

# ¡Descubro mis emociones jugando!

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Gamificación

## Descripción

Este plan de clase está diseñado para que niñas y niños de preescolar (3-5 años) reconozcan y expresen sus emociones básicas: alegría, tristeza, enojo y miedo. A través de juegos, imágenes, gestos y situaciones cotidianas, los estudiantes aprenderán a identificar cómo se sienten y a compartirlo de manera oral, gestual y gráfica. Esta experiencia es fundamental para desarrollar la empatía, el respeto y la escucha hacia los demás, creando un ambiente afectivo positivo en el aula.

Las emociones forman parte de la vida diaria y entenderlas ayuda a los niños a relacionarse mejor con su entorno, a expresar lo que sienten y a comprender a sus compañeros. Utilizando la gamificación, el aprendizaje se vuelve divertido y motivador, fomentando la participación activa y el compromiso de los niños. Este plan conecta con su mundo real porque todos sienten emociones y necesitan herramientas para expresarlas adecuadamente desde temprana edad.

## Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer emociones básicas (alegría, tristeza, enojo y miedo) mediante juegos e imágenes.
- Identificar y nombrar sus propias emociones usando gestos y lenguaje oral.
- Expresar emociones a través de dibujos sencillos y actividades gráficas.
- Fomentar la empatía y el respeto hacia las emociones de los demás mediante la escucha activa y la participación grupal.

## Recursos Necesarios

- Tarjetas con imágenes de caras expresando alegría, tristeza, enojo y miedo (4 juegos, cada uno con 4 tarjetas).
- Set de marionetas o títeres con diferentes expresiones emocionales (4 marionetas).
- Carteles grandes con dibujos simples de cada emoción.
- Hojas blancas y crayones o lápices de colores (1 por niño).
- Reproductor de música para canción relacionada con emociones.
- Área de juego delimitada en el aula para actividades de movimiento.
- Premios simbólicos: stickers o insignias con caritas felices para entregar al final.

## Requisitos Previos

- Habilidades básicas de comunicación oral (capacidad para escuchar y hablar frases simples).

- Experiencias previas con juegos en grupo y actividades de dibujo.
- Conocimiento básico de colores y formas para apoyar la expresión gráfica.
- Familiaridad con rutinas grupales y normas básicas de convivencia en el aula.

## Actividades

### Fase de Inicio

**Tiempo estimado: 10 minutos**

#### Propósito de la sesión:

**Docente:** “Hoy vamos a aprender a descubrir cómo nos sentimos con un juego divertido. ¿Sabían que todos sentimos alegría, tristeza, enojo y miedo? Vamos a jugar para reconocer estas emociones y compartirlas con nuestros amigos.”

**Estudiantes:** Escuchan y muestran curiosidad.

#### Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra una tarjeta con una cara sonriente y pregunta: “¿Cómo se siente esta carita? ¿Alguna vez te has sentido así?”
- **Estudiantes:** Responden con palabras o gestos, compartiendo ejemplos breves.

#### Motivación y enganche:

**Docente:** Entona una canción corta y simple sobre las emociones (puede ser “Así me siento yo” con movimientos) invitando a todos a cantar y bailar.

**Estudiantes:** Participan activamente cantando y moviéndose.

#### Contextualización:

**Docente:** “Cada día sentimos cosas diferentes y está bien compartirlas. Hoy vamos a jugar para conocer mejor nuestras emociones y aprender a expresarlas.”

**Estudiantes:** Asienten y se preparan para participar.

### Fase de Desarrollo

**Tiempo estimado: 40 minutos**

#### Presentación del contenido:

**Docente:** Presenta los carteles grandes con dibujos de cada emoción y explica brevemente: “Esta carita feliz es alegría, esta con cejitas hacia abajo es tristeza, esta con cejas fruncidas es enojo y esta con ojos abiertos es miedo.” Utiliza las marionetas para representar cada emoción con voz y gestos llamativos.

**Estudiantes:** Observan atentamente y repiten los nombres y gestos con ayuda.

## Actividad 1: Juego de las emociones en movimiento

- **Objetivo específico:** Reconocer emociones básicas mediante gestos y movimiento.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** “Cuando yo diga alegría, todos vamos a saltar y sonreír; cuando diga tristeza, vamos a bajar la cabeza y hacer carita triste; cuando diga enojo, vamos a fruncir el ceño y cruzar los brazos; y cuando diga miedo, vamos a abrazarnos y hacer carita de susto.”
  - El docente va diciendo las emociones en orden aleatorio varias veces.
  - **Estudiantes:** Realizan los movimientos y gestos correspondientes con entusiasmo.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Participación activa y demostración corporal de emociones.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol docente:** Observa respuestas, motiva a los que dudan y refuerza los gestos correctos con alabanzas.

**Transición: “¡Qué bien bailaron y expresaron! Ahora vamos a jugar con las tarjetas para descubrir emociones en las caras.”**

## Actividad 2: Memoria de emociones

- **Objetivo específico:** Identificar emociones básicas mediante imágenes.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** Divide a los niños en grupos de 3-4 y reparte las tarjetas de caras (mezcladas boca abajo).
  - “Vamos a jugar a encontrar pares de emociones iguales. Cuando encuentres dos iguales, di la emoción en voz alta y haz la carita.”
  - **Estudiantes:** Juegan buscando pares, nombrando la emoción y haciendo el gesto.
- **Organización:** Grupos pequeños (3-4 niños).
- **Producto:** Tarjetas emparejadas y expresión oral y gestual de emociones.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Circula entre los grupos, pregunta “¿Cómo se llama esta emoción? ¿Puedes hacer la carita?”, da refuerzo positivo.

**Transición: “Muy bien, ahora vamos a dibujar cómo nos sentimos.”**

## Actividad 3: Dibujo de emociones

- **Objetivo específico:** Expresar emociones propias de forma gráfica.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** “Piensa en una emoción que sentiste hoy. Ahora dibuja una carita que muestre esa emoción usando los crayones.”

- **Estudiantes:** Dibujan libremente su emoción y, si quieren, la comentan al grupo.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Dibujo de una emoción.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Ofrece ayuda para nombrar emociones y colores, pregunta “¿Qué emoción dibujaste? ¿Cómo te hace sentir?” y felicita cada esfuerzo.

### **Diferenciación:**

- **Para quienes terminan antes:** Invitar a hacer un pequeño teatro express con las marionetas representando la emoción elegida.
- **Para quienes necesitan apoyo:** Uso de plantillas con caras para colorear la emoción seleccionada y apoyo verbal para nombrarla.

### **Fase de Cierre**

#### **Tiempo estimado: 10 minutos**

#### **Síntesis:**

**Docente:** “Vamos a hacer un círculo y cada uno dirá qué emoción aprendió hoy y hará la carita para que todos la veamos.”

**Estudiantes:** Participan nombrando una emoción y haciendo el gesto correspondiente.

#### **Reflexión metacognitiva:**

- “¿Cuál emoción te gustó más aprender hoy?”
- “¿Cómo puedes mostrar a tus amigos que entiendes cómo se sienten?”
- “¿Qué hiciste tú para que los demás te escucharan cuando contaste cómo te sentías?”

**Docente:** Escucha y guía respuestas para reforzar la empatía y el respeto.

#### **Retroalimentación:**

**Docente:** Felicita a cada niño por participar, entrega stickers con caritas felices como reconocimiento y comenta ejemplos positivos observados durante la sesión.

#### **Transferencia:**

**Docente:** “Recuerden que en casa también pueden usar estas caritas para decir cómo se sienten con su familia. Mañana podemos contar qué pasó.”

#### **Tarea o reto:**

**Docente:** “En casa, dibuja o muestra con gestos cómo te sentiste hoy y comparte con tu familia.”

## Evaluación

**Tipo de evaluación:** Diagnóstica en la fase de inicio (observación de conocimientos previos), formativa durante el desarrollo (observación directa y guía en actividades de juego y dibujo) y sumativa en el cierre (participación en síntesis y reflexión).

### Criterios de evaluación:

- Reconoce y nombra correctamente las emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo) durante juegos y actividades (objetivo 1).
- Expresa verbal y gestualmente sus propias emociones (objetivo 2).
- Muestra capacidad para representar emociones en dibujos sencillos (objetivo 3).
- Demuestra respeto y empatía al escuchar y participar en actividades grupales sobre emociones (objetivo 4).

### Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar reconocimiento y expresión de emociones durante actividades.
- Registro anecdótico de participación oral y gestual.
- Portafolio con dibujos realizados.
- Autoevaluación sencilla mediante preguntas orales en el cierre.

### Evidencias de aprendizaje:

- Participación activa y correcta en el juego de movimientos (actividad 1).
- Capacidad para identificar y nombrar emociones en el juego de memoria (actividad 2).
- Dibujo que representa una emoción propia (actividad 3).
- Participación respetuosa y empática en la ronda de cierre y reflexiones.