

# Descubriendo Mis Emociones: Un Viaje Divertido para Pequeños Exploradores

*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 y expresar sus emociones de forma asertiva mediante actividades lúdicas y motivadoras basadas en la gamificación. A través de juegos, canciones y retos, los estudiantes descubrirán las emociones básicas como alegría, tristeza, enojo y miedo, y aprenderán a comunicar lo que sienten con palabras sencillas y gestos. Este aprendizaje es fundamental para que desarrollen habilidades socioemocionales que favorezcan relaciones positivas con sus compañeros, docentes y familiares. Reconocer las emociones propias y ajenas les ayudará a manejar conflictos con respeto y empatía, contribuyendo a un ambiente escolar armonioso y a su bienestar emocional. Además, las actividades están conectadas con situaciones cotidianas que los niños viven en casa y en la escuela, facilitando que integren lo aprendido en su vida diaria. El plan está estructurado en tres sesiones de tres horas cada una, combinando la exploración activa, la reflexión compartida y la diversión, para que cada pequeño sea un explorador emocional dispuesto a expresar y entender sus sentimientos.

## Objetivos de Aprendizaje

- Identificar las emociones básicas (alegría, tristeza, enojo y miedo) a través de actividades lúdicas.
- Expresar verbalmente sus emociones con palabras sencillas y gestos adecuados.
- Demostrar comunicación asertiva al compartir sus sentimientos en situaciones simuladas.
- Reconocer las emociones en sus compañeros mediante la observación y el juego.
- Participar activamente en actividades grupales que fomenten la empatía y el respeto.

## Recursos Necesarios

- Tarjetas ilustradas con caras que representan emociones básicas (20 tarjetas mínimo).
- Muñecos o peluches para dramatización (al menos 4).
- Reproductor de audio y canciones infantiles sobre emociones (3 canciones).
- Hojas blancas, crayones, marcadores y pegatinas para dibujos y actividades creativas.
- Pizarra o rotafolio con plumones de colores.
- Tarjetas de puntos e insignias para gamificación (premios físicos o simbólicos).
- Espacio amplio para juegos y dramatizaciones.
- Video corto animado sobre emociones (duración: 3-4 minutos).

## Requisitos Previos

- Experiencia previa con juegos grupales y actividades de escucha activa.
- Conocimiento básico de las partes del cuerpo para identificar expresiones faciales.
- Habilidades básicas de comunicación verbal (uso de frases cortas).
- Familiaridad con rutinas escolares y normas básicas de convivencia.

## Actividades

### Sesión 1: Explorando mis emociones con juegos y canciones

#### Fase de Inicio

**Tiempo estimado: 15 minutos**

#### Propósito de la sesión:

Hoy vamos a comenzar un viaje divertido para conocer las emociones que todos sentimos y aprender a decirlas con palabras y gestos. Esto nos ayudará a entendernos mejor y a ser buenos amigos.

#### Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Quién me puede decir cómo se siente cuando está muy feliz? ¿Y cuándo está triste?"
- **Estudiantes:** Responden con palabras o gestos simples (sonrisa, cara triste).
- **Docente:** Muestra tarjetas con diferentes caras de emociones básicas y pregunta: "¿Reconocen alguna de estas caras?"

#### Motivación y enganche:

**Docente:** "Les voy a contar un secreto: todas las personas tenemos un pequeño explorador dentro que nos ayuda a descubrir lo que sentimos. ¡Hoy vamos a ser exploradores de nuestras emociones!"

#### Contextualización:

**Docente:** "Cuando alguien está feliz, puede sonreír y saltar; cuando está triste, puede querer un abrazo. Aprendiendo a reconocer estas señales vamos a poder decir cómo nos sentimos y entender a los demás."

#### Fase de Desarrollo

**Tiempo estimado: 145 minutos**

#### Presentación del contenido:

Mediante una aventura gamificada, los niños descubren emociones básicas a través de juegos, canciones y dramatizaciones que les permiten identificarlas y expresarlas.

### Actividad 1: Canción de las emociones

- **Objetivo:** Identificar y nombrar emociones básicas.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** "Vamos a cantar una canción que nos enseñará a reconocer cuatro emociones: alegría, tristeza, enojo y miedo. A medida que escuchen la emoción, hagan con la cara la expresión que les voy a mostrar."
  - Reproduce la canción y guía a los niños a imitar las expresiones faciales y gestos correspondientes.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Participación activa y expresiones faciales.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Motivar, corregir suavemente la expresión y reforzar con palabras positivas.

### Actividad 2: Juego “La caja sorpresa de emociones”

- **Objetivo:** Reconocer emociones a partir de expresiones y objetos.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** "En esta caja hay objetos que nos ayudarán a sentir emociones. Cada quien tomará uno, y tendrá que mostrar con su cara la emoción que representa."
  - Los niños sacan un objeto y expresan la emoción correspondiente con ayuda del docente.
  - Luego, el grupo adivina la emoción representada.
- **Organización:** Individual y plenaria
- **Producto:** Expresión facial y verbal de emociones.
- **Tiempo:** 45 minutos
- **Rol docente:** Facilitar, apoyar a niños con dificultades para expresar y reforzar lenguaje emocional.

### Actividad 3: El mural de las emociones

- **Objetivo:** Asociar emociones con colores y dibujos.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** "Vamos a pintar un mural gigante donde cada emoción tendrá su color. Ustedes dibujarán cómo se sienten o cómo creen que es cada emoción usando crayones y pegatinas."
- **Organización:** Grupos de 4 niños
- **Producto:** Mural colectivo con dibujos y colores.
- **Tiempo:** 70 minutos
- **Rol docente:** Observar la participación, hacer preguntas: "¿Por qué usaste ese color para la alegría?", "¿Cómo se siente el enojo en tu cuerpo?"

### **Diferenciación:**

- Para quienes terminan antes: Ofrecer tarjetas extra para crear sus propias caras de emoción y narrar pequeñas historias.
- Para quienes necesitan apoyo: Trabajo en parejas con apoyo del docente o asistente para expresar emociones con dibujos simples o gestos.

### **Transición:**

**Docente:** "Ahora que sabemos cómo son nuestras emociones y cómo se ven, mañana vamos a aprender a decirlas con palabras y a escuchar a nuestros amigos cuando ellos quieran compartir sus sentimientos."

### **Fase de Cierre**

**Tiempo estimado: 20 minutos**

### **Síntesis:**

**Docente:** "Vamos a hacer un juego rápido llamado 'El semáforo de las emociones'. Si te sientes alegre, levanta una tarjeta verde; si estás triste, una azul; si tienes miedo, amarilla; y si estás enojado, roja."

### **Reflexión metacognitiva:**

- "¿Cuál fue tu emoción favorita y por qué?"
- "¿Qué hiciste para mostrar esa emoción?"
- "¿Cómo te sentiste cuando viste a tus amigos mostrar sus emociones?"

### **Retroalimentación:**

**Docente:** Felicita a cada niño por su participación y refuerza positivamente sus expresiones y palabras, destacando el valor de compartir emociones.

### **Transferencia:**

**Docente:** "Mañana seguiremos jugando y aprendiendo a decir con palabras cómo nos sentimos para ser mejores amigos y entendernos más."

### **Tarea o reto:**

**Docente:** "En casa, cuando sientan una emoción, pueden contar a su familia qué sienten y cómo lo muestran. ¡Serán pequeños exploradores también en casa!"

## **Sesión 2: Expresando mis emociones con palabras y juegos de roles**

### **Fase de Inicio**

**Tiempo estimado: 15 minutos**

## Propósito de la sesión:

Hoy aprenderemos a decir con palabras lo que sentimos y a escuchar a nuestros amigos con respeto para tener una comunicación asertiva.

## Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Recuerdan las emociones que vimos ayer? ¿Cómo se siente la alegría? ¿Y el enojo?"
- **Estudiantes:** Responden con palabras y gestos.
- **Docente:** Muestra tarjetas y pregunta: "¿Qué palabras podemos usar para decir que estamos felices o tristes?"

## Motivación y enganche:

**Docente:** "Hoy seremos actores y actrices que cuentan historias con emociones. ¡Vamos a divertirnos mucho!"

## Contextualización:

**Docente:** "Cuando decimos cómo nos sentimos con palabras, los demás saben cómo ayudarnos o compartir con nosotros. Esto es muy importante para tener amigos felices."

## Fase de Desarrollo

**Tiempo estimado: 145 minutos**

### Presentación del contenido:

Mediante juegos de roles y dramatizaciones, los niños practican la expresión verbal y la escucha activa para comunicarse asertivamente.

### Actividad 1: Juego “El espejo de las palabras”

- **Objetivo:** Expresar verbalmente emociones con palabras sencillas.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** "Vamos a mirarnos en el espejo y decir en voz alta cómo nos sentimos usando frases cortas como ‘Estoy feliz’, ‘Me siento triste’."
  - Los niños se turnan para expresar emociones frente a un espejo de cartón o real.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Frases expresadas y pronunciadas.
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol docente:** Escuchar, repetir y reforzar frases completas, corregir suavemente.

### Actividad 2: Dramatización con muñecos

- **Objetivo:** Practicar comunicación asertiva y reconocimiento de emociones en otros.
- **Instrucciones:**

- **Docente:** "Con los muñecos, vamos a crear pequeñas historias donde ellos sienten algo y deben decirlo para que sus amigos les ayuden."
- Los niños en grupos de 4 eligen un muñeco y representan una emoción, usando frases como 'Estoy triste porque...' o 'Estoy enojado porque...'
- Los compañeros escuchan y responden con palabras amables.

- **Organización:** Grupos de 4

- **Producto:** Historias y diálogos representados.

- **Tiempo:** 60 minutos

- **Rol docente:** Facilitar diálogo, formular preguntas para ampliar expresión: "¿Qué sientes? ¿Por qué? ¿Qué quieres decir?"

### Actividad 3: Reto “Detectives de emociones”

- **Objetivo:** Identificar emociones en compañeros y responder con asertividad.

- **Instrucciones:**

- **Docente:** "Seremos detectives que observan a sus amigos y dicen qué emoción creen que tienen y cómo podrían ayudarles con palabras buenas."
- Los niños observan a un compañero que simula una emoción y luego dicen en voz alta qué sienten y qué pueden decir para ayudar.

- **Organización:** Plenaria

- **Producto:** Descripciones orales y respuestas asertivas.

- **Tiempo:** 45 minutos

- **Rol docente:** Guiar observación y reforzar respuestas positivas.

### Diferenciación:

- Niños que terminan antes pueden crear nuevas frases para expresar emociones y compartirlas con el grupo.
- Niños con dificultades reciben apoyo individual para repetir frases y expresar sentimientos con apoyo visual.

### Transición:

**Docente:** "Mañana usaremos todo lo que aprendimos para jugar y ayudarnos a controlar nuestras emociones y comunicarnos mejor."

### Fase de Cierre

**Tiempo estimado: 20 minutos**

### Síntesis:

**Docente:** "Vamos a contar en círculo cómo nos sentimos hoy y qué palabras usamos para decirlo. Cada niño dirá su emoción y frase favorita."

### **Reflexión metacognitiva:**

- "¿Qué palabras usaste para decir cómo te sientes?"
- "¿Te gustó escuchar a tus amigos? ¿Por qué?"
- "¿Qué harás cuando un amigo esté triste?"

### **Retroalimentación:**

**Docente:** Elogia el esfuerzo y la valentía para expresar emociones y escuchar a otros, haciendo énfasis en la importancia de la comunicación asertiva.

### **Transferencia:**

**Docente:** "En casa pueden practicar decir cómo se sienten y escuchar a sus familiares, para ser todos mejores amigos."

### **Tarea o reto:**

**Docente:** "Cuéntale a tu familia la frase que más te gustó hoy y pídele que te cuente cómo se siente también."

## **Sesión 3: Juegos y retos para comunicar y controlar mis emociones**

### **Fase de Inicio**

**Tiempo estimado: 15 minutos**

### **Propósito de la sesión:**

Hoy pondremos en práctica todo lo aprendido para comunicar nuestras emociones y aprender a calmarnos cuando estamos molestos o tristes.

### **Activación de conocimientos previos:**

- **Docente:** "¿Recuerdan cómo podemos decir que estamos enojados o tristes? ¿Qué hacemos cuando sentimos esas emociones?"
- **Estudiantes:** Responden con palabras y gestos.
- **Docente:** Muestra tarjetas de emociones para reforzar el reconocimiento.

### **Motivación y enganche:**

**Docente:** "¡Hoy tenemos una misión de héroes y heroínas que saben controlar sus emociones para ayudar a sus amigos a ser felices!"

### **Contextualización:**

**Docente:** "Saber decir cómo nos sentimos y calmarnos cuando estamos molestos nos hace fuertes y buenos compañeros."

## **Fase de Desarrollo**

**Tiempo estimado: 145 minutos**

### **Presentación del contenido:**

Con juegos y retos, los niños practican estrategias para comunicar emociones y controlar impulsos, fortaleciendo la comunicación asertiva.

### **Actividad 1: Juego “El semáforo de las emociones”**

- **Objetivo:** Reconocer emociones y practicar autocontrol.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** "Cuando diga verde, mostramos alegría con movimientos libres; cuando diga amarillo, respiramos profundo para calmarnos; cuando diga rojo, decimos con palabras cómo nos sentimos."
  - Repetir varias rondas, alentando a los niños a usar frases cortas para expresar emociones al semáforo rojo.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Participación en movimiento y expresión verbal.
- **Tiempo:** 50 minutos
- **Rol docente:** Guiar, motivar y reforzar frases asertivas.

### **Actividad 2: Reto “El héroe de las emociones”**

- **Objetivo:** Practicar comunicación asertiva para resolver conflictos simulados.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** "En parejas, uno será un héroe que escucha y el otro contará su emoción y qué necesita para sentirse mejor."
  - Intercambian roles luego de cada situación.
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Diálogo de comunicación asertiva.
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Rol docente:** Supervisar, dar retroalimentación y apoyar frases asertivas.

### **Actividad 3: Construcción colectiva de “El libro de las emociones”**

- **Objetivo:** Consolidar el aprendizaje expresando emociones y soluciones en dibujos y palabras.
- **Instrucciones:**

- **Docente:** "Vamos a crear un libro con dibujos y frases cortas donde contemos qué sentimos y cómo podemos expresarlo para sentirnos mejor."
- Cada niño dibuja una emoción y dice una frase para comunicarla; el docente escribe la frase junto al dibujo.
- **Organización:** Individual y luego grupal para armar el libro.
- **Producto:** Libro colectivo de emociones.
- **Tiempo:** 35 minutos
- **Rol docente:** Ayudar a formular frases, promover participación y organizar el libro.

### **Diferenciación:**

- Para niños que terminan antes: Pueden ilustrar páginas extra o inventar nuevas frases para el libro.
- Para quienes necesitan apoyo: Trabajo guiado con dibujos simples y frases repetidas.

### **Transición:**

**Docente:** "Nuestro viaje de exploradores emocionales termina hoy, pero lo que aprendimos lo usaremos siempre para ser amigos y ayudarnos."

## **Fase de Cierre**

**Tiempo estimado: 20 minutos**

### **Síntesis:**

**Docente:** "Cada uno compartirá una emoción que aprendió a expresar y cómo lo hará en casa o en la escuela para ser un héroe de las emociones."

### **Reflexión metacognitiva:**

- "¿Qué emoción aprendiste a decir con palabras?"
- "¿Cómo te ayudas a calmarte cuando estás enojado o triste?"
- "¿Qué harás si ves a un amigo que se siente mal?"

### **Retroalimentación:**

**Docente:** Reconoce el esfuerzo de cada niño y celebra sus logros con insignias o puntos de héroes emocionales.

### **Transferencia:**

**Docente:** "Recuerden que en casa y en la escuela pueden ser siempre exploradores y héroes de sus emociones, usando palabras y gestos para comunicarse."

### **Tarea o reto:**

**Docente:** "En casa, cuenten a su familia la historia del héroe de las emociones y practiquen juntos cómo decir lo que sienten y calmarse."

# Evaluación

## Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la Sesión 1 mediante la activación de conocimientos (preguntas sobre emociones conocidas).
- **Formativa:** Durante las actividades de desarrollo en todas las sesiones, observando la expresión verbal y gestual, participación en juegos y dramatizaciones.
- **Sumativa:** Al cierre de la Sesión 3, con la presentación del “Libro de las emociones” y la reflexión final oral.

## Criterios de evaluación:

- Identifica y nombra correctamente al menos tres emociones básicas (Objetivo 1).
- Expresa verbalmente sus emociones con frases sencillas (Objetivo 2).
- Participa en juegos de roles demostrando comunicación asertiva (Objetivo 3).
- Reconoce emociones en otros mediante la observación y responde con empatía (Objetivo 4).
- Colabora activamente en actividades grupales mostrando respeto y escucha (Objetivo 5).

## Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa durante actividades.
- Rúbrica sencilla para evaluar expresiones verbales y gestuales.
- Portafolio con dibujos y frases del “Libro de las emociones”.
- Autoevaluación guiada con preguntas orales al final de cada sesión.

## Evidencias de aprendizaje:

- Participación en la canción y juegos de expresión facial.
- Frases expresadas en el juego “El espejo de las palabras”.
- Historias y diálogos en dramatizaciones con muñecos.
- Respuestas en el juego “Detectives de emociones”.
- Dibujos y frases en el mural colectivo y libro de emociones.
- Reflexiones orales en cierre de sesiones.