

Planificación para Todos: Estrategias Inclusivas en Habilidades Socioemocionales

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

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes de secundaria con discapacidad intelectual, enfocado en desarrollar habilidades socioemocionales a través de la planeación. Los alumnos aprenderán a identificar la importancia de planificar actividades y emociones para mejorar su bienestar y relaciones interpersonales. El plan enfatiza estrategias accesibles y variadas que permitan a todos participar activamente, favoreciendo la autonomía y la toma de decisiones. La relevancia radica en que la planeación es una herramienta fundamental para la vida diaria, ayudando a organizarse, anticipar situaciones y manejar emociones. Al conectar el aprendizaje con experiencias cotidianas, los estudiantes comprenderán cómo la planeación puede facilitar su vida escolar, familiar y social, fortaleciendo su autoestima y habilidades para la convivencia.

Utilizando la metodología del Diseño Universal para el Aprendizaje, se ofrecen múltiples formas de representación, expresión y motivación para atender la diversidad del aula y promover un aprendizaje activo y significativo.

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer la importancia de la planeación en el manejo de emociones y actividades diarias.
- Identificar pasos básicos para organizar una actividad personal o grupal.
- Aplicar estrategias simples de planeación para mejorar la comunicación y colaboración con sus compañeros.
- Expresar sus ideas y emociones relacionadas con la planeación usando diferentes medios.
- Reflexionar sobre cómo la planeación puede ayudar en situaciones sociales y escolares.

Recursos Necesarios

- Cartulinas y papel bond (varios colores, mínimo 10 unidades)
- Marcadores, crayones y lápices de colores (varios sets)
- Tarjetas con pictogramas y símbolos emocionales (30 tarjetas)
- Tablero o pizarrón blanco con marcadores
- Video corto sobre la importancia de planificar (3-5 minutos, subtulado)
- Hojas impresas con esquema simple de planeación (paso a paso con imágenes)
- Dispositivo para reproducir audio y video (proyector o computadora)
- Reproductor de música suave para momentos de reflexión
- Plantillas para organizar actividades (formato visual con imágenes y textos mínimos)

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de emociones comunes (alegría, tristeza, enojo, calma)
- Capacidad para expresar ideas con apoyo visual o verbal básico
- Experiencia previa en trabajo en equipo y comunicación simple
- Habilidades iniciales para seguir instrucciones paso a paso
- Familiaridad con actividades diarias escolares y sociales

Actividades

Sesión 1: Descubriendo la Planeación y su Importancia

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Conocer qué es la planeación, por qué es importante y cómo nos ayuda en nuestra vida diaria.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Presenta imágenes de situaciones cotidianas (como preparar mochila, organizar tareas, compartir con amigos) y pregunta: "¿Qué creen que podemos hacer para que estas cosas salgan bien?"
- **Estudiantes:** Responden con ideas y experiencias; se registran respuestas en el pizarrón con apoyo visual.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra un video corto y claro que explica, con lenguaje sencillo y ejemplos visuales, cómo la planeación ayuda a resolver problemas y sentirnos mejor.
- **Estudiantes:** Observan y expresan qué les pareció interesante o qué ya conocían.

Contextualización:

Docente: Relaciona la planeación con las actividades diarias de los estudiantes: "¿Cómo creen que planificar puede ayudarlos en la escuela o en casa?"

Estudiantes: Comparten ejemplos de su vida y se reconoce la importancia de planificar para evitar problemas o sentir tranquilidad.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se introduce el concepto de planeación con apoyo visual y lenguaje sencillo, explicando los pasos básicos para organizar una actividad: pensar qué hacer, elegir materiales, hacer un plan paso a paso, y revisar cómo salió.

Actividades de aprendizaje activo:

- **Nombre:** "Mi Actividad Planeada"

Objetivo: Identificar pasos para planear una actividad sencilla.

Instrucciones:

- El docente entrega a cada estudiante una hoja con imágenes que representan los pasos para planear una actividad (ejemplo: organizar una merienda, preparar un dibujo, etc.).
- Los estudiantes eligen una actividad que les gusta y, con ayuda del docente, ordenan las imágenes en el orden correcto.
- Comparten con un compañero lo que eligieron y cómo planearán.

Organización: Individual y pares.

Producto: Secuencia visual de pasos ordenados y explicación oral sencilla.

Tiempo: 20 minutos.

Rol docente: Apoyar con preguntas guía ("¿Qué haces primero?", "¿Qué necesitas?"), observar comprensión y brindar apoyo individual.

- **Nombre:** "Historias de Planeación"

Objetivo: Reconocer la utilidad de planear para manejar emociones y actividades.

Instrucciones:

- El docente lee o muestra una historia corta con imágenes donde un personaje planea una salida con amigos y cómo eso lo ayuda a sentirse seguro y feliz.
- En grupo pequeño, los estudiantes comentan qué hizo el personaje y cómo la planeación lo ayudó.
- Se realiza una lluvia de ideas con pictogramas sobre situaciones donde planear puede ayudar.

Organización: Grupos de 3-4.

Producto: Lista visual con situaciones donde la planeación es útil.

Tiempo: 15 minutos.

Rol docente: Facilitar la lectura, fomentar la participación y recoger aportaciones.

- **Nombre:** "Planeamos Nuestra Clase"

Objetivo: Aplicar pasos básicos de planeación para organizar una actividad grupal.

Instrucciones:

- En equipo, los estudiantes eligen una actividad para hacer al final de la semana (ejemplo: decorar el salón, preparar una presentación simple).
- Con ayuda del docente, crean un plan visual sencillo que incluya qué hacer, cuándo y con qué materiales.

Organización: Grupos de 4.

Producto: Plan visual grupal en cartulina.

Tiempo: 10 minutos.

Rol docente: Guiar el proceso, asegurar la participación equitativa y motivar la expresión de ideas.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: elaborar un dibujo o pequeña historia sobre una situación en la que planearon y cómo se sintieron.
- Para estudiantes con más apoyo: trabajar con tarjetas pictográficas y acompañamiento individual para ordenar los pasos y expresar sus ideas con frases simples o símbolos.

Transiciones:

El docente conecta cada actividad preguntando: "¿Qué aprendimos hasta ahora? ¿Cómo nos puede ayudar esto en la siguiente actividad?" para mantener el hilo conductor y la motivación.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Los estudiantes completan un "ticket de salida" con ayuda visual, donde marcan con un símbolo o dibujo qué aprendieron sobre la planeación y cómo creen que les puede ayudar.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué pasos debo seguir para planear una actividad?
- ¿Cómo me siento cuando planeo algo antes de hacerlo?
- ¿Para qué me puede servir planear en la escuela o en casa?

Retroalimentación:

El docente revisa los tickets, da palabras de ánimo y reconoce los logros individuales y grupales, resaltando el progreso en la comprensión de la planeación.

Transferencia:

Se anuncia que en la siguiente sesión se profundizará en cómo usar la planeación para manejar mejor las emociones y trabajar en equipo.

Tarea o reto:

Invitar a los estudiantes a observar en casa una situación donde podrían planear algo y contarlo en la próxima sesión, usando dibujos o palabras.

Sesión 2: Planeando Mis Emociones y Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Conectar la planeación con el manejo de emociones y actividades diarias para aumentar el bienestar personal.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Recuerdan alguna situación donde planear algo les ayudó a sentirse mejor o tranquilos?"
- **Estudiantes:** Comparten experiencias breves y el docente anota ideas clave en el pizarrón con apoyo gráfico.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un cuento corto con imágenes sobre un personaje que usa la planeación para controlar emociones y evitar conflictos.
- **Estudiantes:** Escuchan y comentan qué harían ellos en esa situación.

Contextualización:

Docente: Explica que planear no es solo para tareas, sino también para sentirnos mejor y manejar lo que sentimos.

Estudiantes: Reflexionan y se preparan para aprender estrategias de planeación emocional.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se introduce la estrategia "Plan para mis emociones": identificar emoción, pensar qué necesito, planear una acción simple para sentirme mejor.

Actividades de aprendizaje activo:

- **Nombre:** "Identifico y Dibujo Mis Emociones"

Objetivo: Reconocer y expresar emociones actuales.

Instrucciones:

- El docente entrega tarjetas con pictogramas de emociones.
- Los estudiantes seleccionan una emoción que sienten hoy y la dibujan o marcan en un esquema.
- Comparten con un compañero por qué eligieron esa emoción.

Organización: Individual y en parejas.

Producto: Dibujo o señalamiento de emoción con explicación oral sencilla.

Tiempo: 15 minutos.

Rol docente: Apoyar con preguntas ("¿Cómo sabes que sientes eso?"), motivar la expresión y observar.

- **Nombre:** "Mi Plan para Sentirme Mejor"

Objetivo: Aplicar pasos básicos de planeación para manejar una emoción.

Instrucciones:

- Con una plantilla visual, el docente guía a los estudiantes para elegir una emoción difícil y pensar qué pueden hacer para sentirse mejor (ejemplo: respirar, hablar con alguien, escuchar música).
- Los estudiantes completan la plantilla con dibujos o palabras simples.

Organización: Individual.

Producto: Plantilla visual con plan emocional.

Tiempo: 20 minutos.

Rol docente: Acompañar individualmente, hacer preguntas guía y validar respuestas.

- **Nombre:** "Compartimos y Planificamos en Equipo"

Objetivo: Practicar la comunicación y planeación grupal para apoyar emociones.

Instrucciones:

- En grupos pequeños, los estudiantes comparten sus planes emocionales y eligen una acción grupal para apoyarse (ejemplo: hacer pausas juntos, escuchar música en equipo).
- Crean un cartel visual con el plan grupal.

Organización: Grupos de 3-4.

Producto: Cartel visual con plan de apoyo grupal.

Tiempo: 10 minutos.

Rol docente: Facilitar diálogo, apoyar la elaboración del cartel y fomentar inclusión.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: elaborar un dibujo libre sobre cómo se sienten después de planear.
- Para estudiantes con más apoyo: usar pictogramas para completar la plantilla con acompañamiento individual.

Transiciones:

El docente conecta actividades con preguntas: "¿Cómo nos ayudó planear nuestras emociones? Ahora pensemos cómo usar esto para resolver problemas con amigos."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Realización de un mapa mental colectivo en el pizarrón con imágenes y palabras claves sobre cómo la planeación nos ayuda con las emociones.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí sobre mis emociones hoy?
- ¿Cómo puedo hacer un plan para sentirme mejor?
- ¿Puedo compartir mi plan con mis amigos o familia?

Retroalimentación:

El docente comenta evidencias, reconoce la participación y refuerza la utilidad de la planeación emocional.

Transferencia:

Se invita a aplicar el plan emocional en casa o escuela y a compartir experiencias en la próxima sesión.

Tarea o reto:

Practicar un plan para manejar una emoción difícil durante la semana y registrarlo con ayuda visual o verbal para comentar después.

Sesión 3: Planificación para Resolver Conflictos y Mejorar la Comunicación**Fase de Inicio****Tiempo estimado: 10 minutos****Propósito de la sesión:**

Comprender cómo la planeación puede ayudar a manejar desacuerdos y mejorar la comunicación con otros.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Han tenido alguna vez un problema con un amigo o compañero? ¿Qué hicieron para solucionarlo?"
- **Estudiantes:** Comparten sus experiencias y el docente anota ideas clave con apoyo visual.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un video animado corto donde un grupo planea cómo resolver un malentendido.
- **Estudiantes:** Observan y comentan qué aprendieron.

Contextualización:

Docente: Explica que planificar puede ayudarnos a pensar antes de actuar y a hablar para resolver problemas.

Estudiantes: Reflexionan y se preparan para practicar.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se introduce un esquema simple para planear cómo resolver un conflicto: identificar el problema, pensar qué decir, elegir cómo hablar y decidir cuándo hacerlo.

Actividades de aprendizaje activo:

- **Nombre:** "Reconozco el Conflicto"

Objetivo: Identificar situaciones de conflicto y emociones asociadas.

Instrucciones:

- El docente presenta tres situaciones en imágenes donde hay un conflicto simple.
- Los estudiantes, en grupos, identifican qué problema hay y qué emociones sienten las personas.

Organización: Grupos de 3-4.

Producto: Lista visual con problemas y emociones.

Tiempo: 15 minutos.

Rol docente: Facilitar el análisis y apoyar con preguntas guía.

- **Nombre:** "Planeamos la Solución"

Objetivo: Elaborar un plan básico para resolver un conflicto.

Instrucciones:

- Con plantilla visual, cada grupo elige una situación y crea un plan con pasos para resolverla (qué decir, cómo, cuándo).
- Practican con diálogos simples y apoyos gráficos.

Organización: Grupos.

Producto: Plan visual y dramatización breve.

Tiempo: 20 minutos.

Rol docente: Guiar la creación del plan y apoyar la dramatización.

- **Nombre:** "Compartimos y Reflexionamos"

Objetivo: Comunicar y reflexionar sobre estrategias para resolver conflictos.

Instrucciones:

- Cada grupo presenta su plan y dramatización.
- Se realiza retroalimentación positiva y se discute qué aprendieron.

Organización: Plenaria.

Producto: Presentación grupal y reflexiones.

Tiempo: 10 minutos.

Rol docente: Moderar la discusión y resaltar aprendizajes.

Diferenciación:

- Estudiantes rápidos: crear una tarjeta con consejos para solucionar conflictos.
- Estudiantes con más apoyo: usar tarjetas de diálogo y apoyo visual para su participación.

Transiciones:

El docente conecta la actividad con la siguiente sesión: "Ahora que sabemos planear para resolver conflictos, veremos cómo la planeación mejora nuestro trabajo en equipo."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Los estudiantes completan un organizador gráfico con dibujos y palabras sobre los pasos para resolver conflictos con planeación.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí sobre resolver problemas con mis compañeros?
- ¿Cómo puedo planear para hablar y resolver un conflicto?
- ¿Por qué es importante pensar antes de actuar?

Retroalimentación:

El docente da retroalimentación positiva y motivadora, reconociendo el esfuerzo y aprendizajes.

Transferencia:

Anuncia que en la próxima sesión aprenderán a usar la planeación para trabajar mejor en equipo y fortalecer amistades.

Tarea o reto:

Observar una situación de conflicto en casa o escuela y pensar cómo podrían haber planeado para resolverla.

Sesión 4: Planeación para el Trabajo en Equipo y la Amistad

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Reconocer cómo la planeación ayuda a colaborar, compartir y fortalecer amistades.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Han trabajado en equipo o con amigos para hacer algo? ¿Qué hicieron para que funcione bien?"
- **Estudiantes:** Comparten experiencias y el docente recoge ideas con apoyo visual.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra imágenes de equipos trabajando y pregunta: "¿Qué creen que hicieron para lograrlo?"
- **Estudiantes:** Participan y expresan ideas.

Contextualización:

Docente: Explica que planear juntos es clave para que todos se sientan bien y la actividad salga mejor.

Estudiantes: Se preparan para planear una actividad grupal.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se presenta un esquema visual de pasos para planear en equipo: decidir qué hacer, repartir tareas, escoger materiales, y revisar cómo van.

Actividades de aprendizaje activo:

- **Nombre:** "Juego de Planeación en Equipo"
- **Objetivo:** Practicar la planeación colaborativa.

Instrucciones:

- Formar grupos y entregar una plantilla visual para planear una actividad sencilla (decorar, organizar un juego, preparar algo para la clase).
- Cada grupo decide roles, tareas y materiales necesarios, y realiza un plan visual.
- Presentan su plan al grupo clase con apoyo visual.

Organización: Grupos de 4.

Producto: Plan visual grupal y presentación breve.

Tiempo: 30 minutos.

Rol docente: Facilitar la organización, apoyar la comunicación y observar dinámicas grupales.

- **Nombre:** "Reflexión en Círculo"

Objetivo: Reflexionar sobre la experiencia de planear en equipo.

Instrucciones:

- Sentados en círculo, cada estudiante comparte cómo se sintió planeando con su grupo y qué aprendió.

Organización: Plenaria.

Producto: Comentarios orales y escucha activa.

Tiempo: 15 minutos.

Rol docente: Moderar, incentivar participación y dar retroalimentación positiva.

Diferenciación:

- Estudiantes rápidos: ayudar a crear un cartel con consejos para trabajar en equipo.
- Estudiantes con más apoyo: participar con roles específicos y apoyos visuales para comunicarse.

Transiciones:

El docente conecta con la última sesión: "Ahora que sabemos planear para trabajar con amigos, veremos cómo usar la planeación para lograr nuestras metas personales."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Realización de un resumen visual colectivo sobre la importancia de planear en equipo para lograr objetivos y mantener buenas relaciones.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí sobre trabajar y planear con mis compañeros?
- ¿Cómo me ayudó planear en equipo?
- ¿Qué puedo hacer para ser buen compañero?

Retroalimentación:

El docente reconoce aportaciones y refuerza habilidades sociales y de planeación.

Transferencia:

Invita a pensar en una meta personal que quieran planear en la próxima sesión.

Tarea o reto:

Practicar en casa o con amigos una actividad en equipo y observar cómo planear ayuda.

Sesión 5: Planeo Mis Metas Personales y Celebro Mis Logros

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Aprender a usar la planeación para alcanzar metas personales y reconocer logros.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Tienen alguna meta o sueño? ¿Cómo creen que planear puede ayudarles a lograrlo?"
- **Estudiantes:** Comparten ideas y el docente registra con apoyos visuales.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra un video o relato breve sobre personas que alcanzaron sus metas gracias a la planeación.
- **Estudiantes:** Comentan qué les gustó y qué pueden aplicar.

Contextualización:

Docente: Explica que todos pueden planear para lograr cosas importantes para ellos.

Estudiantes: Se preparan para crear su propio plan de meta personal.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se presenta una plantilla sencilla para planear una meta personal: definir la meta, pasos para lograrla, recursos que necesito y cómo celebraré el logro.

Actividades de aprendizaje activo:

- **Nombre:** "Mi Plan de Meta Personal"

Objetivo: Elaborar un plan visual para alcanzar una meta personal.

Instrucciones:

- Cada estudiante elige una meta personal (puede ser aprender algo, mejorar una habilidad o hacer una actividad).
- Con ayuda del docente, completa la plantilla con dibujos y palabras simples.

Organización: Individual.

Producto: Plan visual de meta personal.

Tiempo: 30 minutos.

Rol docente: Acompañar individualmente, hacer preguntas guía y motivar.

- **Nombre:** "Compartimos y Celebramos"

Objetivo: Expresar sus planes y reconocer la importancia de celebrar los logros.

Instrucciones:

- Los estudiantes presentan su plan a un compañero o en grupo pequeño.
- Se discute cómo celebrarán cada logro y la importancia de reconocer esfuerzos.

Organización: Parejas o grupos pequeños.

Producto: Presentación oral sencilla y diálogo.

Tiempo: 15 minutos.

Rol docente: Facilitar la comunicación y reforzar la autoestima.

Diferenciación:

- Estudiantes rápidos: hacer un dibujo adicional sobre cómo se sentirán al lograr su meta.
- Estudiantes con más apoyo: usar pictogramas y recibir acompañamiento para expresar su plan.

Transiciones:

El docente cierra con la invitación a aplicar lo aprendido y a seguir planeando para crecer y sentir confianza.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Realización de un mural colectivo con imágenes y palabras sobre la planeación y sus beneficios.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí sobre planear mis metas?
- ¿Cómo me ayudará planear en el futuro?
- ¿Qué puedo hacer para celebrar mis logros?

Retroalimentación:

El docente felicita a los estudiantes por su esfuerzo y compromiso, resaltando los avances en habilidades socioemocionales.

Transferencia:

Se invita a continuar usando la planeación para nuevas metas y a compartir sus experiencias con su familia.

Tarea o reto:

Practicar un paso de su plan durante la semana y registrar con ayuda visual cómo les fue.

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica al inicio de la primera sesión para conocer conocimientos previos; formativa durante todas las sesiones mediante observación directa, actividades y reflexiones; sumativa en la última sesión evaluando el plan de meta personal y la participación en actividades grupales.

Criterios de evaluación:

- Reconoce la importancia de la planeación para la vida diaria y las emociones.
- Identifica y aplica pasos básicos para organizar actividades y manejar emociones.
- Participa activamente en actividades individuales y grupales de planeación.
- Expresa ideas y emociones usando apoyos visuales y lenguaje sencillo.
- Reflexiona sobre sus aprendizajes y los aplica en contextos personales y sociales.

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y aplicación de pasos de planeación.
- Rúbrica simple para evaluar el plan visual de meta personal (claridad, secuencia, expresión).
- Portafolio con evidencias de actividades (dibujos, planes visuales, reflexiones).
- Autoevaluación guiada con preguntas sencillas y apoyos visuales.
- Coevaluación en actividades grupales mediante preguntas específicas.

Evidencias de aprendizaje:

- Planes visuales individuales y grupales elaborados durante las sesiones.
- Participación y aportaciones en discusiones y dramatizaciones.
- Respuestas y reflexiones en actividades de cierre y autoevaluación.
- Presentaciones orales simples y uso de apoyos visuales para expresar ideas.