

Mostrio de colores y gestión emocional: descubre y aprende tus emociones

Ética y Valores | Ética y valores | para estudiantes de primaria (6-11 años) | 8 semanas

Descripción del Curso

El curso "Mostrio de colores y gestión emocional" está diseñado para estudiantes de primaria (6-11 años) con el propósito de reconocer, comprender y manejar sus emociones a través de actividades lúdicas y dinámicas de gamificación. Durante 8 semanas, los alumnos explorarán diferentes emociones, aprendiendo a identificar sus manifestaciones físicas y emocionales, así como a adoptar estrategias para su regulación efectiva. Este curso promueve el desarrollo socioemocional, fomentando una actitud de aceptación y respeto hacia las experiencias emocionales propias y ajenas.

Dirigido a niños y niñas en edad escolar primaria, el curso utiliza un enfoque pedagógico interactivo y participativo que integra juegos, relatos, actividades artísticas y debates, facilitando un ambiente seguro donde los estudiantes puedan expresar sus emociones de manera respetuosa y segura. Al finalizar, los participantes habrán fortalecido su inteligencia emocional y serán capaces de aplicar las herramientas aprendidas en su vida cotidiana dentro y fuera del aula, mejorando su bienestar y relaciones interpersonales.

Objetivos Generales

- Reconocer y nombrar las emociones trabajadas, comprendiendo su función en la vida diaria.
- Identificar las señales físicas y cognitivas que acompañan a cada emoción.
- Practicar estrategias básicas de regulación emocional de manera lúdica y significativa.
- Fomentar una actitud de aceptación y respeto hacia las propias emociones y las de los demás.
- Comunicar experiencias emocionales de forma segura y adecuada en el aula y en otros espacios.

Competencias

- Identificar y nombrar diversas emociones básicas y sus características.
- Reconocer las señales físicas y pensamientos asociados a cada emoción.
- Aplicar estrategias básicas para la regulación y gestión emocional en diferentes contextos.
- Expresar emociones y experiencias personales de manera adecuada y respetuosa.
- Demostrar una actitud de aceptación y comprensión hacia las emociones propias y de los demás.
- Participar activamente en actividades lúdicas y de gamificación para fortalecer habilidades socioemocionales.

Requerimientos

- Conocimientos básicos sobre emociones y autocuidado (nivel inicial primario).
- Materiales para actividades lúdicas: hojas, colores, tijeras, pegamento, etc.
- Acceso a espacios seguros para juegos grupales y dinámicas.
- Disposición para participar en actividades de grupo y compartir experiencias.
- Apoyo del docente para guiar y facilitar las actividades y reflexiones.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción a las emociones y su importancia

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de definir qué son las emociones usando ejemplos cotidianos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar diferentes emociones básicas en imágenes o situaciones presentadas en clase.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar por qué es importante reconocer y expresar las emociones en su vida diaria.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir cómo las emociones pueden influir en sus pensamientos y comportamiento mediante actividades guiadas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de mostrar respeto hacia las emociones propias y de sus compañeros mediante la participación en dinámicas grupales.

Contenidos Temáticos

1. ¿Qué son las emociones?

- Definición sencilla de emociones: explicar que son sentimientos que todos tenemos y que nos ayudan a entender cómo nos sentimos en diferentes momentos.
- Emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, enojo, sorpresa y calma.
- Ejemplos cotidianos de emociones: situaciones diarias donde se experimentan emociones (por ejemplo, alegría al jugar, tristeza al perder un juguete).

2. Identificación de emociones

- Reconocimiento de emociones en imágenes: observar fotos o dibujos y nombrar qué emoción representa cada uno.
- Identificación de emociones en situaciones: narrar pequeñas historias o ejemplos y preguntar qué emoción sentirían.

3. Importancia de reconocer y expresar emociones

- Por qué es bueno saber cómo nos sentimos: beneficios de expresar emociones (sentirse mejor, comunicarse con otros).
- Formas de expresar emociones adecuadamente: hablar, dibujar, pedir ayuda.
- Consecuencias de no expresar emociones: acumulación de sentimientos que pueden causar problemas.

4. Influencia de las emociones en pensamientos y comportamientos

- Relación entre emociones y pensamientos: cómo lo que sentimos afecta lo que pensamos (por ejemplo, sentir miedo puede hacer pensar en cosas peligrosas).
- Relación entre emociones y acciones: cómo las emociones nos llevan a actuar de ciertas maneras (por ejemplo, enojo puede causar gritar).
- Ejemplos prácticos y actividades para identificar esta influencia.

5. Respeto hacia las emociones propias y de los demás

- Reconocer que todas las emociones son válidas.
- Importancia de respetar cómo se sienten los demás.
- Dinámicas para fomentar la empatía y el respeto en el grupo.

Actividades

Actividad 1: El Mural de las Emociones

Objetivo: Definir qué son las emociones usando ejemplos cotidianos.

Descripción:

- El docente presenta un gran mural o cartel con caras que expresan diferentes emociones básicas.
- Los estudiantes comentan situaciones en las que han sentido esas emociones, y las escriben o dibujan al lado de cada cara.
- Se realiza una breve discusión para definir en conjunto qué son las emociones.

Organización: Grupo completo.

Producto esperado: Mural con emociones y ejemplos cotidianos.

Duración: 45 minutos.

Actividad 2: Juego de las Expresiones

Objetivo: Identificar diferentes emociones básicas en imágenes o situaciones.

Descripción:

- Se muestran imágenes o tarjetas con personas expresando emociones.
- Los estudiantes deben nombrar la emoción y describir una situación en la que se sentirían así.
- En parejas, los niños intercambian tarjetas y realizan el mismo ejercicio.

Organización: Parejas.

Producto esperado: Lista oral o escrita de emociones identificadas y ejemplos.

Duración: 30 minutos.

Actividad 3: El Diario de las Emociones

Objetivo: Explicar por qué es importante reconocer y expresar las emociones en la vida diaria.

Descripción:

- Cada estudiante recibe un cuaderno o hojas para dibujar o escribir cómo se siente cada día durante una semana.
- En clase se comparte voluntariamente cómo les ayudó reconocer y expresar esas emociones.

Organización: Individual y luego grupal.

Producto esperado: Diario con registros de emociones y reflexiones compartidas.

Duración: 1 semana (5-10 minutos diarios y 30 minutos para compartir).

Actividad 4: Teatro de Emociones

Objetivo: Describir cómo las emociones influyen en pensamientos y comportamientos y mostrar respeto hacia las emociones propias y de los compañeros.

Descripción:

- En grupos pequeños, los estudiantes crean y representan pequeñas escenas donde muestran una emoción, cómo afecta el pensamiento y la acción.
- Después de cada representación, se reflexiona en grupo sobre lo que se aprendió y cómo respetar esas emociones.

Organización: Grupos pequeños (3-5 estudiantes).

Producto esperado: Presentación teatral y reflexión grupal.

Duración: 1 hora.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre emociones y capacidad inicial para identificarlas.

Cómo se evalúa: Conversación inicial y breve actividad de reconocimiento de emociones en imágenes.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para participación y respuestas orales.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en identificación, definición y expresión de emociones durante las actividades.

Cómo se evalúa: Observación directa durante actividades, revisión de mural, diarios y participación en teatro.

Instrumento sugerido: Rúbrica de desempeño para actividades y notas de observación del docente.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para definir emociones con ejemplos, identificar emociones en imágenes, explicar la importancia de reconocerlas, describir su influencia, y mostrar respeto hacia las emociones propias y de otros.

Cómo se evalúa: Presentación final grupal del teatro de emociones y entrega del diario de emociones con reflexión escrita o dibujo.

Instrumento sugerido: Rúbrica de evaluación integral que incluya claridad en definiciones, precisión en identificación, profundidad en explicaciones y actitud respetuosa en participación.

Unidad 2: La alegría: identificando sus señales y significado

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar las señales físicas y cognitivas de la alegría al observar imágenes y situaciones cotidianas presentadas en clase.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir con sus propias palabras qué es la alegría y cuál es su función en la vida diaria utilizando ejemplos personales o de su entorno.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reconocer y nombrar la emoción de alegría en diferentes contextos sociales mediante actividades lúdicas y relatos compartidos en grupo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar verbalmente experiencias propias de alegría de manera clara y respetuosa durante las dinámicas de aula.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de practicar una estrategia básica para regular la emoción de alegría, como compartir su alegría con otros, en situaciones simuladas dentro del aula.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a la alegría

- ¿Qué es la alegría? — Definición sencilla y amigable para niños.
- Importancia de la alegría en nuestra vida diaria — Por qué sentimos alegría y para qué nos sirve.

2. Señales físicas y cognitivas de la alegría

- Manifestaciones físicas — Sonrisa, ojos brillantes, postura corporal, energía.
- Pensamientos asociados — Ideas positivas, recuerdos felices.
- Reconocimiento en imágenes y situaciones — Analizar ejemplos visuales y cotidianos.

3. La alegría en diferentes contextos sociales

- Situaciones familiares, escolares y comunitarias donde aparece la alegría.
- Cómo identificar y nombrar la alegría en relatos y juegos grupales.

4. Expresión verbal de la alegría

- Cómo contar experiencias personales de alegría de forma clara y respetuosa.

- Prácticas para compartir emociones en el aula con compañeros y docentes.

5. Estrategias para regular la alegría

- ¿Qué significa regular una emoción? — Breve explicación adaptada.
- Estrategia básica: compartir la alegría con otros para fortalecerla y manejarla.
- Ejemplos prácticos y simulaciones para aplicar la estrategia en el aula.

Actividades

Actividad 1: "Detectives de la alegría"

Objetivo: Identificar señales físicas y cognitivas de la alegría mediante imágenes y situaciones cotidianas.

Descripción:

- En grupos pequeños, se presentan imágenes y videos cortos de niños y niñas mostrando alegría.
- Los estudiantes observan y anotan las señales físicas (sonrisa, postura, etc.) y los posibles pensamientos que podrían tener.
- Se comparten las observaciones en grupo grande y el docente guía la reflexión.

Organización: Grupos pequeños y plenaria.

Producto esperado: Lista de señales físicas y cognitivas de la alegría.

Duración: 40 minutos.

Actividad 2: "¿Qué es la alegría para mí?"

Objetivo: Describir con sus propias palabras qué es la alegría y su función en la vida diaria con ejemplos personales.

Descripción:

- El docente presenta una definición simple de alegría.
- Los estudiantes reflexionan y escriben (o dibujan) un ejemplo personal de alegría y explican por qué les hace sentir bien.
- Voluntarios comparten sus ejemplos con el grupo.

Organización: Individual y puesta en común grupal.

Producto esperado: Texto o dibujo con la descripción personal y función de la alegría.

Duración: 45 minutos.

Actividad 3: "El juego de las emociones"

Objetivo: Reconocer y nombrar la emoción de alegría en diferentes contextos sociales mediante actividades lúdicas y relatos.

Descripción:

- Se organiza un juego de roles donde los estudiantes representan situaciones sociales (cumpleaños, juegos, logros) que pueden generar alegría.
- Después de cada representación, el grupo identifica la emoción mostrada y discute cómo se manifestó la alegría.

Organización: Grupos pequeños.

Producto esperado: Participación activa y reconocimiento verbal de la alegría.

Duración: 50 minutos.

Actividad 4: "Compartiendo mi alegría"

Objetivo: Expresar verbalmente experiencias propias de alegría y practicar la estrategia de compartir la alegría para regularla.

Descripción:

- En parejas, los estudiantes cuentan una experiencia reciente donde sintieron alegría.
- Luego, practican compartir esa alegría con un compañero más, explicando por qué les hizo sentir bien.
- Todo el grupo reflexiona sobre cómo compartir la alegría puede ayudar a sentirla mejor y controlarla.

Organización: Parejas y grupo completo.

Producto esperado: Expresión clara y respetuosa de experiencias y práctica de la estrategia de regulación emocional.

Duración: 40 minutos.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimiento previo sobre la alegría y su manifestación.

Cómo se evalúa: Preguntas orales y conversación grupal inicial para identificar ideas previas.

Instrumento sugerido: Lista de preguntas guía y registro anecdótico.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Identificación de señales físicas y cognitivas, descripción de la alegría, reconocimiento en contextos sociales, expresión verbal y práctica de la estrategia de regulación.

Cómo se evalúa: Observación directa durante actividades, revisión de productos escritos o dibujos, y participación en discusiones.

Instrumento sugerido: Rúbrica de participación y comprensión, portafolio de trabajos, notas de observación docente.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar, describir, reconocer, expresar y regular la alegría conforme a los objetivos.

Cómo se evalúa: Presentación final donde el estudiante comparte una experiencia de alegría, identifica señales físicas y cognitivas en una imagen o relato, y explica la función de la alegría y una estrategia para regularla.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo con criterios específicos para cada objetivo.

Unidad 3: La tristeza: entendiendo y aceptando esta emoción

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y nombrar la emoción de tristeza en situaciones cotidianas mediante actividades de reconocimiento emocional.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir las señales físicas y pensamientos asociados a la tristeza usando ejemplos personales o de cuentos trabajados en clase.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar la emoción de tristeza de manera segura y adecuada a través de juegos de roles o dibujos guiados.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de practicar al menos dos estrategias básicas para aceptar y manejar la tristeza durante actividades lúdicas propuestas en el aula.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de demostrar respeto y empatía hacia la tristeza propia y la de sus compañeros mediante debates y dinámicas grupales.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a la tristeza

- ¿Qué es la tristeza? - Definición sencilla y clara de la emoción tristeza, explicando que es normal sentirla.
- Situaciones cotidianas que provocan tristeza - Ejemplos comunes para los niños, como perder un juguete o extrañar a un amigo.
- Importancia de reconocer la tristeza - Por qué es bueno identificar esta emoción y no ignorarla.

2. Señales físicas y pensamientos asociados a la tristeza

- Señales físicas de la tristeza - Cómo se siente el cuerpo (ojos llorosos, boca hacia abajo, falta de energía).
- Pensamientos comunes cuando estamos tristes - Ideas que vienen a la mente, como sentirse solo o pensar en lo que se ha perdido.
- Ejemplos personales y cuentos - Análisis de personajes tristes en cuentos y compartir experiencias propias.

3. Expresión segura y adecuada de la tristeza

- Formas de expresar la tristeza - Hablar con alguien, dibujar, escribir o hacer juegos de roles.
- Práctica de juegos de rol - Simulación de situaciones donde se expresa tristeza y se responde con apoyo.
- Dibujos guiados - Usar el arte para mostrar cómo se siente la tristeza.

4. Estrategias para aceptar y manejar la tristeza

- Reconocer y aceptar la tristeza - Entender que está bien sentirse triste.

- Estrategias básicas para manejar la tristeza - Respirar profundo, hablar con alguien de confianza, hacer actividades que gustan.
- Actividades lúdicas para practicar estas estrategias - Juegos y dinámicas que refuercen el manejo emocional.

5. Respeto y empatía hacia la tristeza propia y ajena

- Qué es la empatía y por qué es importante - Ponerse en el lugar del otro.
- Debates y dinámicas grupales - Compartir experiencias y respetar las emociones de los demás.
- Cómo apoyar a compañeros tristes - Palabras y acciones que ayudan a otros a sentirse mejor.

Actividades

Actividad 1: "Detectives de la tristeza"

Objetivo: Identificar y nombrar la emoción de tristeza en situaciones cotidianas.

Descripción:

- El docente presenta imágenes o pequeñas historias donde los personajes se sienten tristes.
- Los estudiantes deben identificar y decir cuándo aparece la tristeza y cómo se manifiesta.
- Se realiza una lluvia de ideas para nombrar la emoción y hablar de cuándo ellos se han sentido así.

Organización: Grupal

Producto esperado: Lista oral de situaciones y expresiones de tristeza reconocidas por los estudiantes.

Duración: 30 minutos

Actividad 2: "Mi cuerpo triste"

Objetivo: Describir señales físicas y pensamientos asociados a la tristeza.

Descripción:

- Los niños dibujan una figura humana y marcan o colorean las partes del cuerpo donde sienten la tristeza.
- En grupo, comparten qué sienten en esas partes y qué pensamientos suelen tener cuando están tristes.
- El maestro guía con preguntas para identificar señales físicas y pensamientos.

Organización: Individual y luego grupal

Producto esperado: Dibujo personal con señales físicas y explicación oral o escrita de pensamientos tristes.

Duración: 45 minutos

Actividad 3: "Expreso mi tristeza"

Objetivo: Expresar la emoción de tristeza de manera segura y adecuada.

Descripción:

- Se realizan juegos de rol donde los estudiantes representan situaciones tristes y practican expresar sus sentimientos con palabras o gestos.

- Después, cada niño realiza un dibujo guiado representando cómo se siente cuando está triste.
- Se comparte en grupo para fomentar la comunicación y comprensión.

Organización: Parejas para juegos de rol, individual para dibujo, luego grupal para compartir.

Producto esperado: Actuaciones en juegos de rol y dibujos que reflejan la tristeza.

Duración: 60 minutos

Actividad 4: "Mis herramientas contra la tristeza"

Objetivo: Practicar al menos dos estrategias básicas para aceptar y manejar la tristeza.

Descripción:

- Se enseñan dos estrategias: respiración profunda y hablar con un amigo o adulto.
- Los estudiantes participan en un juego donde deben usar estas estrategias en diferentes situaciones simuladas.
- Reflexionan en grupo sobre cómo se sintieron al usar estas herramientas.

Organización: Grupal

Producto esperado: Participación activa en el juego y reflexión oral sobre las estrategias practicadas.

Duración: 45 minutos

Actividad 5: "Empatía en acción"

Objetivo: Demostrar respeto y empatía hacia la tristeza propia y la de compañeros.

Descripción:

- El docente propone una dinámica de círculo donde cada niño comparte una experiencia de tristeza y los demás escuchan sin interrumpir.
- Se realizan preguntas guiadas para que los niños expresen cómo pueden apoyar a sus compañeros.
- Se finaliza con un debate respetuoso sobre la importancia de la empatía.

Organización: Grupal

Producto esperado: Participación en el círculo, aportes en el debate y muestra de respeto en las intervenciones.

Duración: 40 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimiento previo sobre la emoción tristeza y su reconocimiento.

Cómo se evalúa: Preguntas orales y breve actividad donde los niños identifican emociones en imágenes.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo simple para respuestas orales y selección de imágenes.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en identificar señales físicas, expresar tristeza y uso de estrategias para manejarla.

Cómo se evalúa: Observación durante actividades, revisión de dibujos y participación en juegos de rol y dinámicas.

Instrumento sugerido: Rúbrica de evaluación con indicadores para expresión emocional, reconocimiento y manejo.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar, describir, expresar, manejar y mostrar empatía hacia la tristeza.

Cómo se evalúa: Presentación final donde el estudiante comparte su dibujo, participa en un juego de rol y responde preguntas sobre estrategias y empatía.

Instrumento sugerido: Rúbrica integral que contemple todos los objetivos, valorando tanto la expresión como la comprensión y actitud.

Unidad 4: El miedo: reconocer y gestionar sus efectos

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar las señales físicas y cognitivas del miedo en sí mismo y en otros durante actividades guiadas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de nombrar situaciones comunes que generan miedo y describir cómo se siente en esas situaciones mediante dibujos o relatos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de practicar al menos dos estrategias básicas para gestionar el miedo, como la respiración profunda o el pensamiento positivo, durante ejercicios en el aula.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar de forma segura y respetuosa sus experiencias relacionadas con el miedo en conversaciones grupales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de mostrar una actitud de aceptación hacia el miedo como una emoción normal, reconociendo su función en la vida diaria a través de actividades reflexivas.

Contenidos Temáticos

Introducción al miedo

- ¿Qué es el miedo? Definición sencilla adaptada para niños.
- La importancia del miedo en nuestra vida diaria: función protectora y señal de alerta.

Señales físicas y cognitivas del miedo

- Señales físicas: cambios en el cuerpo (palpitaciones, sudor, temblores, etc.).
- Señales cognitivas: pensamientos y preocupaciones que aparecen con el miedo.
- Cómo reconocer estas señales en uno mismo y en otros.

Situaciones comunes que generan miedo

- Ejemplos de situaciones que pueden causar miedo en niños (oscuridad, ruidos fuertes, hablar en público, etc.).
- Exploración de experiencias personales mediante relatos y dibujos.

Estrategias básicas para gestionar el miedo

- Respiración profunda y pausada para calmar el cuerpo.
- Pensamiento positivo: cambiar ideas negativas por positivas.
- Otras técnicas simples: hablar con alguien de confianza, imaginar un lugar seguro.

Expresión segura y respetuosa de experiencias relacionadas con el miedo

- Normas para compartir experiencias en grupo respetando turnos y sentimientos.
- Prácticas de comunicación asertiva y escucha activa entre compañeros.

Actitud de aceptación hacia el miedo

- Reflexión sobre la normalidad del miedo como emoción humana.
- Reconocimiento del miedo como herramienta para protegernos y aprender.
- Actividades para valorar el miedo sin exagerar ni evitarlo.

Actividades

Actividad 1: "Detectives del miedo"

Objetivo: Identificar señales físicas y cognitivas del miedo en sí mismo y en otros.

Descripción:

- El docente presenta imágenes o videos cortos donde personajes muestran diferentes emociones, enfocándose en el miedo.
- Los estudiantes observan y anotan o describen las señales físicas y pensamientos que podrían estar experimentando los personajes.
- Después, cada niño comparte una señal que haya identificado en sí mismo alguna vez.

Organización: Individual con puesta en común grupal.

Producto esperado: Lista o breve descripción de señales de miedo.

Duración: 30 minutos.

Actividad 2: "Mi historia de miedo en dibujo o cuento"

Objetivo: Nombrar situaciones comunes que generan miedo y describir cómo se siente en esas situaciones.

Descripción:

- Los estudiantes piensan en una situación en la que hayan sentido miedo.
- Eligen si prefieren dibujar esa experiencia o escribir un pequeño relato con ayuda del docente si es necesario.
- Se comparte voluntariamente con el grupo para fomentar la expresión y la empatía.

Organización: Individual y grupal para compartir.

Producto esperado: Dibujo o relato corto sobre una experiencia de miedo.

Duración: 45 minutos.

Actividad 3: "Entrenando a la calma"

Objetivo: Practicar dos estrategias básicas para gestionar el miedo: respiración profunda y pensamiento positivo.

Descripción:

- El docente explica y demuestra cómo hacer respiraciones profundas y pausadas.
- Se realiza un ejercicio guiado de respiración con toda la clase.
- Luego, se enseña a identificar pensamientos negativos relacionados con el miedo y a transformarlos en positivos con ejemplos.
- Los estudiantes practican creando un pensamiento positivo para una situación de miedo que hayan mencionado antes.

Organización: Grupal con práctica individual.

Producto esperado: Participación activa en ejercicios y lista corta de pensamientos positivos creados.

Duración: 40 minutos.

Actividad 4: "El círculo de la confianza"

Objetivo: Expresar de forma segura y respetuosa experiencias relacionadas con el miedo y mostrar actitud de aceptación.

Descripción:

- Los estudiantes se sientan en círculo y el docente explica las normas para hablar y escuchar respetuosamente.
- Invitan a voluntarios a compartir sus experiencias o sentimientos sobre el miedo.
- Se hacen preguntas reflexivas para fomentar la aceptación y comprensión del miedo como emoción normal.
- Se cierra con una frase o afirmación grupal positiva sobre el miedo.

Organización: Grupal.

Producto esperado: Participación en la conversación y afirmación colectiva sobre el miedo.

Duración: 35 minutos.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos y experiencias personales relacionadas con el miedo.

Cómo se evalúa: Preguntas abiertas y breve conversación grupal donde cada niño dice qué sabe o siente sobre el miedo.

Instrumento sugerido: Rúbrica simple para anotar expresiones y comprensión inicial.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la identificación de señales del miedo, expresión de experiencias y uso de estrategias para gestionarlo.

Cómo se evalúa: Observación directa durante actividades, revisión de dibujos y relatos, participación en ejercicios de respiración y pensamiento positivo.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para evidenciar participación y comprensión en actividades específicas.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar señales, nombrar situaciones, aplicar estrategias, expresarse respetuosamente y mostrar actitud de aceptación hacia el miedo.

Cómo se evalúa: Presentación final de un dibujo o relato que describa una situación de miedo, explicación oral o escrita de las señales y estrategias utilizadas, participación en círculo de la confianza.

Instrumento sugerido: Rúbrica de desempeño que valore comprensión, expresión y manejo emocional.

Unidad 5: La rabia: comprendiendo y regulando esta emoción

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar las señales físicas y cognitivas que indican la emoción de la rabia mediante actividades de observación y reflexión.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir las situaciones cotidianas que pueden generar rabia utilizando ejemplos personales o ficticios dentro del aula.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de practicar al menos dos técnicas básicas de regulación emocional para canalizar la rabia durante dinámicas grupales guiadas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar verbalmente sus experiencias relacionadas con la rabia en un entorno seguro y respetuoso, demostrando empatía hacia sus compañeros.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reconocer la importancia de aceptar la rabia como una emoción válida y respetar las emociones propias y ajenas en situaciones de conflicto.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a la rabia como emoción

- ¿Qué es la rabia? Breve explicación adaptada a niños sobre qué es la rabia, cómo es una emoción natural y válida que todos sentimos en algún momento.
- Señales físicas y cognitivas de la rabia Identificación de cambios en el cuerpo (por ejemplo, tensión muscular, cara roja, respiración rápida) y pensamientos que ocurren cuando estamos enojados.

2. Situaciones cotidianas que generan rabia

- Ejemplos comunes en la vida diaria Discusión y reflexión sobre situaciones que pueden provocar rabia en niños, como peleas, injusticias o frustraciones en la escuela o en casa.
- Compartir experiencias personales o ficticias Uso de relatos para identificar momentos en los que se ha sentido rabia y cómo se manifestó esa emoción.

3. Técnicas básicas para regular la rabia

- Respiración profunda Enseñanza y práctica de la técnica de respirar lenta y profundamente para calmar el cuerpo y la mente cuando se está enojado.
- Contar hasta 10 Aprender a pausar y contar lentamente hasta 10 para evitar reacciones impulsivas.
- Otras técnicas simples Expresión mediante dibujo, caminar un poco o hablar con un adulto de confianza.

4. Expresión verbal y empatía en torno a la rabia

- Comunicar sentimientos de manera respetuosa Estrategias para expresar la rabia con palabras sin lastimar a otros.
- Escuchar y mostrar empatía Fomentar la escucha activa y el apoyo hacia compañeros que comparten sus experiencias de rabia.

5. Aceptación y respeto de la rabia y las emociones ajenas

- Importancia de aceptar la rabia como emoción válida Reflexión sobre por qué está bien sentirse enojado y que la rabia es parte natural de nuestra vida emocional.
- Respetar emociones propias y de los demás Normas para respetar los sentimientos propios y ajenos, incluso cuando hay conflictos.

Actividades

Actividad 1: Observando mi cuerpo cuando siento rabia

Objetivo: Identificar señales físicas y cognitivas de la rabia.

Descripción:

- El docente guía a los niños a cerrar los ojos y recordar una ocasión en la que se hayan sentido enojados.
- Se les pide que piensen qué sintieron en su cuerpo (por ejemplo, corazón acelerado, manos apretadas) y en la mente (pensamientos o imágenes).
- Después, cada niño dibuja o escribe algunas de esas señales en una hoja.
- Compartir en grupo voluntariamente para que el docente pueda reforzar las señales comunes.

Organización: Individual y luego grupo.

Producto esperado: Dibujo o lista de señales físicas y cognitivas propias de la rabia.

Duración: 30 minutos.

Actividad 2: Historias de rabia en la vida diaria

Objetivo: Describir situaciones cotidianas que generan rabia.

Descripción:

- El docente presenta cuentos breves o situaciones ficticias donde un personaje siente rabia.
- En grupos pequeños, los niños comentan si alguna vez se han sentido así y describen situaciones similares.
- Cada grupo comparte un ejemplo con el grupo grande.

Organización: Grupos pequeños y plenaria.

Producto esperado: Relato oral o escrito de situaciones que generan rabia.

Duración: 40 minutos.

Actividad 3: Practicando técnicas para calmar la rabia

Objetivo: Practicar técnicas básicas de regulación emocional.

Descripción:

- El docente explica y demuestra la respiración profunda y contar hasta 10 como técnicas para calmar la rabia.
- Se realizan ejercicios guiados de respiración profunda con todos los alumnos.
- Luego practican contar lentamente hasta 10 en voz alta.
- En parejas, simulan una situación que genera rabia y aplican las técnicas aprendidas.

Organización: Grupo y parejas.

Producto esperado: Demostración práctica de técnicas de regulación emocional.

Duración: 45 minutos.

Actividad 4: Compartiendo mis experiencias con la rabia

Objetivo: Expresar verbalmente experiencias y mostrar empatía hacia compañeros.

Descripción:

- En círculo, los niños se turnan para contar una experiencia donde sintieron rabia y cómo la manejaron o qué les gustaría hacer la próxima vez.
- Los demás escuchan con respeto y pueden hacer comentarios empáticos o preguntas amables.
- El docente refuerza la importancia del respeto y la empatía durante la actividad.

Organización: Grupo grande.

Producto esperado: Relatos orales y demostración de escucha empática.

Duración: 40 minutos.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimiento previo sobre la rabia y señales físicas asociadas.

Cómo se evalúa: Preguntas orales y breve dibujo inicial donde el alumno indica cómo se siente cuando está enojado.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para observar respuestas y dibujos.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Participación en actividades, comprensión de señales de la rabia, y práctica de técnicas de regulación.

Cómo se evalúa: Observación directa durante actividades grupales y revisión de productos (dibujos, relatos).

Instrumento sugerido: Rúbrica sencilla que valore identificación de señales, capacidad para describir situaciones y aplicación de técnicas.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar señales de rabia, describir situaciones que la generan, practicar técnicas de regulación, expresar experiencias con empatía y valorar la aceptación de la emoción.

Cómo se evalúa: Presentación final donde cada niño comparte una experiencia personal o ficticia, menciona señales físicas y cognitivas, demuestra dos técnicas para calmar la rabia y reflexiona sobre la importancia de aceptar esta emoción.

Instrumento sugerido: Rúbrica de desempeño que incluya criterios de expresión verbal, identificación de señales, uso de técnicas y actitud respetuosa hacia emociones propias y ajenas.

Unidad 6: La calma: técnicas para alcanzar y mantener el bienestar emocional

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar señales físicas y cognitivas de la calma en sí mismo y en otros en situaciones cotidianas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir al menos tres técnicas básicas para alcanzar y mantener la calma, aplicándolas durante actividades guiadas en el aula.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de practicar ejercicios de respiración y relajación de forma autónoma para regular sus emociones en momentos de estrés o ansiedad.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar verbalmente sus experiencias al aplicar técnicas de calma, demostrando una actitud de aceptación hacia sus emociones.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de colaborar respetuosamente con sus compañeros para fomentar un ambiente emocionalmente equilibrado y seguro en el aula.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a la calma y el bienestar emocional

- ¿Qué es la calma?
 - Definición sencilla y ejemplos cotidianos.

- Importancia de la calma para nuestro bienestar
- Señales físicas y cognitivas de la calma
 - Cómo reconocer en nuestro cuerpo y mente cuando estamos calmados.
 - Observación de señales en otras personas.

2. Técnicas básicas para alcanzar y mantener la calma

- Respiración profunda y consciente
 - Explicación sencilla de la respiración diafragmática.
 - Beneficios para el cuerpo y la mente.
- Relajación muscular progresiva
 - Cómo tensar y relajar los músculos para sentir calma.
- Visualización positiva
 - Imaginar lugares o situaciones que transmiten tranquilidad.

3. Práctica de ejercicios para regular emociones

- Ejercicios guiados de respiración para momentos de estrés
- Ejercicios de relajación muscular paso a paso
- Uso de la visualización para calmar la mente
- Recomendaciones para la práctica autónoma en el aula y en casa

4. Expresión y reflexión sobre la experiencia emocional

- Cómo expresar verbalmente nuestras emociones y experiencias
- Fomentar la aceptación y respeto hacia las propias emociones
- Compartir experiencias en grupo con actitud de escucha activa

5. Colaboración para un ambiente emocionalmente equilibrado

- Importancia de respetar las emociones de los demás
- Estrategias para apoyar a compañeros en momentos difíciles
- Creación de un espacio seguro y tranquilo en el aula

Actividades

1. Juego "Señales de la calma"

Objetivo: Identificar señales físicas y cognitivas de la calma en sí mismo y en otros.

Descripción:

- El docente explica brevemente qué es la calma y las señales comunes.

- Se forman grupos pequeños y cada grupo recibe tarjetas con diferentes señales físicas y cognitivas (ej. respiración lenta, sonrisa, postura relajada, pensamientos tranquilos).
- Los estudiantes deben clasificar las tarjetas en señales que indican "calma" o "no calma".
- Luego, cada grupo presenta un ejemplo de una señal y explica por qué la eligieron.

Organización: Grupos pequeños (3-4 estudiantes)

Producto esperado: Clasificación correcta de señales y explicación oral.

Duración: 40 minutos

2. Taller práctico de técnicas de calma

Objetivo: Describir y aplicar tres técnicas básicas para alcanzar y mantener la calma.

Descripción:

- El docente presenta una demostración guiada de cada técnica (respiración profunda, relajación muscular progresiva, visualización positiva).
- Los estudiantes practican cada técnica en el aula siguiendo las instrucciones.
- Se realiza una breve reflexión grupal sobre cómo se sintieron durante cada técnica.

Organización: Individual y grupal (reflexión en grupo)

Producto esperado: Ejecución de técnicas y expresión verbal de sensaciones.

Duración: 60 minutos

3. Diario de calma

Objetivo: Practicar ejercicios de respiración y relajación de forma autónoma y expresar experiencias.

Descripción:

- Cada estudiante recibe un cuaderno o hojas para registrar sus experiencias.
- Durante la semana, después de practicar alguna técnica, escriben o dibujan cómo se sintieron antes y después.
- Al final de la semana, se comparte voluntariamente en parejas o pequeños grupos lo que aprendieron y cómo les ayudó.

Organización: Individual con espacios para compartir en parejas o grupos pequeños

Producto esperado: Registro escrito o ilustrado de experiencias y reflexión oral.

Duración: Actividad continua durante una semana, 10 minutos diarios y 30 minutos para compartir.

4. Creación de un “Rincón de la calma” en el aula

Objetivo: Colaborar para fomentar un ambiente emocionalmente equilibrado y seguro.

Descripción:

- Los estudiantes en grupo diseñan y decoran un espacio en el aula destinado para momentos de calma, con materiales que les ayuden a relajarse (cojines, imágenes tranquilas, instrucciones de respiración).

- Se establecen reglas para usar el rincón respetuosamente.
- Posteriormente, se practica el uso del rincón durante situaciones simuladas de estrés o ansiedad.

Organización: Grupos cooperativos

Producto esperado: Rincón de la calma funcional y reglas escritas; uso guiado del espacio.

Duración: 2 sesiones de 45 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre señales de calma y técnicas para manejar emociones.

Cómo se evalúa: Dinámica inicial de lluvia de ideas y discusión grupal sobre qué saben y sienten acerca de la calma.

Instrumento sugerido: Listado de respuestas orales y registro anecdótico del docente.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Aplicación de técnicas de calma, participación en actividades, expresión verbal y colaboración.

Cómo se evalúa: Observación directa durante talleres y actividades, revisión de diarios de calma y participación en reflexiones grupales.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para observar habilidades y actitudes, revisión de registros escritos.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar señales de calma, describir técnicas, practicar ejercicios autónomamente, expresar experiencias y colaborar con compañeros.

Cómo se evalúa: Presentación final donde cada estudiante describe las técnicas aprendidas, comparte una experiencia personal y participa en una simulación grupal para fomentar calma en el aula.

Instrumento sugerido: Rúbrica que valore descripción, práctica, expresión y colaboración.

Unidad 7: Juegos y actividades de gamificación para fortalecer la gestión emocional

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar las emociones representadas en diferentes juegos y actividades lúdicas, demostrando comprensión mediante su correcta clasificación en grupos emocionales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir las señales físicas y cognitivas asociadas a las emociones experimentadas durante las dinámicas de gamificación, utilizando ejemplos personales o de sus compañeros.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar estrategias básicas de regulación emocional, como la respiración profunda o el conteo, durante la participación en juegos para manejar situaciones emocionales específicas.

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de colaborar en equipo durante las actividades lúdicas, mostrando respeto y aceptación hacia las emociones propias y ajenas, evidenciado en la comunicación y apoyo mutuo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de comunicar sus experiencias emocionales vividas en los juegos mediante relatos orales o dibujos, expresando de forma segura y adecuada sus sentimientos en el aula.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a las emociones a través del juego

- Concepto de emoción: explicación sencilla y ejemplos cotidianos
- Importancia de reconocer emociones propias y ajenas
- Relación entre emociones y colores: introducción al Mostrio de colores

2. Identificación y clasificación de emociones en juegos

- Presentación de juegos que representen emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa)
- Dinámica para agrupar emociones similares en categorías o "familias emocionales"
- Reflexión sobre la diversidad emocional y su expresión en diferentes personas

3. Señales físicas y cognitivas de las emociones en la gamificación

- Observación y descripción de señales corporales (ritmo cardíaco, respiración, gestos)
- Identificación de pensamientos y sensaciones mentales vinculadas a emociones
- Ejemplos personales y en compañeros: cómo se manifiestan las emociones durante el juego

4. Estrategias básicas de regulación emocional durante el juego

- Técnicas de respiración profunda y conteo para calmarse
- Práctica de pausas conscientes en momentos de frustración o ansiedad
- Aplicación de estas estrategias en situaciones simuladas o reales dentro de los juegos

5. Trabajo en equipo y respeto emocional

- Normas para la colaboración respetuosa en juegos
- Escucha activa y aceptación de emociones propias y ajenas
- Dinámicas que fomenten el apoyo mutuo y la comunicación asertiva

6. Comunicación de experiencias emocionales

- Relatos orales sobre emociones vividas en las actividades
- Expresión artística: dibujos para representar sentimientos
- Compartir en grupo para fortalecer la confianza y empatía

Actividades

Juego del Mostrio Emocional

Objetivo: Identificar las emociones representadas en juegos y clasificarlas correctamente.

Descripción:

- El docente presenta tarjetas con dibujos de caras que expresan distintas emociones.
- Los estudiantes, en grupos pequeños, clasifican las tarjetas en grupos emocionales (alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa).
- Luego, cada grupo explica por qué agruparon esas emociones juntas.

Organización: Grupos de 3-4 estudiantes.

Producto esperado: Clasificación de tarjetas en grupos emocionales y explicación grupal.

Duración estimada: 40 minutos.

Observa y Describe

Objetivo: Describir señales físicas y cognitivas asociadas a emociones experimentadas durante juegos.

Descripción:

- Los estudiantes participan en un juego activo que genera diferentes emociones (por ejemplo, carrera de relevos con desafíos).
- Después del juego, en parejas, comentan qué emociones sintieron y describen cómo se manifestaron en su cuerpo y mente.
- Se comparte en plenaria para enriquecer la descripción con ejemplos de otros compañeros.

Organización: Parejas y luego grupo grande.

Producto esperado: Relato oral o anotaciones sobre señales físicas y cognitivas de emociones.

Duración estimada: 45 minutos.

Respira y Cuenta

Objetivo: Aplicar estrategias básicas de regulación emocional durante el juego.

Descripción:

- El docente enseña técnicas de respiración profunda y conteo para calmarse.
- Se simulan situaciones de frustración o nerviosismo durante juegos (por ejemplo, resolver un rompecabezas en equipo con tiempo limitado).
- Los estudiantes practican la respiración y el conteo para manejar sus emociones antes de continuar.

Organización: Individual y en grupos pequeños.

Producto esperado: Aplicación visible de técnicas de regulación emocional durante el juego.

Duración estimada: 40 minutos.

Historias y Dibujos Emocionales

Objetivo: Comunicar experiencias emocionales vividas en los juegos mediante relatos orales o dibujos.

Descripción:

- Los estudiantes crean un dibujo que refleje una emoción que experimentaron durante las actividades.
- En círculo, cada niño comparte su dibujo y relata la experiencia emocional asociada.
- El docente guía la reflexión y refuerza la importancia de expresar sentimientos de forma segura y respetuosa.

Organización: Individual y grupo grande.

Producto esperado: Dibujo emocional y relato oral compartido.

Duración estimada: 50 minutos.

Evaluación

Evaluación Diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimiento previo sobre emociones y su reconocimiento.

Cómo se evalúa: Juego de identificación rápida con tarjetas emocionales, donde el estudiante señala qué emoción representa cada imagen.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para observar reconocimiento y clasificación inicial de emociones.

Evaluación Formativa

Qué se evalúa: Progreso en la descripción de señales emocionales, aplicación de estrategias de regulación y colaboración en equipo.

Cómo se evalúa: Observación directa durante las actividades, preguntas abiertas para reflexionar sobre emociones y revisión de participación en dinámicas grupales.

Instrumento sugerido: Rúbrica que contemple habilidades de identificación emocional, descripción, regulación y trabajo en equipo.

Evaluación Sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para comunicar experiencias emocionales y demostrar comprensión integral de las emociones y su gestión.

Cómo se evalúa: Presentación de dibujo y relato oral sobre una experiencia emocional vivida durante las actividades, explicando emociones, señales físicas y estrategias usadas.

Instrumento sugerido: Rúbrica de evaluación del producto final (dibujo y relato) que incluya claridad, profundidad emocional y uso adecuado de estrategias.

Unidad 8: Aplicación práctica y expresión personal

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de compartir experiencias emocionales personales usando vocabulario apropiado en discusiones grupales en el aula.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar al menos dos estrategias de regulación emocional en situaciones cotidianas propuestas durante las actividades.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reflexionar y describir cambios en su manejo emocional mediante un diario o dibujo que evidencie su aprendizaje.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y respetar las emociones expresadas por sus compañeros durante dinámicas de grupo, demostrando empatía y aceptación.

Contenidos Temáticos

1. Compartiendo emociones personales

- Importancia de expresar nuestras emociones: se explicará por qué compartir cómo nos sentimos ayuda a comprendernos y a los demás.
- Vocabulario emocional: repaso y práctica de palabras que describen emociones básicas y complejas, para expresar con claridad cómo nos sentimos.
- Normas para una comunicación respetuosa: aprender a escuchar y hablar con respeto durante las discusiones grupales.

2. Estrategias para regular las emociones

- Reconocimiento del momento emocional: cómo identificar cuándo sentimos emociones intensas.
- Estrategias prácticas: técnicas sencillas para calmarse o cambiar un estado emocional, como respiración profunda, contar hasta diez, o buscar ayuda.
- Aplicación en situaciones cotidianas: ejemplos y práctica de estas estrategias en escenarios simulados o reales del día a día escolar.

3. Reflexión sobre el aprendizaje emocional

- Uso del diario emocional: cómo registrar experiencias, emociones y estrategias usadas.
- Expresión artística: dibujos que representen emociones y cambios en el manejo emocional.
- Autoevaluación: identificar progresos personales en el control y expresión emocional.

4. Empatía y respeto hacia las emociones de los demás

- Reconocimiento de emociones en los compañeros: identificar señales emocionales en los demás durante dinámicas.
- Demostrar empatía: prácticas para expresar comprensión y aceptación de emociones ajenas.
- Creación de un ambiente seguro: fomentar el respeto y la inclusión emocional en el aula.

Actividades

Actividad 1: “Mi emoción del día” - Compartiendo experiencias emocionales

Objetivo: Contribuye a que el estudiante comparta experiencias emocionales personales usando vocabulario apropiado en discusiones grupales.

Descripción paso a paso:

- El docente invita a cada estudiante a pensar en una emoción que haya sentido durante el día o la semana.
- Se les entrega una ficha con palabras para describir emociones y ejemplos de frases para expresar cómo se sienten.
- En círculo, cada niño comparte su emoción y explica brevemente qué la causó, usando el vocabulario dado.
- Los compañeros escuchan con atención y hacen preguntas respetuosas si desean.

Organización: Grupo completo

Producto esperado: Participación oral con uso adecuado del vocabulario emocional.

Duración estimada: 30 minutos

Actividad 2: “Caja de herramientas emocionales” - Aplicación de estrategias de regulación

Objetivo: El estudiante será capaz de aplicar al menos dos estrategias de regulación emocional en situaciones cotidianas.

Descripción paso a paso:

- El docente presenta una “caja de herramientas” con tarjetas que describen diferentes estrategias para calmarse o controlar emociones (respirar, contar, hablar con alguien, etc.).
- Se plantean situaciones cotidianas (ejemplo: sentir enojo porque alguien tomó un juguete) y en grupos pequeños los estudiantes eligen qué estrategia usarían y por qué.
- Cada grupo comparte su elección y simula la aplicación de la estrategia.

Organización: Pequeños grupos (3-4 estudiantes)

Producto esperado: Presentación de la estrategia aplicada y explicación de su uso.

Duración estimada: 45 minutos

Actividad 3: “Mi diario emocional” - Reflexión y expresión personal

Objetivo: Reflexionar y describir cambios en el manejo emocional mediante un diario o dibujo.

Descripción paso a paso:

- Cada estudiante recibe un cuaderno o hojas para crear su diario emocional.
- Se les invita a escribir o dibujar cómo se sintieron esa semana, qué estrategias usaron para manejar sus emociones y qué aprendieron.
- El docente guía preguntas para la reflexión: “¿Qué me ayudó a sentirme mejor?”, “¿Qué cambiaría la próxima vez?”
- Opcionalmente, algunos voluntarios pueden compartir partes de su diario con el grupo.

Organización: Individual

Producto esperado: Diario emocional con texto y/o dibujos que evidencien reflexión.

Duración estimada: 40 minutos

Actividad 4: “El juego de las emociones” - Empatía y respeto en dinámicas grupales

Objetivo: Identificar y respetar las emociones expresadas por compañeros, demostrando empatía y aceptación.

Descripción paso a paso:

- El docente prepara tarjetas con diferentes emociones escritas o ilustradas.
- Un estudiante toma una tarjeta y representa la emoción (gestos, tono de voz) sin hablar.
- Los demás compañeros intentan identificar la emoción y comentan cómo se sentirían en esa situación.
- Se discute en grupo la importancia de respetar y aceptar las emociones de los demás.

Organización: Grupo completo

Producto esperado: Participación en la dinámica demostrando empatía y respeto.

Duración estimada: 35 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimiento previo sobre vocabulario emocional, expresión de emociones y estrategias de regulación.

Cómo se evalúa: Preguntas orales y breve actividad donde los estudiantes nombran emociones y describen cómo se sienten en diferentes situaciones.

Instrumento sugerido: Rúbrica simple para observar vocabulario usado y claridad en la expresión emocional.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Aplicación de estrategias emocionales en actividades grupales, participación respetuosa y reflexión en el diario emocional.

Cómo se evalúa: Observación directa durante las actividades, revisión de los diarios emocionales y retroalimentación continua.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para evidenciar uso de vocabulario, estrategias aplicadas y actitud empática.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para compartir experiencias emocionales con vocabulario adecuado, aplicar estrategias de regulación, reflexionar en su diario y mostrar empatía en dinámicas.

Cómo se evalúa: Presentación oral de una experiencia emocional personal, entrega del diario emocional con reflexión, y participación en la dinámica grupal final.

Instrumento sugerido: Rúbrica integradora que considere expresión verbal, aplicación práctica, reflexión escrita/dibujada y comportamiento empático.

