

Descubriendo mis emociones con El monstruo de los colores

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

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los niños y niñas de preescolar (3-5 años) aprendan a reconocer y nombrar sus emociones, a autorregularse y a resolver pequeños conflictos de manera pacífica, utilizando como herramienta el libro "El monstruo de los colores". A través de actividades lúdicas, expresivas y colaborativas, los estudiantes identificarán diferentes emociones y comprenderán que todas son válidas. Este aprendizaje es fundamental para su desarrollo social y emocional, ya que les ayuda a manejar mejor sus sentimientos, relacionarse con otros y enfrentar situaciones cotidianas con mayor tranquilidad y respeto. El plan conecta con la vida diaria de los niños, pues todos sienten emociones y viven conflictos pequeños que pueden resolver con ayuda de lo aprendido. Además, fomenta el pensamiento crítico y la empatía desde una edad temprana, fortaleciendo su bienestar integral y su convivencia en el aula y en casa.

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer y nombrar emociones básicas mediante la identificación de colores y expresiones.
- Desarrollar habilidades de autorregulación emocional a través de técnicas sencillas guiadas.
- Aplicar estrategias básicas para la resolución pacífica de conflictos en situaciones cotidianas.

Recursos Necesarios

- Libro "El monstruo de los colores" (1 por sesión o ejemplar grande para leer en grupo).
- Tarjetas de colores con emociones (rojo, amarillo, azul, verde, negro, rosa) – 6 sets para la clase.
- Cartulinas y crayones o marcadores de colores.
- Muñeco o figura del monstruo de los colores (opcional para dramatización).
- Espacio cómodo para actividades en círculo.
- Reproductor de música suave para momentos de relajación.
- Hojas blancas para dibujo individual.

Requisitos Previos

- Habilidades básicas de comunicación verbal para expresar ideas simples.
- Conocimiento previo de algunos colores básicos.
- Experiencias previas de convivencia grupal en el aula.

Actividades

Sesión 1: Identificando mis emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Hoy vamos a conocer al monstruo de los colores y descubrir qué siente cuando sus emociones se mezclan. Esto nos ayudará a aprender a nombrar nuestras emociones.

Activación de conocimientos previos:

Docente: "¿Saben qué es una emoción? ¿Pueden mostrarme con su cara cómo se sienten ahora?"

Estudiantes: Imitan caras felices, tristes, enojadas, sorprendidas.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta el libro "El monstruo de los colores" y dice: "Este monstruo está muy confundido porque sus emociones están todas mezcladas. ¡Vamos a ayudarlo a descubrir qué siente!"

Contextualización:

Docente: Explica que todos sentimos emociones y que es bueno saber cuáles son para entendernos mejor y llevarnos bien con los amigos.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Lee el libro en voz alta mostrando las ilustraciones, deteniéndose para identificar cada emoción y color que el monstruo siente. Pregunta a los niños qué creen que siente el monstruo en cada página.

Actividad 1: Juego de las emociones con tarjetas

- **Objetivo:** Reconocer y nombrar emociones básicas.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Entrega a cada niño una tarjeta con un color que representa una emoción (ej. rojo = enojo, amarillo = alegría).
 - Invita a cada niño a mostrar su tarjeta y hacer una cara que represente esa emoción.
 - Pregunta: "¿Cuándo te has sentido así?"

- **Organización:** Individual y plenaria.
- **Producto:** Expresión facial y verbal de emociones.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Observa expresiones, pregunta ejemplos, apoya con palabras sencillas.

Actividad 2: Dibujo de emociones

- **Objetivo:** Reconocer emociones y expresarlas gráficamente.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Invita a los niños a dibujar con crayones una cara con la emoción que más les gusta o que han sentido hoy.
 - Pregunta: "¿Qué color usaste? ¿Por qué?"
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Dibujo de una cara con emoción.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Motiva a los niños, ofrece ayuda para expresar ideas, valora todos los dibujos.

Diferenciación:

- Niños que terminan antes pueden hacer una carita más con otra emoción o ayudar a compañeros.
- Niños que necesitan apoyo pueden usar plantillas de caras para colorear según la emoción.

Transición:

Docente: "Ahora que sabemos nombrar emociones, en la próxima sesión aprenderemos a calmarnos cuando sentimos cosas fuertes."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: Reúne a los niños en círculo y pregunta: "¿Cuáles emociones aprendimos hoy? ¿Cómo se ven esas emociones?"

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué emoción te gusta más?"
- "¿Cómo sabes que estás feliz o triste?"
- "¿Qué colores usaste para tu dibujo?"

Retroalimentación:

Docente: Felicita a todos por compartir y recordar las emociones, valora la participación y la creatividad.

Transferencia:

Docente: Explica que mañana aprenderán cómo calmarse cuando las emociones se sienten muy grandes.

Sesión 2: Aprendiendo a calmar mis emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Hoy vamos a aprender qué hacer cuando una emoción fuerte nos hace sentir incómodos para calmarnos y sentirnos mejor.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Muestra las tarjetas de colores y pregunta: "¿Recuerdan qué emoción es esta? ¿Qué hacemos cuando nos sentimos así?"

Motivación y enganche:

Docente: Cuenta que el monstruo de los colores tiene trucos para calmar sus emociones cuando se siente confundido.

Contextualización:

Docente: Explica que a veces sentimos enojo o tristeza muy fuerte y que es importante aprender a calmarnos para no lastimar a nadie ni sentirnos mal.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Lee fragmentos del libro donde el monstruo aprende a organizar sus emociones y se calma, mostrando imágenes y movimientos para acompañar.

Actividad 1: Respiración del monstruo de los colores

- **Objetivo:** Desarrollar habilidades de autorregulación mediante la respiración consciente.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Enseña a los niños a tomar aire profundo por la nariz y soltarlo despacio por la boca, diciendo "calma" en voz baja.
 - Practican juntos 5 veces, sentándose cómodos.

- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Participación en la técnica de respiración.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol docente:** Guía con voz suave, corrige posturas, anima a repetir.

Actividad 2: Teatro de emociones

- **Objetivo:** Aplicar autorregulación y reconocimiento emocional mediante dramatización.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide al grupo en pequeños equipos y asigna una emoción para que la representen con caras y gestos sin hablar.
 - Luego, cada equipo muestra cómo el monstruo se calma usando la respiración u otra técnica.
- **Organización:** Grupos de 3-4 niños.
- **Producto:** Representación física de emociones y estrategias de calma.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Observa la expresión emocional, guía con ejemplos, refuerza el uso de técnicas de calma.

Diferenciación:

- Niños que terminan antes pueden inventar un sonido o palabra para calmarse y compartirlo.
- Niños que necesitan apoyo pueden realizar la dramatización con ayuda del docente o compañeros.

Transición:

Docente: "Mañana veremos cómo usar lo que aprendimos para resolver problemas con amigos cuando hay emociones fuertes."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: Pregunta al grupo qué les gustó más de las técnicas para calmarse y qué van a usar cuando estén enojados o tristes.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué haces para sentirte mejor cuando estás enojado?"
- "¿Cómo ayuda respirar profundo?"
- "¿Puedes enseñar a un amigo cómo calmarse?"

Retroalimentación:

Docente: Elogia el esfuerzo y la participación activa, destacando la importancia de cuidar nuestras emociones.

Transferencia:

Docente: Invita a practicar la respiración en casa y preparar para contar experiencias la próxima sesión.

Sesión 3: Resolviendo conflictos con el monstruo de los colores

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Hoy aprenderemos a usar lo que sabemos de emociones y calma para resolver problemas con nuestros amigos.

Activación de conocimientos previos:

Docente: "¿Qué hacemos cuando sentimos enojo o tristeza? ¿Cómo podemos ayudar a un amigo que está triste o enojado?"

Motivación y enganche:

Docente: Cuenta brevemente una historia sencilla de dos niños que tuvieron un problema y cómo lo resolvieron con ayuda del monstruo de los colores.

Contextualización:

Docente: Explica que todos tenemos problemas con amigos a veces, pero podemos usar nuestras emociones para entendernos y encontrar soluciones.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Expone una situación problema sencilla, por ejemplo: "Dos niños quieren jugar con el mismo juguete y se enojan".

Actividad 1: Dramatización del conflicto y solución

- **Objetivo:** Aplicar estrategias de resolución de conflictos y autorregulación.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide a los niños en grupos pequeños y les da roles para representar un conflicto y luego resolverlo usando la respiración y palabras amables.
 - Guiar a los niños para que expresen qué sienten y cómo lo solucionan.

- **Organización:** Grupos de 3-4 niños.
- **Producto:** Representación del conflicto y su solución pacífica.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Facilita que cada niño participe, pregunta "¿Cómo te sientes?", "¿Qué podemos hacer para que todos estemos contentos?"

Actividad 2: Creación del “Libro de las buenas soluciones”

- **Objetivo:** Consolidar aprendizajes sobre resolución pacífica de conflictos.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Cada niño dibuja una solución que le gustó para resolver un problema con amigos.
 - Se unen los dibujos en un libro de aula que se llama “Libro de las buenas soluciones”.
- **Organización:** Individual y colectivo.
- **Producto:** Libro ilustrado con soluciones pacíficas.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Ayuda a los niños a expresar la idea del dibujo y escribe el título o frases sencillas que ellos digan.

Diferenciación:

- Quienes terminan antes pueden ayudar a armar el libro o contar su dibujo a un compañero.
- Quienes necesitan apoyo trabajan con el docente o un compañero para expresar su idea y dibujar.

Transición:

Docente: "Ahora que sabemos cómo resolver problemas, podemos ayudar a todos a ser buenos amigos."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: Reúne al grupo y pregunta: "¿Qué aprendimos para resolver problemas con amigos? ¿Qué hacemos cuando estamos enojados?"

Reflexión metacognitiva:

- "¿Cómo puedo ayudar a un amigo que está triste?"
- "¿Qué hago para calmarme cuando algo me molesta?"
- "¿Por qué es importante compartir y escuchar a los demás?"

Retroalimentación:

Docente: Felicita a todos por aprender a manejar emociones y resolver problemas con respeto y cariño.

Transferencia:

Docente: Anima a los niños a practicar en casa con su familia y a contar lo aprendido a sus papás y amigos.

Tarea o reto:

Docente: Llevar a casa el "Libro de las buenas soluciones" para compartir con la familia y practicar la respiración calmante cuando sientan emociones fuertes.

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica en la activación de la sesión 1 para conocer conocimientos previos; formativa durante las actividades de desarrollo en cada sesión mediante observación directa; sumativa en la sesión 3 con la dramatización y el “Libro de las buenas soluciones”.

Criterios de evaluación:

- Reconoce y nombra al menos tres emociones básicas con apoyo visual (Objetivo 1).
- Participa en técnicas de autorregulación como la respiración profunda con guía (Objetivo 2).
- Demuestra comprensión básica de la resolución pacífica de conflictos a través de la dramatización y el dibujo (Objetivo 3).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar reconocimiento y expresión emocional.
- Observación directa durante actividades de respiración y dramatización.
- Portafolio con dibujos y el “Libro de las buenas soluciones”.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación verbal y facial durante el juego de emociones y lectura del libro.
- Realización de la técnica de respiración y dramatización grupal.
- Dibujo individual de emociones y aportes para el libro colectivo.