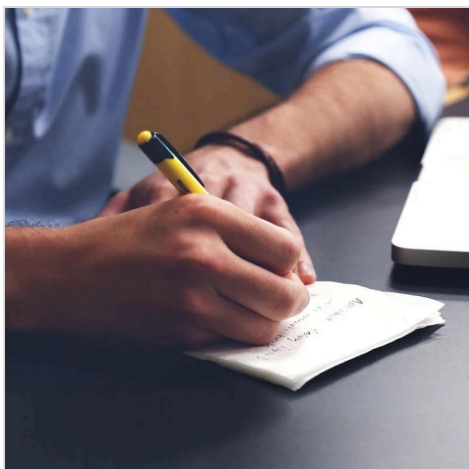


L U M B R E



Planificar una sesión socioemocional

Materia: Formación y práctica docente

03/10/2026

Antes de empezar

Una sesión socioemocional no es «un juego de diez minutos y ya»: tiene **objetivo, experiencia, reflexión y transferencia**, como cualquier buena clase. Este objeto te da el guion de cuatro momentos para planear una sesión de 30 minutos —activación, experiencia, círculo de reflexión, aplicación—, cómo escribir objetivos observables en emociones y cómo evitar los dos fracasos típicos: la sesión-fiesta sin aprendizaje y la sesión-confesión que expone al alumno.

QUÉ APRENDERÁS

- Planear una sesión completa de trabajo socioemocional con objetivo y cierre.

Planificar una sesión socioemocional

La actividad es el **medio**, nunca el fin. «Jugamos a las emociones» sin objetivo observable es recreo; y recreo disfrazado es la mitad de los fracasos de esta área. La otra mitad: sesiones que obligan a exponer la vida íntima ante el grupo. **Ningún alumno debe contar lo que no quiere contar** para aprender una competencia.

Una sesión bien planeada responde tres preguntas: qué competencia trabajo (del mapa de CASEL), qué hará el alumno con ella (verbo observable) y qué se lleva al resto de su vida (transferencia). Con eso claro, la actividad se elige sola.

La línea ética que no se cruza

Ejercicio válido: «identifica en la historia del cuento qué sintió el personaje y qué hizo». Ejercicio inválido: «cuenta frente a todos la última vez que te hicieron sentir mal en casa». La sesión trabaja con **emoción presente, ficcional o general**; la intimidad del alumno no es material de clase.

VIDEO

Cómo planificar una clase socioemocional

Estructura y planificación de una clase dedicada al trabajo socioemocional.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=JJnYcRBc2t8>

El guion de cuatro momentos (30 minutos)

El círculo es el corazón: la experiencia sola divierte; la reflexión la vuelve aprendizaje.

Momento	Minutos	Qué pasa	Error típico a evitar
Activación	3-5	Rutina breve de entrada; se nombra el objetivo en lenguaje alumno	Empezar con el grupo revuelto y sin encuadre
Experiencia	10-12	Actividad concreta: juego, caso, cuento, simulación, dilema	Actividad sin vínculo con la competencia
Círculo de reflexión	8-10	¿Qué sentiste?, ¿qué hiciste?, ¿qué aprendiste para ti?	Convertirlo en interrogatorio o confesión pública
Transferencia	3-5	Un reto semanal concreto y cómo lo registrarán	Cerrar con «cuídense mucho» sin acción específica

Escribe el objetivo como **comportamiento observable**: no «fomentar la empatía», sino «el alumno identificará dos señales del cuerpo del otro y propondrá una acción de apoyo». Eso permite evaluar la sesión en cinco minutos con tres preguntas honestas: la mayoría logró la conducta, la mayoría puede narrarla, la mayoría la usará fuera. Para elegir la actividad, respeta tres filtros: **edad** (preescolar con títere y cuento; primaria con juego y dilema; secundaria con caso y debate), **cultura del grupo** (un grupo que se respeta puede hacer juego de roles; uno en conflicto empieza con actividades de cooperación estructurada) y **tú mismo** (no planees una dinámica que te resulte falsa: el grupo lee tu incomodidad antes que tu planeación). Guarda en una carpeta tus sesiones probadas con lo que ajustaste: es el patrón que distingue al docente que «hace actividades» del que **enseña competencias**.

1. Define competencia del mapa + objetivo observable en una frase.
2. Elige la actividad por los tres filtros: edad, grupo, docente.
3. Planea las tres preguntas del círculo antes que la propia actividad.
4. Cierra siempre con transferencia: un reto semanal registrable.

5. Archiva la sesión con sus ajustes: construye tu banco probado.

1. ¿Cuál objetivo está bien escrito para una sesión socioemocional de cuarto grado?

- ☐ «Fomentar la empatía y los valores en los alumnos.»
- ☐ «Que los niños sean más unidos y se quieran.»
- ☐ «Al finalizar, el alumno identificará al menos dos señales emocionales de un compañero y propondrá una acción de apoyo en un caso narrado.»
- ☐ «Trabajar el cuento de la tristeza con materiales coloridos.»

2. Para profundizar la reflexión, conviene pedir a los alumnos que compartan frente al grupo problemas personales de su casa.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

3. La experiencia sola solo _____; es el _____ de reflexión el que la vuelve aprendizaje y la _____ el que la saca del aula.

4. Escribe hoy el objetivo observable de tu próxima sesión socioemocional y las tres preguntas del círculo. ¿Tu actividad elegida pasa los filtros de edad, grupo y sinceridad tuya?

RAÍZ: si no puedes describir qué hará el alumno al terminar que no hiciera antes, la sesión todavía es fiesta, no clase.

Referencia curricular

Materia:	Formación y práctica docente
-----------------	------------------------------

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/doc-soc-m02-oa02>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat