

Explorando mis emociones: un viaje para sentir y compartir

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Aprendizaje Basado en Casos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los niños y niñas de preescolar (3-5 años) aprendan a reconocer y expresar sus emociones de manera saludable y positiva. A través de situaciones y actividades lúdicas basadas en casos reales adaptados a su edad, los estudiantes desarrollarán habilidades socioemocionales fundamentales que les ayudarán a comprender sus sentimientos, comunicar lo que sienten y empatizar con los demás. Este aprendizaje es esencial para favorecer su bienestar emocional, fortalecer sus relaciones con compañeros y adultos, y construir un ambiente escolar armonioso.

El plan conecta con la vida cotidiana de los niños, quienes a esta edad experimentan emociones intensas pero aún están aprendiendo a identificarlas y manejarlas. Por medio de juegos, dramatizaciones, canciones y actividades expresivas, los niños podrán practicar cómo expresar alegría, tristeza, enojo y otras emociones, y cómo responder respetuosamente a las emociones de sus amigos. Así, este plan contribuye a formar niños más seguros, empáticos y capaces de resolver pequeños conflictos de manera positiva.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y nombrar emociones básicas como alegría, tristeza, enojo y miedo.
- Expresar sus emociones a través de palabras, gestos y actividades creativas.
- Reconocer emociones en otras personas para desarrollar empatía.
- Participar activamente en situaciones que favorezcan relaciones positivas y el bienestar grupal.

Recursos Necesarios

- Tarjetas con dibujos grandes y coloridos de emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo).
- Muñecos o peluches para dramatizaciones (mínimo 4).
- Cartulinas, crayones, marcadores y pegatinas para actividades creativas.
- Reproductor de audio para canciones.
- Cuentos ilustrados cortos sobre emociones.
- Espacio amplio en el aula para juegos y dramatizaciones.

Requisitos Previos

- Habilidades básicas para escuchar y participar en actividades grupales.

- Experiencia previa en identificar objetos y personas para facilitar la asociación con emociones.
- Participación en actividades de juego simbólico o dramatización en sesiones anteriores.

Actividades

Sesión 1: Descubro mis emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Hoy vamos a aprender a conocer y decir cómo nos sentimos para entendernos mejor y sentirnos bien con nuestros amigos.

Activación de conocimientos previos:

Docente: ¿Quién puede mostrar con su cara cómo se siente cuando está feliz? ¿Y cuando está triste? Vamos a hacer caras y adivinar qué emoción es.

Estudiantes: Imitan caras de alegría y tristeza, el docente nombra las emociones y celebra sus participaciones.

Motivación y enganche:

Docente: Les voy a contar que hoy conoceremos un secreto que todos tenemos: ¡nuestros sentimientos! ¿Quieren descubrirlos conmigo?

Contextualización:

Docente: A veces sentimos muchas cosas y no sabemos qué son ni cómo decirlas. Aprender a reconocerlas es importante para sentirnos bien y jugar felices con nuestros amigos.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

95 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Vamos a conocer cuatro emociones que todos sentimos: alegría, tristeza, enojo y miedo. Para eso usaremos tarjetas y muñecos que nos ayudarán a entenderlas mejor.

Actividad 1: "Tarjetas de emociones" (30 minutos)

- **Objetivo:** Identificar y nombrar emociones básicas.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Les mostraré una tarjeta con una cara que expresa una emoción. Ustedes me dirán qué emoción creen que es y cómo se siente cuando la tienen.
 - **Estudiantes:** Observan, nombran la emoción y comparten situaciones en las que han sentido esa emoción.
- **Organización:** Plenaria, turnándose para participar.
- **Producto:** Participación oral y reconocimiento de emociones.
- **Rol del docente:** Modela el nombre de la emoción, pregunta "¿Cuándo te has sentido así?", fomenta la participación y valida respuestas.
- **Tiempo:** 30 minutos

Actividad 2: "Dramatizo mis emociones" (40 minutos)

- **Objetivo:** Expresar emociones con gestos y palabras.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Usaremos muñecos para representar pequeñas historias donde los muñecos sienten alegría, tristeza, enojo o miedo. Yo contaré un cuento corto y ustedes ayudarán a mostrar cómo se sienten los muñecos.
 - **Estudiantes:** Participan dramatizando las emociones de los muñecos con expresiones faciales y palabras simples como "Estoy feliz" o "Estoy triste".
- **Organización:** Grupos de 4 niños, cada grupo con un muñeco.
- **Producto:** Dramatización y verbalización de emociones.
- **Rol del docente:** Guía la dramatización, proporciona ejemplos y hace preguntas como "¿Cómo crees que se siente el muñeco? ¿Por qué?".
- **Tiempo:** 40 minutos

Actividad 3: "Mi dibujo de emociones" (25 minutos)

- **Objetivo:** Expresar emociones a través de la creatividad.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Ahora dibujaremos una cara que muestre cómo nos sentimos hoy. Pueden usar crayones y pegatinas para decorar su dibujo.
 - **Estudiantes:** Dibujan y decoran sus caras emocionales.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Dibujo de una cara que expresa una emoción.
- **Rol del docente:** Motiva a los niños a hablar sobre su dibujo y pregunta "¿Qué emoción es esta? ¿Cuándo te sientes así?".
- **Tiempo:** 25 minutos

Diferenciación:

- **Para quienes terminan antes:** Invitar a crear una historia breve con sus muñecos sobre la emoción que dibujaron.
- **Para quienes necesitan más apoyo:** Ofrecer ayuda para elegir colores y palabras; permitir expresar emociones con gestos si no pueden hablar.

Transiciones:

Docente: Después de mostrar las tarjetas, pasamos a usar nuestros muñecos para poner en acción esas emociones. Luego, para terminar la sesión, usaremos colores y dibujos para mostrar cómo nos sentimos.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

Docente: Vamos a hacer un círculo y cada uno dirá una palabra para contar cómo se siente hoy y cuál emoción aprendió.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué emoción te gustó aprender hoy?
- ¿Cómo puedes decirle a un amigo que estás feliz?
- ¿Qué haces cuando te sientes triste o enojado?

Retroalimentación:

Docente: Felicita a cada niño por compartir y reconoce sus expresiones emocionales. Refuerza que todas las emociones son importantes y que expresarlas nos ayuda a sentirnos bien.

Transferencia:

Docente: Mañana seguiremos aprendiendo cómo entender mejor nuestros sentimientos y los de nuestros amigos para ayudarnos unos a otros.

Tarea o reto:

Docente: Invita a los niños a contar en casa a un familiar cómo se sintieron hoy y qué emoción aprendieron.

Sesión 2: Reconozco emociones en mí y en mis amigos

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Hoy aprenderemos a ver cómo se sienten nuestros amigos para ser buenos compañeros y ayudarnos.

Activación de conocimientos previos:

Docente: ¿Recuerdan las emociones que vimos ayer? Vamos a cantar una canción que habla de cómo nos sentimos.

Estudiantes: Cantan y hacen movimientos expresando alegría, tristeza, enojo y miedo.

Motivación y enganche:

Docente: Les contaré una historia sobre un niño que no sabía que su amigo estaba triste. ¿Quieren ayudarme a entender lo que pasó?

Contextualización:

Docente: Aprender a ver cómo están los demás nos ayuda a ser amigos de verdad y a jugar mejor juntos.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

95 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Hoy veremos cómo reconocer emociones en las caras y gestos de nuestros amigos, para saber si están contentos o necesitan ayuda.

Actividad 1: "Juego de las caras misteriosas" (35 minutos)

- **Objetivo:** Reconocer emociones en los demás.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Mostraré imágenes de niños con diferentes expresiones. Ustedes me dirán qué emoción creen que tienen y cómo lo saben.
 - **Estudiantes:** Observan, nombran la emoción y explican con palabras o gestos cómo la identificaron.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Participación oral y reconocimiento visual.
- **Rol del docente:** Guía con preguntas como "¿Qué le pasa a este niño? ¿Por qué lo crees?".
- **Tiempo:** 35 minutos

Actividad 2: "Ayudo a mi amigo" (40 minutos)

- **Objetivo:** Fomentar empatía y respuesta positiva ante emociones ajenas.

- **Instrucciones:**

- **Docente:** Presentaré pequeñas escenas con muñecos donde un muñeco está triste o enojado. Ustedes decidirán qué pueden hacer para ayudarlo.
- **Estudiantes:** En grupos de 3-4, eligen una acción para ayudar y la representan con los muñecos.

- **Organización:** Grupos pequeños.

- **Producto:** Dramatización de apoyo y empatía.

- **Rol del docente:** Facilita la reflexión con preguntas como "¿Cómo se siente el muñeco? ¿Qué podemos hacer para que se sienta mejor?".

- **Tiempo:** 40 minutos

Actividad 3: "El árbol de las emociones" (20 minutos)

- **Objetivo:** Expresar y compartir emociones en grupo.

- **Instrucciones:**

- **Docente:** Cada niño dibujará una hoja con la emoción que siente y la pegará en un árbol grande de cartulina.
- **Estudiantes:** Dibujan y comparten su emoción con el grupo.

- **Organización:** Individual y plenaria.

- **Producto:** Árbol colectivo de emociones.

- **Rol del docente:** Anima a compartir y nombra cada emoción, reforzando la diversidad emocional.

- **Tiempo:** 20 minutos

Diferenciación:

- **Para quienes terminan antes:** Crear una pequeña historia con su emoción del árbol.
- **Para quienes necesitan más apoyo:** Usar imágenes o gestos para expresar la emoción a pegar en el árbol.

Transiciones:

Docente: Primero vemos las caras para entender emociones, luego pensamos cómo ayudar a nuestros amigos, y finalmente compartimos cómo nos sentimos en nuestro árbol especial.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

Docente: En círculo, cada niño dice qué emoción vio en las caras y cómo puede ayudar a un amigo cuando lo necesita.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo sabes si un amigo está triste?
- ¿Qué puedes hacer para que se sienta mejor?
- ¿Te gustó ayudar a tus amigos hoy?

Retroalimentación:

Docente: Elogia la empatía de los niños y refuerza que ayudar a los demás nos hace sentir bien a todos.

Transferencia:

Docente: Mañana aprenderemos a expresar mejor nuestras emociones para que nos entiendan y podamos ser amigos aún mejores.

Tarea o reto:

Docente: Invitar a los niños a observar cómo se sienten sus familiares y a preguntarles "¿Cómo estás?" para practicar la empatía en casa.

Sesión 3: Expreso mis emociones con palabras y acciones

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Hoy vamos a aprender a decir con palabras y acciones cómo nos sentimos para que los demás nos entiendan bien.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Recordemos las emociones que vimos y cómo las mostramos con caras y gestos. Ahora vamos a usar palabras para decirlas.

Estudiantes: Repiten palabras de emociones con el docente y hacen gestos.

Motivación y enganche:

Docente: Les enseñaré una canción que habla de cómo decir lo que sentimos con palabras y con el cuerpo. ¿Quieren cantarla conmigo?

Contextualización:

Docente: Cuando decimos lo que sentimos, los demás pueden ayudarnos y entendernos, así nos llevamos mejor con todos.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

95 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Hoy aprenderemos a usar frases sencillas y movimientos para expresar emociones como "Estoy feliz", "Estoy triste", y "Estoy enojado".

Actividad 1: "Frases de emociones" (30 minutos)

- **Objetivo:** Usar palabras para expresar emociones.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Enseñar frases simples para expresar emociones. Por ejemplo: "Estoy feliz porque jugué", "Estoy triste porque me caí".
 - **Estudiantes:** Repetir las frases y compartir una situación similar.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Participación oral y uso de frases.
- **Rol del docente:** Modela frases, hace preguntas para motivar ejemplos personales.
- **Tiempo:** 30 minutos

Actividad 2: "El teatro de las emociones" (40 minutos)

- **Objetivo:** Expresar emociones con palabras y acciones.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Invitaremos a algunos niños a representar situaciones cortas donde usan las frases aprendidas y gestos para mostrar emociones.
 - **Estudiantes:** En grupos de 3-4 ensayan y presentan su teatro.
- **Organización:** Grupos pequeños y plenaria para presentación.
- **Producto:** Dramatización oral y corporal.
- **Rol del docente:** Apoya en la preparación, refuerza el uso de frases y gestos, guía durante las presentaciones.
- **Tiempo:** 40 minutos

Actividad 3: "Canción y movimiento" (25 minutos)

- **Objetivo:** Integrar la expresión emocional con el cuerpo y la música.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Enseñar una canción sencilla sobre emociones que incluya movimientos para cada emoción (por ejemplo, sonrisa para alegría, abrazo para tristeza).
 - **Estudiantes:** Cantan y realizan los movimientos según la emoción que se menciona.
- **Organización:** Plenaria.

- **Producto:** Participación activa en canción y movimientos.
- **Rol del docente:** Motiva la participación, corrige suavemente los movimientos y canta junto con ellos.
- **Tiempo:** 25 minutos

Diferenciación:

- **Para quienes terminan antes:** Inventar una nueva frase para expresar una emoción y compartirla.
- **Para quienes necesitan más apoyo:** Usar imágenes que acompañen las frases para facilitar la expresión.

Transiciones:

Docente: Primero aprendemos a decir con palabras, luego lo practicamos con teatro, y finalmente lo cantamos y movemos para sentirlo mejor.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

Docente: En círculo, cada niño dice una frase para expresar cómo se siente y hace el movimiento que le corresponde.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué frase te gusta para decir cómo te sientes?
- ¿Cómo se siente tu cuerpo cuando estás feliz o enojado?
- ¿Por qué es importante decir lo que sentimos?

Retroalimentación:

Docente: Reconoce el valor de expresar emociones con palabras y acciones, y felicita a todos por compartir.

Transferencia:

Docente: En casa, pueden practicar estas frases con su familia para que todos se entiendan mejor.

Tarea o reto:

Docente: Pedir a los niños que cuenten a un familiar la canción y los movimientos aprendidos.

Sesión 4: Compartimos y cuidamos nuestras emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Hoy aprenderemos a compartir nuestras emociones y a cuidar las emociones de los demás para ser amigos felices.

Activación de conocimientos previos:

Docente: ¿Se acuerdan de las emociones que expresamos con palabras y movimientos? Vamos a recordar con un juego rápido.

Estudiantes: Repiten movimientos y palabras en juego de imitación.

Motivación y enganche:

Docente: Les contaré un cuento donde un grupo de niños aprenden a escucharse y ayudar cuando están tristes o enojados.

Contextualización:

Docente: Saber cuidar nuestras emociones y las de nuestros amigos hace que todos estemos contentos y podamos jugar mejor juntos.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

95 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Hoy vamos a practicar cómo compartir lo que sentimos y cómo ayudar a nuestros amigos cuando están tristes, enojados o con miedo.

Actividad 1: "El juego del espejo emocional" (30 minutos)

- **Objetivo:** Practicar la expresión y escucha de emociones en pares.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** En parejas, un niño muestra una emoción con su cara y cuerpo, el otro la imita y dice "Veo que estás (emoción)". Luego cambian.
 - **Estudiantes:** Practican turnándose y escuchando la emoción del compañero.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Expresión y reconocimiento verbal y corporal de emociones.
- **Rol del docente:** Observa, brinda apoyo y felicita la escucha activa y la expresión clara.
- **Tiempo:** 30 minutos

Actividad 2: "Círculo de ayuda" (40 minutos)

- **Objetivo:** Fomentar la empatía y el apoyo grupal.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** En círculo, un niño dice una emoción que siente y un amigo dice algo amable o ofrece ayuda para que se sienta mejor.
 - **Estudiantes:** Participan diciendo emociones y ofreciendo palabras de apoyo.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Expresión de emociones y apoyo verbal.
- **Rol del docente:** Modera, propone frases para ayudar y anima la participación respetuosa.
- **Tiempo:** 40 minutos

Actividad 3: "Mi mural de emociones felices" (25 minutos)

- **Objetivo:** Visualizar y celebrar las emociones positivas.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Cada niño dibuja o pega una imagen que muestre algo que les hace sentirse felices y lo coloca en un mural colectivo.
 - **Estudiantes:** Crean y comparten su aporte al mural.
- **Organización:** Individual y grupo.
- **Producto:** Mural colectivo.
- **Rol del docente:** Facilita la expresión, nombra las emociones y fortalece el sentido de grupo.
- **Tiempo:** 25 minutos

Diferenciación:

- **Para quienes terminan antes:** Inventar una pequeña historia feliz para compartir con el grupo.
- **Para quienes necesitan más apoyo:** Usar pictogramas o ayuda para expresar emociones y palabras de apoyo.

Transiciones:

Docente: Primero practicamos en parejas para escucharnos bien, luego en círculo compartimos y ayudamos, y terminamos celebrando con un mural bonito y feliz.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

Docente: En círculo, cada niño dice una cosa que aprendió para cuidar sus emociones o las de sus amigos.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Por qué es bueno compartir lo que sentimos?
- ¿Cómo podemos ayudar a un amigo que está triste o enojado?
- ¿Qué te gustó de hoy?

Retroalimentación:

Docente: Elogia la actitud de cuidado y empatía, destacando la importancia de ser buenos amigos y expresarnos con respeto.

Transferencia:

Docente: Invita a los niños a practicar en casa lo aprendido para que toda la familia pueda sentirse feliz y unida.

Tarea o reto:

Docente: Animar a los niños a contar a sus padres o cuidadores lo que aprendieron y cómo pueden ayudar a sus amigos cuando necesitan apoyo.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la Sesión 1 mediante la actividad de hacer caras para identificar emociones.
- **Formativa:** Durante las actividades de dramatización, juegos y dibujo en todas las sesiones, observando la participación y expresión emocional.
- **Sumativa:** En la Sesión 4 durante el Círculo de ayuda y la reflexión final para valorar la expresión, reconocimiento y empatía hacia las emociones propias y ajenas.

Criterios de evaluación:

- Reconoce y nombra al menos tres emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo).
- Expresa sus emociones mediante palabras, gestos o dibujos.
- Identifica emociones en otros niños y responde con empatía.
- Participa activamente y con respeto en actividades grupales socioemocionales.

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa durante actividades orales y dramatizaciones.
- Portafolio con dibujos y trabajos creativos de cada niño.
- Registro anecdótico de participación y respuestas en reflexiones grupales.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación en actividades orales nombrando emociones.
- Dibujos que expresan emociones propias.
- Dramatizaciones y juegos donde expresan y reconocen emociones.

- Interacción respetuosa y empática en actividades grupales.