

Explorando la diversidad: aprendemos a aceptar y valorar nuestras diferencias

Persona y sociedad | Pensamiento Crítico | Aprendizaje Basado en Proyectos

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes de quinto grado reflexionen sobre las diversas formas de ser, sentir y actuar en contextos de juego y trabajo, promoviendo la aceptación y valoración de la diversidad humana. A través de un enfoque basado en proyectos, los alumnos explorarán cómo nuestras diferencias —incluyendo diversidad neuronal como el Trastorno del Espectro Autista (TEA)— enriquecen sus entornos y fomentan la empatía y la inclusión.

El plan conecta con la vida cotidiana de los niños, quienes enfrentan retos en la convivencia escolar, especialmente en situaciones de competencia o colaboración. Con actividades orientadas a la autorregulación emocional como el "Rincón de la Calma" y el uso de termómetros emocionales, se busca manejar la frustración y promover un ambiente saludable y respetuoso para todos. Además, se implementan técnicas de respiración y pausas sensoriales para atender la diversidad neuronal y mejorar la atención y el bienestar del grupo.

Este proyecto no solo desarrolla habilidades sociales y emocionales sino también competencias críticas para la vida, como la empatía, el trabajo colaborativo y la reflexión sobre la convivencia, preparando a los estudiantes para ser agentes activos de inclusión en su comunidad.

Objetivos de Aprendizaje

- Reflexionar sobre las diferentes formas de ser, sentir y actuar en situaciones de juego y trabajo para promover la empatía.
- Valorar la diversidad humana y neuronal, reconociendo la importancia de la inclusión en el aula y la comunidad.
- Aplicar técnicas de autorregulación emocional como respiración guiada y pausas sensoriales para manejar emociones durante actividades grupales.
- Colaborar en la creación y uso del "Rincón de la Calma" y termómetros emocionales como herramientas para el bienestar colectivo.
- Demostrar actitudes de respeto y apoyo mutuo, especialmente hacia compañeros con diversidad neuronal como TEA.

Recursos Necesarios

- Cartulinas y hojas de colores (varias unidades)
- Marcadores, crayones y lápices de colores

- Carteles impresos con emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, calma, etc.)
- Termómetros emocionales impresos para uso individual y grupal
- Espacio acondicionado para el "Rincón de la Calma" con cojines, pelotas antiestrés y materiales sensoriales
- Audio con guía de respiración profunda (puede ser grabación digital o aplicación móvil)
- Reloj o temporizador para pausas sensoriales
- Tabla de roles rotativos para apoyo mutuo (impresa)
- Cuaderno o libreta para anecdotario docente
- Pizarra y plumones para registrar ideas y acuerdos
- Material audiovisual breve sobre la diversidad y empatía (video adaptado para niños)

Requisitos Previos

- Conocimiento básico previo sobre emociones (identificación de emociones básicas)
- Experiencias anteriores en actividades grupales y juegos cooperativos
- Habilidades básicas para expresar opiniones y escuchar a los demás
- Familiaridad con reglas simples de convivencia y respeto en el aula
- Experiencia con técnicas sencillas de relajación o autorregulación (si ya se han aplicado previamente en el grupo)

Actividades

Sesión 1: Conociendo nuestras emociones y la diversidad

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Presentar el tema de la diversidad y las emociones, preparando a los estudiantes para reflexionar sobre cómo somos diferentes y cómo nos sentimos en distintas situaciones.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Pueden decirme qué significa para ustedes la palabra 'diversidad'? ¿Conocen a alguien que sea diferente a ustedes en alguna forma?"
- **Estudiantes:** Responden con ejemplos breves sobre diversidad en su grupo o familia.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un dato curioso: "¿Sabían que en el mundo hay más de 7,000 idiomas y muchas formas diferentes de sentir y ver la vida? Eso hace que todos seamos únicos y especiales."
- **Estudiantes:** Escuchan atentos y muestran curiosidad.

Contextualización:

- **Docente:** "En nuestra clase hay muchas formas de ser y sentir, y hoy vamos a aprender a entenderlas y respetarlas para convivir mejor y ayudarnos."
- **Estudiantes:** Asienten y se preparan para participar activamente.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido: Mediante un video corto y una charla participativa, el docente introduce las formas de ser y sentir en la diversidad, incluyendo la diversidad neuronal como el TEA.

• Actividad 1: Video y discusión guiada

- **Objetivo:** Reflexionar sobre la diversidad y empatía.
- **Instrucciones:** El docente muestra un video breve (3-5 minutos) sobre diversidad y empatía. Luego hace preguntas para generar diálogo:
 - "¿Qué diferencias vieron en las personas del video?"
 - "¿Por qué es importante aceptar a todos como son?"
 - "¿Cómo se sentirían si alguien no los aceptara?"
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Participación oral y registro en pizarra de ideas clave.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Facilita el diálogo, escucha atentamente, reformula preguntas para profundizar y registra ideas.

• Actividad 2: Creación del termómetro emocional grupal

- **Objetivo:** Identificar y expresar emociones propias y del grupo.
- **Instrucciones:** El docente explica qué es un termómetro emocional y cómo se usará para saber cómo se sienten en clase.
 - Los estudiantes dibujan o colorean su termómetro individual con emociones básicas.
 - En grupo, pegan un termómetro grande en la pared para marcar cómo se sienten en distintos momentos.
- **Organización:** Individual y plenaria.
- **Producto:** Termómetros emocionales individuales y grupal.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Apoya en la elaboración, ofrece ejemplos, y motiva la expresión emocional.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Proponer que dibujen una situación en la que se sintieron incluidos o excluidos y cómo reaccionaron.
- **Para estudiantes que requieren apoyo:** Ofrecer ayuda individual para colorear y explicar el termómetro, utilizar apoyos visuales y lenguaje sencillo.

Transición: El docente conecta la actividad del termómetro con el siguiente encuentro, donde se trabajarán técnicas para manejar emociones difíciles.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis: Preguntar a los estudiantes que mencionen una emoción que hayan identificado hoy y una razón para valorar la diversidad.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué aprendí hoy sobre mis emociones?"
- "¿Por qué es importante aceptar a los demás como son?"
- "¿Cómo puedo ayudar a que todos se sientan bien en la clase?"

Retroalimentación: El docente reconoce las participaciones, resalta ideas positivas y anima a seguir aprendiendo.

Transferencia: Anuncia que en la próxima sesión aprenderán a usar el "Rincón de la Calma" para manejar emociones fuertes.

Tarea: Invitar a los estudiantes a observar en casa alguna diferencia entre ellos y un familiar o amigo, y pensar cómo se sienten con esa diferencia.

Sesión 2: Técnicas para manejar emociones y fomentar la calma

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Revisar emociones identificadas y preparar a los alumnos para aprender técnicas de autorregulación emocional.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Quién recuerda cómo funciona nuestro termómetro emocional? ¿Qué emociones marcaron ayer?"
- **Estudiantes:** Comparten y revisan el termómetro grupal.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Explica que a veces las emociones fuertes nos pueden hacer sentir mal, pero existen técnicas que nos ayudan a calmarnos y pensar mejor.
- **Estudiantes:** Muestran interés y disposición para aprender.

Contextualización: Conecta con situaciones de frustración que han vivido en juegos o trabajos grupales.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido: El docente introduce técnicas de respiración guiada, pausas sensoriales y el uso del "Rincón de la Calma".

• **Actividad 1: Respiración guiada y práctica colectiva**

- **Objetivo:** Aprender a usar la respiración profunda para manejar emociones fuertes.
- **Instrucciones:** El docente guía la respiración con un audio o indicaciones claras: inhalar lento por la nariz, sostener, exhalar despacio por la boca. Repetir 5 veces.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Registro oral de sensaciones después de la práctica.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Guía con voz calmada, observa reacciones y apoya especialmente al alumno con TEA.

• **Actividad 2: Pausas sensoriales y exploración del "Rincón de la Calma"**

- **Objetivo:** Familiarizarse con el espacio y materiales para la autorregulación.
- **Instrucciones:** En grupos pequeños, los estudiantes visitan el "Rincón de la Calma", prueban pelotas antiestrés, texturas y otros materiales, y describen cómo se sienten.
- **Organización:** Grupos de 4 con roles rotativos para apoyar y cuidar el espacio.
- **Producto:** Registro verbal o en cuaderno de sensaciones y sugerencias para mejorar el rincón.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Supervisa, rota roles para incluir a todos, observa necesidades especiales.

Diferenciación:

- **Estudiantes que terminan antes:** Elaboran una pequeña cartulina con dibujos de técnicas para calmarse.
- **Estudiantes que necesitan apoyo:** Reciben acompañamiento individual en el rincón, uso de apoyos visuales y lenguaje sencillo.

Transición: Se invita a los estudiantes a usar las técnicas aprendidas en la próxima sesión durante actividades grupales.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis: Rápida ronda donde cada estudiante dice qué técnica le gustó más y por qué.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Cómo me siento después de practicar la respiración guiada?"
- "¿Qué puedo hacer cuando me enojo o me frustro?"
- "¿Por qué es importante el 'Rincón de la Calma'?"

Retroalimentación: El docente reconoce los aportes, refuerza el uso de las técnicas para la convivencia pacífica.

Transferencia: Se recuerda que estas herramientas se usarán para apoyar a todos, especialmente a compañeros con necesidades diferentes.

Tarea: Practicar la respiración en casa cuando se sientan nerviosos y contar la experiencia en la próxima sesión.

Sesión 3: Trabajando juntos: apoyo mutuo y roles para inclusión

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Revisar la experiencia con técnicas de calma y preparar al grupo para trabajar colaborativamente con roles rotativos que promuevan la inclusión.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Quién usó la respiración en casa? ¿Cómo les ayudó?"
- **Estudiantes:** Comparten brevemente sus experiencias.

Motivación y enganche: Se explica que hoy aprenderán a ayudarse entre todos para que nadie se quede fuera o se sienta mal.

Contextualización: Se conecta con la importancia de la empatía y el respeto en juegos y actividades escolares.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido: Introducción a roles rotativos para apoyo mutuo en el aula, con especial atención a compañeros con TEA.

• Actividad 1: Creación y explicación de roles

- **Objetivo:** Comprender y asumir roles que promuevan la inclusión y el apoyo mutuo.
- **Instrucciones:** El docente presenta roles como "Compañero Calmado", "Ayudante del Rincón", "Escucha Empática" y "Animador del Grupo". Se discute qué hace cada rol y por qué es importante.
- **Organización:** Plenaria con participación dinámica.
- **Producto:** Lista visible de roles con descripciones.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Facilita explicación, responde dudas y ejemplifica conductas.

• Actividad 2: Simulación de roles en situaciones de juego y trabajo

- **Objetivo:** Practicar la empatía y el apoyo mutuo en contextos reales.
- **Instrucciones:** En grupos de 4, los estudiantes realizan una pequeña dramatización donde aplican los roles para resolver conflictos o apoyar a un compañero con dificultad.
- **Organización:** Grupos de 4 alumnos.
- **Producto:** Presentación breve de la dramatización ante el grupo.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Observa interacciones, guía la reflexión posterior y sugiere mejoras.

Diferenciación:

- **Estudiantes que terminan antes:** Proponen nuevos roles o ideas para el apoyo mutuo.

- **Estudiantes que necesitan apoyo:** Reciben acompañamiento para preparar su dramatización con lenguaje y acciones claras.

Transición: Se explica que en la siguiente sesión se evaluará lo aprendido y se reflexionará sobre cómo seguir promoviendo la diversidad y la empatía.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis: Preguntar a cada grupo qué aprendieron sobre la importancia del apoyo mutuo y los roles para la inclusión.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Cómo me sentí al ayudar o apoyar a mis compañeros?"
- "¿Qué puedo hacer cuando veo que alguien se siente excluido?"
- "¿Por qué es importante cambiar de rol y ayudar en diferentes maneras?"

Retroalimentación: El docente destaca las actitudes positivas y el esfuerzo colaborativo.

Transferencia: Se invita a aplicar estos roles en la vida diaria dentro y fuera de la escuela.

Tarea: Observar en casa o la escuela alguna situación donde puedan aplicar el apoyo mutuo y escribirlo para compartirlo.

Sesión 4: Proyecto final y reflexión sobre la diversidad y la empatía

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Preparar a los estudiantes para presentar su producto final y compartir aprendizajes del proyecto sobre diversidad y empatía.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Qué hemos aprendido sobre la diversidad, las emociones y cómo apoyarnos? ¿Qué partes les gustaron más?"
- **Estudiantes:** Responden y conversan brevemente.

Motivación y enganche: Se enfatiza que hoy compartirán un producto que mostrará todo lo aprendido.

Contextualización: Se recuerda que aceptar la diversidad nos hace mejores amigos, compañeros y personas.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido: Los estudiantes trabajan en grupos para crear un cartel o mural que represente las formas de aceptar la diversidad y promover la empatía en la escuela.

- **Actividad 1: Elaboración del cartel o mural grupal**

- **Objetivo:** Crear un producto tangible que refleje aprendizajes sobre diversidad, emociones y apoyo mutuo.
- **Instrucciones:** En grupos de 6-7, los estudiantes diseñan y elaboran un cartel con dibujos, frases y símbolos que representen la aceptación y empatía. Pueden incluir técnicas de respiración, el "Rincón de la Calma" y roles de apoyo.
- **Organización:** Grupos grandes (6-7 alumnos).
- **Producto:** Cartel mural grupal para exposición en el aula.
- **Tiempo:** 35 minutos.
- **Rol docente:** Facilita materiales, guía la organización, motiva la participación equitativa y apoya al alumno con TEA para integrarlo activamente.

• **Actividad 2: Presentación y reflexión colectiva**

- **Objetivo:** Expresar aprendizajes y valorar la diversidad desde la voz de cada grupo.
- **Instrucciones:** Cada grupo presenta su cartel y explica sus ideas principales. Se realiza una reflexión conjunta sobre cómo aplicar lo aprendido en la convivencia diaria.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Presentaciones orales y diálogo colectivo.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol docente:** Modera la presentación, formula preguntas que inviten a profundizar y valora esfuerzos.

Diferenciación:

- **Estudiantes que terminan antes:** Elaboran un mensaje personal para incluir en el cartel.
- **Estudiantes que requieren apoyo:** Reciben acompañamiento personalizado para expresar sus ideas o aportar con dibujos o símbolos.

Transición: El docente invita a continuar usando las herramientas y actitudes aprendidas para construir una comunidad más inclusiva y empática.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis: Breve ronda para compartir una palabra o frase que represente lo aprendido.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué es lo más importante que aprendí sobre la diversidad?"
- "¿Cómo puedo ayudar a mis compañeros a sentirse incluidos?"
- "¿Qué técnica puedo usar cuando me sienta frustrado o enojado?"

Retroalimentación: El docente felicita al grupo, resalta la importancia del proyecto y anima a seguir practicando la empatía y la autorregulación.

Transferencia: Se anima a los estudiantes a compartir lo aprendido con sus familias y a ser promotores de inclusión en otros espacios.

Tarea: Reflexionar en casa y escribir o dibujar una situación en la que hayan aplicado lo aprendido para aceptar la diversidad.

Evaluación

Tipo de evaluación: Se aplican evaluaciones diagnóstica (inicio de la primera sesión), formativa (durante las actividades en desarrollo) y sumativa (cerrando la cuarta sesión con presentación y reflexión).

Criterios de evaluación:

- Participa activamente en discusiones y actividades reflexionando sobre formas de ser, sentir y actuar (objetivo 1).
- Reconoce y valora la diversidad humana y neuronal, mostrando respeto e inclusión (objetivo 2).
- Aplica técnicas de autorregulación emocional durante las actividades grupales (objetivo 3).
- Colabora en la creación y uso del "Rincón de la Calma" y termómetros emocionales (objetivo 4).
- Demuestra actitudes de apoyo mutuo y empatía hacia compañeros, especialmente con diversidad neuronal (objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para participación y cumplimiento de roles durante actividades grupales.
- Observación directa del uso de técnicas de autorregulación y apoyo mutuo.
- Rúbrica para evaluación del cartel grupal, considerando contenido, creatividad y colaboración.
- Anecdotario docente para registrar avances conductuales y emocionales, especialmente del alumno con TEA.
- Autoevaluación emocional mediante los termómetros individuales y grupales.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación verbal y escrita en discusiones y actividades.
- Termómetros emocionales individuales y grupales completados.
- Uso efectivo del "Rincón de la Calma" y técnicas de respiración.
- Cartel o mural grupal que refleje la comprensión de la diversidad y empatía.
- Actitudes observadas de apoyo mutuo y respeto en dinámicas y juegos.