

Explorando mis emociones: ¿Qué me quieren decir?

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Aprendizaje Basado en Proyectos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los niños y niñas de preescolar (3-5 años) descubran que sus emociones son mensajes importantes que les ayudan a entender cómo se sienten y qué necesitan. A través de juegos, cuentos y actividades creativas, los estudiantes aprenderán a identificar diferentes emociones básicas como alegría, tristeza, enojo y miedo, y comenzarán a expresar esas emociones para tomar decisiones simples en su vida diaria. Este aprendizaje es fundamental porque les permite desarrollar habilidades socioemocionales tempranas, fomentando la comunicación, la empatía y la autorregulación. Además, se fortalece su capacidad para relacionarse con otros niños y adultos, creando un ambiente de respeto y comprensión en el aula y en casa. Este proyecto les ofrece una experiencia activa y significativa que conecta directamente con sus vivencias cotidianas, promoviendo un desarrollo integral y feliz.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y nombrar diferentes emociones básicas a través de actividades lúdicas.
- Reconocer el mensaje que cada emoción transmite acerca de sus necesidades o deseos.
- Expresar oralmente sus emociones utilizando palabras y gestos en distintos contextos.
- Tomar decisiones sencillas guiadas por la comprensión de sus emociones.

Recursos Necesarios

- Cartulinas de colores (varios colores, al menos 5)
- Marcadores, crayones y lápices de colores
- Imágenes grandes de caritas con diferentes emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa)
- Cuento ilustrado corto sobre emociones (libro o impreso)
- Audio o canción infantil sobre emociones (reproductor o dispositivo)
- Espejos pequeños para cada niño
- Hojas blancas para dibujo
- Adhesivos o pegatinas para decorar
- Espacio amplio para actividades grupales y en círculo

Requisitos Previos

- Habilidad básica para escuchar y seguir instrucciones simples.
- Experiencia previa con actividades grupales y turnos para hablar.

- Conocimiento básico de colores y formas.
- Habilidades motrices básicas para manipular materiales de dibujo.

Actividades

Sesión 1: Descubro y nombro mis emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a aprender sobre nuestras emociones, esas sensaciones que sentimos dentro cuando algo nos gusta, nos asusta o nos pone felices. Vamos a descubrir qué nos quieren decir."

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra imágenes grandes de caritas con diferentes emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa).
- **Docente pregunta:** "¿Quién puede decirme qué siente esta carita?"
- **Estudiantes:** Responden nombrando emociones que reconozcan.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Cuenta una breve historia con personajes que sienten diferentes emociones y pregunta "¿Qué crees que sienten y por qué?"
- **Estudiantes:** Escuchan y expresan sus ideas.

Contextualización:

Docente: "Todos sentimos emociones todos los días, cuando jugamos, cuando estamos con la familia o cuando aprendemos. Aprender a reconocerlas nos ayuda a sentirnos mejor y a pedir ayuda cuando la necesitamos."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce el concepto de que las emociones son mensajes que nos dicen cómo nos sentimos y qué necesitamos. Usa el cuento ilustrado para mostrar ejemplos concretos.

Actividad 1: "Caritas de emoción"

- **Objetivo:** Identificar y nombrar emociones básicas.
- **Instrucciones:**
 - Colocar las imágenes de caritas en el suelo formando un círculo.
 - **Docente dice:** "Vamos a caminar alrededor de las caritas. Cuando diga ¡pare!, deben señalar la carita que refleja cómo se sienten ahora y decir su nombre."
 - Repetir varias veces cambiando la emoción.
- **Organización:** Grupo completo
- **Producto:** Participación oral y reconocimiento visual
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Observar participación, apoyar con preguntas: "¿Por qué elegiste esa carita?"

Actividad 2: "Yo siento y digo"

- **Objetivo:** Expresar oralmente emociones y comprender su mensaje.
- **Instrucciones:**
 - En parejas, los niños miran sus caras en espejos pequeños y expresan una emoción con gestos y palabras.
 - **Docente guía:** "¿Cómo se siente tu carita? ¿Qué te está diciendo esa emoción?"
 - Luego, cada pareja comparte con el grupo lo que descubrió.
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Expresión verbal y gestual de emociones
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Facilitar, escuchar y reforzar expresiones positivas

Actividad 3: "Dibujo de mi emoción"

- **Objetivo:** Representar emociones gráficamente para identificar su mensaje.
- **Instrucciones:**
 - Cada niño dibuja en una hoja blanca una carita que refleje cómo se siente hoy.
 - Pueden usar crayones y pegatinas para decorar.
 - **Docente pregunta:** "¿Qué quiere decir tu carita? ¿Cómo te ayuda sentir eso?"
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Dibujo personal de emociones
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Apoyar a niños que necesiten ayuda con los materiales o ideas

Diferenciación:

- **Estudiantes que terminan antes:** Pueden ayudar a compañeros o crear caritas adicionales con cartulina para el rincón de emociones.
- **Estudiantes que requieren apoyo:** Trabajan con el docente en parejas para nombrar las emociones y hacer gestos antes de dibujar.

Transición:

Docente: "Ahora que sabemos cómo son y qué nos dicen nuestras emociones, en la próxima sesión aprenderemos a usarlas para pedir lo que necesitamos y tomar decisiones."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: En círculo, cada niño muestra su dibujo y dice una palabra que describa su emoción.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué emoción aprendimos hoy?"
- "¿Para qué nos sirven las emociones?"
- "¿Cómo me siento cuando dibujo mi emoción?"

Retroalimentación:

Docente: Felicita a cada niño por compartir y expresar sus emociones, resaltando sus esfuerzos y nombres correctos de emociones.

Transferencia:

Docente: "Pueden contarle a su familia qué emoción tienen hoy y qué mensaje les está dando."

Tarea o reto:

Docente: Invita a los niños a observar en casa una emoción que sientan y compartirla en la próxima sesión.

Sesión 2: Uso de mis emociones para expresar necesidades y decidir

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a aprender cómo nuestras emociones nos ayudan a decir lo que necesitamos y a tomar decisiones para sentirnos mejor."

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra los dibujos de la sesión anterior y pregunta: "¿Recuerdan qué emociones dibujaron y qué mensaje tenían?"
- **Estudiantes:** Comparten sus emociones y mensajes.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta una situación sencilla (por ejemplo, un niño que se siente triste porque no puede jugar con un juguete) y pregunta: "¿Qué crees que puede hacer para sentirse mejor?"
- **Estudiantes:** Proponen ideas y soluciones.

Contextualización:

Docente: "Cuando entendemos nuestras emociones, podemos decir lo que queremos o necesitamos y decidir qué hacer para sentirnos bien."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica con ejemplos y dramatizaciones cómo las emociones pueden guiar nuestras decisiones y ayuda a los niños a identificar necesidades y soluciones simples.

Actividad 1: "Juego de roles: ¿Qué hago si...?"

- **Objetivo:** Usar las emociones para expresar necesidades y tomar decisiones.
- **Instrucciones:**
 - El docente plantea situaciones cotidianas (ejemplo: "Si estás enojado porque alguien tomó tu juguete, ¿qué puedes hacer?").
 - Los niños representan la situación y proponen soluciones expresando sus emociones.
 - **Docente pregunta:** "¿Qué sientes? ¿Qué quieres decir? ¿Qué puedes hacer para sentirte mejor?"
- **Organización:** Grupos pequeños de 3-4 niños
- **Producto:** Representación oral y corporal, propuesta de soluciones
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Facilitar, guiar preguntas, apoyar con vocabulario emocional

Actividad 2: "Mi libro de emociones y decisiones"

- **Objetivo:** Crear un producto tangible que refleje el aprendizaje sobre emociones y decisiones.
- **Instrucciones:**

- Cada niño recibe hojas para hacer un pequeño libro donde dibuja una emoción, dice qué mensaje tiene y qué puede hacer para sentirse mejor.
- **Docente apoya:** Pregunta y ayuda a los niños a expresar sus ideas mientras dibujan.

- **Organización:** Individual

- **Producto:** Mini libro personal de emociones y decisiones

- **Tiempo:** 25 minutos

- **Rol docente:** Asistir con motivación, ayudar a niños que necesitan apoyo para expresar ideas

Diferenciación:

- **Estudiantes que terminan antes:** Pueden ayudar a compañeros a pensar en más soluciones para sus emociones.
- **Estudiantes que requieren apoyo:** Trabajan en dúo con el docente para verbalizar sus ideas antes de dibujarlas.

Transición:

Docente: "Vamos a compartir nuestros libros para ver lo que aprendimos y cómo las emociones nos ayudan."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: Invita a algunos niños a mostrar una página de su libro y explicar la emoción y la decisión que tomaron.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué emoción te ayudó hoy a decir lo que necesitabas?"
- "¿Qué decisión tomaste para sentirte mejor?"
- "¿Cómo puedes usar lo que aprendiste en casa o con tus amigos?"

Retroalimentación:

Docente: Elogia el esfuerzo y la creatividad de cada niño, resalta la importancia de usar las emociones para comunicarse y decidir.

Transferencia:

Docente: "Recuerden que siempre pueden usar sus emociones para pedir ayuda o decidir lo que es mejor para ustedes."

Tarea o reto:

Docente: Invitar a los niños a compartir su libro con su familia y contar una emoción y decisión que aprendieron.

Evaluación

Tipo de evaluación: Formativa durante el desarrollo de ambas sesiones y sumativa al cierre de la segunda sesión.

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente emociones básicas en imágenes y en sí mismo (Objetivo 1).
- Expresa verbalmente el mensaje que transmite una emoción (Objetivo 2 y 3).
- Demuestra capacidad para tomar decisiones sencillas guiado por sus emociones en situaciones simuladas (Objetivo 4).
- Participa activamente en actividades grupales y respeta turnos para expresar sus emociones (Objetivo 3).

Instrumentos sugeridos:

- Observación directa durante actividades orales y juegos de roles.
- Lista de cotejo para identificar reconocimiento y expresión de emociones.
- Revisión del mini libro de emociones y decisiones como portafolio de evidencias.
- Autoevaluación sencilla con ayuda del docente (preguntas orales sobre cómo se sienten y qué aprendieron).

Evidencias de aprendizaje:

- Participación activa en la identificación de emociones durante el juego de caritas.
- Expresión oral en parejas y grupos sobre emociones y su mensaje.
- Dibujo personal de emociones realizado en la primera sesión.
- Mini libro de emociones y decisiones creado en la segunda sesión.