

Explorando nuestro mapa de emociones: habilidades socioemocionales para la vida

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

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes de primaria comprendan qué son las habilidades socioemocionales y reconozcan la variedad de emociones que existen en la sociedad. A través de actividades dinámicas y colaborativas, aprenderán a identificar y expresar sus emociones, así como a comprender las emociones de sus compañeros. Esta comprensión es fundamental para fortalecer la empatía, la comunicación y la convivencia en el aula y en su entorno cotidiano. Al conocer su propio “mapa emocional” y el de los demás, los niños podrán manejar mejor sus emociones, resolver conflictos de manera pacífica y construir relaciones saludables. Este aprendizaje está conectado con situaciones reales que enfrentan diariamente, como compartir, jugar, o enfrentar retos en casa o la escuela, lo que les permitirá aplicar estas habilidades de forma práctica y consciente.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y nombrar diferentes emociones propias y de otras personas en situaciones cotidianas.
- Reconocer la importancia de las habilidades socioemocionales para la convivencia y el bienestar personal y social.
- Expresar emociones de manera adecuada y respetuosa en contextos diversos.
- Colaborar en la construcción de un “mapa de emociones” que refleje las experiencias emocionales del grupo.

Recursos Necesarios

- Cartulinas grandes blancas (2 unidades)
- Marcadores de colores (varios colores, al menos 10 unidades)
- Tarjetas con imágenes de expresiones faciales y emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa, calma)
- Papel bond o hojas blancas para cada estudiante
- Cinta adhesiva o pins para pegar las tarjetas y dibujos
- Reproductor de audio o computadora para reproducir música relajante
- Libro corto o cuento ilustrado sobre emociones (opcional)
- Hojas impresas con un esquema sencillo de “mapa de emociones” para colorear

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre emociones comunes (alegría, tristeza, enojo) obtenido en clases anteriores.

- Habilidad para escuchar y seguir instrucciones grupales.
- Experiencia previa en actividades de compartir en grupo y expresar ideas brevemente.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 20 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a descubrir muchas emociones que sentimos y cómo podemos entender mejor las emociones de nuestros amigos. Esto nos ayudará a convivir mejor y ser más felices.”

Estudiantes: Escuchan con atención y se preparan para participar.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra imágenes de caras con diferentes expresiones emocionales (alegría, tristeza, enojo) y pregunta: “¿Quién ha sentido alguna vez esta emoción? ¿Cuándo?”
- **Estudiantes:** Levantan la mano, responden y comparten breves ejemplos.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Cuenta un dato curioso: “¿Sabían que todos tenemos un ‘mapa de emociones’ en nuestro corazón y mente? Este mapa nos ayuda a entender cómo nos sentimos y cómo se sienten los demás.”
- **Estudiantes:** Se muestran interesados y preguntan sobre el mapa.

Contextualización:

- **Docente:** Relaciona el tema con la vida diaria: “Cuando jugamos, cuando alguien nos ayuda o cuando estamos tristes, nuestras emociones cambian. Hoy aprenderemos a reconocerlas para que todos podamos sentirnos bien.”
- **Estudiantes:** Reflexionan y se preparan para participar activamente.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 80 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica brevemente qué son las habilidades socioemocionales y por qué es importante reconocer las emociones propias y de los demás, usando un lenguaje sencillo y apoyándose en imágenes y ejemplos cotidianos. Utiliza las tarjetas con emociones para mostrar cada una y preguntar a los estudiantes cómo se sienten cuando experimentan esa emoción.

Actividad 1: “Mi emoción del día”

- **Objetivo:** Identificar y nombrar emociones propias.
- **Instrucciones:** Cada estudiante recibe una hoja y dibuja o escribe (según su habilidad) cómo se siente hoy. Luego, en parejas, comparten su emoción y explican por qué la sienten.
- **Organización:** Individual y luego en parejas.
- **Producto:** Dibujo o escrito de la emoción del día.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Circula apoyando con preguntas: “¿Por qué te sientes así? ¿Qué pasó para que te sientas así?”

Actividad 2: “Construyendo el mapa de emociones del grupo”

- **Objetivo:** Colaborar para representar emociones diversas y reconocer la variedad emocional en la sociedad.
- **Instrucciones:** En grupos de 3-4 niños, usan tarjetas de emociones y marcadores para crear pequeñas representaciones o dibujos de situaciones que generan esas emociones. Después, pegan sus trabajos en la cartulina grande para formar un “mapa de emociones” colectivo.
- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Cartulina con “mapa de emociones” grupal.
- **Tiempo:** 35 minutos.
- **Rol docente:** Orienta con preguntas: “¿Qué emoción eligieron? ¿Por qué? ¿Cómo se siente alguien que tiene esa emoción? ¿Qué podemos hacer para ayudar a alguien con esa emoción?”

Actividad 3: “Expresando emociones con el cuerpo y la voz”

- **Objetivo:** Expresar emociones mediante acciones y sonidos, fortaleciendo la expresión emocional adecuada.
- **Instrucciones:** Los estudiantes forman un círculo. El docente dice una emoción y pide que la representen con gestos, postura o sonidos sin hablar. Los demás adivinan qué emoción es.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Participación activa y reconocimiento de emociones.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Facilita la dinámica, anima a todos a participar y retroalimenta con comentarios positivos.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Pueden crear una historia corta o un cómic sencillo con una emoción que les guste usando dibujos y frases.
- **Para estudiantes que necesitan más apoyo:** El docente ofrece tarjetas con dibujos y frases para que puedan elegir y expresar su emoción más fácilmente, además de apoyo individual o en parejas.

Transiciones:

- Después de “Mi emoción del día”, el docente conecta diciendo: “Ahora que sabemos cómo nos sentimos, vamos a ver cómo todos juntos podemos crear un mapa que muestre muchas emociones diferentes.”

- Al terminar el mapa, introduce la actividad corporal: “Para entender mejor las emociones, vamos a expresarlas con nuestro cuerpo y voz, así aprendemos a reconocerlas mejor.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 20 minutos

Síntesis:

- **Actividad “Ticket de salida emocional”:** Cada estudiante dice o escribe en una tarjeta cuál fue su emoción favorita que aprendió hoy y por qué.
- **Docente:** Recoge las tarjetas o escucha las respuestas y resume las emociones más mencionadas y su importancia.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué emoción nueva aprendiste hoy?
- ¿Por qué es importante entender cómo se sienten tus amigos?
- ¿Cómo puedes ayudar a un amigo que está triste o enojado?

Retroalimentación:

Docente: Ofrece comentarios positivos a cada estudiante destacando sus aportes, refuerza los conceptos clave y motiva a seguir expresando y reconociendo emociones de manera respetuosa.

Transferencia:

Docente: Invita a los estudiantes a observar durante la semana cómo cambian sus emociones y las de sus compañeros en diferentes momentos, y a compartir sus observaciones en la próxima clase.

Tarea o reto:

- “Mapa emocional en casa”: Los estudiantes pueden preguntar a sus familiares cómo se sienten y dibujar o escribir esas emociones para compartirlas después en clase.

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica en la fase de inicio (actividad de reconocimiento de emociones previas), formativa durante el desarrollo (observación de participación y productos en actividades), y sumativa en el cierre (ticket de salida y reflexión metacognitiva).

Criterios de evaluación:

- Identifica y nombra al menos tres emociones diferentes (Objetivo 1).
- Reconoce la importancia de las habilidades socioemocionales para la convivencia (Objetivo 2).
- Expresa emociones mediante dibujos, palabras o acciones de forma adecuada (Objetivo 3).

- Participa activamente en la creación del mapa de emociones en grupo (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa durante las actividades grupales e individuales.
- Revisión de productos escritos y dibujos para verificar la identificación y expresión de emociones.
- Autoevaluación oral o escrita breve en la reflexión metacognitiva.

Evidencias de aprendizaje:

- Dibujos o escritos de emociones personales (Actividad 1).
- Mapa de emociones grupal construido en cartulina (Actividad 2).
- Participación demostrada en la dinámica de expresión corporal (Actividad 3).
- Respuestas en el ticket de salida y las reflexiones finales.