas. Explica: “Cada estrella es por haber aprendido a reconocer y decir cómo nos sentimos.”

Reflexión metacognitiva:

- “¿Qué emoción te gustó aprender hoy?”
- “¿Cómo puedes decirle a un amigo cómo te sientes?”
- “¿Por qué es importante decir lo que sentimos?”

Retroalimentación:

Docente: Felicita a cada niño por su participación y expresa ejemplos positivos de comunicación que observó durante la sesión.

Transferencia:

Docente: “Mañana jugaremos a escuchar cuando otros nos cuentan cómo se sienten, para ser buenos amigos.”

Tarea o reto:

Docente: Invita a los niños a contar en casa a sus familias qué emoción aprendieron y cómo la pueden decir con palabras y caritas.

Sesión 2: Escuchar y entender a los demás

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a aprender a escuchar a nuestros amigos para entender cómo se sienten y responder con palabras bonitas.”

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra imágenes de caras con emociones y pregunta: “¿Cómo crees que se siente esta persona? ¿Qué le podrías decir para ayudarlo?”
- **Estudiantes:** Responden con apoyo del docente.

Motivación y enganche:

Docente: “Vamos a ser detectives de emociones, escuchando con mucha atención para ganar puntos y subir de nivel.”

Contextualización:

Docente: “Cuando escuchamos a nuestros amigos, podemos ayudarlos y hacer que se sientan mejor.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 150 minutos

Presentación del contenido:

Docente: “Vamos a practicar cómo escuchar con atención y responder con palabras que muestran que entendemos.”

Actividad 1: Cuento con emociones y preguntas

- **Objetivo:** Reconocer emociones en otros y practicar la escucha activa.
- **Instrucciones:**
 - Leer un cuento corto con personajes que experimentan emociones básicas.
 - Después de cada emoción, el docente pregunta: “¿Cómo se siente el personaje? ¿Qué le podrías decir para que se sienta mejor?”
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Participación verbal y respuestas a preguntas.
- **Tiempo:** 45 minutos.
- **Rol del docente:** Estimula respuestas, refuerza vocabulario emocional y modula turnos de palabra.

Actividad 2: Juego “Eco de emociones”

- **Objetivo:** Practicar la comunicación asertiva respondiendo a emociones ajenas.
- **Instrucciones:**
 - En círculo, un niño dice: “Me siento [emoción] porque...”
 - El siguiente niño debe repetir la emoción y responder con una frase amable: “Entiendo que te sientes [emoción], ¿quieres que juguemos juntos?”
 - Se continúa pasando la palabra y ganando puntos por respuestas amables y correctas.
- **Organización:** Grupal en círculo.
- **Producto:** Frases de respuesta asertiva.
- **Tiempo:** 60 minutos.
- **Rol del docente:** Anima, corrige suavemente y otorga insignias por respuestas positivas.

Actividad 3: “El puente de las emociones”

- **Objetivo:** Fortalecer la empatía y la expresión asertiva en parejas.
- **Instrucciones:**
 - Formar parejas y entregar una tarjeta con una emoción a uno de ellos.
 - Quien tiene la tarjeta expresa con palabras y gestos cómo se siente.
 - Su compañero escucha y responde con una frase amable y un abrazo o gesto de apoyo.
 - Luego cambian roles.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Diálogos emocionales y gestos de apoyo.
- **Tiempo:** 45 minutos.
- **Rol del docente:** Observa interacción, guía frases asertivas y apoya con ejemplos.

Diferenciación

- Niños que terminan antes pueden crear una pequeña tarjeta con un mensaje amable para regalar a un amigo.
- Niños con dificultades reciben apoyo directo para formular frases sencillas y practicar escucha.

Transiciones

Se usa música suave para invitar a cambiar de actividad y el docente conecta con frases como “Ahora que aprendimos a escuchar, vamos a practicar cómo ayudar con palabras bonitas.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

Se invita a los niños a formar un “árbol de las emociones” en un mural, pegando hojas con frases amables que dijeron o escucharon hoy.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Cómo puedes ayudar a un amigo que está triste?”
- “¿Qué palabras bonitas dijiste hoy?”
- “¿Por qué es importante escuchar con atención?”

Retroalimentación:

El docente felicita el esfuerzo en la escucha y destaca ejemplos de comunicación asertiva observados.

Transferencia:

Se invita a practicar la escucha y las palabras amables en casa con la familia.

Tarea o reto:

Contar a mamá o papá una frase amable que le dijeron a un amigo o familiar.

Sesión 3: Comunicándonos con el corazón

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a aprender a decir lo que sentimos de forma clara y amable, para que todos nos entiendan y nos queramos más.”

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Repasa con imágenes y preguntas: “¿Qué emociones aprendimos? ¿Cómo podemos decirlas con palabras y caritas?”
- **Estudiantes:** Responden y participan activamente.

Motivación y enganche:

Docente: “Vamos a jugar un gran juego de comunicación donde cada palabra amable nos hará ganar medallas de amistad.”

Contextualización:

Docente: “Saber decir lo que sentimos y escuchar a otros hace que nuestros juegos y la escuela sean más felices.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 150 minutos

Presentación del contenido:

Docente: “Vamos a practicar decir lo que sentimos usando palabras bonitas y escuchando a los demás con respeto.”

Actividad 1: “La rueda de las palabras amables”

- **Objetivo:** Practicar comunicación asertiva usando frases sencillas.
- **Instrucciones:**
 - Colocar una rueda con frases impresas como “Me siento... porque...”, “¿Puedes ayudarme?”, “Gracias por escucharme”.
 - Cada niño gira la rueda y dice la frase que le toque adaptándola a una emoción que haya sentido.
 - El grupo reconoce y felicita con aplausos y asigna una medalla imaginaria.
- **Organización:** Individual y plenaria.
- **Producto:** Expresión verbal clara y con frases asertivas.
- **Tiempo:** 50 minutos.
- **Rol del docente:** Modela frases, corrige suavemente y fomenta la participación entusiasta.

Actividad 2: “El juego de las emociones en equipo”

- **Objetivo:** Aplicar habilidades de comunicación y reconocimiento emocional en grupo.
- **Instrucciones:**
 - Dividir en equipos pequeños.
 - Cada equipo recibe una situación sencilla (por ejemplo: “Un amigo está triste porque perdió su juguete”).
 - El equipo debe crear una pequeña estrategia para comunicar apoyo usando palabras y gestos, y representarla ante el grupo.
- **Organización:** Grupos pequeños y plenaria.
- **Producto:** Representaciones grupales y diálogo.
- **Tiempo:** 70 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita, guía, refuerza comunicación asertiva y entrega insignias de equipo.

Actividad 3: “El buzón de las emociones”

- **Objetivo:** Fomentar la expresión escrita o dibujada de emociones y mensajes asertivos.
- **Instrucciones:**
 - Cada niño dibuja una emoción que haya sentido esta semana y escribe (con ayuda) una frase para decir cómo se siente o para apoyar a un amigo.
 - Los dibujos se colocan en un buzón para compartir con la clase.
- **Organización:** Individual.

- **Producto:** Dibujos y frases para el buzón.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol del docente:** Apoya en la escritura, anima la creatividad y promueve la lectura colectiva de mensajes.

Diferenciación

- Niños avanzados pueden crear frases propias para compartir con el grupo.
- Niños con dificultades reciben apoyo personalizado para expresar sus emociones con dibujos o palabras guiadas.

Transiciones

Se usan canciones cortas entre actividades para relajar y preparar al grupo para el siguiente reto comunicativo.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

Se realiza una ronda donde cada niño dice una emoción que aprendió a comunicar y una palabra amable que le gustaría decir a un amigo.

Reflexión metacognitiva:

- “¿Cómo te sientes cuando alguien te escucha y entiende?”
- “¿Qué palabra amable te gusta decir?”
- “¿Por qué es importante decir lo que sentimos con respeto?”

Retroalimentación:

El docente reconoce el esfuerzo, entrega medallas simbólicas y expresa confianza en que seguirán siendo grandes comunicadores.

Transferencia:

Se invita a los niños a practicar la comunicación asertiva todos los días en la escuela y en casa para ser amigos felices.

Tarea o reto:

Contar a su familia una historia breve usando las palabras amables aprendidas y cómo se sienten cuando las usan.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la primera sesión mediante preguntas y observación de expresiones emocionales.

- **Formativa:** Durante todas las sesiones en actividades de expresión verbal, dramatización y juegos, observando participación, comunicación y reconocimiento emocional.
- **Sumativa:** En la tercera sesión mediante la participación en la rueda de palabras amables, dramatizaciones y entrega de insignias como reconocimiento a la adquisición de habilidades.

Criterios de evaluación:

- Identifica y nombra correctamente emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo).
- Expresa verbalmente sus emociones con palabras y gestos adecuados.
- Escucha activamente a sus compañeros y responde con frases amables y asertivas.
- Participa en actividades grupales mostrando respeto y empatía.
- Utiliza habilidades básicas de comunicación asertiva para expresar necesidades y sentimientos.

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa durante las actividades.
- Portafolio de evidencias con dibujos, frases y dramatizaciones documentadas.
- Rúbrica simple para evaluar participación y expresión verbal.
- Autoevaluación guiada con preguntas sencillas al final de cada sesión.

Evidencias de aprendizaje:

- Expresiones faciales y verbales durante el juego “La cara que siento”.
- Frases y participación en “La pelota de la emoción” y “Eco de emociones”.
- Dramatizaciones grupales y en parejas mostrando comprensión emocional.
- Dibujos y frases en el “Buzón de las emociones”.
- Respuestas a preguntas de reflexión y participación activa en cierre de sesiones.