

Explorando nuestras emociones: Conectando con los demás

Persona y sociedad | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes de secundaria comprendan y reconozcan las diferentes emociones, así como su influencia directa en las relaciones interpersonales. A través de actividades colaborativas, los jóvenes identificarán emociones propias y ajenas, reflexionarán sobre cómo estas afectan la comunicación y convivencia, y desarrollarán habilidades para manejar sus sentimientos en contextos sociales. Reconocer las emociones es fundamental para fortalecer la empatía, la escucha activa y la resolución pacífica de conflictos, aspectos esenciales para su vida cotidiana dentro y fuera del aula. Este aprendizaje promueve la inteligencia emocional, contribuyendo a un ambiente escolar positivo y a su bienestar integral. Además, al trabajar en grupos pequeños con responsabilidad compartida, los estudiantes practican habilidades sociales clave como la cooperación y el respeto mutuo, reforzando así el aprendizaje significativo y aplicable a situaciones reales.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y nombrar diversas emociones propias y de los demás en situaciones cotidianas.
- Analizar cómo las emociones influyen en la relación y comunicación con otros.
- Desarrollar habilidades para expresar emociones de manera adecuada en contextos sociales.
- Colaborar efectivamente en grupos pequeños para compartir experiencias y construir aprendizajes sobre emociones.

Recursos Necesarios

- Cartulinas blancas (1 por grupo) y marcadores de colores (varios).
- Tarjetas impresas con nombres y dibujos de emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa, calma).
- Video corto (3-4 minutos) que muestre expresiones emocionales variadas (disponible en YouTube o plataforma educativa).
- Hojas de trabajo impresas con preguntas guía y espacio para respuestas.
- Reloj o cronómetro para control de tiempos.
- Pizarrón y plumones para anotaciones grupales.
- Dispositivo para reproducir video (computadora, proyector o televisión).

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de las emociones comunes (aprendido en primaria o vida cotidiana).
- Habilidades básicas para trabajar en equipo y respetar turnos de palabra.
- Experiencias previas en expresar sentimientos simples y en escuchar a otros.

Actividades

Sesión 1: Descubriendo nuestras emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Conectar con los conocimientos previos sobre emociones y motivar la exploración activa de cómo las reconocemos y expresamos.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Saluda y plantea la pregunta detonadora: "¿Qué emociones recuerdan haber sentido hoy y cómo crees que eso afectó tu día?"
- **Estudiantes:** Responden brevemente en voz alta o con una palabra en una lluvia de ideas rápida mientras el docente anota las emociones mencionadas en el pizarrón.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un dato curioso: "¿Sabían que nuestro cuerpo reacciona diferente según la emoción que sentimos? Por ejemplo, cuando tenemos miedo, nuestro corazón late más rápido para prepararnos a actuar".
- **Estudiantes:** Escuchan y reflexionan brevemente sobre el dato.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que durante estas sesiones descubrirán cómo identificar emociones y cómo influyen en sus relaciones con amigos, familiares y compañeros.
- **Estudiantes:** Prestan atención y se preparan para el trabajo colaborativo.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se introduce el tema con un video corto que muestra expresiones emocionales de diferentes personas en situaciones cotidianas.

Actividad 1: Observando emociones en acción

- **Objetivo:** Identificar emociones a partir de expresiones y situaciones.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Proyecta el video de 3-4 minutos. Luego, divide a los estudiantes en grupos de 4.
 - Entrega a cada grupo tarjetas con nombres y dibujos de emociones.
 - Pide que en equipo discutan qué emociones observaron en el video y las relacionen con las tarjetas.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Lista escrita en cartulina con emociones identificadas y ejemplos del video.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Circula entre grupos, formula preguntas guía: "¿Por qué creen que esa persona estaba triste?" o "¿Qué señales mostraba la alegría?"

Actividad 2: Mi emoción y yo

- **Objetivo:** Reconocer y nombrar emociones propias en situaciones personales.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Entrega hoja de trabajo con preguntas: "Describe una situación reciente en la que te sentiste feliz, triste o enojado. ¿Qué hiciste?"
 - Los estudiantes escriben individualmente sus respuestas.
 - Después, en grupos, comparten alguna experiencia y comentan cómo expresaron o ocultaron esa emoción.
- **Organización:** Individual y luego grupos de 4.
- **Producto:** Respuestas escritas y discusión grupal.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Escucha y orienta la reflexión con preguntas: "¿Cómo te sentiste al compartir? ¿Crees que expresar esa emoción ayuda a los demás a entenderte?"

Actividad 3: El mural emocional

- **Objetivo:** Visualizar y organizar emociones comunes y sus efectos en las relaciones.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Cada grupo usa una cartulina para dibujar o escribir emociones y cómo creen que afectan la amistad y la comunicación.
 - Luego, colocan el mural en un espacio del aula para compartir con la clase.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Mural grupal con emociones y comentarios sobre su influencia.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol docente:** Facilita la puesta en común y destaca ideas interesantes o nuevas.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Proponer que añadan ejemplos de películas o canciones que reflejen las emociones discutidas.
- **Para estudiantes que requieren más apoyo:** Ofrecer tarjetas con dibujos para facilitar la identificación y permitir compartir oralmente si les cuesta escribir.

Transición:

Docente: Resume las emociones vistas y anuncia que en la próxima sesión se profundizará en cómo estas emociones influyen en sus relaciones y cómo manejarlas.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Pide a cada grupo que comparta una emoción que aprendieron a reconocer y cómo creen que afecta a sus relaciones.
- **Estudiantes:** Responden oralmente en plenaria.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué emoción te fue más fácil identificar y por qué?
- ¿Cómo crees que reconocer emociones puede ayudarte con tus amigos o familia?

Retroalimentación:

Docente: Felicita la participación y destaca ejemplos de reconocimiento emocional y respeto en los grupos.

Transferencia:

Docente: Invita a los estudiantes a observar durante la semana sus emociones y las de sus compañeros para compartir en la siguiente sesión.

Sesión 2: Emociones y relaciones: aprendiendo a convivir mejor

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Recordar lo aprendido y conectar con la importancia de las emociones en la convivencia diaria.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué emoción observaste en ti o en alguien más durante la semana? ¿Cómo reaccionaste?"
- **Estudiantes:** Comparten experiencias breves en parejas.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Explica que aprenderán a manejar emociones para mejorar sus relaciones y evitar conflictos.
- **Estudiantes:** Se preparan para actividades colaborativas.

Contextualización:

- **Docente:** Conecta la sesión con situaciones concretas en la escuela y en casa, resaltando la importancia de la empatía y la comunicación.
- **Estudiantes:** Escuchan y reflexionan.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se introduce cómo las emociones afectan la comunicación y qué estrategias usar para expresar sentimientos de manera saludable.

Actividad 1: Role playing - expresando emociones

- **Objetivo:** Practicar la expresión adecuada de emociones en situaciones sociales.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Entrega a cada grupo una situación social escrita (por ejemplo, un malentendido con un amigo, recibir una crítica, una sorpresa agradable).
 - Los estudiantes preparan y representan una pequeña dramatización mostrando la emoción y una forma positiva de expresarla.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Representación teatral breve.
- **Tiempo:** 25 minutos (15 minutos preparación, 10 minutos presentaciones).
- **Rol docente:** Observa, guía con preguntas: "¿Cómo se siente la persona? ¿Qué palabras usaron para expresar su emoción? ¿Qué podría mejorar?"

Actividad 2: Construyendo un código emocional grupal

- **Objetivo:** Crear acuerdos para manejar emociones en el grupo y mejorar la convivencia.
- **Instrucciones:**

- **Docente:** Facilita que cada grupo discuta y escriba en una cartulina 3 reglas o recomendaciones para expresar emociones y resolver conflictos.
- Luego, cada grupo comparte sus propuestas con toda la clase.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Cartulina con código emocional grupal.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Ayuda a sintetizar y destacar propuestas claras y respetuosas.

Diferenciación:

- **Para estudiantes adelantados:** Proponer que expliquen cómo aplicarían el código emocional en un conflicto real.
- **Para estudiantes con dificultades:** Permitir que participen en la dramatización con roles de observadores o narradores y apoyarlos con ejemplos sencillos.

Transición:

Docente: Resume los acuerdos y explica que en el cierre reflexionarán sobre lo aprendido para aplicarlo en su vida diaria.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Invita a cada estudiante a escribir en una hoja una emoción que quieren aprender a manejar mejor y una acción concreta para expresarla positivamente.
- **Estudiantes:** Escriben y, si desean, comparten con un compañero.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendiste sobre la importancia de expresar emociones en tus relaciones?
- ¿Cómo te sientes al compartir tus emociones con otros?
- ¿Qué estrategia del código emocional crees que te ayudará más?

Retroalimentación:

Docente: Reconoce el esfuerzo y la apertura de los estudiantes, enfatizando la importancia de la empatía y el respeto mutuo.

Transferencia:

Docente: Anima a los estudiantes a practicar el código emocional en casa y en la escuela durante la semana siguiente.

Tarea o reto:

Docente: Propone que observen y anoten al menos tres momentos en que usen alguna estrategia para manejar emociones y que estén listos para compartir su experiencia en clase.

Evaluación

Tipo de evaluación: La evaluación es formativa y se realiza durante las fases de desarrollo y cierre en ambas sesiones.

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente diversas emociones propias y ajenas (objetivo 1).
- Analiza la influencia de las emociones en la comunicación y relaciones interpersonales (objetivo 2).
- Expresa emociones de forma adecuada en situaciones sociales simuladas (objetivo 3).
- Participa activamente y colabora en actividades grupales para construir aprendizajes compartidos (objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y reconocimiento de emociones durante actividades grupales.
- Rúbrica para evaluar dramatizaciones sobre expresión emocional.
- Registro anecdótico del docente sobre intervenciones y reflexiones de los estudiantes.
- Autoevaluación y coevaluación mediante preguntas guía al final de cada sesión.

Evidencias de aprendizaje:

- Listas y murales grupales con emociones identificadas.
- Hojas de trabajo con experiencias personales escritas.
- Representaciones teatrales demostrando expresión emocional.
- Códigos emocionales grupales creados y compartidos.
- Respuestas escritas en actividades de cierre sobre manejo y expresión de emociones.