

Descubriendo y Expresando Nuestras Emociones: Un Viaje para 4° y 6° Grado

Ética y Valores | *Ética y valores* | *Aprendizaje Basado en Proyectos*

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de 4° y 6° grado, en un grupo multigrado, exploren y comprendan el mundo de las emociones a través de un proyecto colaborativo. Los alumnos aprenderán a identificar, expresar y gestionar sus emociones, reconociendo la importancia que tienen en sus relaciones y en su bienestar personal. A través de actividades prácticas y creativas, los estudiantes desarrollarán habilidades para comunicarse asertivamente y para apoyar a sus compañeros en la gestión emocional.

Este aprendizaje es fundamental para su desarrollo integral, ya que las emociones influyen en cómo piensan, actúan y se relacionan con los demás. Además, se conectará con situaciones reales de su vida cotidiana, como la escuela, la familia y la comunidad, fomentando un ambiente de respeto y empatía. La metodología de Aprendizaje Basado en Proyectos permitirá que los estudiantes trabajen de forma colaborativa y autónoma para crear un mural emocional que refleje sus aprendizajes y reflexiones.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y nombrar diversas emociones propias y de los demás en situaciones cotidianas.
- Expresar emociones de manera adecuada y respetuosa en diferentes contextos.
- Analizar cómo las emociones influyen en la toma de decisiones y en las relaciones interpersonales.
- Crear un mural emocional colaborativo que refleje el reconocimiento y manejo de las emociones.

Recursos Necesarios

- Cartulinas grandes (2 unidades por grupo)
- Marcadores, crayones y lápices de colores
- Hojas blancas para dibujo y escritura (mínimo 3 por estudiante)
- Imágenes recortadas de revistas que representen emociones variadas
- Grabadora o dispositivo para reproducir música emocional (opcional)
- Video corto animado sobre emociones (duración aprox. 5 minutos)
- Carteles con palabras de emociones (feliz, triste, enojado, asustado, etc.)
- Cuaderno o carpeta para portafolio individual
- Pizarra o rotafolio y plumones

Requisitos Previos

- Experiencia previa en expresar ideas oralmente en grupo.
- Conocimiento básico de vocabulario emocional (palabras simples como feliz, triste, enojado).
- Habilidades para trabajar en equipo y respetar turnos de palabra.
- Habilidad para seguir instrucciones sencillas y participar en actividades creativas.

Actividades

Sesión 1: Conociendo nuestras emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 20 minutos

Propósito de la sesión:

Introducir el tema de las emociones, motivar la curiosidad y conectar con experiencias personales.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra imágenes de caras con diferentes expresiones (feliz, triste, enojado, etc.). Pregunta: "¿Qué emoción creen que está sintiendo esta persona? ¿Han sentido algo parecido?"
- **Estudiantes:** Responden nombrando emociones y compartiendo brevemente experiencias relacionadas.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Cuenta una historia breve y divertida sobre un niño que no sabía cómo expresar su enojo y lo que pasó luego.
- **Estudiantes:** Escuchan atentos y reaccionan, generando preguntas o comentarios.

Contextualización:

Docente: Explica que todos sentimos muchas emociones cada día y que entenderlas nos ayuda a vivir mejor con familia, amigos y en la escuela.

Estudiantes: Reflexionan y asienten, preparándose para explorar más.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 140 minutos

Presentación del contenido:

Se presenta el proyecto: crear un mural emocional que represente las emociones que conocen y cómo las expresan. Se explica que trabajarán en grupos y cada grado tendrá algunas actividades específicas para aportar al mural.

Actividades de aprendizaje activo:

Actividad 1: “El Mapa de Mis Emociones”

- **Objetivo:** Identificar y nombrar emociones propias.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Entrega una hoja en blanco a cada estudiante. Pide que dibujen un "mapa" con al menos cinco emociones que hayan sentido recientemente, usando palabras y dibujos.
 - Para 4° grado: se enfocan en emociones básicas (feliz, triste, enojado, asustado, tranquilo).
 - Para 6° grado: además, escriben una breve frase que explique por qué sintieron esa emoción.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Mapa emocional individual
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol docente:** Circula, pregunta: "¿Qué te hace sentir feliz?" "¿Puedes contarme cuándo sentiste esta emoción?"

Actividad 2: “Historias en Grupo: ¿Qué harías si...?”

- **Objetivo:** Expresar emociones y analizar su impacto en decisiones y relaciones.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide a los estudiantes en grupos mixtos (4° y 6° juntos). Les entrega tarjetas con situaciones emocionales (ej. “Tu amigo está triste porque perdió su juguete”).
 - Los grupos discuten cómo se sentirían y qué podrían hacer para ayudar o manejar la situación.
 - Luego, comparten su historia con el resto de la clase.
- **Organización:** Grupos de 4-5 estudiantes
- **Producto:** Relato oral grupal
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Rol docente:** Facilita, escucha, hace preguntas como: “¿Cómo te sentirías tú?” “¿Qué otras opciones hay para resolver esto?”

Actividad 3: “Palabras para nuestras emociones”

- **Objetivo:** Ampliar vocabulario emocional y preparación para el mural.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Presenta carteles con palabras de emociones. Pide a los estudiantes que elijan tres que les gusten o que usen mucho.
 - En plenaria, cada estudiante explica por qué eligió esas palabras.
 - Se anotan en el rotafolio para uso futuro en el mural.
- **Organización:** Plenaria

- **Producto:** Lista colectiva de palabras emocionales
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol docente:** Motiva la participación, valida aportes y ayuda a pronunciar palabras nuevas.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Pueden escribir un pequeño cuento o poema sobre una emoción que escogieron.
- **Para estudiantes que requieren apoyo:** Trabajan en parejas con guía del docente para identificar emociones usando imágenes y palabras clave.

Transiciones:

Después de cada actividad, el docente hace un breve resumen y conecta con la siguiente invitando a pensar cómo usarán lo aprendido para construir el mural.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 20 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Pide a cada estudiante que comparta en una frase qué emoción les gustó identificar hoy y por qué.
- **Estudiantes:** Responden oralmente, escuchan a sus compañeros.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué emoción fue fácil o difícil de identificar y por qué?
- ¿Cómo crees que entender tus emociones puede ayudarte en la escuela o en casa?
- ¿Qué aprendiste hoy que puedas compartir con tu familia?

Retroalimentación:

Docente: Agradece las respuestas, destaca participaciones, y señala avances en comprensión y expresión.

Transferencia:

Invita a los estudiantes a observar durante la semana las emociones que sienten y prepararse para compartirlas en la siguiente sesión.

Tarea o reto:

Observar y anotar en su cuaderno al menos tres emociones que sientan durante la semana y qué las provocó.

Sesión 2: Profundizando en la comprensión emocional

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Revisar las emociones observadas en casa y preparar para explorar cómo se manifiestan en el cuerpo y en el comportamiento.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Invita a compartir las emociones anotadas en la tarea con sus compañeros.
- **Estudiantes:** Relatan ejemplos breves en plenaria.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra un video animado corto que explica cómo las emociones se sienten en el cuerpo.
- **Estudiantes:** Observan y comentan sus sensaciones.

Contextualización:

Docente: Explica que conocer estas señales nos ayuda a manejar mejor nuestras emociones.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 150 minutos

Actividad 1: “El Cuerpo que Siente”

- **Objetivo:** Identificar manifestaciones físicas de las emociones.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Pide que en parejas se describan o representen mediante gestos cómo se sienten cuando están enojados, felices, tristes, etc.
 - Luego, cada pareja comparte con el grupo lo que descubrió.
- **Organización:** Parejas y plenaria
- **Producto:** Descripción verbal y gestual
- **Tiempo:** 50 minutos
- **Rol docente:** Observa, pregunta: “¿Dónde sientes esta emoción en tu cuerpo?” “¿Qué haces cuando sientes eso?”

Actividad 2: “Juego de Roles: Expresando emociones”

- **Objetivo:** Practicar expresiones emocionales adecuadas.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Prepara tarjetas con situaciones emocionales para que voluntarios actúen y los demás adivinen la emoción.
 - Para 6° grado: incluyen cómo controlar la emoción en esa situación.

- **Organización:** Grupos pequeños y plenaria
- **Producto:** Presentaciones dramatizadas
- **Tiempo:** 70 minutos
- **Rol docente:** Facilita, guía, y da retroalimentación específica.

Actividad 3: “Inicio del Mural Emocional”

- **Objetivo:** Comenzar a construir el mural con símbolos y palabras emocionales.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Organiza equipos para que diseñen secciones del mural con dibujos, palabras y frases que representen emociones y señales físicas.
 - 4° grado: dibujos y palabras sencillas.
 - 6° grado: frases explicativas y ejemplos.
- **Organización:** Grupos mixtos
- **Producto:** Sección inicial del mural emocional
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Apoya con materiales, motiva y revisa avances.

Diferenciación:

- **Para estudiantes avanzados:** Pueden diseñar un pequeño cartel con consejos para manejar emociones.
- **Para estudiantes con dificultades:** Trabajan con apoyos visuales y acompañamiento para expresar y representar emociones.

Transiciones:

El docente conecta el juego de roles con la importancia de reconocer emociones para expresarlas bien y se enfoca en el mural como producto final.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Invita a cada grupo a mostrar su parte del mural y explicar lo que representa.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí hoy sobre cómo se sienten las emociones en mi cuerpo?
- ¿Cómo puedo usar esta información para expresar mejor lo que siento?
- ¿Qué parte del mural me gusta más y por qué?

Retroalimentación:

Docente: Elogia el trabajo colaborativo y la creatividad, sugiriendo áreas para mejorar en la siguiente sesión.

Transferencia:

Invita a observar durante la semana cómo se manifiestan estas señales en ellos y en sus amigos.

Tarea o reto:

Observar y anotar una situación en la que alguien manejó bien una emoción y cómo lo hizo.

Sesión 3: Comprendiendo las emociones en los demás**Fase de Inicio**

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Repasar observaciones de la tarea y preparar para aprender sobre empatía y reconocimiento de emociones en otros.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Recuerdan alguna situación donde alguien usó bien sus emociones para ayudar o entender a otro?"
- **Estudiantes:** Comparten experiencias breves.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Cuenta un dato curioso sobre cómo los animales también reconocen emociones en sus compañeros.
- **Estudiantes:** Escuchan y comentan.

Contextualización:

Docente: Explica que aprenderemos a ser más empáticos para entender mejor a quienes nos rodean.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 140 minutos

Actividad 1: “Detectives de Emociones”

- **Objetivo:** Identificar emociones en compañeros mediante pistas no verbales.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Propone un juego donde un estudiante muestra una expresión facial o postura y los demás adivinan la emoción.
 - Se rotan roles para incluir a todos.

- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Participación oral y reconocimiento de emociones
- **Tiempo:** 50 minutos
- **Rol docente:** Guía y refuerza vocabulario emocional.

Actividad 2: “Carta Empática”

- **Objetivo:** Practicar la empatía escribiendo mensajes de apoyo.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Cada estudiante escribe una carta o mensaje para un compañero imaginario que está triste o preocupado.
 - 4° grado: pueden usar frases guiadas.
 - 6° grado: escriben mensajes más elaborados y personales.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Carta o mensaje escrito
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Rol docente:** Apoya en la redacción y fomenta el respeto y la sensibilidad.

Actividad 3: “Mural emocional: agregando empatía”

- **Objetivo:** Integrar la empatía en el mural emocional.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Los grupos añaden frases o dibujos al mural que muestren cómo apoyar y entender las emociones de otros.
- **Organización:** Grupos mixtos
- **Producto:** Nuevas secciones del mural
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Facilita y motiva a incluir mensajes positivos.

Diferenciación:

- **Para estudiantes avanzados:** Pueden crear un pequeño diálogo para representar empatía.
- **Para estudiantes con apoyo:** Trabajan con ejemplos guiados y apoyo del docente para escribir sus cartas.

Transiciones:

El docente relaciona la identificación de emociones con la importancia de la empatía y la ayuda mutua.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 25 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Realiza un círculo de diálogo donde cada estudiante dice qué aprendió sobre la empatía y cómo la usará.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Por qué es importante entender cómo se sienten los demás?
- ¿Cómo puedo mostrar que entiendo o apoyo a alguien que está triste?
- ¿Qué parte del mural representa mejor la empatía para ti?

Retroalimentación:

Docente: Felicita la participación y destaca el valor de la empatía para convivir mejor.

Transferencia:

Invita a observar durante la semana cómo pueden practicar la empatía en casa y en la escuela.

Tarea o reto:

Practicar un acto de empatía y contarlo en la próxima sesión.

Sesión 4: Gestionando nuestras emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 20 minutos

Propósito de la sesión:

Revisar experiencias de empatía realizadas y preparar para aprender estrategias para manejar emociones difíciles.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Alguien hizo un acto de empatía esta semana? ¿Cómo se sintió?"
- **Estudiantes:** Comparten sus vivencias.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Explica que todos a veces sentimos emociones difíciles y que hoy aprenderán a manejarlas.

Contextualización:

Docente: Relaciona el manejo emocional con situaciones escolares y familiares comunes.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 140 minutos

Actividad 1: “Caja de Herramientas Emocionales”

- **Objetivo:** Conocer y practicar estrategias para manejar emociones.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Presenta varias estrategias (respirar profundo, contar hasta 10, hablar con alguien, distraerse con música o dibujo).
 - Los estudiantes eligen 3 para practicar en grupos y luego explican cuándo usarían cada una.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Demostración y explicación oral
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Rol docente:** Modela técnicas, supervisa y apoya a los estudiantes.

Actividad 2: “Historias de manejo emocional”

- **Objetivo:** Analizar situaciones reales o ficticias y decidir cómo manejar emociones.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Entrega tarjetas con situaciones diversas (ej. “Te sientes enojado porque un amigo no quiere jugar contigo”).
 - En grupos, discuten qué emociones aparecen y qué estrategias usarían.
 - Comparan respuestas con el grupo completo.
- **Organización:** Grupos y plenaria
- **Producto:** Relato oral y reflexión escrita breve (para 6° grado)
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Rol docente:** Facilita y guía preguntas: “¿Qué te ayuda a calmarte?” “¿Por qué es importante controlar esta emoción?”

Actividad 3: “Mural emocional: integrando estrategias”

- **Objetivo:** Añadir al mural consejos y dibujos sobre manejo emocional.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Grupos agregan al mural imágenes y frases sobre las estrategias aprendidas.
- **Organización:** Grupos
- **Producto:** Sección actualizada del mural
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Supervisa y motiva creatividad.

Diferenciación:

- **Para estudiantes avanzados:** Elaboran carteles con instrucciones para cada técnica.
- **Para estudiantes con apoyo:** Practican técnicas con guía individual o en pareja.

Transiciones:

El docente conecta el manejo de emociones con la importancia de expresar y compartir, preparando para la última sesión de presentación y reflexión.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 20 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Realiza un breve repaso del mural completo y pregunta qué les gusta más de lo que han creado.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué estrategia para manejar emociones me parece más útil y por qué?
- ¿Cómo puedo ayudar a un amigo que siente una emoción difícil?
- ¿Qué aprendí que puedo usar mañana en la escuela?

Retroalimentación:

Docente: Elogia avances y puntualiza el valor del aprendizaje para la vida diaria.

Transferencia:

Invita a poner en práctica las estrategias y observar sus efectos.

Tarea o reto:

Usar una técnica de manejo emocional cuando enfrenten una emoción difícil y contar la experiencia en la siguiente sesión.

Sesión 5: Presentando y reflexionando sobre nuestro mural emocional

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Preparar a los estudiantes para presentar su mural y reflexionar sobre el aprendizaje del proyecto.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué parte del mural emocional les gusta más y por qué?"
- **Estudiantes:** Comparten impresiones.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Explica que hoy harán una gran presentación para mostrar todo lo aprendido a otros compañeros o padres.

Contextualización:

Docente: Relaciona la presentación con la importancia de compartir experiencias para ayudar a otros.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 140 minutos

Actividad 1: “Ensayo de Presentación”

- **Objetivo:** Practicar la comunicación oral y el trabajo en equipo.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Los grupos ensayan la explicación de su sección del mural, decidiendo quién dice qué parte.
 - Se promueve el uso de lenguaje claro y respetuoso.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Presentación ensayada
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Rol docente:** Da retroalimentación sobre claridad, volumen, y trabajo colaborativo.

Actividad 2: “Gran Presentación del Mural”

- **Objetivo:** Comunicar aprendizajes y mostrar el mural terminado.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Organiza que cada grupo presente su parte frente a la clase o invitados.
 - Se invita a hacer preguntas y comentarios respetuosos.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Presentación oral y mural finalizado
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Rol docente:** Modera, anima y da feedback positivo.

Actividad 3: “Reflexión final y compromiso”

- **Objetivo:** Consolidar el aprendizaje y promover compromiso con la gestión emocional.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Pide a cada estudiante escribir o dibujar en su cuaderno un compromiso personal para seguir usando lo aprendido.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Compromiso escrito o gráfico

- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Acompaña, refuerza positivamente y recoge compromisos para seguimiento.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Pueden escribir un mensaje para el mural sobre la importancia de las emociones.
- **Para estudiantes con apoyo:** Reciben ayuda para expresar sus compromisos en palabras o dibujos.

Transiciones:

El docente conecta la presentación con la importancia de seguir aprendiendo y apoyándose mutuamente.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 25 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Cierra con una ronda donde cada estudiante dice una emoción que ahora entiende mejor y un compromiso para manejarla.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí sobre mis emociones y las de los demás?
- ¿Cómo me siento al compartir lo que aprendí?
- ¿Qué puedo hacer para seguir mejorando en el manejo de mis emociones?

Retroalimentación:

Docente: Elogia el esfuerzo y crecimiento de todos, invita a mantener la práctica diaria.

Transferencia:

Invita a compartir el mural y aprendizajes con familia y amigos.

Tarea o reto:

Contar en casa lo que aprendieron y enseñar una técnica de manejo emocional a un familiar.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- Diagnóstica: Sesión 1, durante la activación de conocimientos previos.
- Formativa: Durante todas las sesiones en actividades prácticas, observación y retroalimentación continua.
- Sumativa: Sesión 5, a través de la presentación del mural emocional y los compromisos personales.

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente diversas emociones propias y ajenas en situaciones cotidianas. (Objetivo 1)
- Expresa emociones de forma adecuada y respetuosa en actividades orales y escritas. (Objetivo 2)
- Analiza la influencia de las emociones en decisiones y relaciones, demostrando comprensión en discusiones y reflexiones. (Objetivo 3)
- Participa activamente en la creación del mural emocional colaborativo, mostrando integración de conceptos aprendidos. (Objetivo 4)

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para participación y expresión oral durante actividades grupales.
- Rúbrica para evaluar el mural emocional (claridad, creatividad, integración de conceptos, trabajo en equipo).
- Observación directa con notas del docente durante actividades prácticas.
- Portafolio individual con mapas emocionales, cartas y compromisos escritos.
- Autoevaluación y coevaluación sencilla mediante preguntas guiadas al final de cada sesión.

Evidencias de aprendizaje:

- Mapas emocionales individuales y registros de emociones.
- Cartas empáticas y relatos orales en juegos de roles.
- Mural emocional elaborado colectivamente.
- Presentación grupal del mural y compromisos personales escritos o dibujados.