

# Descubriendo mis emociones: un viaje para sentir y expresar

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

## Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los niños y niñas de preescolar (3-5 años) exploren sus emociones de forma divertida y significativa. A través de actividades lúdicas y colaborativas, los estudiantes aprenderán a identificar y expresar sus sentimientos como alegría, tristeza, enojo y sorpresa, desarrollando así su inteligencia emocional. Este aprendizaje es esencial para que los niños comprendan sus propias experiencias y puedan relacionarse mejor con sus compañeros y familiares, fomentando un ambiente afectivo y respetuoso en el aula y en casa. El proyecto final será la creación de un "Libro de emociones" con dibujos y palabras que reflejen lo que sienten, lo que les ayudará a reconocer y comunicar sus emociones en su vida cotidiana.

## Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y nombrar emociones básicas como alegría, tristeza, enojo y sorpresa.
- Expresar emociones a través de dibujos y gestos.
- Colaborar en grupo para crear un producto tangible: un libro colectivo de emociones.
- Reflexionar sobre la importancia de reconocer y compartir las emociones para vivir en armonía.

## Recursos Necesarios

- Cartulinas de colores (al menos 5 por grupo)
- Cajas o sobres para guardar dibujos (1 por grupo)
- Crayones, lápices de colores y marcadores (suficientes para todos)
- Imágenes impresas de caras con diferentes emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, sorpresa)
- Libro de cuentos corto sobre emociones (ejemplo: "El monstruo de colores" o similar)
- Reproductor de audio para canción sobre emociones
- Pizarrón o rotafolio y plumones
- Tarjetas con nombres de emociones para mostrar y manipular
- Espacio amplio para actividades en círculo y trabajo en grupos pequeños

## Requisitos Previos

- Habilidades básicas de comunicación oral (poder responder preguntas simples y seguir instrucciones cortas)

- Experiencias previas con actividades en grupo y uso de materiales para dibujar
- Conocimiento básico de colores y formas para facilitar la expresión gráfica
- Curiosidad y disposición para interactuar con compañeros y docentes

## Actividades

### Sesión 1: Conociendo nuestras emociones

#### Fase de Inicio

**Tiempo estimado: 10 minutos**

#### Propósito de la sesión:

En esta sesión vamos a descubrir qué son las emociones y cómo podemos reconocerlas en nosotros y en los demás.

#### Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** “¿Alguna vez se han sentido muy contentos o muy tristes? ¿Pueden mostrarme con su cara cómo se sienten cuando están felices?”
- **Estudiantes:** Imitan caras felices, tristes, enojadas y sorprendidas.

#### Motivación y enganche:

- **Docente:** “Hoy vamos a aprender un secreto que todos tenemos dentro: las emociones. ¿Quieren descubrirlas conmigo?”
- **Estudiantes:** Responden afirmativamente y muestran curiosidad.

#### Contextualización:

- **Docente:** “Las emociones son como pequeños mensajeros que nos dicen cómo nos sentimos por dentro. Nos ayudan a saber cuándo estamos contentos, tristes o enojados, y eso es muy importante para jugar y estar con nuestros amigos.”
- **Estudiantes:** Escuchan y observan imágenes de caras con emociones.

#### Fase de Desarrollo

**Tiempo estimado: 45 minutos**

#### Presentación del contenido:

**Docente:** Presenta el cuento corto "El monstruo de colores" (o similar) para introducir las emociones básicas de manera visual y narrativa.

#### Actividad 1: Juego “Caritas de emoción”

- **Objetivo:** Identificar y nombrar emociones básicas.
- **Instrucciones:**
  - **Docente dice:** “Voy a mostrarles imágenes de caritas que sienten diferente. Quiero que me digan qué emoción creen que es.”
  - Muestra una imagen de alegría, pregunta: “¿Qué siente esta carita?”
  - Repite con tristeza, enojo y sorpresa.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Participación oral y reconocimiento visual de emociones.
- **Tiempo estimado:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Guiar respuestas, reforzar vocabulario, hacer preguntas como “¿Cuándo te sientes así?”

## Actividad 2: Expresa tu emoción con dibujo

- **Objetivo:** Expresar emociones mediante dibujos.
- **Instrucciones:**
  - **Docente dice:** “Ahora cada uno va a dibujar una cara feliz, triste, enojada o sorprendida, como la que más sienta hoy.”
  - Distribuye materiales y apoya a los niños para elegir y dibujar la emoción.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Dibujo de una emoción personal.
- **Tiempo estimado:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Observar, motivar, preguntar “¿Qué emoción dibujaste? ¿Por qué?”

## Actividad 3: Canción de las emociones

- **Objetivo:** Reconocer y expresar emociones con movimiento y música.
- **Instrucciones:**
  - **Docente dice:** “Vamos a cantar y movernos con esta canción que habla de emociones. Cuando escuchen la palabra de una emoción, van a mostrar con su cara cómo se sienten.”
  - Reproduce la canción y guía la dinámica.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Expresión corporal y facial de emociones.
- **Tiempo estimado:** 10 minutos
- **Rol del docente:** Animar, corregir suavemente expresiones, integrar a todos.

## Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: invitarlos a ayudar a compañeros a elegir colores o a contar historias cortas sobre sus dibujos.
- Para estudiantes que necesitan apoyo: ofrecer asistencia individual para expresar la emoción con palabras y guiar con ejemplos visuales o gestos.

## **Transición**

**Docente:** “Muy bien, ahora que sabemos cómo se ven y se sienten las emociones, en la próxima sesión vamos a trabajar juntos para hacer un libro especial que muestre todas estas emociones.”

## **Fase de Cierre**

**Tiempo estimado: 5 minutos**

### **Síntesis:**

- **Docente:** “Vamos a recordar las emociones que aprendimos hoy. ¿Quién me puede decir una emoción que vimos?”
- **Estudiantes responden y muestran con caras.**

### **Reflexión metacognitiva:**

- “¿Qué emoción te gustó más aprender hoy?”
- “¿Cómo sabes cuando alguien está triste o feliz?”
- “¿Te gusta dibujar tus emociones?”

### **Retroalimentación:**

**Docente:** Elogia la participación y los dibujos, resalta la importancia de compartir emociones y expresa entusiasmo por la próxima sesión.

### **Transferencia:**

**Docente:** “En casa, pueden contarles a sus familias qué emociones conocen y mostrarles sus dibujos para compartir cómo se sienten.”

## **Sesión 2: Creando nuestro libro de emociones**

### **Fase de Inicio**

**Tiempo estimado: 10 minutos**

### **Propósito de la sesión:**

Recordar las emociones aprendidas y preparar a los niños para crear juntos un libro que muestre sus sentimientos.

### **Activación de conocimientos previos:**

- **Docente:** “¿Qué emociones recordamos de la sesión pasada? Vamos a hacer un juego de memoria con las caritas.”
- Coloca imágenes boca abajo y los niños voltean para encontrar pares de emociones.

### **Motivación y enganche:**

- **Docente:** “Hoy seremos artistas y escritores para nuestro libro de emociones. ¡Vamos a llenar sus páginas con colores y sentimientos!”
- **Estudiantes:** Se muestran emocionados y listos para trabajar.

### **Contextualización:**

- **Docente:** “Este libro que vamos a hacer nos ayudará a recordar cómo nos sentimos y a contar nuestras historias emocionales.”
- **Estudiantes:** Escuchan y participan con entusiasmo.

## **Fase de Desarrollo**

### **Tiempo estimado: 45 minutos**

#### **Presentación del contenido:**

**Docente:** Explica que cada grupo hará páginas del libro con dibujos y palabras para una emoción, y luego unirán todas las páginas para formar el libro.

#### **Actividad 1: Trabajo en grupos - Dibujando emociones**

- **Objetivo:** Colaborar para representar emociones a través del arte.
- **Instrucciones:**
  - Divide a los niños en grupos de 3-4.
  - Asigna a cada grupo una emoción (alegría, tristeza, enojo, sorpresa).
  - **Docente dice:** “Vamos a hacer dibujos que muestren cómo se ve y se siente nuestra emoción asignada.”
  - Los niños dibujan en cartulina la emoción.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Página grupal con dibujo de una emoción.
- **Tiempo estimado:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Facilita materiales, estimula la cooperación, pregunta “¿Qué están dibujando? ¿Por qué?”

#### **Actividad 2: Poniendo nombre a las emociones**

- **Objetivo:** Nombrar la emoción representada y asociar palabra con imagen.
- **Instrucciones:**
  - **Docente dice:** “Ahora vamos a escribir el nombre de nuestra emoción en la página. Yo les ayudaré a escribirlo.”

- Los niños dictan mientras el docente escribe en la cartulina o usan tarjetas con palabras.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Página con dibujo y palabra de la emoción.
- **Tiempo estimado:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Escribe legiblemente, repite el nombre de la emoción, invita a repetirlo a los niños.

### Actividad 3: Presentación y unión del libro

- **Objetivo:** Compartir el trabajo y crear un producto tangible colectivo.
- **Instrucciones:**
  - Cada grupo presenta su página al resto de la clase diciendo qué emoción hicieron y cómo se siente.
  - El docente une las páginas para formar el libro y lo guarda en la caja o sobre.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Libro colectivo de emociones.
- **Tiempo estimado:** 10 minutos
- **Rol del docente:** Escuchar, reforzar vocabulario, elogiar, fomentar respeto al turno de palabra.

### Diferenciación:

- Para estudiantes adelantados: animarlos a contar pequeñas historias sobre la emoción de su grupo.
- Para estudiantes con más dificultades: apoyar con dibujos guiados o pegatinas para expresar la emoción.

### Transición

**Docente:** “Ahora que tenemos nuestro libro, lo vamos a usar para recordar y compartir nuestras emociones todos los días.”

### Fase de Cierre

**Tiempo estimado: 5 minutos**

### Síntesis:

- **Docente:** “Vamos a hacer un círculo y cada uno dirá qué emoción aprendió y cuál es su favorita.”
- **Estudiantes:** Comparten en voz alta o con gestos.

### Reflexión metacognitiva:

- “¿Por qué es bueno saber cómo se sienten los demás?”
- “¿Qué podemos hacer cuando alguien está triste?”
- “¿Cómo nos ayuda nuestro libro de emociones?”

### Retroalimentación:

**Docente:** Reconoce la participación, resalta el trabajo en equipo y la importancia de cuidar y usar el libro para expresar emociones.

### **Transferencia:**

**Docente:** “Pueden llevarse una copia del libro a casa o contarles a sus familias lo que aprendieron y mostrarles sus dibujos.”

### **Tarea o reto:**

**Docente:** “En casa, intenta contar a alguien cómo te sientes usando el libro o con tus propias palabras.”

## **Evaluación**

**Tipo de evaluación:** Se realiza evaluación formativa durante las fases de desarrollo de ambas sesiones y sumativa al cierre de la segunda sesión.

### **Criterios de evaluación:**

- Identifica correctamente al menos tres emociones básicas mediante imágenes o gestos (objetivo 1).
- Expresa emociones a través de dibujos o gestos (objetivo 2).
- Participa en actividades colaborativas para crear un producto grupal (objetivo 3).
- Reflexiona y comparte ideas sobre la importancia de las emociones (objetivo 4).

### **Instrumentos sugeridos:**

- Observación directa durante actividades y juegos.
- Lista de cotejo para participación y expresión emocional.
- Portafolio con dibujos y páginas del libro de emociones.
- Preguntas orales de reflexión para autoevaluación sencilla.

### **Evidencias de aprendizaje:**

- Dibujos individuales que expresan emociones (actividad sesión 1).
- Participación verbal en juegos y canciones (actividades sesión 1 y 2).
- Páginas grupales del libro con dibujos y palabras (actividad sesión 2).
- Respuestas a preguntas de reflexión al final de cada sesión.

## **Enriquecimientos**

### **Recomendaciones - TIC\_ia**

### **Fase de Inicio**

- **Sustitución:** Uso de aplicaciones de tabletas con imágenes estáticas de caras expresando emociones (por ejemplo, apps educativas como "Emoticones para niños").

Implementación: El docente muestra las imágenes digitales en una tableta o proyector para que los niños imiten las expresiones faciales. Esto sustituye el uso de imágenes impresas tradicionales y permite mayor dinamismo.

Contribución: Facilita la identificación y reconocimiento visual de emociones básicas, apoyando la activación de conocimientos previos y motivación.

- **Aumento:** Utilizar una app sencilla que permita a los niños tocar la cara en pantalla para escuchar el nombre de la emoción (p. ej., "Happy Faces" o similares).

Implementación: Durante la presentación, los niños pueden interactuar con la app tocando las imágenes para escuchar la emoción nombrada, reforzando la asociación visual-auditiva.

Contribución: Mejora la efectividad del aprendizaje al combinar estímulos visuales y auditivos, facilitando la comprensión del vocabulario emocional.

## Fase de Desarrollo

- **Modificación:** Uso de apps interactivas de cuentos digitales con narración y animaciones, como "El Monstruo de Colores" digital, que permiten que los niños escuchen la historia y vean las emociones representadas animadamente.

Implementación: El docente proyecta o permite que los niños exploren con ayuda la app para escuchar la historia y ver cómo se expresan las emociones, haciendo pausas para preguntas y participación.

Contribución: Rediseña la actividad tradicional de lectura, haciendo la experiencia más inmersiva y accesible para preescolares, favoreciendo la comprensión emocional a través de la narrativa visual y auditiva.

- **Redefinición:** Integración de una herramienta de dibujo digital sencilla con reconocimiento básico de formas y colores (p. ej., apps como "Drawing Pad" o "Dibuja y Aprende"), donde los niños expresan emociones mediante dibujos digitales que luego se pueden compartir en pantalla.

Implementación: Los niños dibujan la emoción que sienten usando tabletas con stylus o dedos, el docente puede guardar y mostrar los dibujos digitalmente para que todos los niños los comenten.

Contribución: Permite crear una tarea nueva y colaborativa que fomenta la expresión emocional, la motricidad fina y el intercambio social, integrando tecnología para potenciar la creatividad.

## Fase de Cierre

- **Sustitución:** Uso de videos cortos animados que resumen las emociones aprendidas, disponibles en plataformas como YouTube Kids.

Implementación: Al finalizar la sesión, se proyecta un video corto y atractivo que refuerza las emociones vistas, facilitando la memorización mediante imágenes y sonidos.

Contribución: Refuerza el aprendizaje mediante un recurso visual y auditivo familiar, facilitando la retención y cierre de la sesión.

- **Aumento:** Uso de asistentes de voz o dispositivos inteligentes (p. ej., Alexa para niños o Google Assistant) para hacer preguntas simples sobre emociones ("¿Cómo te sientes hoy?") y que los niños respondan.

Implementación: El docente guía a los niños para interactuar con el asistente, promoviendo la expresión oral y reconocimiento personal de emociones.

Contribución: Mejora la participación oral y la reflexión personal, potenciando la comunicación y la identificación emocional en un ambiente lúdico y tecnológico.