

Jugando con mis emociones: Reconociendo y expresando cómo me siento

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Gamificación

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 divertida y significativa. A través de juegos, actividades artísticas y movimientos corporales, los estudiantes explorarán emociones básicas como la alegría, tristeza, enojo y sorpresa, aprendiendo a identificar y comunicar cómo se sienten. Este aprendizaje es fundamental para su desarrollo socioemocional, ya que les ayuda a entenderse a sí mismos y a respetar las emociones de sus compañeros, promoviendo relaciones saludables en la escuela y en su vida diaria.

El plan utiliza la metodología de gamificación para motivar y comprometer a los niños, otorgándoles puntos y recompensas que incentiven su participación activa. Al final de la sesión, los estudiantes serán capaces de observar expresiones faciales, nombrar emociones y representarlas mediante el arte y el juego, fortaleciendo su vocabulario emocional y habilidades sociales desde una edad temprana.

Esta experiencia conecta directamente con situaciones cotidianas en la escuela y el hogar, permitiendo a los niños expresar sus sentimientos y entender los de los demás, fomentando un ambiente de confianza, respeto y escucha activa.

Objetivos de Aprendizaje

- Observar y reconocer expresiones faciales que representan emociones básicas.
- Identificar cómo se sienten en diferentes situaciones cotidianas dentro de la escuela.
- Comunicar verbalmente sus emociones utilizando un vocabulario emocional inicial.
- Representar sus emociones a través del juego, el arte y el movimiento corporal.
- Demostrar respeto y escucha hacia las emociones de sus compañeros durante las actividades grupales.

Recursos Necesarios

- Tarjetas con imágenes de expresiones faciales (alegría, tristeza, enojo, sorpresa) – 4 juegos de 5 tarjetas cada uno
- Muñecos o títeres para dramatización – 5 unidades
- Hojas blancas tamaño carta – 1 por estudiante (aprox. 20)
- Crayones y lápices de colores – suficiente para todos los niños
- Reproductor de música con canciones infantiles relacionadas con emociones
- Pizarra o rotafolio para anotar palabras y puntos

- Insignias adhesivas o stickers como recompensas (caras felices, estrellas, etc.)
- Espacio amplio para actividades de movimiento (aula o patio)

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de saludo y normas de convivencia en el aula.
- Habilidad para seguir instrucciones simples y participar en actividades grupales.
- Experiencias previas con juegos y actividades artísticas básicas.
- Familiaridad inicial con emociones básicas a través de cuentos o canciones previas.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica a los niños que hoy aprenderán a conocer cómo se sienten por dentro y cómo pueden mostrarlo con su cuerpo, palabras y dibujos. Les dice que esto les ayudará a entender mejor sus sentimientos y los de sus amigos para ser más felices juntos.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra una tarjeta con una cara sonriente y pregunta: “¿Quién puede hacer cara de feliz como esta?”
- **Estudiantes:** Imitan la expresión facial y comentan en voz baja o con gestos cómo se sienten cuando están felices.
- **Docente:** Repite con otras tarjetas (triste, enojado, sorprendido), animando a los niños a participar y nombrar la emoción si pueden.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un “Mapa de emociones” gigante en papel, que será el tablero de juego donde irán ganando puntos y stickers por participar. Explica que serán “exploradores de emociones” y cada vez que reconozcan o expresen una emoción, ganarán una estrella para poner en el mapa.

Contextualización:

Docente: Cuenta una breve historia sencilla sobre un personaje que siente diferentes emociones durante su día en la escuela y pregunta: “¿Ustedes también sienten eso a veces? ¿Cómo lo muestran?”

Estudiantes: Responden con palabras, gestos o sonidos, conectando la actividad con sus propias experiencias.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce el juego “La rueda de las emociones”. Coloca una rueda grande con las emociones básicas y explica que cada emoción tiene un color y una cara que ellos pueden imitar, contar o dibujar.

Actividades de aprendizaje activo:

1. Juego “Imita y gana”

- **Objetivo:** Observar e identificar expresiones faciales de emociones básicas.
- **Instrucciones:**
 - El docente muestra una tarjeta con una expresión facial.
 - Los niños imitan la expresión con su cara y cuerpo.
 - Luego, el docente pregunta: “¿Quién puede decir qué emoción es esta?”
 - Por cada respuesta correcta o intento, los niños reciben una estrella para el Mapa de emociones.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto/Evidencia:** Participación activa y reconocimiento verbal o gestual de emociones.
- **Tiempo:** 12 minutos
- **Rol del docente:** Observa quién reconoce y comunica la emoción, refuerza con preguntas guía como “¿Cuándo te sientes así?” o “¿Qué haces cuando estás feliz?”

2. Actividad artística “Mi cara de emoción”

- **Objetivo:** Comunicar y representar emociones mediante el arte.
- **Instrucciones:**
 - Cada niño recibe una hoja y crayones.
 - El docente dice el nombre de una emoción y los niños dibujan cómo se sienten cuando experimentan esa emoción (por ejemplo, una cara feliz o triste).
 - Al terminar, cada niño muestra su dibujo y explica con ayuda del docente qué emoción dibujó y por qué.
 - Reciben otro sticker para el Mapa de emociones por compartir.
- **Organización:** Individual
- **Producto/Evidencia:** Dibujo que representa una emoción y explicación oral sencilla.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Apoya con vocabulario, escucha atentamente y fomenta el respeto por las expresiones de todos.

3. Juego de movimiento “Baile de emociones”

- **Objetivo:** Representar emociones mediante el movimiento corporal.
- **Instrucciones:**
 - Se pone música alegre, triste o rápida según la emoción que el docente nombre.
 - Los niños bailan o se mueven expresando esa emoción con su cuerpo.
 - Al terminar, el docente pide que muestren una cara que coincida con el movimiento.
 - Se otorgan puntos individuales y grupales para sumar en el Mapa de emociones.
- **Organización:** Grupos pequeños o plenaria
- **Producto/Evidencia:** Expresión corporal y reconocimiento de emociones en movimiento.
- **Tiempo:** 13 minutos
- **Rol del docente:** Motiva, corrige suavemente, pregunta “¿Cómo se siente bailar triste? ¿Y feliz?” y anima a la colaboración.

Diferenciación:

- **Para quienes terminan antes:** Pueden crear una pequeña historia con los muñecos para mostrar una emoción y contarla al grupo.
- **Para quienes requieren apoyo:** Se les ofrece acompañamiento individual para imitar expresiones y usar palabras sencillas para nombrar emociones.

Transiciones:

- Al terminar “Imita y gana”, el docente invita a sentarse con materiales para la actividad artística, explicando que ahora van a dibujar cómo se sienten por dentro.
- Al concluir la actividad artística, se pide recoger materiales y prepararse para moverse y bailar, explicando que el cuerpo también puede contar emociones.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Invita a los niños a formar un círculo y les pregunta: “¿Qué emociones aprendimos hoy?”
- Usando el Mapa de emociones, repasan las emociones ganadas y cada niño dice una palabra o muestra una cara para cada emoción.
- Terminan con un “ticket de salida”: cada niño dice cómo se siente ahora y cómo puede mostrarlo a sus amigos.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo me siento hoy? ¿Puedo mostrarlo con mi cara o cuerpo?
- ¿Qué hago cuando veo que un amigo está triste o feliz?
- ¿Por qué es importante respetar cómo se sienten los demás?

Retroalimentación:

Docente: Felicita a todos por sus esfuerzos, refuerza las buenas expresiones y escucha activa, y entrega las insignias o stickers finales como reconocimiento por ser “exploradores de emociones”.

Transferencia:

Docente: Anima a los niños a contar en casa a sus familias lo que aprendieron y a practicar nombrar y mostrar sus emociones con ellos.

Tarea o reto:

Invitar a los niños a dibujar en casa una cara que muestre cómo se sienten y traerla para compartir en la próxima clase.

Evaluación

Tipo de evaluación: Formativa durante toda la sesión, con evaluación sumativa al cierre mediante la síntesis y reflexión.

Criterios de evaluación:

- Reconoce expresiones faciales y nombra emociones básicas (Objetivo 1).
- Identifica cómo se siente en diferentes contextos y comunica verbalmente sus emociones (Objetivos 2 y 3).
- Representa emociones mediante dibujos y movimientos (Objetivo 4).
- Demuestra respeto y escucha hacia compañeros durante actividades grupales (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa durante actividades (gestos, participación, comunicación).
- Registro anecdótico del docente sobre expresiones y respuestas de los niños.
- Portafolio con dibujos y producciones artísticas de cada niño.
- Autoevaluación sencilla con preguntas guiadas durante el cierre (respuestas orales).

Evidencias de aprendizaje:

- Participación en el juego “Imita y gana”.
- Dibujo de “Mi cara de emoción” con explicación.
- Expresión corporal en el “Baile de emociones”.
- Respuestas en la reflexión y síntesis final.