

Descubriendo mis emociones: aprendemos a expresar y cuidar nuestro mundo interior

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los niños y niñas de preescolar (3-5 años) aprendan a reconocer sus emociones, a expresar sus sentimientos de manera adecuada y a reaccionar respetando a los demás. A través de actividades lúdicas y participativas, los estudiantes desarrollarán habilidades socioemocionales fundamentales, como el respeto por las opiniones de sus compañeros, el cuidado de su propio cuerpo, el diálogo y la solución pacífica de conflictos.

Entender y manejar las emociones es muy importante para que los pequeños puedan relacionarse mejor con sus amigos, familiares y maestros, y así construir ambientes de convivencia positiva. Este aprendizaje conecta con su vida cotidiana porque todos sienten emociones y necesitan saber cómo actuar para sentirse bien y respetar a los demás.

Además, el plan utiliza la metodología del Diseño Universal para el Aprendizaje, ofreciendo diversas formas de representación, acción y motivación para atender las distintas formas de aprender y expresarse que tienen los niños y niñas a esta edad.

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer y nombrar emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo) en sí mismos y en otros.
- Demostrar respeto por las opiniones y sentimientos de sus compañeros durante las actividades grupales.
- Practicar el cuidado de su cuerpo identificando señales físicas relacionadas con sus emociones.
- Participar en diálogos sencillos para expresar sus emociones y resolver conflictos de manera pacífica.

Recursos Necesarios

- Tarjetas ilustradas con caras que expresan emociones básicas (mínimo 4 emociones).
- Muñecos o peluches para dramatizaciones (4 unidades).
- Espejos pequeños (uno por niño o en parejas).
- Carteles con reglas básicas de convivencia (dibujos y letras grandes).
- Caja o bolsa para “la caja de las emociones”.
- Cuento corto ilustrado sobre emociones (digital o impreso).
- Reproductor de música y canciones relacionadas con emociones (3 canciones).
- Hojas de trabajo con dibujos para colorear emociones (una por niño).
- Materiales para dibujo y coloreo: crayones, marcadores, lápices de colores.

- Espacio amplio para juegos y dramatizaciones.

Requisitos Previos

- Habilidades básicas de comunicación verbal para expresar ideas simples.
- Experiencia previa en actividades grupales y respeto básico por turnos.
- Conocimiento elemental de colores y formas para identificar emociones en dibujos.
- Familiaridad con normas básicas de convivencia en el aula.

Actividades

Sesión 1: Conociendo mis emociones y las de mis amigos

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Vamos a descubrir qué son las emociones y cómo podemos sentir diferentes cosas dentro de nuestro cuerpo. Esto nos ayudará a entendernos mejor y a respetar a los demás.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** “¿Alguna vez se han sentido muy felices o tristes? ¿Quieren contarme qué les pasó?”
- **Estudiantes:** Responden con palabras o gestos, compartiendo experiencias sencillas.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra tarjetas con caras expresando alegría, tristeza, enojo y miedo. Dice: “¿Ven estas caritas? Son como pequeños espejos que muestran lo que sentimos por dentro. ¡Hoy vamos a jugar con ellas!”
- **Estudiantes:** Observan y nombran las emociones que reconocen.

Contextualización:

Docente: “Todos sentimos cosas diferentes en distintos momentos, y está bien. Aprenderemos a entenderlas para cuidar nuestro cuerpo y nuestras amistades.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Con juegos, canciones y cuentos, los niños conocerán las emociones básicas y cómo se pueden sentir en el cuerpo.

Actividad 1: “El espejo de emociones”

- **Objetivo:** Reconocer y nombrar emociones básicas.
- **Instrucciones:**
 - El docente entrega espejos pequeños a los niños.
 - Dice: “Vamos a mirar nuestra cara en el espejo y hacer diferentes caras: felices, tristes, enojados, con miedo”.
 - Luego, preguntará: “¿Cómo se sienten cuando hacen esta cara?”
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Expresiones faciales variadas y vocabulario de emociones
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Modela las expresiones, pregunta con tono amable y anima la participación.

Actividad 2: Cuento “El barco de las emociones”

- **Objetivo:** Identificar emociones en situaciones cotidianas y conectar con el cuidado del cuerpo.
- **Instrucciones:**
 - El docente lee el cuento ilustrado en voz alta mostrando las imágenes.
 - En cada página pregunta: “¿Qué emoción sienten los personajes? ¿Qué podrían hacer para sentirse mejor?”
 - Invita a los niños a imitar algunas emociones con su cuerpo.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Participación activa y respuestas orales
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Facilita la lectura, guía la discusión y valida las respuestas.

Actividad 3: Canción y baile “La rueda de las emociones”

- **Objetivo:** Expresar emociones mediante el movimiento y reforzar el respeto por los sentimientos ajenos.
- **Instrucciones:**
 - El docente pone una canción simple sobre emociones.
 - Los niños bailan y cuando la música para, el docente muestra una tarjeta con una emoción y pide que la expresen con su cuerpo.
 - Luego, preguntará: “¿Cómo creen que se siente un amigo que está así? ¿Qué podemos hacer para ayudarlo?”
- **Organización:** Grupal
- **Producto:** Expresiones corporales y respuestas orales
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol del docente:** Motiva, observa las expresiones y promueve el respeto.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: ofrecer tarjetas adicionales para crear pequeñas historias con las emociones.
- Para estudiantes que requieren apoyo: uso de muñecos para representar emociones y apoyo visual con dibujos grandes.

Transiciones:

Después de la canción, el docente invita a sentarse en círculo para compartir lo que aprendieron en el espejo y en el cuento, conectando las actividades.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

En círculo, cada niño dice una emoción que aprendió y cómo puede cuidar su cuerpo cuando la siente.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué emoción te gustó más aprender hoy?
- ¿Cómo puedes ayudar a un amigo cuando está triste o enojado?
- ¿Qué hiciste para mostrar respeto a tus amigos hoy?

Retroalimentación:

El docente escucha atentamente, refuerza respuestas positivas y ofrece palabras de ánimo.

Transferencia:

Invita a los niños a contar en casa a sus familiares lo que aprendieron y a practicar el “espejo de emociones”.

Sesión 2: Dialogando y cuidando nuestro cuerpo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Hoy aprenderemos a hablar y escuchar a nuestros amigos para resolver problemas cuidándonos y respetándonos.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** “¿Recuerdan cómo se sienten cuando están enojados? ¿Qué hicieron para calmarse?”
- **Estudiantes:** Comparten ideas y experiencias breves.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta muñecos y dice: “Estos amigos a veces tienen problemas y necesitan nuestro consejo para solucionarlos. ¿Nos ayudan?”
- **Estudiantes:** Expresan emoción y curiosidad.

Contextualización:

Docente: “Aprenderemos a hablar con respeto y cuidar nuestro cuerpo cuando sentimos emociones fuertes.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Mediante dramatizaciones y juegos, los niños practicarán diálogo respetuoso y reconocerán señales físicas para cuidar su cuerpo.

Actividad 1: Dramatización “El problema de los muñecos”

- **Objetivo:** Practicar el diálogo y la solución pacífica de conflictos.
- **Instrucciones:**
 - El docente presenta una situación sencilla con dos muñecos que discuten por un juguete.
 - Invita a los niños a decir qué pueden hacer para que los muñecos se respeten y solucionen el problema.
 - Luego, algunos niños dramatizan la solución usando diálogo amable.
- **Organización:** Grupos de 3-4 niños
- **Producto:** Representación del diálogo y solución pacífica
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Facilita, guía preguntas y refuerza respuestas respetuosas.

Actividad 2: “Escucho mi cuerpo”

- **Objetivo:** Identificar señales físicas relacionadas con emociones para cuidarse.
- **Instrucciones:**
 - El docente pide a los niños que se sienten tranquilamente y que pongan una mano en su pecho y otra en su estómago.
 - Guía para que reconozcan cómo se sienten cuando están tranquilos, felices, enojados o tristes.
 - Pregunta: “¿Qué podemos hacer cuando nuestro cuerpo se siente así para cuidarnos?”
- **Organización:** Individual y luego plenaria
- **Producto:** Participación verbal y corporal
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Observa, guía y apoya con palabras sencillas.

Actividad 3: Juego “El semáforo de las emociones”

- **Objetivo:** Reconocer cuándo detenerse y pensar antes de actuar para cuidar el cuerpo y las relaciones.
- **Instrucciones:**
 - El docente explica que verde es para seguir, amarillo para pensar y rojo para parar y respirar.
 - Los niños imitan el semáforo con sus manos y cuerpo según diferentes emociones que el docente menciona.
- **Organización:** Grupal
- **Producto:** Movimiento corporal y comprensión del autocontrol
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol del docente:** Da indicaciones claras y alienta el autocontrol.

Diferenciación:

- Para niños que terminan antes: crear historias cortas sobre cómo ayudan a sus amigos a cuidarse.
- Para niños con más apoyo: trabajar con un adulto para identificar emociones en muñecos y practicar respiración profunda.

Transiciones:

Luego del juego, sentar a los niños en círculo para compartir cómo pueden usar el semáforo en su vida diaria.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Cada niño dice una forma en que puede cuidar su cuerpo y respetar a sus amigos cuando siente una emoción fuerte.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendimos hoy para hablar con respeto?
- ¿Cómo me doy cuenta cuando necesito parar y respirar?
- ¿Qué puedo hacer para ayudar a un amigo que está enojado?

Retroalimentación:

El docente reconoce con palabras y gestos el esfuerzo y las respuestas de los niños.

Transferencia:

Se invita a los niños a usar el “semáforo de las emociones” en casa y contar qué pasó.

Sesión 3: Juntos resolvemos y cuidamos nuestros sentimientos

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Vamos a aprender a resolver problemas con amigos usando el diálogo y cuidando nuestras emociones y cuerpo.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** “¿Recuerdan el semáforo de las emociones? ¿Qué hacemos cuando sentimos mucho enojo?”
- **Estudiantes:** Responden y comparten.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra la “caja de las emociones” y dice: “Aquí guardamos nuestras ideas para cuidar los sentimientos y resolver problemas. ¡Vamos a llenarla juntos!”
- **Estudiantes:** Muestran interés y participan.

Contextualización:

Docente: “Cuando tenemos problemas con amigos, podemos usar palabras y cuidar nuestro cuerpo para que todos estemos bien.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se consolidan los aprendizajes con juegos colaborativos y actividades creativas para resolver conflictos y cuidar emociones.

Actividad 1: Juego “La caja de las soluciones”

- **Objetivo:** Practicar el diálogo respetuoso y la solución de conflictos.
- **Instrucciones:**
 - El docente presenta una situación problema sencilla (por ejemplo, dos niños quieren usar el mismo juguete).
 - Los niños proponen soluciones que escribirá o dibujará el docente para poner en la “caja de las soluciones”.
 - Se practica una solución por medio de una dramatización breve.
- **Organización:** Grupos de 3-4 niños
- **Producto:** Lista de soluciones y dramatización
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Facilita la expresión de ideas y refuerza el respeto.

Actividad 2: Dibujo “Mi cuerpo y mis emociones”

- **Objetivo:** Representar gráficamente cómo se sienten en el cuerpo con diferentes emociones y cómo pueden cuidarse.
- **Instrucciones:**
 - El docente entrega hojas y materiales para colorear.
 - Los niños dibujan una figura humana y colorean las partes donde sienten las emociones (por ejemplo, corazón para alegría, manos para calma).
 - Comparten su dibujo con el grupo explicando qué hicieron.
- **Organización:** Individual con apoyo grupal
- **Producto:** Dibujo y explicación oral
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Acompaña, pregunta y valora las expresiones individuales.

Actividad 3: Canción final y abrazo de grupo

- **Objetivo:** Fortalecer el sentido de pertenencia y el respeto mutuo.
- **Instrucciones:**
 - El docente pone la canción favorita de las emociones aprendidas.
 - Los niños cantan y al final se dan un abrazo grupal para demostrar respeto y cariño.
- **Organización:** Grupal
- **Producto:** Participación corporal y verbal
- **Tiempo:** 5 minutos
- **Rol del docente:** Motiva y cierra con palabras positivas.

Diferenciación:

- Para niños que terminan antes: hacer una tarjeta personal con una solución favorita para problemas.
- Para niños que requieren más apoyo: acompañamiento individual para expresar emociones y usar dibujos simples.

Transiciones:

Después del dibujo, el docente invita a la canción para cerrar con alegría y unión.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

En círculo, cada niño comparte una forma en que puede cuidar sus emociones y respetar a los demás en la escuela y en casa.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo puedo ayudar a mis amigos cuando están tristes o enojados?
- ¿Qué aprendí para cuidar mi cuerpo cuando siento emociones fuertes?
- ¿Por qué es importante respetar lo que piensan y sienten los demás?

Retroalimentación:

El docente felicita a cada niño por su participación y les recuerda que todos pueden usar lo aprendido cada día.

Transferencia:

Invita a los niños a contar en casa todo lo que aprendieron y a practicar el diálogo respetuoso con su familia.

Tarea o reto:

Practicar el “semáforo de las emociones” y traer un dibujo o historia para compartir la próxima semana.

Evaluación

Tipo de evaluación: Formativa durante el desarrollo y sumativa al cierre de cada sesión.

Criterios de evaluación:

- Reconoce y nombra emociones básicas en sí mismo y en otros (Objetivo 1).
- Demuestra respeto por opiniones y sentimientos en actividades grupales (Objetivo 2).
- Identifica señales físicas y cuida su cuerpo cuando experimenta emociones (Objetivo 3).
- Participa en diálogos para expresar emociones y resolver conflictos pacíficamente (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Observación directa durante actividades y dramatizaciones.
- Lista de cotejo para conductas de respeto y expresión emocional.
- Portafolio con dibujos y producciones de los niños.
- Autoevaluación guiada con preguntas sencillas al final de cada sesión.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación activa en el “Espejo de emociones” y nombramiento correcto de emociones.
- Dramatizaciones que muestran diálogo respetuoso y soluciones pacíficas.
- Dibujos que reflejan comprensión del cuerpo y las emociones.
- Respuestas orales en reflexiones y cierre de sesiones evidenciando respeto y autocuidado.

Enriquecimientos

Desarrollo - Gamificar

Elementos de Gamificación para la Fase de Desarrollo

Para estudiantes de preescolar (3-5 años), es esencial que las mecánicas de juego sean simples, visuales, y basadas en la interacción directa y el movimiento. A continuación, se proponen elementos de gamificación diseñados para reforzar los objetivos de aprendizaje del plan, sin distraer del contenido principal:

- **Tarjetas de Emociones con Personajes:**

Se crean tarjetas con dibujos grandes y coloridos que representan emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa). Cada niño recibe una tarjeta al inicio de una actividad y debe imitar la emoción, mientras los compañeros adivinan de cuál se trata. Esto promueve la expresión emocional y el reconocimiento de emociones en otros, facilitando el respeto por las opiniones y sentimientos ajenos.

- **Rueda de Opciones para Reacciones:**

Una rueda giratoria con imágenes simples que muestran diferentes formas adecuadas de reaccionar ante emociones (respirar profundo, pedir ayuda, hablar con un amigo, abrazar un peluche). Cuando un niño siente una emoción, gira la rueda para elegir una reacción y luego practica esa reacción en grupo, reforzando el cuidado del cuerpo y el diálogo como herramientas de solución de conflictos.

- **Juego de "El Semáforo de las Emociones":**

Se utiliza un semáforo con luces o carteles (verde, amarillo, rojo) que indican cómo manejar emociones:

- Verde: siento bien, puedo compartir y jugar.
- Amarillo: siento algo, debo respirar y pensar.
- Rojo: estoy muy molesto, necesito ayuda o un momento para calmarme.

Los niños colocan su ficha o muñeco en el color que representa cómo se sienten y luego el docente los guía para elegir una acción adecuada, fomentando el diálogo y la autorregulación.

- **Carteles de "Mis Acuerdos":**

Después de cada actividad, los niños participan en la creación de un cartel visual con dibujos que representan acuerdos simples (escuchar al otro, usar palabras amables, cuidar el cuerpo). Cada vez que cumplen un acuerdo durante la sesión, reciben una pegatina para su cartel, incentivando el respeto y la cooperación.

- **Juego de Roles con Muñecos o Marionetas:**

Se invita a los niños a representar pequeñas situaciones de conflicto o emociones con muñecos o marionetas, explorando diferentes maneras de dialogar y resolver problemas. Se puede convertir en un juego de "aventuras" donde cada solución correcta les permite avanzar en una historia simple, motivando la participación activa y el aprendizaje social.

Estos elementos gamificados se pueden distribuir y adaptar en las tres sesiones, asegurando variedad y continuidad, y siempre con materiales visuales y táctiles que apoyen la comprensión y participación de los niños.

Recomendaciones - Dei

DIVERSIDAD

- **Adaptación de lenguaje y comunicación:** Utilizar imágenes, gestos y palabras sencillas para explicar las emociones, asegurando que estudiantes con diferentes niveles de lenguaje, incluidos hablantes de lenguas indígenas o en proceso de adquisición del español, puedan comprender. Por ejemplo, acompañar la lectura del cuento con láminas visuales claras y usar lenguaje corporal expresivo.
- **Reconocimiento de diferentes expresiones culturales:** Incluir ejemplos de emociones y reacciones que reflejen las diversas culturas presentes en el grupo. Por ejemplo, en la actividad del espejo, invitar a los niños a compartir cómo se muestran emociones en sus familias o comunidades y validar esas expresiones.
- **Incorporación de identidades diversas:** Al mostrar tarjetas con caras, incluir imágenes que representen diversidad de género, tonos de piel y expresiones variadas, para que todos los niños se vean representados y valorados.

Impacto: Estas adaptaciones fomentan un ambiente donde cada niño se siente reconocido y respetado, promoviendo la autoestima y la comprensión intercultural desde temprana edad.

EQUIDAD DE GÉNERO

- **Desmantelar estereotipos en las expresiones emocionales:** Durante las actividades, enfatizar que todas las emociones son válidas para todos los niños, sin importar su género. Por ejemplo, explicar que tanto niños como niñas pueden sentirse tristes o enojados y expresarlo libremente.
- **Rol del docente como modelo inclusivo:** Utilizar lenguaje inclusivo y evitar asumir roles o emociones basados en el género (ejemplo: “Los niños y las niñas pueden ser cariñosos y fuertes”). Además, en los cuentos o ejemplos, incluir personajes de ambos géneros mostrando diversas emociones.
- **Material visual equilibrado:** Seleccionar tarjetas y cuentos que muestren personajes de diversos géneros participando en actividades emocionales y sociales sin estereotipos (p.ej., niñas mostrando enojo y niños mostrando ternura).

Impacto: Esto ayuda a romper patrones limitantes y promueve que los niños desarrollen una identidad emocional auténtica y sin restricciones de género.

INCLUSIÓN

- **Accesibilidad física y sensorial:** Asegurar que los materiales (espejos, tarjetas, cuentos) sean manejables para niños con discapacidades motoras o visuales. Por ejemplo, usar espejos con marco antideslizante y tarjetas con texturas o relieves para niños con discapacidad visual.
- **Apoyos para niños con necesidades educativas especiales:** Integrar apoyos visuales adicionales (pictogramas, símbolos) y tiempos extra para que los niños puedan expresar sus emociones a su ritmo. En la actividad del espejo, permitir que usen muñecos o figuras para expresar emociones si tienen dificultad con las expresiones faciales.

- **Adaptación de evaluación:** Evaluar la participación con base en la expresión de emociones mediante diferentes medios (gestos, dibujos, sonidos) y no solo en la expresión verbal o facial, respetando las capacidades individuales.

Impacto: Garantiza que todos los estudiantes puedan participar plenamente, fortaleciendo su sentido de pertenencia y autoestima.

MODIFICACIONES ESPECÍFICAS A LAS ACTIVIDADES

Actividad	Modificación	Recurso Adicional	Beneficio DEI
“El espejo de emociones”	Incluir espejos con texturas y espejos seguros para niños con dificultades motoras; permitir uso de muñecos para representar emociones.	Espejos adaptados, muñecos con expresiones emocionales.	Accesibilidad física e inclusión sensorial.
Cuento “El barco de las emociones”	Incluir imágenes con personajes de diversos géneros y culturas; usar pictogramas para apoyar comprensión; leer en voz alta con pausas para preguntas y explicaciones.	Libro ilustrado con diversidad cultural/género, pictogramas, láminas visuales.	Reconocimiento cultural y apoyo a distintos estilos de aprendizaje.
Discusión en grupo	Fomentar que cada niño exprese sus emociones de la forma que prefiera (palabras, gestos, dibujos); usar lenguaje inclusivo y validar todas las formas de expresión.	Cartulinas para dibujo, tarjetas con emociones, símbolos para comunicación.	Promueve respeto a la diversidad y equidad en la participación.

ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN INCLUSIVAS

- Observar y registrar expresiones emocionales a través de diferentes canales (verbales, gestuales, artísticos) para valorar la comprensión de emociones.
- Utilizar listas de cotejo flexibles que consideren la diversidad en formas de participación y expresión.
- Incluir autoevaluación sencilla con apoyos visuales donde los niños indiquen cómo se sintieron durante la actividad, usando caras o colores.

Impacto: Estas estrategias aseguran que la valoración sea justa y representativa de las capacidades y estilos de cada niño, evitando exclusiones.