

Descubro y Expreso Mis Emociones: ¿Por Qué Me Siento Así?

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Aprendizaje Basado en Proyectos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que niños y niñas de preescolar (3-5 años) aprendan a identificar y comprender sus emociones a través de experiencias significativas y colaborativas. Los estudiantes explorarán las causas de sus sentimientos y ampliarán su vocabulario emocional para expresar mejor lo que sienten. A través de actividades lúdicas y narrativas, podrán relacionar situaciones cotidianas con diferentes emociones, reconocerán que distintas personas pueden tener sentimientos diversos ante una misma situación y desarrollarán actitudes de respeto, confianza y apertura para compartir sus experiencias emocionales.

El enfoque basado en proyectos permite que los niños trabajen juntos para crear un "Libro de Emociones" con dibujos y relatos personales, promoviendo el aprendizaje activo y la autonomía. Este conocimiento es fundamental para su desarrollo socioemocional y para fortalecer sus habilidades de comunicación, empatía y autorregulación, fomentando un ambiente positivo dentro y fuera del aula.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar situaciones que generan diferentes emociones en su vida diaria.
- Expresar las posibles causas de sus emociones utilizando un vocabulario emocional adecuado.
- Participar activamente en conversaciones grupales sobre experiencias emocionales propias y de sus compañeros.
- Reconocer que otras personas pueden sentir emociones diferentes ante la misma situación.

Recursos Necesarios

- Cartulinas blancas y de colores (mínimo 10 hojas).
- Crayones, lápices de colores y marcadores.
- Imágenes de rostros con expresiones emocionales variadas (feliz, triste, enojado, sorprendido, etc.).
- Libro ilustrado corto sobre emociones (puede ser un cuento infantil).
- Carteles con palabras emocionales simples (ej. feliz, triste, enojado, asustado, tranquilo).
- Grabadora o dispositivo para reproducir música suave y relajante.
- Espacio cómodo para sentarse en círculo.
- Hojas para realizar dibujos personales.

Requisitos Previos

- Experiencia previa en escuchar y participar en cuentos y canciones grupales.
- Habilidad básica para seguir instrucciones simples en grupo.
- Conocimiento inicial de algunas emociones básicas (feliz, triste, enojado).
- Habilidad para sostener crayones o lápices para dibujar.

Actividades

Sesión 1: Explorando y Reconociendo Mis Emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a descubrir muchas emociones que sentimos y aprenderemos a decir por qué nos sentimos así.”

Estudiantes: Escuchan con atención y se preparan para participar.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra imágenes grandes de caras con diferentes emociones (feliz, triste, enojado, sorprendido) y pregunta: “¿Quién se ha sentido así alguna vez? ¿Puedes hacer una cara igual?”
- **Estudiantes:** Levantan la mano, imitan las expresiones y nombran las emociones que conocen.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Cuenta un cuento corto ilustrado donde un personaje vive varias emociones (por ejemplo, un pequeño conejo que siente miedo y alegría).
- **Estudiantes:** Escuchan y observan las imágenes con curiosidad.

Contextualización:

Docente: Conecta: “¿Ustedes saben por qué el conejito se sintió feliz o triste? Hoy vamos a aprender a decir por qué nos sentimos así cuando nos pasa algo.”

Estudiantes: Responden con ejemplos breves o preguntas.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: “Mi Carita Emocional”

- **Objetivo:** Identificar y nombrar emociones básicas.

- **Instrucciones:**

- **Docente:** Entrega a cada niño una hoja con un círculo grande (cara en blanco). Dice: “Vamos a dibujar cómo nos sentimos ahora mismo. ¿Estás feliz? ¿Triste? ¿Enojado? Usa los colores y dibuja tus ojos y boca para mostrar tu emoción.”
- **Estudiantes:** Dibujan su expresión actual en el círculo.
- **Docente:** Mientras dibujan, pregunta individualmente: “¿Por qué te sientes así?” y escucha sus respuestas.

- **Organización:** Individual.

- **Producto:** Dibujo de la propia expresión emocional.

- **Tiempo:** 15 minutos.

- **Rol del docente:** Observar, hacer preguntas guía como “¿Qué pasó para que te sintieras así?”, apoyar vocabulario emocional.

Actividad 2: “El Juego de las Emociones”

- **Objetivo:** Relacionar emociones con situaciones cotidianas y ampliar vocabulario emocional.

- **Instrucciones:**

- **Docente:** Presenta tarjetas con imágenes de situaciones (ejemplo: jugando con amigos, perdiendo un juguete, recibiendo un regalo).
- **Docente:** En círculo, muestra una tarjeta y pregunta: “¿Cómo crees que se siente el niño o niña en esta imagen? ¿Por qué?”
- **Estudiantes:** Responden y nombran emociones, usando las palabras de los carteles si es necesario.
- **Docente:** Refuerza con frases: “Sí, se siente feliz porque juega con amigos.” “Puede sentirse triste porque perdió su juguete.”

- **Organización:** Grupo completo.

- **Producto:** Participación oral y reconocimiento de emociones en situaciones.

- **Tiempo:** 20 minutos.

- **Rol del docente:** Guiar con preguntas abiertas, validar respuestas, introducir vocabulario nuevo.

Actividad 3: “Dibujamos Nuestra Emoción Favorita”

- **Objetivo:** Expresar emociones a través del arte y comunicar sus causas.

- **Instrucciones:**

- **Docente:** Pide a los niños que piensen en una emoción que les guste mucho o que hayan sentido recientemente.
- **Docente:** “Ahora dibuja un momento en que te sentiste así. Después, vas a contar por qué te sentiste así.”
- **Estudiantes:** Dibujan su experiencia y luego comparten su dibujo con un compañero o en pequeño grupo.

- **Organización:** Individual y luego parejas o grupos de 3.

- **Producto:** Dibujo y relato oral breve.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol del docente:** Escuchar relatos, ayudar con palabras para describir la emoción, motivar la expresión oral.

Diferenciación

- **Para estudiantes que terminan antes:** Invitar a que ayuden a sus compañeros a pensar en palabras para describir emociones o hacer dibujos más detallados.
- **Para estudiantes que necesitan apoyo:** Ofrecer ejemplos concretos, acompañar con preguntas sencillas (“¿Estás feliz o triste? ¿Qué pasó?”), y permitir expresarse con gestos si el lenguaje es limitado.

Transición

Docente: “Ahora que sabemos muchas emociones y por qué las sentimos, en nuestra próxima sesión vamos a crear juntos un libro especial que nos ayudará a recordar y compartir lo que aprendimos.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis

- **Docente:** En círculo, pide a cada niño que diga una emoción que aprendió hoy y una razón por la que puede sentirla.
- **Estudiantes:** Participan nombrando emoción y causa.

Reflexión metacognitiva

- ¿Cómo te sentiste cuando dibujaste tu emoción?
- ¿Pudiste decir por qué te sentiste así?
- ¿Escuchaste cómo se sintieron tus amigos y qué les pasó?

Retroalimentación

Docente: Felicita a cada niño por compartir y por usar nuevas palabras. Destaca la importancia de respetar todas las emociones.

Transferencia

Docente: Explica que en la siguiente sesión usarán todo lo aprendido para hacer un libro de emociones y que pueden contar en casa lo que aprendieron.

Tarea o reto

Docente: “En casa, pueden dibujar con mamá o papá una emoción que hayan sentido y contar por qué se sintieron así para compartirlo en la próxima clase.”

Sesión 2: Creando Nuestro Libro de Emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a hacer un libro con todos los dibujos y palabras que nos ayudan a entender nuestras emociones.”

Estudiantes: Escuchan emocionados y se preparan para crear.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Repasa brevemente mostrando los dibujos y palabras del día anterior, preguntando: “¿Qué emoción es esta? ¿Por qué alguien se sentiría así?”
- **Estudiantes:** Responden y recuerdan sus experiencias.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra un ejemplo de página del libro (dibujos y frases sencillas) y dice: “¡Vamos a hacer uno igual, entre todos!”
- **Estudiantes:** Expresan entusiasmo y curiosidad.

Contextualización:

Docente: “Este libro nos ayudará a recordar que todos sentimos muchas emociones y que está bien expresarlas.”

Estudiantes: Asienten y se preparan para la actividad.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: “Creación del Libro de Emociones”

- **Objetivo:** Expresar emociones y sus causas a través de dibujos y palabras, trabajando colaborativamente.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide a los niños en pequeños grupos (3-4 niños). Entrega a cada grupo una cartulina grande para crear una página del libro.
 - **Docente:** Pide que elijan una emoción para dibujar juntos y que expliquen por qué alguien puede sentirla (pueden basarse en sus dibujos anteriores o inventar una historia).
 - **Estudiantes:** Dibujan y dictan frases que el docente escribe para acompañar el dibujo (ejemplo: “Me siento feliz cuando juego con mis amigos”).

- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Páginas grupales para el libro de emociones.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol del docente:** Facilitar diálogo, ayudar con vocabulario, escribir frases y promover respeto y escucha activa.

Actividad 2: “Compartimos Nuestras Páginas”

- **Objetivo:** Participar en conversaciones grupales expresando emociones y respetando las opiniones de otros.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Cada grupo presenta su página al resto del grupo, describiendo la emoción y la causa.
 - **Estudiantes:** Escuchan, hacen preguntas o comentarios respetuosos, y reconocen la diversidad de emociones.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Presentación oral grupal.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Guiar la escucha respetuosa, reforzar vocabulario, y destacar que todos podemos sentir diferente.

Diferenciación

- **Para estudiantes que terminan antes:** Invitar a que ayuden a decorar las páginas con stickers o detalles para que el libro quede más bonito.
- **Para estudiantes que necesitan más apoyo:** Ofrecer acompañamiento cercano para expresar ideas con dibujos o palabras simples y dar más tiempo para compartir.

Transición

Docente: “Ahora que nuestro libro está casi listo, vamos a recordar lo que aprendimos y cómo podemos usarlo para entender mejor nuestras emociones.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis

- **Docente:** Lee en voz alta fragmentos de frases escritas en el libro y pregunta: “¿Quién recuerda cuándo se puede sentir así?”
- **Estudiantes:** Responden con ejemplos personales.

Reflexión metacognitiva

- ¿Qué aprendí sobre mis emociones?
- ¿Por qué es importante decir cómo me siento?

- ¿Puedo escuchar y respetar cómo se sienten mis amigos?

Retroalimentación

Docente: Elogia la colaboración, la expresión y la escucha. Refuerza que compartir emociones es una forma de cuidarnos y entendernos.

Transferencia

Docente: Invita a los niños a mostrar y contar el libro a sus familias para seguir hablando de emociones en casa.

Tarea o reto

Docente: Proponer que en casa los niños dibujen una emoción nueva que no hayan dibujado en clase y expliquen por qué la sienten para compartirla después.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** En la fase de inicio de la sesión 1, a través de la identificación y reconocimiento de emociones en imágenes y expresión facial.
- **Formativa:** Durante las actividades de desarrollo de ambas sesiones, observando la capacidad de los niños para expresar emociones, explicar causas, usar vocabulario emocional y participar en conversaciones.
- **Sumativa:** En la fase de cierre de la sesión 2, mediante la presentación del libro de emociones y la reflexión grupal sobre el aprendizaje.

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente emociones básicas en imágenes y situaciones (objetivo 1).
- Expresa con palabras o dibujos las causas de sus emociones (objetivo 2).
- Participa activamente y respeta turnos en conversaciones sobre emociones (objetivo 3).
- Reconoce que otros pueden sentir emociones diferentes y lo expresa con respeto (objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa durante actividades orales y artísticas.
- Registro anecdótico de relatos personales y participación.
- Portafolio con dibujos y páginas del libro de emociones.
- Autoevaluación sencilla guiada con preguntas orales en círculo.

Evidencias de aprendizaje:

- Dibujos personales que muestran emociones y sus causas.
- Participación oral en el juego y presentaciones grupales.
- Producción colectiva del libro de emociones con textos y dibujos.

- Respuestas y aportes en reflexiones grupales.