

Descubro quién soy: Explorando mis emociones y las de mis amigos

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Aprendizaje Basado en Proyectos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de preescolar (3-5 años) reconozcan y expresen sus emociones en distintos contextos dentro de la vida escolar. A través de actividades lúdicas y colaborativas, los niños identificarán diferentes sentimientos y aprenderán a respetar las emociones de sus compañeros. El propósito es fortalecer la inteligencia emocional desde una edad temprana, facilitando un ambiente de convivencia armónica y apoyo mutuo. Reconocer las emociones propias y ajenas les ayudará a manejar mejor sus relaciones y a desarrollar habilidades sociales fundamentales para su crecimiento personal y escolar. Además, estas competencias se integran de manera natural a sus experiencias diarias, haciendo que el aprendizaje sea significativo y aplicable en su entorno inmediato.

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer y nombrar emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo) en sí mismos y en otros.
- Comunicar sus emociones mediante palabras, gestos y dibujos en diferentes situaciones escolares.
- Demostrar respeto y empatía hacia las emociones de sus compañeros durante las actividades grupales.
- Usar estrategias apropiadas para expresar sus sentimientos de forma adecuada en contextos escolares.

Recursos Necesarios

- Tarjetas ilustradas con caras que representan emociones básicas (mínimo 4 tipos, 2 tarjetas de cada emoción).
- Cartulinas grandes y crayones de colores.
- Espejos pequeños para que cada niño observe sus expresiones.
- Cuento corto ilustrado sobre emociones (puede ser un libro o láminas con imágenes).
- Reproductor de música y canciones relacionadas con emociones.
- Espacio amplio para juegos y dinámicas en grupo.
- Hojas blancas para dibujo individual.

Requisitos Previos

- Habilidad básica para seguir instrucciones simples.
- Experiencia previa con rutinas grupales y manejo de turnos.
- Conocimiento inicial de vocabulario básico (colores, nombres comunes).

- Habilidades motrices finas para manipular crayones y tarjetas.

Actividades

Sesión 1: Conociendo mis emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explicar a los niños que hoy comenzaremos un viaje para descubrir cómo nos sentimos por dentro y cómo podemos compartirlo con nuestros amigos.

Estudiantes: Escuchan atentos y se preparan para participar.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra tarjetas con caras felices y pregunta: “¿Quién se ha sentido feliz hoy? ¿Puedes mostrarme tu cara feliz?”
- **Estudiantes:** Imitan la expresión y responden con palabras o gestos.

Motivación y enganche:

Docente: Cuenta un breve cuento ilustrado sobre un niño que siente diferentes emociones en la escuela y pregunta: “¿Ustedes saben qué es lo que siente este niño ahora?”

Estudiantes: Observan las imágenes y responden con ayuda del docente.

Contextualización:

Docente: Relaciona las emociones del cuento con las que ellos mismos pueden sentir en el aula o en casa. “A veces nos sentimos felices porque jugamos, y otras veces tristes porque extrañamos a alguien.”

Estudiantes: Participan comentando situaciones similares de su día a día.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce las emociones básicas con tarjetas ilustradas: alegría, tristeza, enojo y miedo. Explica con ejemplos simples y claros cada emoción.

Actividad 1: Juego de las caras

- **Objetivo:** Reconocer y nombrar emociones básicas.
- **Instrucciones:**
 - Distribuir las tarjetas de emociones en el centro del círculo.
 - El docente dice una emoción y los niños deben buscar la tarjeta que representa esa emoción y mostrarla.
 - Luego, cada niño debe imitar la expresión facial correspondiente frente a su espejo.
- **Organización:** Grupo plenaria.
- **Producto:** Participación activa y expresión facial correcta.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Observar participación, reforzar vocabulario, corregir suavemente expresiones incorrectas preguntando: “¿Cómo crees que se ve una cara triste?”

Actividad 2: Mi dibujo de emociones

- **Objetivo:** Comunicar emociones mediante dibujo.
- **Instrucciones:**
 - Entregar hojas y crayones a cada niño.
 - El docente pide: “Dibuja una cara que muestre cómo te sientes ahora.”
 - Al terminar, cada niño comparte su dibujo con un compañero y dice qué emoción dibujó.
- **Organización:** Trabajo individual y en parejas.
- **Producto:** Dibujo personal de una emoción y verbalización en pareja.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Apoyar a niños que necesiten ayuda para expresarse y alentar el respeto al escuchar a sus compañeros.

Actividad 3: Canción de las emociones

- **Objetivo:** Expresar emociones a través del cuerpo y la música.
- **Instrucciones:**
 - Reproducir una canción sencilla relacionada con emociones (p.ej., “Si estás feliz y lo sabes”).
 - Invitar a los niños a bailar y mostrar con gestos las emociones que la canción menciona.
- **Organización:** Grupo plenaria.
- **Producto:** Participación corporal y expresión de emociones.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol docente:** Motivar a todos a participar, observar y validar expresiones emocionales.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Ofrecer que creen una pequeña historia con sus dibujos explicando una emoción.
- **Para estudiantes que necesitan más apoyo:** Acompañamiento individual para nombrar emociones usando imágenes y repetir palabras clave.

Transición:

El docente invita a sentarse en círculo para escuchar al final sobre lo que aprendieron y preparar la siguiente sesión que seguirá explorando las emociones y el respeto hacia los demás.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Pregunta: “¿Qué emoción les gustó más aprender hoy? ¿Cómo se siente una cara feliz?”
- **Estudiantes:** Responden y muestran con gestos.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Pude mostrar cómo me siento con mi cara?
- ¿Escuché a mis amigos cuando hablaron de sus emociones?
- ¿Me gustó dibujar lo que siento?

Retroalimentación:

Docente: Elogia la participación, refuerza que todas las emociones son importantes y que respetar a los demás hace que todos se sientan bien.

Transferencia:

Docente: Invita a los niños a contar en casa a sus familias qué emociones aprendieron y a practicar hacer caras de emoción con ellos.

Tarea o reto:

Docente: “Cuando llegues a casa, muéstrale a tu familia la cara de alegría y tristeza que aprendimos hoy.”

Sesión 2: Expresando y respetando mis emociones y las de mis amigos

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Recordar lo aprendido sobre las emociones y explicar que hoy aprenderemos a compartir cómo nos sentimos y a respetar a los demás cuando ellos expresan sus emociones.

Estudiantes: Escuchan y participan con respuestas breves.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra tarjetas de emociones y pregunta: “¿Qué emociones recordamos de la última vez? ¿Cómo se ve una cara de enojo?”
- **Estudiantes:** Responden y hacen gestos.

Motivación y enganche:

Docente: Cuenta una pequeña historia con muñecos sobre un niño que se enoja y otro que lo escucha con respeto.

Pregunta: “¿Qué podemos hacer cuando un amigo está enojado?”

Estudiantes: Proponen ideas y escuchan al docente.

Contextualización:

Docente: Relaciona la historia con la importancia de respetar y ayudar a los amigos cuando tienen emociones fuertes en la escuela.

Estudiantes: Participan comentando si alguna vez se han sentido así.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica que todos sentimos cosas diferentes y que está bien expresar lo que sentimos con respeto. Presenta estrategias simples para expresar emociones, como usar palabras, pedir ayuda o respirar profundo.

Actividad 1: Juego de roles “Cómo me siento”

- **Objetivo:** Comunicar emociones y practicar respeto hacia las emociones de otros.
- **Instrucciones:**
 - Dividir a los niños en grupos pequeños de 3-4.
 - Dar a cada grupo una tarjeta de emoción.
 - Un niño representa cómo se siente con esa emoción usando gestos y palabras.
 - Los demás escuchan y luego dicen cómo se sienten cuando ven esa emoción en un amigo y cómo pueden ayudar.

- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Demostración de expresión y escucha respetuosa.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Facilitar el diálogo, hacer preguntas guía como “¿Qué podemos decirle a un amigo que está triste?” y asegurar que todos participen respetuosamente.

Actividad 2: Mural “Nuestro corazón de emociones”

- **Objetivo:** Integrar el respeto y reconocimiento de emociones en un producto colectivo.
- **Instrucciones:**
 - En una cartulina grande dibujar un gran corazón.
 - Cada niño dibuja dentro o alrededor del corazón una cara con la emoción que más le gusta o que aprendió y dice una frase para respetar esa emoción, por ejemplo, “Está bien estar triste, yo te escucho.”
- **Organización:** Grupo grande con trabajo individual.
- **Producto:** Mural con dibujos y frases de respeto.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Ayudar a escribir las frases, motivar a los niños a escuchar a sus compañeros y elogiar la colaboración.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Invitar a contar una pequeña historia a sus compañeros sobre una vez que se sintieron como la emoción que dibujaron.
- **Para estudiantes que necesitan más apoyo:** Uso de apoyo visual y frases simples para que puedan expresar sus ideas, acompañamiento individual para participar en el mural.

Transición:

El docente invita a sentarse en círculo para reflexionar sobre lo aprendido y prepararse para el cierre.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Realiza un breve repaso preguntando: “¿Cómo podemos decir lo que sentimos? ¿Qué hacemos cuando un amigo está triste o enojado?”
- **Estudiantes:** Responden con palabras y gestos.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Pude decir cómo me siento hoy?
- ¿Escuché a mis amigos con respeto?
- ¿Me gustó ayudar a mis compañeros cuando tienen emociones?

Retroalimentación:

Docente: Felicita a todos por compartir y respetar, destacando la importancia de seguir usando estas palabras y gestos todos los días.

Transferencia:

Docente: Anima a los niños a practicar en casa lo que aprendieron y a contar a sus familias el mural que hicieron y las emociones que descubrieron.

Tarea o reto:

Docente: “Cuéntale a tu familia una emoción que aprendiste y cómo podemos ayudar a un amigo que se siente así.”

Evaluación

Tipo de evaluación: Evaluación formativa durante las fases de desarrollo en ambas sesiones mediante observación directa y participación activa. Evaluación sumativa al cierre de la segunda sesión con la reflexión y el mural colectivo.

Criterios de evaluación:

- Reconoce y nombra al menos tres emociones básicas en sí mismo y en otros (Objetivo 1).
- Comunica sus emociones con palabras, gestos o dibujos de manera comprensible (Objetivo 2).
- Muestra respeto y empatía durante las actividades grupales, escuchando y valorando las emociones de sus compañeros (Objetivo 3).
- Utiliza estrategias simples para expresar emociones de forma adecuada (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación del docente en actividades grupales e individuales.
- Registro anecdótico de expresiones emocionales y participación.
- Producto final: mural colectivo de emociones y dibujos individuales.
- Autoevaluación guiada mediante preguntas de reflexión al cierre.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación en el juego de las caras y en la imitación de expresiones.
- Dibujos individuales que muestran la capacidad de comunicar emociones.
- Interacción respetuosa y empática en el juego de roles.
- Mural colectivo que refleja reconocimiento y respeto por las emociones.
- Respuestas y gestos durante las reflexiones orales.

