

Explorando nuestras emociones: un viaje para entender y expresar lo que sentimos

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, identifiquen las principales emociones que experimentan y aprendan a expresarlas de manera adecuada. A través de un reto práctico, los niños descubrirán cómo las emociones influyen en su vida cotidiana, sus relaciones con amigos y familia, y su bienestar personal.

El aprendizaje se basa en un reto: crear un "Mapa Emocional" que les permita reconocer y compartir sus emociones de forma creativa. Esto es relevante porque entender las emociones ayuda a los niños a desarrollar empatía, autocontrol y habilidades sociales, fundamentales para su crecimiento integral. Además, al conectar con situaciones reales que viven, el aprendizaje se vuelve significativo y útil para su día a día.

Con esta sesión, los estudiantes no solo aprenderán sobre emociones, sino que también desarrollarán competencias como la expresión verbal, el trabajo colaborativo y la reflexión personal, todo en un ambiente activo y motivador.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar diferentes emociones comunes en su vida diaria.
- Expresar sus emociones de manera verbal y creativa.
- Analizar cómo las emociones afectan sus acciones y relaciones con otros.
- Crear un mapa emocional personal que represente sus sentimientos.

Recursos Necesarios

- Hojas de papel tamaño carta (una por estudiante y varias para grupo)
- Crayones, lápices de colores y marcadores
- Cartulina grande para el "Mapa Emocional" grupal
- Imágenes impresas que representen emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa)
- Reproductor de audio para música suave (opcional)
- Pizarra y plumones
- Tarjetas con preguntas guía sobre emociones

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre sí mismos y sus gustos.
- Habilidades básicas para expresar ideas y sentimientos oralmente.
- Experiencia previa en actividades grupales y respeto por opiniones de compañeros.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica a los estudiantes que hoy explorarán un tema muy importante: las emociones, para entender qué sienten y cómo pueden expresarlo mejor.

Estudiantes: Escuchan con atención y se preparan para participar.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Muestra imágenes de caras con diferentes expresiones (alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa) y pregunta: “¿Quién sabe qué emoción está mostrando esta cara? ¿Cuándo has sentido algo así?”

Estudiantes: Responden nombrando emociones y cuentan brevemente alguna experiencia personal relacionada.

Motivación y enganche:

Docente: Cuenta un dato curioso: “¿Sabían que todos sentimos muchas emociones diferentes, hasta 27 emociones distintas, pero a veces nos cuesta decirlas con palabras? Hoy vamos a descubrir más sobre ellas y cómo expresarlas.”

Estudiantes: Se muestran interesados y motivados para descubrir más.

Contextualización:

Docente: Conecta el tema con la vida diaria: “Cada día sentimos cosas diferentes, como alegría cuando jugamos o tristeza cuando algo no sale bien. Entender nuestras emociones nos ayuda a sentirnos mejor y a llevarnos bien con los demás.”

Estudiantes: Reflexionan sobre sus propias experiencias emocionales recientes.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce el reto: “Vamos a crear un ‘Mapa Emocional’ para identificar y expresar las emociones que sentimos en diferentes momentos.” Explica brevemente qué es un mapa emocional con ejemplos sencillos.

Actividad 1: Descubriendo Emociones

- **Objetivo:** Identificar diferentes emociones comunes.
- **Instrucciones:**
 - En parejas, los estudiantes reciben imágenes de emociones.
 - Se turnan para mostrar una imagen y contar una situación donde hayan sentido esa emoción.
 - Después, comparten con el grupo una emoción que fue fácil o difícil de reconocer.
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Relato oral de experiencias emocionales
- **Tiempo:** 12 minutos
- **Rol del docente:** Observa, escucha, hace preguntas para profundizar (“¿Por qué crees que te sentiste así?”) y apoya a parejas que tengan dudas.

Actividad 2: Mi Mapa Emocional Personal

- **Objetivo:** Crear un mapa emocional personal que represente sus sentimientos.
- **Instrucciones:**
 - Cada estudiante recibe una hoja y crayones.
 - En el centro dibujan una figura que los represente (un niño o niña).
 - Alrededor, dibujan o escriben emociones que han sentido esta semana, usando colores y símbolos.
 - Luego, en grupos de 3-4, comparten su mapa y comentan qué emociones les resultaron más fáciles o difíciles de expresar.
- **Organización:** Individual para crear el mapa, luego grupos pequeños para compartir
- **Producto:** Mapa emocional personal y diálogo grupal
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Apoya con vocabulario, sugiere emociones, observa la expresión y fomenta el respeto al compartir.

Actividad 3: Mapa Emocional Grupal

- **Objetivo:** Analizar y expresar cómo las emociones afectan las relaciones.
- **Instrucciones:**
 - En la cartulina grande, el grupo elige y pega imágenes o dibuja emociones que consideran importantes en su vida cotidiana.
 - Discuten cómo esas emociones pueden influir en su amistad y convivencia.

- El docente guía con preguntas: “¿Qué pasa cuando sentimos enojo? ¿Y cuando estamos alegres juntos?”

- **Organización:** Grupal
- **Producto:** Mapa emocional colectivo en cartulina
- **Tiempo:** 8 minutos
- **Rol del docente:** Facilita la participación, sintetiza ideas y conecta con experiencias reales.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Pueden ayudar a compañeros que necesiten apoyo para expresar sus emociones o agregar dibujos adicionales al mapa grupal.
- **Para estudiantes que necesitan más apoyo:** El docente les ofrece palabras o dibujos guía y trabaja con ellos en pequeñas tutorías durante la actividad individual.

Transiciones:

Al finalizar cada actividad, el docente hace una breve recapitulación y presenta la siguiente actividad como un paso natural para profundizar y compartir más sobre las emociones, manteniendo el interés y la conexión entre actividades.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

Docente: Pide a cada estudiante que diga en voz alta una emoción que aprendió a identificar y una forma en que puede expresarla mejor. Luego, en la pizarra, escribe esas palabras para hacer un resumen visual.

Estudiantes: Participan con sus aportes y escuchan los de sus compañeros.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué emoción me fue más fácil reconocer y por qué?
- ¿Cómo puedo usar lo que aprendí para llevarme mejor con mis amigos y familia?
- ¿Qué haré la próxima vez que sienta una emoción difícil?

Retroalimentación:

Docente: Felicita a todos por compartir y escuchar, refuerza las ideas clave, y destaca esfuerzos individuales y grupales con comentarios positivos.

Transferencia:

Docente: Explica que entender y expresar emociones es útil siempre, no solo en la escuela, y que pueden aplicar lo aprendido en casa y en otros espacios.

Tarea o reto:

Docente: Propone que durante la semana, los estudiantes observen una emoción que sientan y la dibujen o describan en casa para compartir en la próxima clase.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- Diagnóstica: durante la activación de conocimientos previos en la fase de inicio (identificación inicial de emociones).
- Formativa: durante el desarrollo, observando la participación, mapas emocionales personales y grupales, y la expresión oral.
- Sumativa: en el cierre, con la síntesis oral y la reflexión metacognitiva.

Criterios de evaluación:

- Reconoce y nombra correctamente al menos 3 emociones diferentes (Objetivo 1).
- Expresa sus emociones mediante dibujos y palabras (Objetivo 2).
- Analiza cómo las emociones afectan su comportamiento y relaciones (Objetivo 3).
- Elabora un mapa emocional que representa sus sentimientos de forma creativa (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para identificar emociones nombradas y expresadas.
- Observación directa durante actividades y participación oral.
- Revisión de productos: mapas emocionales personales y grupales.
- Autoevaluación guiada con preguntas de reflexión.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación activa en la identificación y relato de emociones.
- Mapa emocional personal elaborado con creatividad y coherencia.
- Contribución al mapa emocional grupal y explicaciones durante la discusión.
- Respuestas a preguntas de reflexión durante el cierre.