

Jugando con las emociones: descubro y manejo mis sentimientos

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

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que niños y niñas de 3 a 5 años reconozcan, identifiquen y expresen sus emociones básicas como alegría, tristeza, enojo, miedo y sorpresa. A través de actividades lúdicas y participativas, los pequeños aprenderán a comunicar lo que sienten con palabras, gestos y dibujos, favoreciendo su desarrollo emocional y social. Además, se les enseñarán técnicas sencillas de autorregulación, como la respiración profunda y el conteo, para que puedan manejar de forma saludable emociones difíciles como el enojo o la frustración. Este aprendizaje es fundamental para que los niños puedan relacionarse mejor con sus compañeros, expresar sus necesidades y solicitar ayuda cuando lo requieran. Al conectar las emociones con situaciones cotidianas que viven en casa y la escuela, este plan promueve un ambiente seguro y respetuoso para el desarrollo integral de los niños.

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer y nombrar emociones básicas: alegría, tristeza, enojo, miedo y sorpresa mediante actividades lúdicas.
- Expresar emociones, necesidades y sentimientos usando el lenguaje oral, corporal y gráfico respetando sus posibilidades.
- Aplicar estrategias sencillas de autorregulación emocional, como respiración profunda y el conteo, ante emociones intensas.
- Comunicar adecuadamente sus emociones y solicitar ayuda en situaciones que les causen malestar.

Recursos Necesarios

- Tarjetas con dibujos de caritas que representan emociones básicas (5 tipos, 1 por emoción).
- Muñecos o peluches para dramatización (al menos 3).
- Papel grande para dibujo (1 hoja por niño o grupo pequeño).
- Ceras o crayones de colores variados (1 set por niño).
- Cuadro de respiración con imágenes (paso a paso para respirar profundo).
- Espacio tranquilo con cojines o alfombra para pausa emocional.
- Reproductor de música suave para momentos de relajación.
- Ficha simple con imágenes para conteo (1 por niño).

Requisitos Previos

- Experiencia previa en identificar partes básicas del cuerpo y seguir instrucciones sencillas.
- Habilidad inicial para expresarse oralmente con palabras o frases cortas.
- Conocimiento básico de colores y formas para actividades de dibujo.
- Habilidad para participar en juegos grupales y respetar turnos.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica a los niños que hoy van a descubrir juntos cómo se sienten por dentro y cómo pueden expresar y manejar esas emociones para estar más tranquilos y felices.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra tarjetas con caritas que representan diferentes emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo y sorpresa) y pregunta: "¿Quién sabe qué sienten estas caritas?"
- **Estudiantes:** Responden con palabras, gestos o imitando las expresiones.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Cuenta una historia breve y sencilla (3-4 frases) sobre un muñeco que siente diferentes emociones en su día y pregunta: "¿Les gustaría ayudar a este muñeco a entender sus emociones?"
- **Estudiantes:** Expresan entusiasmo y aceptan ayudar.

Contextualización:

Docente: Relaciona las emociones con situaciones cotidianas: "Cuando jugamos y ganamos, ¿qué sentimos? ¿Y si alguien nos quita un juguete, qué podemos sentir?"

Estudiantes: Comparten ejemplos de su vida diaria vinculados a las emociones.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Propone un problema: "Nuestro amigo el muñeco está triste, enojado y a veces tiene miedo, pero no sabe qué hacer para sentirse mejor. ¿Cómo podemos ayudarlo?"

Invita a los niños a observar las tarjetas y escuchar las emociones para identificar qué siente el muñeco y cómo ayudarlo.

Actividad 1: "El juego de las emociones"

- **Objetivo:** Favorecer el reconocimiento y la identificación de emociones básicas.
- **Instrucciones:**
 - El docente coloca las tarjetas de emociones en el suelo formando un círculo.
 - Cada niño, por turno, debe elegir una tarjeta y hacer la expresión facial y corporal que corresponda.
 - Los demás niños intentan nombrar la emoción que representa.
 - Luego, el docente pregunta: "¿Cuándo te has sentido así?" para promover la conexión personal.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Reconocimiento verbal y corporal de emociones.
- **Tiempo estimado:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Guía, valida respuestas, motiva la participación, hace preguntas abiertas como "¿Cómo se siente tu cuerpo cuando estás feliz?"

Actividad 2: "Dibujo de mis emociones"

- **Objetivo:** Promover la expresión gráfica de emociones y sentimientos.
- **Instrucciones:**
 - El docente entrega papel y crayones a cada niño.
 - Pide que dibujen una situación en la que se hayan sentido felices, tristes o enojados.
 - Luego, cada niño comparte con el grupo qué dibujó y qué sintió.
- **Organización:** Individual con socialización en plenaria.
- **Producto:** Dibujos personales y relatos orales.
- **Tiempo estimado:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Observa, pregunta para ampliar expresión verbal, fomenta el respeto y escucha entre compañeros.

Actividad 3: "Respira conmigo y calma al muñeco"

- **Objetivo:** Desarrollar estrategias de autorregulación emocional simples.
- **Instrucciones:**
 - El docente presenta el cuadro de respiración y explica paso a paso cómo respirar profundo contando hasta 3.
 - Invita a los niños a imitar la respiración para ayudar al muñeco cuando está enojado o triste.

- Luego, simulan en dramatización cómo el muñeco se siente mejor tras respirar juntos.
- **Organización:** Grupos de 3-4 niños.
- **Producto:** Participación en respiración guiada y dramatización.
- **Tiempo estimado:** 10 minutos.
- **Rol del docente:** Modela la respiración, guía la dramatización y refuerza la conexión entre técnica y emoción.

Diferenciación

- **Para estudiantes que terminan antes:** Se les invita a crear una historia corta con el muñeco sobre una emoción diferente usando títeres o peluches.
- **Para quienes necesitan más apoyo:** Reciben acompañamiento individual para expresar emociones mediante gestos o dibujos sencillos, y se usa lenguaje más visual y repetitivo.

Transiciones

El docente conecta cada actividad destacando cómo reconocer las emociones ayuda a expresarlas mejor y cómo la expresión facilita calmarse y pedir ayuda, preparando así a los niños para la actividad siguiente.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis

- **Actividad:** Cada niño recibe una tarjeta con una emoción y debe mostrarla con su cara y cuerpo mientras dice: "Yo siento [emoción]."
- Luego, el docente invita a todos a hacer una pausa de respiración profunda juntos para terminar tranquilos.

Reflexión metacognitiva

- ¿Qué emoción aprendimos hoy?
- ¿Cómo podemos ayudar a nuestro cuerpo a sentirse mejor cuando estamos enojados o tristes?
- ¿Qué podemos hacer si no sabemos cómo expresar lo que sentimos?

Retroalimentación

Docente: Felicita a los niños por sus expresiones y participación, valida sus emociones y recuerda las técnicas para calmarse. Usa palabras positivas y refuerza la importancia de pedir ayuda cuando la necesiten.

Transferencia

Docente: Invita a los niños a practicar en casa la respiración profunda y a contar a sus familiares qué emociones aprendieron y cómo las pueden manejar.

Tarea o reto

Invitar a los niños a traer un dibujo o contar una experiencia en la que usaron la respiración para calmarse o expresaron sus emociones en casa o en el jardín.

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica al inicio para conocer el reconocimiento inicial de emociones; formativa durante las actividades para ajustar apoyos; sumativa al cierre con la síntesis y reflexión.

Criterios de evaluación:

- Identifica y nombra al menos tres emociones básicas (Objetivo 1).
- Expresa emociones mediante palabras, gestos o dibujos (Objetivo 2).
- Participa en la técnica de respiración profunda y reconoce su utilidad (Objetivo 3).
- Comunica sus sentimientos y solicita ayuda de forma verbal o no verbal (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Observación directa del docente durante actividades.
- Lista de cotejo para registro de identificación y expresión emocional.
- Portafolio sencillo con dibujos realizados.
- Autoevaluación guiada con preguntas orales al final de la sesión.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación activa en el juego de las emociones y correcta asociación de tarjetas con expresiones.
- Dibujos que reflejen emociones y relatos orales de las experiencias.
- Demostración de la técnica de respiración y explicación sencilla de su uso.
- Respuestas a preguntas de reflexión y solicitud de ayuda en dramatizaciones.

Enriquecimientos

Recomendaciones - Tecnología

Inicio

- **Herramienta:** Aplicación móvil o web con tarjetas digitales de emociones animadas (ej. "Emociones para Niños" o apps similares con pictogramas animados)

Implementación: El docente proyecta o muestra en tabletas las tarjetas animadas con caritas que cambian expresión suavemente para captar la atención de los niños. Se puede usar un proyector o pantalla grande para facilitar la visualización colectiva.

Contribución a objetivos: Facilita el reconocimiento visual y auditivo de emociones básicas, apoyando la identificación y diferenciación de sentimientos de manera lúdica y atractiva para preescolares.

Nivel SAMR: Sustitución – reemplaza las tarjetas físicas por digitales sin cambiar la tarea.

- **Herramienta:** Video corto con historia animada sobre el muñeco y sus emociones (duración 2-3 minutos)

Implementación: Se proyecta un video sencillo y colorido que narre la historia del muñeco con emociones variadas. El docente pausa en momentos clave para dialogar con los niños y motivar su participación.

Contribución a objetivos: Motiva la empatía y la comprensión emocional, favorece la conexión con situaciones cotidianas y promueve la expresión oral y corporal en respuesta a la historia.

Nivel SAMR: Aumento – enriquece la motivación y comprensión sin modificar sustancialmente la actividad.

Desarrollo

- **Herramienta:** Aplicación interactiva para el "Juego de las emociones" con reconocimiento facial básico (ejemplo: apps diseñadas para niños que muestran emociones y piden imitar)

Implementación: Cada niño, con apoyo del docente, interactúa con la app en tablet, que muestra una emoción y usa la cámara para reconocer si el niño imita correctamente la expresión (o simplemente permite seleccionar la expresión que corresponde).

Contribución a objetivos: Refuerza el reconocimiento y expresión de emociones, promueve la participación activa y la relación personal con las emociones a través del juego.

Nivel SAMR: Modificación – rediseña la actividad tradicional al incorporar interacción digital y feedback inmediato.

- **Herramienta:** Pizarra digital o app de dibujo simple para que los niños ilustren cómo se sienten o creen caras con diferentes emociones

Implementación: Tras el juego, los niños dibujan caras que representan sus emociones usando colores y formas simples en la pizarra digital o tablet, con apoyo del docente para expresar sentimientos gráficamente.

Contribución a objetivos: Promueve la expresión gráfica de emociones y fortalece la comunicación a través de diferentes lenguajes, adaptándose a las capacidades individuales.

Nivel SAMR: Modificación – transforma la expresión emocional mediante herramientas digitales que permiten nuevas formas de representación.

Cierre

- **Herramienta:** Video o app con ejercicios guiados de autorregulación emocional (respiración, conteo, pausa) con personajes animados

Implementación: Se utiliza un video corto o app que guía a los niños a través de ejercicios simples de respiración y relajación con un personaje amigable, fomentando la práctica colectiva al final de la sesión.

Contribución a objetivos: Desarrolla estrategias de autorregulación emocional de forma visual, auditiva y práctica, facilitando la internalización de técnicas para manejar emociones difíciles.

Nivel SAMR: Aumento – mejora la efectividad de la enseñanza sin cambiar la naturaleza del ejercicio.

- **Herramienta:** Grabación sencilla (audio o video) de los niños expresando cómo se sienten y pidiendo ayuda cuando lo necesitan (con consentimiento)

Implementación: El docente graba breves intervenciones de los niños al expresar emociones o pedir ayuda, para luego reproducirlas como refuerzo positivo o para revisar juntos sus expresiones y avances.

Contribución a objetivos: Refuerza la comunicación oral, ayuda a los niños a escuchar y validar sus propias expresiones emocionales, y fortalece la confianza para solicitar apoyo.

Nivel SAMR: Redefinición – crea una nueva forma de autoevaluación y expresión emocional que no es posible con métodos tradicionales.

Recomendaciones - Dei

Diversidad

- Adaptar las tarjetas de emociones para incluir representaciones diversas: utilizar imágenes que reflejen diferentes tonos de piel, características culturales y expresiones variadas, para que todos los niños se sientan identificados. Esto fomenta el reconocimiento y valoración de la diversidad individual.
- Incluir vocabulario emocional en el idioma o dialecto predominante en casa de los niños, además del idioma principal, para respetar y validar sus lenguas maternas. Por ejemplo, preguntar “¿Cómo se dice alegría en tu casa?” Esto enriquece la comprensión emocional y fortalece la identidad cultural.
- Incorporar ejemplos y situaciones cotidianas que reflejen diferentes contextos familiares y sociales, como familias con diferentes estructuras (monoparentales, extendidas) o costumbres diversas, para que todos los niños puedan relacionar las emociones con sus propias vivencias.

Modificación de actividad: En “El juego de las emociones”, permitir que los niños elijan tarjetas que representen emociones expresadas por personajes con distintas características culturales y físicas, y que narren situaciones personales relacionadas.

Recursos adicionales: Videos cortos o cuentos ilustrados con personajes diversos que expresen emociones básicas.

Estrategia de evaluación inclusiva: Observar la participación y expresión emocional de cada niño, considerando sus formas de comunicación y lenguaje para asegurar que todos puedan expresar sus emociones de forma auténtica.

Equidad de Género

- Evitar estereotipos de género en las representaciones de emociones; por ejemplo, enfatizar que tanto niños como niñas pueden sentir y expresar todas las emociones (no solo que las niñas pueden llorar y los niños deben ser fuertes). Usar lenguaje inclusivo y ejemplos neutrales.
- Incluir muñecos o imágenes que no refuercen roles tradicionales de género y que muestren diversidad en la expresión emocional, como un muñeco que llora o una muñeca que expresa enojo, para desmontar prejuicios desde la primera infancia.
- En las preguntas y actividades, invitar explícitamente a todos los niños a participar sin importar su género, y reconocer que cada persona tiene una manera particular de experimentar y expresar emociones.

Modificación de actividad: Durante la historia del muñeco, incluir situaciones donde el muñeco y otros personajes (de diferentes géneros) expresen libremente sus emociones, y preguntar a los niños cómo se sienten ellos al respecto, promoviendo la reflexión sobre igualdad emocional.

Recursos adicionales: Cuentos o videos que muestren personajes diversos en cuanto a género y expresión emocional sin estereotipos.

Estrategia de evaluación inclusiva: Valorar que todos los niños participen en la expresión emocional, sin presuponer comportamientos según su género, y adaptar intervenciones para apoyar a quienes puedan sentirse limitados por estereotipos sociales.

Inclusión

- Adaptar las actividades para niños con necesidades educativas especiales: por ejemplo, permitir que usen gestos, pictogramas o apoyos visuales para expresar emociones, o que participen en el juego con roles adaptados según sus capacidades.
- Crear un espacio tranquilo accesible para que cualquier niño que se sienta abrumado pueda retirarse temporalmente y practicar técnicas de autorregulación como la respiración o la pausa, con apoyo del docente.
- Utilizar materiales multisensoriales, como tarjetas con texturas o imágenes táctiles, para niños con dificultades visuales o sensoriales, facilitando su participación activa.

Modificación de actividad: En “El juego de las emociones”, permitir que los niños que no puedan hacer expresiones corporales complejas usen objetos (como peluches o marionetas) para representar las emociones, o que describan verbalmente lo que sienten.

Recursos adicionales: Pictogramas de emociones, apoyos visuales con colores y símbolos, y materiales táctiles para facilitar la comunicación emocional.

Estrategia de evaluación inclusiva: Observar y registrar diferentes formas de expresión emocional, valorando la comunicación no verbal y adaptando la evaluación para que cada niño sea reconocido en función de sus posibilidades y avances individuales.

Recomendaciones - Dei

Diversidad

- **Adaptaciones concretas:**
 - Incluir tarjetas con expresiones emocionales que reflejen diversas culturas y razas, mostrando variedad en tonos de piel, rasgos faciales y estilos de vestimenta para que todos los niños se vean representados.
 - Utilizar imágenes y gestos para que niños con diferentes niveles de desarrollo del lenguaje o que hablen otro idioma puedan comprender y participar, promoviendo el uso de señas simples o palabras en la lengua materna si es posible.

- Incorporar cuentos o ejemplos que reconozcan distintas estructuras familiares, creencias y tradiciones, para que las emociones se vinculen a realidades diversas.

- **Modificaciones a actividades:**

- Al contar la historia del muñeco, integrar personajes que reflejen diversidad cultural o familiar, y preguntar a los niños si conocen emociones similares en sus propias experiencias culturales o familiares.
- Permitir que los niños expresen las emociones usando diferentes lenguajes: oral, corporal, gráfica, y también mediante canciones o movimientos que reflejen su contexto cultural.

- **Recursos y evaluación inclusiva:**

- Usar pictogramas o imágenes visuales diversas para apoyar la identificación emocional en niños con dificultades de comunicación.
- Evaluar la participación observando la expresión emocional en diferentes formas (gestos, dibujos, palabras) para respetar estilos comunicativos variados.

Impacto positivo: Estas recomendaciones favorecen que cada niño se sienta valorado y representado, facilitando la conexión emocional y mejorando la comprensión y expresión de las emociones en un ambiente respetuoso y acogedor.

Equidad de Género

- **Adaptaciones concretas:**

- Utilizar lenguaje inclusivo y neutro al referirse a los niños y muñecos, evitando estereotipos de género en las emociones (por ejemplo, explicar que tanto niños como niñas pueden sentir y expresar enojo, tristeza o alegría).
- Presentar muñecos y personajes que desafíen roles de género tradicionales (por ejemplo, muñecos que demuestren cuidado o valentía sin importar género).
- Promover la expresión libre de emociones para todos, sin juzgar ni limitar a los niños según su género.

- **Modificaciones a actividades:**

- Al pedir que los niños imiten expresiones, animar a todos a experimentar todas las emociones, enfatizando que no hay emociones "de niño" o "de niña".
- En la historia del muñeco, incluir situaciones que rompan estereotipos de género, por ejemplo, un muñeco que se siente triste y busca ayuda, mostrando que expresar vulnerabilidad es positivo para todos.

- **Recursos y evaluación inclusiva:**

- Incluir libros o materiales audiovisuales que reflejen diversidad de género y expresiones emocionales equitativas.
- Observar y reforzar positivamente cuando los niños expresen emociones sin estereotipos, asegurando que todos se sientan seguros para expresar cómo se sienten.

Impacto positivo: Estas acciones contribuyen a crear un ambiente donde se respetan y valoran las emociones de todos los niños, independientemente de su género, favoreciendo su desarrollo emocional saludable y libre de prejuicios.

Inclusión

- **Adaptaciones concretas:**

- Preparar materiales táctiles y visuales para niños con discapacidad visual o auditiva (por ejemplo, tarjetas con texturas, imágenes claras y contrastantes, o apoyo con lenguaje de señas).
- Adaptar la duración y complejidad de las actividades para niños con necesidades atencionales o cognitivas, permitiendo pausas y apoyo individualizado si es necesario.
- Crear un espacio tranquilo y accesible dentro del aula para que los niños que necesiten autorregularse puedan retirarse temporalmente sin sentirse excluidos.

- **Modificaciones a actividades:**

- En el "juego de las emociones", permitir que algunos niños puedan señalar o usar imágenes en lugar de hacer expresiones corporales si tienen dificultades motoras o de comunicación.
- Incorporar apoyos visuales y rutinas claras para que todos los niños entiendan qué se espera en cada momento y se sientan seguros participando.

- **Recursos y evaluación inclusiva:**

- Utilizar listas de cotejo adaptadas para registrar avances en expresión y reconocimiento emocional, considerando diferentes formas de comunicación y participación.
- Involucrar a especialistas de apoyo educativo para sugerir estrategias específicas para niños con discapacidades o dificultades particulares.

Impacto positivo: Estas recomendaciones aseguran que todos los niños, independientemente de sus capacidades o necesidades, puedan acceder a la experiencia educativa, participar activamente y beneficiarse del aprendizaje emocional, promoviendo un ambiente verdaderamente inclusivo y respetuoso.