

Explorando mis emociones: Aprendiendo a reconocer y comunicar sentimientos

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de secundaria (12-15 años) comprendan y gestionen sus emociones de manera efectiva, especialmente enfocándose en el enojo, la frustración y la incomodidad. A través de actividades colaborativas, los jóvenes identificarán y nombrarán emociones propias y ajenas, reconociendo los desencadenantes y señales corporales asociados. Además, analizarán cómo sus acciones y palabras afectan el bienestar de sus compañeros, desarrollando empatía y habilidades para mejorar el ambiente grupal. Finalmente, aprenderán y practicarán estrategias alternativas para regular sus emociones y comunicarse de forma no violenta, expresando desacuerdos sin agresión ni exclusión. Este aprendizaje es fundamental para su vida diaria, pues les ayuda a construir relaciones más saludables y a enfrentar conflictos con respeto y autocontrol, habilidades valiosas dentro y fuera de la escuela.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y nombrar emociones propias y ajenas, reconociendo desencadenantes y señales corporales del enojo, la frustración y la incomodidad.
- Evaluar el impacto de las propias acciones y palabras en el bienestar de los pares, desarrollando habilidades de perspectiva para comprender la influencia en el clima grupal.
- Aplicar estrategias alternativas de regulación emocional y comunicación no violenta para expresar desacuerdos o malestares sin recurrir a la agresión, hostigamiento o exclusión.

Recursos Necesarios

- Cartulinas (una por grupo) y marcadores de colores (varios).
- Hojas de trabajo impresas con actividades y preguntas (una por estudiante).
- Proyector y computadora para mostrar videos cortos.
- Videos breves sobre emociones y comunicación no violenta (2 videos de 3 minutos cada uno).
- Tarjetas con ejemplos de situaciones conflictivas (una por grupo).
- Reloj o cronómetro para controlar tiempos.
- Espacio amplio para el trabajo en grupos pequeños.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre emociones básicas (felicidad, tristeza, enojo).
- Experiencia previa en trabajos en equipo y escucha activa.
- Habilidades básicas de expresión oral y respeto en turnos de palabra.

Actividades

Sesión 1: Conociendo mis emociones y señales corporales

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que hoy comenzarán un viaje para aprender a identificar sus emociones y cómo se manifiestan en el cuerpo, porque esto les ayudará a entender mejor cómo se sienten y cómo manejar esas emociones.

Estudiantes: Escuchan y se preparan para participar.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta en plenaria: "¿Alguna vez han sentido enojo o frustración? ¿Cómo notaron que se sentían así en su cuerpo?"

Estudiantes: Responden brevemente dando ejemplos personales o generales.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un dato curioso: "¿Sabían que el cuerpo nos envía señales cuando estamos enojados, como apretar los puños o sentir calor en la cara? Aprender a reconocer estas señales es el primer paso para controlar esas emociones."

Estudiantes: Escuchan interesados y se preparan para descubrir más.

Contextualización:

Docente: Conecta el tema con su vida diaria: "En la escuela, en casa o con amigos, entender nuestras emociones nos ayuda a convivir mejor y evitar conflictos."

Estudiantes: Relacionan el tema con sus experiencias cotidianas.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Divide a la clase en grupos de 4. Explica que trabajarán juntos para identificar emociones, desencadenantes y señales corporales del enojo, frustración e incomodidad.

Actividad 1: "Mapa de emociones y señales corporales"

- **Objetivo:** Identificar y nombrar emociones y señales corporales.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo recibe una cartulina y marcadores.
 - En el centro escriben "Enojo", "Frustración" o "Incomodidad" (uno por grupo, asignados por el docente).
 - Discuten y anotan en la cartulina las señales corporales que reconocen cuando sienten esa emoción (por ejemplo: apretar mandíbula, sudoración, tensión en el cuerpo).
 - Escriben también qué situaciones o desencadenantes les provocan esa emoción.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Cartulina con mapa de emociones, señales y desencadenantes.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Circula entre grupos, hace preguntas guía como: "¿Cómo sabes que estás enojado? ¿Qué pasa en tu cuerpo?" o "¿Qué suele hacer tu cuerpo cuando te sientes incómodo?"

Actividad 2: "Compartiendo y aprendiendo"

- **Objetivo:** Reconocer emociones propias y ajenas a través del intercambio.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo presenta su mapa a la clase (3 minutos por grupo).
 - Los demás escuchan y anotan en sus hojas de trabajo algo nuevo que aprendieron sobre esas emociones.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Notas personales sobre emociones y señales.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Facilita las presentaciones, resalta puntos importantes y corrige posibles malentendidos.

Diferenciación:

- Estudiantes que terminan antes pueden agregar ejemplos personales o dramatizar breves señales corporales para que el grupo las identifique.
- Quienes requieren apoyo pueden recibir ayuda del docente o compañeros para expresar las ideas o usar dibujos para representar las señales.

Transición:

Docente: Resume: "Hoy vimos cómo nuestro cuerpo nos habla cuando sentimos emociones fuertes. En la próxima sesión, aprenderemos cómo estas emociones afectan a quienes nos rodean y cómo podemos responder para mejorar

nuestras relaciones.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Cada estudiante escribe en su hoja tres señales corporales que aprendió para identificar enojo, frustración o incomodidad.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué señales en mi cuerpo puedo reconocer cuando me enojo o me siento incómodo?
- ¿Por qué es importante saber identificar estas emociones?

Retroalimentación:

Docente: Revisa las respuestas y comenta en grupo, reforzando el valor de reconocer emociones y señales.

Transferencia:

Docente: Anuncia que en la próxima sesión explorarán cómo sus emociones afectan a sus compañeros y cómo comunicarse mejor.

Sesión 2: Impacto de mis emociones en el grupo y perspectiva

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Recuerda la sesión anterior y plantea el objetivo de hoy: aprender a evaluar cómo nuestras emociones y acciones influyen en el bienestar de los demás.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta detonadora en plenaria: “¿Alguna vez alguien se ha enojado contigo y eso te ha hecho sentir mal o incómodo? ¿Qué pasó?”

Estudiantes: Comparten brevemente ejemplos.

Motivación y enganche:

Docente: Explica: “Nuestras emociones y palabras pueden cambiar el clima en el grupo, para bien o para mal. Hoy vamos a ver cómo hacerlo para mejorar la convivencia.”

Contextualización:

Docente: Relaciona con su experiencia común: “En el salón, con amigos o familia, lo que decimos y hacemos afecta a quienes nos rodean.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: "Role playing de impacto emocional"

- **Objetivo:** Evaluar el impacto de acciones y palabras propias en otros.
- **Instrucciones:**
 - En grupos de 4, el docente entrega tarjetas con situaciones conflictivas (por ejemplo: un compañero interrumpe, alguien se burla, otro ignora a alguien).
 - Los integrantes representan la situación y luego discuten cómo se sintieron y cómo afectaron las emociones de cada uno.
 - Identifican qué palabras o acciones generaron malestar y cómo podrían cambiarse para mejorar el ambiente.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Breve dramatización y discusión grupal.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Observa, guía reflexiones con preguntas: “¿Cómo te sentiste cuando dijeron eso? ¿Crees que esa palabra ayudó o lastimó? ¿Qué podrías hacer diferente?”

Actividad 2: "Mapa del clima grupal"

- **Objetivo:** Comprender cómo las conductas individuales influyen en el clima del grupo.
- **Instrucciones:**
 - En el mismo grupo, dibujan un esquema que representa el grupo y añaden símbolos o palabras que describan el clima emocional cuando hay conductas negativas o positivas.
 - Discuten qué acciones individuales ayudan a mejorar o empeorar el clima.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Esquema o dibujo en cartulina.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Facilita la reflexión y conecta ideas para preparar la siguiente sesión.

Diferenciación:

- Estudiantes avanzados pueden proponer soluciones específicas para mejorar el clima y compartirlas con la clase.
- Quienes necesitan más apoyo pueden recibir ejemplos guiados de conductas positivas para incluir en su mapa.

Transición:

Docente: Concluye: “Hoy vimos cómo nuestras emociones y acciones afectan a los demás. En la próxima sesión aprenderemos cómo comunicar nuestras emociones y desacuerdos de manera respetuosa y constructiva.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

En plenaria, cada estudiante dice una palabra que represente cómo se siente al pensar que sus acciones afectan a otros.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo crees que tus palabras pueden afectar a tus compañeros?
- ¿Qué aprendiste hoy sobre la influencia de tus emociones en el grupo?

Retroalimentación:

Docente: Reconoce aportaciones, refuerza la importancia de la empatía y la perspectiva.

Transferencia:

Docente: Invita a practicar esta reflexión durante la semana y anuncia que la próxima sesión será sobre estrategias para comunicarnos mejor.

Sesión 3: Regulando emociones y comunicándonos con respeto

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Recuerda lo aprendido y plantea que hoy conocerán y practicarán formas para expresar desacuerdos sin herir ni excluir a otros.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Presenta un video corto (3 minutos) sobre comunicación no violenta.

Estudiantes: Observan y comentan brevemente qué les llamó la atención.

Motivación y enganche:

Docente: Pregunta: “¿Creen que es posible decir lo que sentimos sin pelear? Hoy aprenderemos cómo hacerlo.”

Contextualización:

Docente: Relaciona con situaciones cotidianas donde pueden aplicar estas estrategias: en casa, en la escuela, con amigos.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: "Técnicas para regular emociones"

- **Objetivo:** Aplicar estrategias para calmar el enojo y la frustración.
- **Instrucciones:**
 - En grupos de 3, reciben tarjetas con técnicas (respiración profunda, contar hasta 10, pensar antes de hablar).
 - Discuten y practican cada técnica con ejemplos.
 - Comparten con el grupo cuál técnica les parece más útil y por qué.
- **Organización:** Grupos de 3.
- **Producto:** Breve demostración y explicación de técnica.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Observa, da retroalimentación y aclara dudas.

Actividad 2: "Comunicación no violenta en acción"

- **Objetivo:** Practicar la expresión de desacuerdos usando comunicación no violenta.
- **Instrucciones:**
 - En parejas, se dan situaciones de desacuerdo (por ejemplo: un amigo toma prestado algo sin permiso).
 - Cada uno practica expresar su molestia usando frases que reflejen sus sentimientos y necesidades sin acusar ni agredir.
 - Después, reflexionan sobre cómo se sintieron al escuchar y ser escuchados.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Diálogo simulado y reflexión.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Facilita, modela ejemplos y proporciona retroalimentación positiva.

Diferenciación:

- Estudiantes que terminan antes pueden crear un cartel con frases para comunicación no violenta que se pueda colocar en el aula.
- Quienes necesiten apoyo pueden practicar con el docente o con un compañero guía antes de la actividad en parejas.

Transición:

Docente: Resume y conecta que con estas herramientas pueden mejorar sus relaciones y evitar conflictos dañinos.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Cada estudiante escribe en su hoja una estrategia que usará cuando se sienta enojado o frustrado y una frase para expresar desacuerdos con respeto.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí hoy que puedo usar para manejar mejor mi enojo o frustración?
- ¿Cómo puedo expresar mis desacuerdos sin lastimar a los demás?
- ¿Por qué es importante usar comunicación no violenta?

Retroalimentación:

Docente: Recoge algunas respuestas y ofrece comentarios positivos, alentando a poner en práctica las estrategias aprendidas.

Transferencia:

Docente: Invita a los estudiantes a aplicar estas estrategias en su vida diaria y a compartir sus experiencias en futuras clases.

Tarea o reto:

Durante la semana, practicar una técnica de regulación emocional y usar una frase de comunicación no violenta en una situación real. Anotar cómo se sintieron y qué resultado tuvieron para compartir en clase.

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica en la primera sesión durante la activación de conocimientos previos; formativa durante el desarrollo de las tres sesiones mediante observación, debates y productos grupales; y sumativa en la última sesión con la reflexión escrita y la tarea de aplicación práctica.

Criterios de evaluación:

- Identifica y nombra correctamente emociones propias y ajenas, así como señales corporales relacionadas con enojo, frustración e incomodidad.
- Demuestra comprensión del impacto de sus acciones y palabras en el bienestar del grupo y en el clima emocional del aula.
- Aplica estrategias adecuadas de regulación emocional y comunicación no violenta para expresar desacuerdos o malestares.

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y comprensión durante actividades grupales y dramatizaciones.
- Rúbrica para evaluar mapas de emociones, mapas del clima grupal y presentaciones orales.
- Autoevaluación escrita al final del plan para valorar las estrategias aprendidas y usadas.
- Portafolio con hojas de trabajo y productos elaborados durante las sesiones.

Evidencias de aprendizaje:

- Mapas de emociones y señales corporales elaborados en grupo.
- Participación y reflexión en dramatizaciones y role playing.
- Mapas del clima grupal que muestran comprensión de la influencia de conductas individuales.
- Demostración práctica de técnicas de regulación emocional y comunicación no violenta.
- Reflexiones escritas individuales y reporte de la tarea aplicada en contexto real.