

Descubriendo y Expresando Nuestras Emociones

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

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes de primaria comprendan qué son las emociones, reconozcan las propias y las de los demás, y aprendan a expresarlas de manera adecuada. A través de un proyecto colaborativo, los niños explorarán sus sentimientos, identificarán emociones básicas y reflexionarán sobre la importancia de gestionarlas para convivir mejor. Este aprendizaje es fundamental para su desarrollo personal y social, ya que las emociones influyen en cómo se relacionan con amigos, familiares y en su bienestar diario. La conexión con su vida real se da al entender que todos sentimos diferentes emociones en diversas situaciones, y aprender a reconocerlas y expresarlas mejora su comunicación y su autoestima. Además, el proyecto les permitirá crear un mural emocional que podrán compartir en la escuela, fomentando un ambiente de respeto y comprensión.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y nombrar emociones básicas en sí mismos y en sus compañeros.
- Expresar de manera verbal y artística las emociones que experimentan.
- Colaborar en equipo para crear un mural que represente diversas emociones.
- Reflexionar sobre la importancia de reconocer y respetar las emociones propias y ajenas.

Recursos Necesarios

- Hojas blancas tamaño carta (2 por estudiante)
- Crayones, lápices de colores y marcadores (suficientes para todos)
- Papel craft o mural grande para pegar dibujos
- Imágenes impresas o recortes de revistas con expresiones faciales variadas (emociones)
- Cartulinas de colores
- Adhesivo en barra o cinta adhesiva
- Reproductor de audio para canción sobre emociones
- Video corto animado sobre emociones (3-5 minutos)
- Pizarra y plumones

Requisitos Previos

- Conocimiento básico de vocabulario común (colores, formas, acciones cotidianas).
- Habilidad para trabajar en grupos pequeños.

- Experiencia previa con actividades de dibujo y expresión oral.
- Haber participado en actividades básicas de convivencia escolar.

Actividades

Sesión 1: Reconociendo y Expresando Nuestras Emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a descubrir qué son las emociones y cómo podemos reconocerlas en nosotros y nuestros amigos. Esto nos ayudará a entendernos mejor y a ser buenos compañeros.”

Activación de conocimientos previos:

Docente: Muestra imágenes de caras con diferentes expresiones (alegría, tristeza, enojo, sorpresa) y pregunta: “¿Qué creen que siente esta persona?”

Estudiantes: Responden nombrando la emoción que observan.

Motivación y enganche:

Docente: “¿Sabían que todos sentimos emociones y que estas nos ayudan a entender lo que pasa dentro de nosotros? Vamos a escucharnos una canción divertida que habla de emociones para empezar.”

Se reproduce una canción infantil sobre emociones para captar el interés.

Contextualización:

Docente: “En la escuela, en casa o con amigos, sentimos emociones diferentes todo el tiempo. Aprender a identificarlas nos ayuda a convivir mejor y a expresar lo que sentimos.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Presenta un video animado corto (3-5 min) que muestra situaciones donde niños experimentan emociones básicas como alegría, miedo, enojo y tristeza. Luego, pregunta: “¿Qué emociones vieron? ¿Cuándo han sentido algo parecido?”

Actividad 1: Descubriendo mis emociones

- **Objetivo:** Identificar y nombrar emociones propias.
- **Instrucciones:** Cada estudiante dibuja en una hoja una cara que muestre cómo se siente hoy y escribe o dice el nombre de la emoción.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Dibujo de una cara con emoción y su nombre.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Circula entre estudiantes, pregunta: “¿Qué emoción dibujaste? ¿Por qué te sientes así hoy?” y ofrece apoyo a quienes necesiten ayuda expresiva.

Actividad 2: Explorando emociones en grupo

- **Objetivo:** Reconocer emociones en los demás y expresarlas verbalmente.
- **Instrucciones:** En grupos de 3-4, los niños intercambian sus dibujos y comentan qué emociones ven y cuándo han sentido algo parecido.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Conversación grupal y acuerdo sobre emociones comunes.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Facilita la conversación, formula preguntas como: “¿Qué les dijo su compañero sobre su emoción? ¿Se parecen sus sentimientos?”

Actividad 3: Preparando nuestro mural emocional

- **Objetivo:** Colaborar para crear un producto que represente emociones diversas.
- **Instrucciones:** Cada grupo elige dos emociones para ilustrar con dibujos o recortes y preparan un pequeño texto o frase que explique esa emoción.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Material para pegar en el mural (dibujos y frases).
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Observa el trabajo en equipo, pregunta: “¿Por qué escogieron estas emociones? ¿Cómo las pueden explicar para que otros las entiendan?”

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: pueden ayudar a compañeros con sus dibujos o pensar en ejemplos de situaciones donde sintieron esas emociones.
- Para estudiantes que necesitan más apoyo: el docente ofrece ayuda individual para nombrar emociones y usar palabras sencillas, o para dibujar con guía paso a paso.

Transición:

Docente: “Muy bien, hoy aprendimos a reconocer y expresar emociones. En la siguiente sesión, vamos a unir todo lo que hicimos para crear un gran mural que nos ayude a recordar cómo nos sentimos y cómo respetar a los demás.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

En plenaria, cada grupo comparte brevemente qué emociones eligió para el mural y por qué.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué emoción fue la que más dibujaste hoy?
- ¿Cómo te sentiste al compartir tus emociones con tus compañeros?
- ¿Por qué es importante que todos conozcamos las emociones de los demás?

Retroalimentación:

Docente: Elogia la participación, destaca ejemplos de respeto y escucha activa, y señala la importancia del trabajo en equipo.

Transferencia:

Docente: “En casa, pueden contar a su familia qué emociones aprendieron hoy y cómo las expresaron. Mañana, seguiremos creando nuestro mural y aprenderemos más sobre cómo manejar las emociones.”

Sesión 2: Creando y Compartiendo Nuestro Mural de Emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a terminar nuestro mural de emociones y compartirlo con todos para que podamos entender mejor cómo nos sentimos.”

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta: “¿Recuerdan qué emociones dibujaron y compartieron ayer? ¿Cuál les gustó más y por qué?”

Estudiantes: Responden en voz alta o en pequeños grupos.

Motivación y enganche:

Docente: Cuenta una breve anécdota o muestra un dibujo infantil donde se expresan emociones, invitando a reflexionar sobre la importancia de compartir sentimientos.

Contextualización:

Docente: “Este mural nos ayudará a recordar que todos sentimos cosas diferentes y que está bien expresarlas para vivir mejor juntos.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: Ensamblando el mural

- **Objetivo:** Colaborar para organizar y pegar las ilustraciones y frases en el mural.
- **Instrucciones:** Por grupos, pegan sus dibujos y frases en el mural grande de papel craft, organizando las emociones de forma creativa.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Mural colectivo de emociones.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Facilita la organización, ayuda a coordinar las posiciones y fomenta el diálogo entre grupos para integrar ideas.

Actividad 2: Preparando una presentación breve

- **Objetivo:** Expresar verbalmente la importancia de las emociones y el trabajo en equipo.
- **Instrucciones:** Cada grupo elige un representante para explicar al resto de la clase qué emociones incluyeron y por qué.
- **Organización:** Grupos pequeños y plenaria
- **Producto:** Presentación oral grupal breve.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Motiva la expresión clara, formula preguntas para profundizar y apoya a estudiantes que se sientan nerviosos.

Actividad 3: Juego de reconocimiento de emociones

- **Objetivo:** Reforzar el reconocimiento de emociones en situaciones reales o simuladas.
- **Instrucciones:** El docente describe situaciones cotidianas y los estudiantes muestran con gestos o palabras qué emoción sentirían.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Participación activa y demostración corporal y verbal.
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol del docente:** Propone situaciones variadas, corrige suavemente y refuerza respuestas acertadas.

Diferenciación:

- Para estudiantes adelantados: pueden crear frases o pequeñas historias que expliquen cómo manejar las emociones.
- Para estudiantes con dificultades: el docente ofrece apoyo individual para expresar emociones usando dibujos o gestos.

Transición:

Docente: “Ahora que terminamos nuestro mural y aprendimos a compartir nuestras emociones, vamos a cerrar con una actividad para recordar lo más importante.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: Pide a cada estudiante escribir en una tarjeta una emoción que aprendió a reconocer y una forma en que puede expresarla adecuadamente.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendiste sobre las emociones que no sabías antes?
- ¿Cómo te ayudó trabajar en equipo para hacer el mural?
- ¿Qué puedes hacer cuando alguien se siente triste o enojado?

Retroalimentación:

Docente: Lee algunas respuestas en voz alta, felicita el esfuerzo y destaca la importancia de respetar las emociones.

Transferencia:

Docente: Invita a los estudiantes a mostrar el mural a sus familias y contarles qué aprendieron, para que en casa también practiquen expresar sus emociones.

Tarea o reto:

Invitar a los niños a llevar un pequeño diario de emociones durante una semana, dibujando o escribiendo cómo se sienten cada día y compartiéndolo en clase si quieren.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- Diagnóstica: Activación de conocimientos previos en la primera sesión (identificación inicial de emociones).
- Formativa: Observación continua durante actividades de dibujo, diálogo y mural; retroalimentación inmediata.
- Sumativa: Presentación del mural y reflexión final en la segunda sesión.

Criterios de evaluación:

- Reconoce y nombra emociones básicas (Objetivo 1).
- Expresa emociones mediante dibujos y palabras (Objetivo 2).
- Participa activamente y colabora en equipo para crear el mural (Objetivo 3).
- Reflexiona sobre la importancia del respeto hacia las emociones propias y ajenas (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y reconocimiento de emociones.
- Rúbrica sencilla para evaluar dibujos y presentaciones orales.
- Observación directa durante trabajo en grupos.
- Autoevaluación breve con preguntas de reflexión.

Evidencias de aprendizaje:

- Dibujos de emociones individuales.
- Materiales elaborados para el mural (dibujos y frases).
- Participación y presentaciones orales grupales.
- Respuestas en actividades de reflexión y tarjeta final.

Enriquecimientos

Desarrollo - Gamificar

Elementos de Gamificación para la Fase de Desarrollo

Para el plan de clase "Descubriendo y Expresando Nuestras Emociones", en Ética y Valores para estudiantes de primaria (6-11 años), se proponen los siguientes elementos de gamificación que motivan, son apropiados para la edad y refuerzan los objetivos de aprendizaje. Están diseñados para ocupar parte del tiempo de cada sesión (aproximadamente 30-40 minutos) y promover la participación activa y el aprendizaje significativo.

• Reto de las Emociones - Juego de Cartas Interactivo

- *Descripción:* Se entregan a cada niño cartas con diferentes emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa, etc.). Durante la sesión, el docente plantea situaciones cotidianas o cuentos breves, y los niños deben elegir la carta que representa la emoción adecuada y explicar por qué.
- *Mecánica:* Por cada respuesta correcta y explicación convincente, el niño gana una "estrellita emocional". Al acumular 5 estrellitas, recibe un reconocimiento simbólico (pegatina o medalla de papel).
- *Objetivo de aprendizaje reforzado:* Identificación y expresión de emociones propias y ajenas.
- *Motivación:* Competencia sana y recompensas visuales que fomentan el interés y la participación.

• El Rincón de las Emociones - Tablero de Avance Cooperativo

- *Descripción:* Se crea un tablero con un camino ilustrado que representa un "viaje emocional". Cada equipo (4-5 niños) avanza casillas al completar tareas relacionadas con el proyecto, como representar con gestos una emoción o contar una experiencia personal.
- *Mecánica:* El docente lanza un dado gigante para que el equipo avance. Para avanzar, deben realizar la tarea grupal correctamente. El objetivo es llegar juntos al final del camino.
- *Objetivo de aprendizaje reforzado:* Expresión emocional, empatía y trabajo en equipo.
- *Motivación:* Trabajo colaborativo y progreso visual que incentiva la cooperación y el logro compartido.

• **El Diario Secreto de las Emociones - Mini-Reto Diario**

- *Descripción:* Al final de cada sesión, los niños dibujan o escriben (según su nivel) una emoción que experimentaron durante la clase o en su vida diaria.
- *Mecánica:* Se les otorga un "sello emocional" en su diario por completar el reto. Al final de la segunda sesión, quienes tengan los dos sellos obtienen un certificado de "Exploradores de Emociones".
- *Objetivo de aprendizaje reforzado:* Autorreflexión y reconocimiento personal de emociones.
- *Motivación:* Sentido de logro personal y continuidad entre sesiones.

• **El Bingo de las Emociones**

- *Descripción:* Se entrega a cada niño una cartilla de bingo con imágenes o palabras de emociones trabajadas. El docente describe una situación o una emoción y los niños deben marcar en su cartilla la emoción correspondiente.
- *Mecánica:* El primero que complete una línea gana un pequeño premio simbólico y ayuda a explicar por qué marcó esas emociones.
- *Objetivo de aprendizaje reforzado:* Reconocimiento y asociación de emociones con situaciones.
- *Motivación:* Dinámica rápida y divertida que mantiene la atención y refuerza vocabulario emocional.

Estos elementos están diseñados para integrarse fácilmente en las 2 sesiones de 1 hora, combinando actividades individuales, grupales y reflexivas, siempre alineadas con los objetivos de aprendizaje y respetando la metodología de Aprendizaje Basado en Proyectos.