

El equipo de las emociones: reconocer, expresar y comunicar

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

Descripción

Esta sesión de Habilidades Socioemocionales ayudará a los estudiantes a reconocer lo que sienten, expresarlo con palabras, dibujos o gestos, y comunicar sus necesidades de manera asertiva. A través de juegos, tarjetas visuales y dramatizaciones, comprenderán que todas las emociones son válidas y que pueden dar información sobre lo que necesitan, aunque no todas las formas de reaccionar son adecuadas.

El aprendizaje se relaciona con situaciones cotidianas: perder un juego, recibir una felicitación, discutir con un compañero, sentir miedo ante una actividad nueva o necesitar ayuda. Los estudiantes practicarán una estrategia sencilla: **“Me detengo, nombro lo que siento, digo por qué y pido lo que necesito”**. También aprenderán a usar mensajes en primera persona, por ejemplo: “Yo me siento molesto cuando toman mis materiales. Necesito que me los pidas, por favor”.

La propuesta aplica el Diseño Universal para el Aprendizaje al ofrecer diferentes formas de presentar la información —imágenes, gestos, palabras y ejemplos—, distintas maneras de participar y responder —hablar, dibujar, señalar o dramatizar— y opciones para mantener la motivación mediante el juego, la elección y la conexión con experiencias reales. Se promoverá un ambiente seguro, respetuoso y sin obligación de compartir experiencias personales.

Objetivos de Aprendizaje

- **Identificar** emociones básicas como alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa y calma en sí mismos y en otras personas.
- **Expresar** cómo se sienten mediante palabras, gestos, dibujos o tarjetas de emociones.
- **Aplicar** una estrategia sencilla para regular una emoción intensa: detenerse, respirar, nombrar lo que siente y elegir una acción segura.
- **Comunicar** una emoción, una situación y una necesidad mediante un mensaje asertivo en primera persona.

Recursos Necesarios

- Seis tarjetas grandes con dibujos y palabras: alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa y calma.
- Tarjetas pequeñas con situaciones cotidianas, al menos una por pareja.
- Cartulina o papel bond con un semáforo: rojo, amarillo y verde.
- Hojas blancas, colores, lápices y borradores para cada estudiante.
- Una pelota suave o un objeto que pueda pasarse de mano en mano.

- Cartel visible con la fórmula: “Yo me siento ____ cuando _____. Necesito o propongo _____”.
- Reloj o cronómetro.
- Proyector o pantalla, opcional, para mostrar imágenes de rostros y un audio breve de respiración.
- Lista de cotejo impresa para el docente y pequeños boletos de salida.

Requisitos Previos

- Reconocer algunos nombres de emociones de la vida cotidiana.
- Comprender instrucciones breves y respetar turnos de participación.
- Haber practicado normas básicas de convivencia: escuchar, cuidar los materiales y tratar con respeto.
- Poder comunicar una necesidad básica mediante palabras, gestos, dibujos o señalamiento.
- Relacionar los aprendizajes de convivencia y autocuidado con situaciones del aula y del hogar.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos.

Propósito de la sesión

Docente: Dice: “Hoy aprenderemos a descubrir qué emoción sentimos, a expresarla sin lastimar a nadie y a pedir lo que necesitamos. No hay emociones buenas o malas; todas nos dan información. Lo importante es aprender a actuar de forma segura y respetuosa”. Aclara que nadie está obligado a contar asuntos privados y que pueden participar hablando, señalando, dibujando o haciendo gestos.

Estudiantes: Escuchan, observan las tarjetas y acuerdan una norma: “En este salón escuchamos sin burlarnos”.

Activación de conocimientos previos: “La estatua emocional” (4 minutos)

- **Docente:** Muestra una tarjeta, por ejemplo, alegría, y pregunta: “¿Cómo puede verse una persona alegre? ¿Qué puede pasar para que se sienta así?”.
- **Estudiantes:** Representan la emoción con el rostro o el cuerpo. Quienes no deseen actuar pueden señalar la tarjeta o dibujar una expresión.
- Repite con tristeza, enojo y calma. Pregunta: “¿Alguna vez han sentido una de estas emociones en la escuela? Pueden responder solo con una palabra o levantar la tarjeta”.
- **Docente:** Recupera respuestas sin juzgarlas y dice: “Sentir enojo no significa ser una persona mala; podemos elegir qué hacer con ese enojo”.

Motivación y contextualización: “Misión semáforo” (3 minutos)

Docente: Presenta el reto: “Hoy seremos detectives de emociones. Nuestra misión será reconocer la señal, hacer una pausa y encontrar una manera respetuosa de comunicarnos”. Explica brevemente que respirar despacio puede ayudar al cuerpo a tranquilizarse porque permite hacer una pausa antes de actuar.

Estudiantes: Observan el semáforo y repiten con movimientos: rojo, “me detengo”; amarillo, “respiro y pienso”; verde, “hablo o actúo con respeto”.

Conexión con la vida cotidiana

Docente: Pregunta: “¿En qué momentos del recreo, la casa o la clase necesitamos decir cómo nos sentimos?”. Da ejemplos: cuando alguien toma un lápiz sin pedirlo, cuando se pierde un turno o cuando recibimos ayuda. Concluye: “Aprenderemos una forma de decirlo sin gritar, pegar ni quedarnos callados si necesitamos ayuda”.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos.

Presentación del contenido: “El mapa de una emoción” (8 minutos)

Docente: Coloca una tarjeta de enojo y explica con lenguaje sencillo: “Una emoción tiene varias señales. Primero aparece una situación; después podemos notar algo en el cuerpo; luego ponemos nombre a lo que sentimos y elegimos qué hacer”. Dibuja cuatro pasos: **situación → cuerpo → nombre → acción segura**.

- Presenta una situación: “Mi compañero tomó mi color sin preguntar”.
- Pregunta: “¿Qué podría sentir? ¿Qué podría notar en mi cuerpo?”. Acepta respuestas como calor, puños apretados o corazón rápido.
- Modela la estrategia del semáforo: “Rojo: paro mis manos. Amarillo: respiro tres veces y nombro: estoy enojado. Verde: digo qué necesito”.
- Presenta la fórmula asertiva: **“Yo me siento ___ cuando ___. Necesito o propongo ___”**.
- **Estudiantes:** Repiten la fórmula, la leen del cartel, la siguen con pictogramas o la acompañan con gestos.

Actividad 1: “Semáforo de decisiones” (10 minutos)

Objetivo específico: Identificar emociones y aplicar una estrategia de regulación.

Organización: Grupos de 3 o 4 estudiantes.

- **Docente:** Entrega a cada grupo tres círculos de papel: rojo, amarillo y verde, y lee una situación: “No te eligen para un equipo”; “ganas un juego”; “escuchas un ruido fuerte”; “un amigo está triste”.
- **Estudiantes:** Levantan una tarjeta de emoción que podría aparecer y luego ordenan los pasos del semáforo.
- Cada grupo completa oralmente: “Podría sentir ___; mi cuerpo podría ___; para cuidarme puedo ___”.
- El docente pide una acción segura: respirar, contar hasta cinco, pedir ayuda, tomar distancia o hablar con respeto.

Producto o evidencia: Respuesta grupal con emoción, señal corporal y acción segura.

Rol docente: Observa si diferencian emoción y conducta. Pregunta: “¿La emoción nos obliga a pegar o gritar? ¿Qué otra opción protege a todos?”. Valida distintas respuestas y corrige con amabilidad.

Actividad 2: “Lo digo con respeto” (14 minutos)

Objetivo específico: Comunicar una emoción y una necesidad mediante un mensaje asertivo.

Organización: Parejas.

- **Docente:** Entrega una tarjeta de situación a cada pareja. Ejemplos: “Tu compañero interrumpe cuando hablas”; “alguien usa tu material sin pedirlo”; “te sientes nervioso porque debes leer”; “un amigo no quiere compartir el balón”.
- Modela con un estudiante: “Yo me siento molesto cuando me interrumpes. Necesito terminar mi idea; después te escucho, por favor”.
- **Estudiantes:** Eligen una emoción, completan la fórmula del cartel y ensayan sin gritar ni insultar.
- Una persona expresa el mensaje y la otra responde: “Te escucho” o “Podemos buscar una solución”. Después cambian los roles.
- Las parejas que quieran presentan su diálogo. También pueden mostrarlo con títeres de papel o escribirlo en una hoja.

Producto o evidencia: Diálogo oral, escrito, dibujado o dramatizado con emoción, situación y petición respetuosa.

Rol docente: Recorre las parejas y pregunta: “¿Nombraste lo que sientes? ¿Dijiste qué ocurrió sin culpar? ¿Tu petición se puede cumplir?”. Ofrece el inicio de la frase a quienes lo necesiten.

Actividad 3: “Mi tarjeta de calma” (8 minutos)

Objetivo específico: Expresar una emoción y escoger una estrategia de autocuidado.

Organización: Trabajo individual con intercambio voluntario en plenaria.

- **Docente:** Entrega una hoja dividida en dos partes: “Cuando siento...” y “Puedo ayudarme con...”.
- **Estudiantes:** Dibujan o escriben una emoción y eligen una estrategia: respirar tres veces, contar lentamente, pedir un abrazo o ayuda, tomar agua, ir a un lugar tranquilo o hablar con respeto.
- Quienes deseen muestran su tarjeta y completan: “Cuando siento __, puedo __”.

Producto o evidencia: Tarjeta personal de emoción y estrategia de regulación.

Diferenciación y transiciones

Para quienes necesitan apoyo, el docente ofrece tarjetas con pictogramas, frases incompletas, modelado corporal, lectura compartida y la posibilidad de responder señalando o dibujando. Se permite practicar primero con una emoción de menor intensidad y trabajar con un compañero tutor. Para quienes terminan antes, se propone crear una segunda respuesta asertiva para otra situación o dibujar una viñeta con los tres pasos del semáforo. Para pasar de una actividad a otra, el docente usa la señal: “Cuando escuchen dos palmadas, guardan las tarjetas, respiran una vez y miran el siguiente cartel”.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos.

Síntesis: “La rueda de tres ideas” (4 minutos)

Docente: Dibuja tres círculos en el pizarrón: **Reconozco, Me calmo, Comunico**. Invita a completar cada uno con una palabra o dibujo. Pregunta: “¿Qué hacemos primero cuando una emoción es muy intensa?”.

Estudiantes: Responden con la secuencia: “Me detengo, respiro y nombro; luego hablo con respeto”. El docente recapitula que identificar una emoción no significa justificar una conducta que lastime.

Reflexión metacognitiva y retroalimentación (3 minutos)

Docente: Lee estas preguntas y permite responder oralmente, con pulgar arriba/medio/abajo o mediante un dibujo:

- “¿Puedo nombrar una emoción que siento y decir qué señal noto en mi cuerpo?”
- “¿Qué puedo hacer antes de gritar, pegar o abandonar una actividad?”
- “¿Puedo decir ‘Yo me siento... cuando... Necesito...’ de forma respetuosa?”

Proporciona retroalimentación inmediata con frases concretas: “Nombraste la emoción y también explicaste la situación”; “tu petición fue clara”; “recuerda agregar una forma de cuidarte antes de responder”.

Transferencia y reto (3 minutos)

Docente: Entrega un boleto de salida. Cada estudiante completa: “Hoy descubrí que siento ___ cuando ___; la próxima vez puedo ___”. Quienes aún no escriben pueden dibujar y dictar su respuesta. Como reto en casa, observarán una emoción propia durante el día, identificarán una señal corporal y practicarán tres respiraciones antes de hablar con alguien. Se aclara que no deben registrar información privada de otras personas.

Evaluación

Tipo de evaluación

- **Diagnóstica:** Durante el inicio, en “La estatua emocional”, el docente identifica qué emociones reconocen y cómo las representan.
- **Formativa:** Durante el desarrollo, mediante observación directa del semáforo, la dramatización y la tarjeta de calma.
- **Sumativa:** En el cierre, mediante el boleto de salida y el desempeño comunicativo observado.

Criterios de evaluación

- **Identifica** al menos cuatro emociones básicas en sí mismo o en otras personas. Vinculado con el objetivo 1.
- **Relaciona** una emoción con una señal corporal o una situación cotidiana. Vinculado con el objetivo 1.
- **Expresa** una emoción mediante palabras, gestos, dibujo o tarjeta y elige una estrategia segura para regularla. Vinculado con los objetivos 2 y 3.
- **Comunica** una situación, una emoción y una necesidad usando la fórmula “Yo me siento... cuando... Necesito...”. Vinculado con el objetivo 4.

- **Respetar** turnos, escucha sin burlarse y evita expresiones que lastimen durante las dramatizaciones. Vinculado con el objetivo 4.

Instrumentos sugeridos

- Lista de cotejo del docente con los cinco criterios.
- Registro anecdótico breve para anotar avances o apoyos requeridos.
- Autoevaluación con pulgar arriba, al centro o abajo en las preguntas de cierre.
- Revisión de la tarjeta de calma y del boleto de salida.

Evidencias de aprendizaje

- Respuestas del “Semáforo de decisiones”.
- Diálogo o dramatización con un mensaje asertivo.
- Tarjeta personal de emoción y estrategia de calma.
- Boleto de salida con una emoción, una situación y una acción segura.

Enriquecimientos

Recomendaciones - Dei

1. Diversidad: reconocer y valorar las diferencias

El objetivo es mostrar que las emociones son humanas y pueden expresarse de distintas maneras según la personalidad, la cultura, el idioma, la edad y las experiencias de cada estudiante. No se debe asumir que todas las personas manifiestan alegría, tristeza o enojo del mismo modo.

- **Tarjetas diversas y accesibles:** utilizar tarjetas con niños y niñas de diferentes tonos de piel, tipos de cabello, cuerpos, formas de vestir, culturas y contextos familiares. Incluir también emociones representadas con símbolos, colores y palabras, no únicamente con rostros. Esto ayuda a que más estudiantes se reconozcan en los materiales.
- **Opciones de comunicación:** permitir que el alumnado exprese una emoción hablando, señalando, dibujando, escribiendo una palabra, usando gestos o seleccionando un pictograma. En caso de estudiantes bilingües o hablantes de otra lengua, aceptar la palabra emocional en su idioma y añadir su traducción con apoyo del grupo o de la familia.
- **Validación de distintas experiencias:** al preguntar qué puede causar una emoción, ofrecer ejemplos variados: cambiar de escuela, extrañar a alguien, recibir ayuda, tener dificultades con una tarea, celebrar una tradición o sentirse excluido de un juego. Aclarar que una misma situación puede generar emociones diferentes en distintas personas.

Modificaciones a las actividades existentes:

- En “La estatua emocional”, sustituir la idea de que existe una única forma correcta de representar una emoción por la consigna: “Muéstrala de una manera en que tú la reconocerías”. Permitir representar la emoción con las manos,

un dibujo, una postura o una tarjeta.

- En “Misión semáforo”, incluir ejemplos culturalmente diversos y cotidianos: “Alguien no respeta tu turno”, “no entiendes una instrucción”, “una persona te invita a jugar” o “necesitas un espacio tranquilo”. Evitar presentar una sola forma de familia, celebración o convivencia.
- En la conexión con la vida cotidiana, formular preguntas abiertas: “¿En qué lugar o momento te ha servido decir cómo te sientes?”. El estudiante puede elegir escuela, casa, recreo, transporte u otro contexto, sin tener que compartir información personal.

Recursos adicionales:

- Tarjetas de emociones con pictogramas, fotografías y palabras en las lenguas presentes en el grupo.
- Un mural titulado “Cada persona puede sentir y expresarse de manera diferente”, donde se coloquen dibujos o símbolos sin nombres.
- Cuentos breves que presenten personajes de diversas culturas, capacidades, tipos de familia y formas de comunicación.

Evaluación inclusiva: observar si el estudiante identifica al menos una emoción y una posible necesidad, sin evaluar la intensidad de su actuación ni exigir que hable frente al grupo. Puede demostrar el aprendizaje mediante una frase, dibujo, gesto, selección de tarjeta o ejemplo inventado.

Impacto positivo: estas estrategias reducen la presión por ajustarse a una única forma de sentir o expresarse, fortalecen el sentido de pertenencia y enseñan que las diferencias individuales son normales y valiosas.

2. Equidad de género: cuestionar estereotipos y promover la participación de todas las personas

La sesión debe evitar mensajes que relacionen determinadas emociones con un género. Por ejemplo, no se debe sugerir que los niños deben ocultar la tristeza o que las niñas son siempre más sensibles. Todas las personas pueden sentir, expresar y regular cualquier emoción.

- **Lenguaje no estereotipado:** utilizar expresiones como “las personas del grupo”, “cada estudiante” o “quien siente enojo”, en lugar de asociar emociones con niñas o niños. Reforzar que llorar, pedir ayuda, poner límites y respirar para calmarse son habilidades de todas las personas.
- **Participación equilibrada:** evitar que los niños sean elegidos principalmente para actuar con el cuerpo y las niñas para dibujar o hablar. Ofrecer las mismas opciones a todo el grupo y permitir que cada estudiante elija cómo participar.
- **Ejemplos que rompan estereotipos:** presentar situaciones en las que niñas y niños expresen tristeza, valentía, alegría, miedo o enojo de forma respetuosa. También puede incluirse que cualquier estudiante puede cuidar, liderar, pedir ayuda, resolver conflictos o practicar un deporte.

Modificaciones a las actividades existentes:

- Antes de “La estatua emocional”, decir: “Las emociones no pertenecen a un género. Todas las personas pueden sentirlas y expresarlas de muchas maneras”.

- En “Misión semáforo”, incluir frases asertivas para cualquier estudiante: “No me gusta que me hables así”, “Necesito ayuda”, “Quiero participar en el juego” y “Estoy molesto; necesito una pausa”. Practicarlas con diferentes personajes, sin asignar automáticamente un género a quien habla.
- Si un estudiante dice “los niños no lloran” o “las niñas se enojan mucho”, responder sin avergonzarlo: “Muchas personas han escuchado eso, pero no es una regla. Todas las personas pueden llorar o enojarse; lo importante es expresarlo sin lastimar”.

Recursos adicionales:

- Tarjetas con personajes diversos realizando acciones variadas: una niña liderando un equipo, un niño pidiendo consuelo, una persona adulta cuidando a un bebé o un estudiante expresando miedo y buscando ayuda.
- Historias breves sobre personajes que resuelven conflictos mediante la comunicación, sin asociar la valentía, el liderazgo o el cuidado con un género específico.
- Un banco de frases asertivas disponible para todo el grupo, con pictogramas y lectura en voz alta.

Evaluación inclusiva: valorar el uso de una estrategia respetuosa, como respirar, pedir ayuda, expresar una necesidad o escuchar a otra persona. No calificar si la voz, el gesto o la postura coinciden con expectativas de género. Registrar la participación de todo el grupo para asegurar que las oportunidades de hablar, actuar y liderar se distribuyan equitativamente.

Impacto positivo: se amplían las posibilidades de expresión emocional, se reducen burlas y prejuicios, y se favorece que niñas, niños y estudiantes con distintas identidades participen con mayor seguridad.

3. Inclusión: garantizar la participación y el acceso al aprendizaje

La propuesta ya ofrece diversas formas de participación. Para fortalecerla, conviene anticipar barreras relacionadas con movilidad, audición, visión, comunicación, atención, procesamiento sensorial, lenguaje, ansiedad o experiencias emocionales difíciles.

- **Instrucciones multimodales:** presentar cada consigna oralmente, por escrito y con imágenes. Dar una instrucción a la vez y comprobar la comprensión mediante una demostración, no solo preguntando “¿entendieron?”. Esto beneficia especialmente a estudiantes con dificultades de atención, lenguaje o procesamiento.
- **Participación sin exposición obligatoria:** mantener la posibilidad de observar, señalar, dibujar o usar tarjetas. Nadie debe representar una emoción, hablar de experiencias personales ni hacer contacto visual si no se siente preparado.
- **Regulación sensorial y motriz:** permitir realizar la “estatua emocional” sentado, con movimientos pequeños o usando tarjetas. Ofrecer un lugar tranquilo, una pausa breve o un objeto de regulación, como una pelota suave, sin convertirlo en castigo.

Modificaciones a las actividades existentes:

- En el inicio, mostrar visualmente la norma “escuchamos sin burlarnos” y agregar otras dos: “puedo pasar” y “puedo pedir ayuda”. Usar pictogramas para quienes aún no leen con fluidez.

- En “La estatua emocional”, ubicar las tarjetas a una altura accesible, describir verbalmente las imágenes para estudiantes con baja visión y ofrecer tarjetas con relieve, símbolos grandes o alto contraste cuando sea necesario.
- En “Misión semáforo”, acompañar cada color con una imagen y una acción concreta: rojo, detener manos y pies; amarillo, inhalar y exhalar lentamente; verde, elegir una frase respetuosa. No depender únicamente del color, ya que algunos estudiantes pueden tener dificultades para distinguirlo.
- En la práctica de comunicación asertiva, proporcionar una estructura repetible: “Me siento ___ porque ___. Necesito o propongo ___”. El estudiante puede completar los espacios oralmente, por escrito, con pictogramas o mediante un dispositivo de comunicación.

Recursos adicionales:

- Panel visual con las emociones, el semáforo, las normas y los pasos para pedir ayuda.
- Tarjetas de comunicación con frases como “necesito una pausa”, “no entendí”, “quiero intentarlo de otra manera” y “prefiero observar”.
- Reloj visual o temporizador para anticipar los cambios de actividad; lápices gruesos, hojas grandes, tarjetas de alto contraste y audios breves cuando estén disponibles.
- Coordinación previa con la familia y los profesionales de apoyo para conocer formas eficaces de comunicación, regulación y participación del estudiante.

Evaluación inclusiva: utilizar una lista de cotejo flexible con tres indicadores: identifica una emoción, comunica una necesidad y elige una respuesta segura o respetuosa. Permitir demostrar cada indicador mediante palabra, gesto, dibujo, pictograma, actuación voluntaria o selección de una tarjeta. Comparar el desempeño del estudiante consigo mismo, no con la rapidez, volumen de voz o habilidad motriz de sus compañeros.

Indicador	Evidencias posibles
Identifica una emoción	Señala una tarjeta, dice o escribe la palabra, realiza un gesto o elige un color asociado.
Expresa una necesidad	Completa una frase, utiliza un pictograma, hace una señal acordada o solicita apoyo.
Actúa de manera segura y respetuosa	Hace una pausa, respira, espera un turno, pide ayuda o propone una solución sin agredir.

Impacto positivo: estas medidas eliminan barreras innecesarias, permiten que cada estudiante acceda al mismo objetivo por diferentes vías y previenen que una discapacidad, una diferencia lingüística o una necesidad de regulación se interprete como falta de interés o de capacidad.

Recomendaciones transversales para la sesión de una hora

- Evitar pedir relatos sobre conflictos familiares, violencia, discriminación o situaciones privadas. Usar casos ficticios cuando se requiera practicar.
- Intervenir de inmediato ante burlas o comentarios discriminatorios: “En este grupo no nos burlamos de cómo siente o se comunica otra persona. Podemos preguntar con respeto o escuchar”.

- Distribuir la participación mediante turnos, parejas y respuestas anónimas, para que no intervengan siempre los mismos estudiantes.
- Cerrar con una comprobación breve y accesible: cada estudiante elige una tarjeta o completa “Cuando siento ___, puedo ___”. También puede mostrar un color o hacer un dibujo.
- Si algún estudiante manifiesta una emoción intensa, priorizar su seguridad, ofrecer acompañamiento y seguir los protocolos de protección y apoyo de la escuela, sin pedirle que explique públicamente lo ocurrido.