

Descubriendo y expresando nuestras emociones

Ciencias Sociales | Cultura | Aprendizaje Basado en Retos

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes de primaria comprendan qué son las emociones, reconozcan las diferentes emociones que experimentan y aprendan a expresar y manejar sus sentimientos de manera saludable. A través de actividades divertidas y colaborativas, los niños descubrirán cómo las emociones influyen en su vida diaria, en sus relaciones con amigos, familiares y en la escuela. Este aprendizaje es fundamental porque les ayuda a desarrollar empatía, autocontrol y habilidades sociales, que son esenciales para su bienestar emocional y social.

La metodología de Aprendizaje Basado en Retos permitirá que los estudiantes enfrenten situaciones reales en las que identificarán y pondrán en práctica estrategias para expresar sus emociones de forma creativa. Así, conectarán lo aprendido con su entorno y podrán aplicarlo en su vida cotidiana, fomentando un ambiente escolar más comprensivo y positivo.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y nombrar al menos cinco emociones básicas a través de ejemplos cotidianos.
- Analizar situaciones reales donde se manifiestan diferentes emociones.
- Crear una representación artística (dibujo o collage) que refleje sus emociones y las de sus compañeros.
- Argumentar la importancia de expresar las emociones de manera adecuada y respetuosa.
- Desarrollar habilidades para reconocer y respetar las emociones propias y ajenas.

Recursos Necesarios

- Cartulinas blancas (una por estudiante)
- Colores, crayones, marcadores y pegamento
- Imágenes impresas de rostros con diferentes emociones (al menos 10)
- Tarjetas con situaciones cotidianas escritas (6-8 tarjetas)
- Reproductor de audio o computadora para música suave
- Pizarra o rotafolio y plumones
- Hojas para registro de emociones (una por estudiante)

Requisitos Previos

- Reconocimiento básico de sí mismos y de sus compañeros
- Habilidades básicas para expresarse oralmente

- Conocimiento previo sobre partes del cuerpo y expresiones faciales (aprendizajes anteriores)
- Experiencias simples de convivencia en grupo

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a descubrir qué son las emociones y por qué es importante reconocerlas y expresarlas. Las emociones nos ayudan a entender cómo nos sentimos y a compartirlo con los demás.”

Activación de conocimientos previos:

Docente: Muestra en la pizarra o con tarjetas impresas 5 rostros con emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa) y pregunta: “¿Quién me puede decir qué emoción creen que está mostrando esta cara? ¿Alguna vez se han sentido así?”

Estudiantes: Responden nombrando emociones y cuentan brevemente si han sentido algo parecido.

Motivación y enganche:

Docente: “¿Sabían que todos tenemos un ‘superpoder’ especial que nos ayuda a entender cómo nos sentimos y cómo se sienten los demás? Ese superpoder se llama ‘emociones’. Hoy vamos a aprender a usarlo mejor.”

Contextualización:

Docente: “En la escuela, en casa o con amigos, sentimos muchas cosas diferentes. Reconocerlas nos ayuda a llevarnos mejor y a ser felices. Vamos a explorar juntos cómo hacerlo.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: “Vamos a trabajar en un reto: ustedes serán ‘detectives de emociones’. En grupos pequeños, investigarán diferentes situaciones donde aparecen emociones y nos ayudarán a entenderlas.”

Actividad 1: Detective de emociones

- **Objetivo:** Identificar y nombrar emociones en situaciones reales.
- **Instrucciones:**

- **Docente:** Divide a la clase en grupos de 3-4 niños. Entrega a cada grupo una tarjeta con una situación cotidiana (ejemplos: “Un amigo perdió su juguete”, “Recibiste un regalo sorpresa”, “Tu compañero se cayó y se lastimó”).
- **Docente:** Pide que conversen sobre cómo se sentirían y qué emociones podrían tener las personas involucradas.
- **Estudiantes:** Debaten en grupo y seleccionan qué emociones creen que aparecen en la situación.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes
- **Producto:** Una pequeña lista oral o escrita de emociones relacionadas con la situación.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Circular entre grupos, hacer preguntas guía como: “¿Por qué creen que esa emoción aparece?”, “¿Cómo saben que alguien está triste o alegre?”

Actividad 2: Expreso mis emociones con arte

- **Objetivo:** Crear una representación artística que refleje emociones propias y de otros.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Entrega a cada estudiante una cartulina y materiales para dibujar y colorear.
 - **Docente:** Pide que dibujen o hagan un collage que muestre cómo se sienten hoy o alguna emoción que descubrieron en el reto anterior.
 - **Estudiantes:** Trabajan individualmente expresando sus emociones con colores, formas o imágenes.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Dibujo o collage individual sobre emociones
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Motivar con preguntas: “¿Qué colores usaste y por qué?”, “¿Qué emoción representa tu dibujo?”

Actividad 3: Compartiendo y respetando emociones

- **Objetivo:** Argumentar la importancia de expresar emociones de manera respetuosa.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Forma un círculo con los estudiantes para compartir sus dibujos y explicar qué emoción eligieron y por qué.
 - **Docente:** Después de cada presentación, pregunta: “¿Cómo podemos ayudar a un amigo cuando siente esta emoción?”, “¿Por qué es importante respetar cómo se sienten los demás?”
 - **Estudiantes:** Explican sus trabajos y escuchan a sus compañeros con respeto.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Explicaciones orales y discusión grupal
- **Tiempo:** 10 minutos

- **Rol docente:** Facilitar el diálogo, reforzar ideas sobre empatía y respeto, hacer preguntas que profundicen el razonamiento

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Pueden crear un pequeño cartel con una frase que ayude a expresar emociones positivas y compartirla con la clase.
- Para estudiantes que requieren más apoyo: Trabajar en parejas para la actividad artística y ofrecer ejemplos visuales adicionales que les ayuden a identificar emociones.

Transiciones:

Después de cada actividad, el docente conecta los aprendizajes diciendo: “Ahora que sabemos qué emociones hay en estas situaciones, vamos a expresar cómo nos sentimos con colores y dibujos. Luego, compartiremos para entendernos mejor y ayudarnos.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Docente: Entrega a cada niño una hoja para hacer un “ticket de salida” donde escriben o dibujan una emoción que aprendieron hoy y una forma en que pueden manejarla.

Estudiantes: Completar el ticket individualmente y entregar al docente antes de salir.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué emoción te fue más fácil identificar y por qué?
- ¿Cómo crees que te ayudará reconocer tus emociones en la escuela o en tu casa?
- ¿Qué aprendiste sobre cómo escuchar y respetar las emociones de tus amigos?

Retroalimentación:

Docente: Revisa los tickets de salida y ofrece comentarios positivos en voz alta sobre la participación y las ideas compartidas, resaltando el esfuerzo en expresar emociones y el respeto mostrado.

Transferencia:

Docente: “Recuerden que sus emociones son importantes y que pueden compartirlas con quienes los rodean para sentirse mejor. La próxima vez que sientan algo fuerte, pueden usar lo que aprendimos hoy para expresarlo y pedir ayuda si la necesitan.”

Tarea o reto:

Docente: “En casa, observa tus emociones y las de tu familia durante un día. Puedes dibujar o contar a tu familia una emoción que hayan sentido y cómo la expresaron. En la próxima clase, compartiremos estas experiencias.”

Evaluación

Tipo de evaluación: Formativa durante el desarrollo y sumativa al cierre.

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente al menos cinco emociones básicas en situaciones cotidianas. (Relacionado con Objetivo 1)
- Participa en la discusión grupal analizando las emociones en los retos planteados. (Relacionado con Objetivo 2)
- Elabora una representación artística que refleje emociones propias o ajenas. (Relacionado con Objetivo 3)
- Argumenta con respeto la importancia de expresar emociones adecuadamente. (Relacionado con Objetivo 4)
- Demuestra actitud empática y respetuosa hacia las emociones de compañeros. (Relacionado con Objetivo 5)

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación durante actividades grupales y discusión.
- Rúbrica simple para evaluar el dibujo/colage emocional (creatividad, relación con emociones, explicación oral).
- Revisión de tickets de salida para verificar comprensión individual.
- Autoevaluación sencilla mediante preguntas de reflexión al final de la sesión.

Evidencias de aprendizaje:

- Listas orales o escritas de emociones identificadas en situaciones (Actividad 1).
- Dibujo o collage que expresan emociones (Actividad 2).
- Participación en el diálogo sobre respeto y expresión emocional (Actividad 3).
- Tickets de salida con síntesis personal sobre emociones y manejo.