

Explorando mis emociones: un viaje para entender y gestionar mis sentimientos

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de primaria comprendan qué son las emociones y los sentimientos, cómo identificarlos y gestionarlos de manera positiva. A través de actividades colaborativas, los niños aprenderán a reconocer sus propias emociones, expresar lo que sienten y desarrollar habilidades para manejar situaciones emocionales cotidianas. La gestión emocional es fundamental para su bienestar personal, las relaciones con sus compañeros y el desarrollo de una convivencia armoniosa en la escuela y en casa. Este aprendizaje tiene un impacto directo en su vida diaria al ayudarles a tomar decisiones responsables y a comunicarse de forma asertiva. Además, fomentar el trabajo en equipo y la responsabilidad compartida fortalece sus habilidades sociales y emocionales, preparándolos para enfrentar retos con resiliencia y empatía.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y nombrar diferentes emociones y sentimientos presentes en su vida cotidiana.
- Analizar situaciones que generan emociones diversas para comprender su impacto personal y social.
- Practicar estrategias básicas para gestionar emociones fuertes como la ira, tristeza o miedo.
- Colaborar activamente en grupos pequeños para compartir experiencias y apoyar a sus compañeros.
- Reflexionar sobre la importancia de expresar emociones de manera adecuada y respetuosa.

Recursos Necesarios

- Cartulinas de colores (al menos 6 por grupo)
- Marcadores, crayones y lápices de colores
- Tarjetas con caras que expresan diferentes emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa, calma)
- Hojas de papel para cada estudiante
- Video animado corto sobre emociones (3-4 minutos)
- Reproductor multimedia (computadora o proyector)
- Reloj o cronómetro
- Hojas impresas con situaciones cotidianas para discutir en grupos
- Cuadernos o carpetas personales para registro de reflexiones

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre las emociones (identificar alegría o tristeza)
- Habilidad para trabajar en grupos pequeños respetando turnos y opiniones
- Experiencia previa en expresar ideas oralmente en clase
- Comprensión básica de instrucciones sencillas en grupo
- Habilidades sociales básicas para la cooperación

Actividades

Sesión 1: Descubriendo mis emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Conocer y nombrar emociones básicas, preparando a los estudiantes para reconocerlas en sí mismos y en otros.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra tarjetas con caras que expresan alegría, tristeza y enojo y pregunta: "¿Quién sabe qué emoción está mostrando esta cara?"
- **Estudiantes:** Responden nombrando las emociones y comentan cuándo las han sentido.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Cuenta una breve anécdota personal donde sintió una emoción fuerte y pregunta: "¿Les ha pasado algo así alguna vez?"
- **Estudiantes:** Levantan la mano para compartir si han sentido emociones similares.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que todos sentimos muchas emociones y que aprender a entenderlas nos ayuda a ser más felices y llevarnos mejor con los demás.
- **Estudiantes:** Escuchan y asienten, mostrando interés.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se introducen las emociones básicas con imágenes y ejemplos concretos, utilizando la metodología de aprendizaje colaborativo para que los niños trabajen en equipos, compartan experiencias y construyan conocimientos juntos.

Actividades de aprendizaje activo:

• Actividad 1: “Mi cara y emoción”

Objetivo: Identificar emociones y expresarlas visualmente.

Instrucciones:

- Dividir a los estudiantes en grupos de 4.
- Entregar a cada grupo cartulinas y marcadores.
- Cada integrante dibuja una cara que represente una emoción que haya sentido recientemente.
- Luego, comparten en su grupo qué emoción es, cuándo la sintieron y cómo reaccionaron.
- Al final, cada grupo elige una cara para mostrar a la clase y explicar por qué la eligieron.

Organización: Grupos de 4

Producto: Dibujo y explicación oral grupal

Tiempo: 20 minutos

Rol del docente: Observar participación, guiar con preguntas como “¿Qué te hizo sentir así?”, “¿Cómo te ayudó expresar esa emoción?”

• Actividad 2: “El cuento de las emociones”

Objetivo: Analizar situaciones cotidianas y las emociones que generan.

Instrucciones:

- Mostrar un video animado corto que ejemplifique diferentes emociones en situaciones escolares.
- Después del video, en los mismos grupos, discutir las emociones que vieron y qué harían para sentirse mejor si estuvieran en esa situación.
- Cada grupo comparte una idea con la clase.

Organización: Grupos de 4

Producto: Respuestas orales y discusión

Tiempo: 25 minutos

Rol del docente: Facilitar la discusión, preguntar “¿Por qué crees que el personaje se sintió así?”, “¿Qué harías para ayudar a un amigo que siente eso?”

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: proponer que creen una pequeña historia con dibujos usando las emociones aprendidas.
- Para estudiantes que requieren apoyo: ofrecer tarjetas con imágenes y palabras para facilitar la identificación de emociones.

Transición:

El docente conecta las emociones identificadas con la próxima sesión donde se aprenderán formas de manejar esas emociones para sentirse mejor.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- Realizar un “ticket de salida” donde cada estudiante dice o escribe una emoción que aprendió a identificar hoy.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué emoción aprendí a reconocer hoy?
- ¿Cómo me sentí al compartir mis emociones con mis compañeros?
- ¿Por qué es importante entender cómo me siento?

Retroalimentación:

El docente escucha las respuestas y felicita por la participación, destacando la importancia de expresar emociones.

Transferencia:

Se anticipa que en la próxima sesión se aprenderán maneras para manejar emociones difíciles.

Tarea o reto:

- Invitar a los estudiantes a observar en casa alguna emoción que sientan y contarla en la siguiente clase.

Sesión 2: Conociendo mis sentimientos y los de los demás

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Reconocer sentimientos y practicar la empatía hacia las emociones de otros.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pide a los estudiantes compartir qué emoción identificaron en la tarea y cómo la manejaron.
- **Estudiantes:** Comparten sus experiencias breves en plenaria.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un juego de “adivina la emoción” con las tarjetas para que los niños muestren y adivinen emociones de sus compañeros.
- **Estudiantes:** Participan activamente, observando y nombrando emociones.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que entender cómo se sienten otros nos ayuda a ser buenos amigos y a convivir mejor.
- **Estudiantes:** Escuchan y se preparan para trabajar en equipo.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se profundiza en el reconocimiento de sentimientos y se introduce la empatía a través de actividades grupales colaborativas.

Actividades de aprendizaje activo:

- **Actividad 1: “Historias de sentimientos”**

Objetivo: Analizar y expresar sentimientos propios y de otros.

Instrucciones:

- En grupos de 4, cada grupo recibe una hoja con una situación cotidiana (ejemplo: un niño perdió su juguete, una amiga está triste porque se peleó con su mamá).
- Discuten qué sentimientos podrían tener las personas involucradas y cómo podrían ayudarlos.
- Preparan una pequeña dramatización para representar la situación y la solución encontrada.

Organización: Grupos de 4

Producto: Dramatización grupal

Tiempo: 30 minutos

Rol del docente: Guiar la reflexión con preguntas “¿Cómo crees que se siente? ¿Qué podemos hacer para ayudar?”

- **Actividad 2: “El círculo de apoyo”**

Objetivo: Practicar la empatía y el apoyo mutuo.

Instrucciones:

- Formar un círculo con toda la clase.
- Cada estudiante dice en voz alta una emoción que ha sentido y cómo un amigo o familiar lo ayudó a sentirse mejor.
- El grupo escucha con atención y aplaude al finalizar cada intervención.

Organización: Plenaria

Producto: Participación oral

Tiempo: 15 minutos

Rol del docente: Facilitar que todos participen, reforzar las respuestas positivas y animar a escuchar con respeto.

Diferenciación:

- Para estudiantes rápidos: invitar a crear un dibujo que represente una emoción y cómo ayudarían a un amigo.
- Para estudiantes con dificultades: permitir que compartan con un compañero antes de hacerlo en plenaria.

Transición:

Preparar a los estudiantes para la próxima sesión, donde aprenderán técnicas para controlar emociones fuertes.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- Crear un cartel colectivo con las emociones y formas de apoyo discutidas.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Por qué es importante entender cómo se sienten los demás?
- ¿Cómo me siento cuando alguien me apoya?
- ¿Qué puedo hacer para apoyar a un amigo con emociones difíciles?

Retroalimentación:

El docente destaca la importancia de la empatía y felicita por la participación y respeto mostrado.

Transferencia:

Invitar a practicar la empatía en casa y observar cómo cambia la relación con familiares y amigos.

Tarea o reto:

- Observar una situación en casa o escuela donde puedan apoyar a alguien que sienta una emoción difícil y contar la experiencia en la siguiente sesión.

Sesión 3: Estrategias para manejar emociones fuertes

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Introducir técnicas básicas para gestionar emociones intensas como la ira, el miedo y la tristeza.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: “¿Han sentido alguna vez que una emoción es tan fuerte que no saben qué hacer?”
- **Estudiantes:** Comparten ejemplos breves y describen cómo reaccionaron.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un pequeño juego de respiración para calmarse y explica que aprenderán más estrategias para sentirse mejor.
- **Estudiantes:** Participan activamente en el juego.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que saber manejar nuestras emociones nos ayuda a tomar mejores decisiones y a vivir en paz con los demás.
- **Estudiantes:** Escuchan y se preparan para practicar.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se enseñan y practican técnicas sencillas para la gestión emocional, reforzando el trabajo colaborativo para compartir experiencias y apoyarse.

Actividades de aprendizaje activo:

- **Actividad 1: “Respiración calmante”**

Objetivo: Practicar una técnica para calmar emociones intensas.

Instrucciones:

- En círculo, el docente guía una sesión de respiración profunda contando hasta 4 al inhalar, sostener 4 segundos y exhalar contando hasta 4.
- Los estudiantes practican juntos y comentan cómo se sienten después.

Organización: Plenaria

Producto: Participación y sensación de calma

Tiempo: 15 minutos

Rol del docente: Dirigir con voz pausada, observar reacciones, animar a repetir si es necesario.

- **Actividad 2: “Carteles de estrategias”**

Objetivo: Crear un recurso visual con diferentes maneras de manejar emociones.

Instrucciones:

- En grupos pequeños, crear carteles con dibujos y frases que muestren cómo controlar la ira, el miedo o la tristeza (ejemplo: contar hasta 10, hablar con un adulto, hacer ejercicio).
- Presentan sus carteles y explican una estrategia.

Organización: Grupos de 4

Producto: Carteles con estrategias

Tiempo: 25 minutos

Rol del docente: Apoyar con ideas, fomentar la participación de todos, hacer preguntas: “¿Cuándo usarías esta estrategia?”

• **Actividad 3: “Role play de gestión”**

Objetivo: Practicar la aplicación de estrategias en situaciones simuladas.

Instrucciones:

- En los mismos grupos, representan situaciones donde alguien se siente enojado o triste y usan alguna de las estrategias para manejarlo.
- El grupo reflexiona sobre qué funcionó mejor.

Organización: Grupos de 4

Producto: Representación y reflexión

Tiempo: 5 minutos

Rol del docente: Observar, dar retroalimentación positiva y sugerencias.

Diferenciación:

- Para estudiantes avanzados: crear una lista personal de estrategias adicionales.
- Para estudiantes con dificultades: acompañamiento individual para practicar respiración y expresión verbal.

Transición:

El docente conecta esta sesión con la próxima, donde se explorarán emociones en situaciones de grupo y cómo apoyarse mutuamente.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- Cada estudiante comparte una estrategia que le gustó para manejar una emoción fuerte.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué estrategia puedo usar cuando me siento enojado o triste?
- ¿Cómo me sentí al practicar la respiración?
- ¿Por qué es importante aprender a manejar nuestras emociones?

Retroalimentación:

El docente refuerza la importancia de practicar estas estrategias diariamente y reconoce el esfuerzo de todos.

Transferencia:

Invita a usar estas técnicas en casa y en la escuela cuando sientan emociones fuertes.

Tarea o reto:

- Probar una estrategia en casa y contar cómo les ayudó.

Sesión 4: Emociones en grupo: cómo influimos y nos apoyamos

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Entender cómo las emociones afectan a los grupos y la importancia del apoyo mutuo.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: “¿Cómo te sientes cuando un amigo está triste o enojado?”
- **Estudiantes:** Comparten sensaciones y experiencias.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un juego de “cadena de emociones” donde una emoción se transmite entre estudiantes con gestos y expresiones.
- **Estudiantes:** Participan activamente y se divierten.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que en un grupo, las emociones se contagian y podemos ayudar a que todos se sientan bien.
- **Estudiantes:** Reflexionan y se preparan para trabajar en equipo.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se explora la influencia de las emociones en grupos y la importancia del apoyo colaborativo para gestionar sentimientos.

Actividades de aprendizaje activo:

- **Actividad 1: “Historias en grupo”**

Objetivo: Analizar emociones en situaciones grupales y proponer soluciones.

Instrucciones:

- En grupos de 4, reciben una situación grupal donde hay un conflicto o emoción colectiva (ejemplo: un compañero se siente excluido, se generó un malentendido).

- Discuten cómo se sienten los involucrados y cómo podrían apoyarse para resolverlo.
- Preparan una breve presentación de su solución.

Organización: Grupos de 4

Producto: Presentación oral

Tiempo: 30 minutos

Rol del docente: Facilitar la reflexión, hacer preguntas guía: “¿Qué sienten todos? ¿Qué pueden hacer para que todos se sientan mejor?”

• **Actividad 2: “Compromisos para el grupo”**

Objetivo: Crear reglas de apoyo emocional para la convivencia.

Instrucciones:

- En plenaria, cada estudiante propone una acción para apoyar a sus compañeros cuando tengan emociones difíciles.
- El docente anota las propuestas en un cartel para formar reglas de convivencia emocional.
- Se acuerda respetar y practicar estas reglas.

Organización: Plenaria

Producto: Cartel de compromisos

Tiempo: 15 minutos

Rol del docente: Moderar, fomentar respeto y escucha activa, reforzar la importancia del compromiso grupal.

Diferenciación:

- Para estudiantes avanzados: proponer ejemplos adicionales para incluir en el cartel.
- Para estudiantes con dificultades: apoyo visual con dibujos para entender los compromisos.

Transición:

Se invita a practicar los compromisos en la próxima sesión y observar el impacto en el grupo.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- Lectura colectiva del cartel de compromisos y reflexión sobre su importancia.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo podemos ayudar a que nuestro grupo se sienta bien?
- ¿Qué aprendí sobre cómo afectan mis emociones a los demás?
- ¿Por qué es importante el compromiso de todos para convivir mejor?

Retroalimentación:

El docente reconoce la participación y destaca el valor del apoyo mutuo.

Transferencia:

Animar a aplicar los compromisos en casa, la escuela y con amigos.

Tarea o reto:

- Practicar un compromiso de apoyo emocional durante la semana y contar la experiencia.

Sesión 5: Reconociendo y expresando emociones positivas

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Fomentar el reconocimiento y la expresión de emociones positivas para fortalecer el bienestar emocional.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Solicita que compartan una situación reciente en que se sintieron felices o orgullosos.
- **Estudiantes:** Comparten experiencias breves.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Propone un juego rápido de “pasar la sonrisa” donde todos sonríen y transmiten alegría.
- **Estudiantes:** Participan con entusiasmo.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que compartir emociones positivas nos hace sentir bien y fortalece nuestras relaciones.
- **Estudiantes:** Preparados para actividades en grupo.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se promueve la identificación y expresión de emociones positivas mediante actividades colaborativas y creativas.

Actividades de aprendizaje activo:

- **Actividad 1: “El árbol de la alegría”**

Objetivo: Reconocer emociones positivas y compartirlas visualmente.

Instrucciones:

- En grupos, dibujan un árbol en una cartulina.
- Cada estudiante escribe o dibuja en una hoja en forma de hoja de árbol una emoción positiva que haya sentido recientemente (ejemplo: alegría, amor, orgullo).
- Colocan las hojas en el árbol y comparten con el grupo por qué eligieron esa emoción.

Organización: Grupos de 4

Producto: Árbol con hojas de emociones positivas

Tiempo: 30 minutos

Rol del docente: Escuchar las explicaciones, hacer preguntas: “¿Qué te hace sentir así?”, “¿Cómo puedes compartir esa alegría con otros?”

• Actividad 2: “Cadena de cumplidos”

Objetivo: Practicar la expresión positiva hacia los demás.

Instrucciones:

- En plenaria, cada estudiante dice un cumplido o algo positivo sobre el compañero a su derecha.
- Se continúa hasta completar la cadena.

Organización: Plenaria

Producto: Expresión oral de cumplidos

Tiempo: 15 minutos

Rol del docente: Fomentar un ambiente respetuoso y positivo, reforzar la autoestima de los niños.

Diferenciación:

- Para estudiantes avanzados: escribir un pequeño mensaje positivo para un compañero.
- Para estudiantes con dificultades: apoyo para formular el cumplido con ayuda del docente o compañero.

Transición:

El docente prepara para la última sesión donde se integrarán todas las habilidades aprendidas.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- Preguntar a los estudiantes cuál fue la emoción positiva que más les gusta compartir y por qué.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo me siento cuando doy o recibo un cumplido?
- ¿Por qué es importante expresar emociones positivas?
- ¿Cómo puedo compartir mis emociones positivas con mi familia y amigos?

Retroalimentación:

El docente felicita la participación y destaca el poder de las emociones positivas para mejorar el ambiente.

Transferencia:

Invitar a practicar la expresión de emociones positivas diariamente.

Tarea o reto:

- Dar un cumplido o mostrar una emoción positiva a alguien fuera de la escuela y contar la experiencia.

Sesión 6: Integrando mis emociones: un compromiso para mi bienestar

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Revisar lo aprendido y preparar un compromiso personal para manejar las emociones de manera saludable.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: “¿Qué actividad o aprendizaje sobre emociones les gustó más y por qué?”
- **Estudiantes:** Comparten ideas y recuerdos de sesiones anteriores.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra un resumen visual con dibujos y palabras clave de las sesiones previas.
- **Estudiantes:** Observan y comentan.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que ahora usarán todo lo aprendido para hacer un compromiso que les ayude a sentirse bien.
- **Estudiantes:** Motivados para participar en la actividad final.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Los estudiantes integran habilidades y conocimientos para crear un plan personal y grupal de gestión emocional.

Actividades de aprendizaje activo:

- **Actividad 1: “Mi diario emocional”**

Objetivo: Reflexionar individualmente sobre emociones y estrategias aprendidas.

Instrucciones:

- Cada estudiante recibe una hoja donde dibuja o escribe una emoción que ha sentido y una estrategia que usará para gestionarla.
- Comparten en parejas lo que hicieron.

Organización: Individual y parejas

Producto: Diario emocional personal

Tiempo: 25 minutos

Rol del docente: Apoyar con preguntas y ejemplos, motivar la honestidad y creatividad.

• Actividad 2: “El compromiso del grupo”

Objetivo: Crear un compromiso grupal para seguir apoyándose emocionalmente.

Instrucciones:

- En plenaria, reflexionan sobre lo aprendido y proponen un compromiso común para cuidar sus emociones y las de sus compañeros.
- El docente escribe el compromiso en un cartel que firmarán todos.

Organización: Plenaria

Producto: Cartel de compromiso grupal firmado

Tiempo: 20 minutos

Rol del docente: Facilitar la discusión, asegurar que todos participen y comprendan el compromiso.

Diferenciación:

- Para estudiantes con dificultades: apoyo directo para expresar sus emociones y elegir estrategias.
- Para estudiantes avanzados: invitación a liderar la creación del compromiso grupal.

Transición:

El docente explica que este compromiso es una herramienta para su vida diaria.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- Lectura en voz alta del compromiso grupal y reflexión final sobre su importancia.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí sobre mis emociones y cómo manejarlas?
- ¿Cómo me ayudará este compromiso en mi vida diaria?
- ¿Qué puedo hacer para apoyar a mis compañeros con sus emociones?

Retroalimentación:

El docente felicita a todos por su compromiso y esfuerzo, animándolos a seguir practicando.

Transferencia:

Invita a compartir el compromiso con sus familias y a usar lo aprendido en cualquier situación.

Tarea o reto:

- Observar y registrar durante una semana cómo aplican el compromiso y contarlo en una futura reunión.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Sesión 1 (activación de conocimientos previos sobre emociones)
- **Formativa:** Durante todas las sesiones mediante observación directa, participación en actividades colaborativas, reflexiones orales y escritas.
- **Sumativa:** Sesión 6 con la elaboración del diario emocional y el compromiso grupal.

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente emociones y sentimientos básicos (Objetivo 1).
- Analiza y explica situaciones que generan emociones diversas (Objetivo 2).
- Demuestra la aplicación de al menos una estrategia para gestionar emociones (Objetivo 3).
- Participa activamente y colabora en grupo para alcanzar metas comunes (Objetivo 4).
- Reflexiona y expresa de forma respetuosa sus emociones y las de otros (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación de participación y colaboración grupal.
- Rúbrica para evaluar el diario emocional y presentación de estrategias.
- Registro anecdótico de reflexiones y aportaciones orales.
- Autoevaluación y coevaluación sencilla en plenaria.
- Portafolio con productos generados (dibujos, carteles, diario emocional).

Evidencias de aprendizaje:

- Dibujos y explicaciones de emociones en la primera sesión.
- Dramatizaciones y discusiones en grupo sobre situaciones emocionales.
- Carteles con estrategias para gestionar emociones.
- Participación en dinámicas grupales y compromisos firmados.
- Diario emocional personal con reflexiones y estrategias seleccionadas.