

Explorando mis emociones y fortaleciendo mis redes de apoyo

Ética y Valores | Ética y valores | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes de secundaria de 12 a 15 años con el propósito de que identifiquen y comprendan sus emociones, así como reconozcan y valoren sus redes de apoyo personal y social. A través de actividades dinámicas y colaborativas, los jóvenes aprenderán a expresar sus sentimientos de manera adecuada, desarrollar empatía y fortalecer vínculos con familiares, amigos y otras figuras de confianza.

El reconocimiento de las emociones y el apoyo social es fundamental para el bienestar emocional y la toma de decisiones responsables en la adolescencia. Además, entender estas habilidades contribuye a mejorar la autoestima y la resiliencia, aspectos esenciales para enfrentar retos personales y sociales. El plan conecta con la vida diaria de los estudiantes al invitarlos a reflexionar sobre situaciones concretas que viven cotidianamente, promoviendo un ambiente de respeto y apoyo mutuo dentro y fuera del aula.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y nombrar diferentes emociones propias mediante la reflexión personal y colectiva.
- Analizar la importancia de las redes de apoyo en el bienestar emocional y social.
- Expresar emociones y necesidades de manera asertiva en distintos contextos.
- Diseñar estrategias personales para fortalecer sus redes de apoyo.
- Reflexionar sobre el impacto de las emociones en la toma de decisiones y relaciones interpersonales.

Recursos Necesarios

- Carteles con imágenes de diferentes emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa, etc.) – 1 juego por grupo
- Hojas grandes de rotafolio o cartulina para mapas mentales y esquemas – 6 unidades
- Marcadores o plumones de colores – 12 unidades
- Computadora con proyector y acceso a internet
- Videos cortos sobre emociones y redes de apoyo (2 videos de 3-5 minutos cada uno)
- Hojas de trabajo impresas con actividades de reflexión y autoevaluación – 1 por estudiante
- Ficha de “Redes de apoyo personal” para cada alumno
- Cuadernos personales o carpetas para registro de aprendizajes

Requisitos Previos

- Habilidades básicas para expresarse oralmente y por escrito.
- Conocimiento previo de algunas emociones básicas y experiencias personales al respecto.
- Experiencia previa en trabajo en equipo y respeto por turnos de palabra.
- Habilidades de escucha activa y reflexión personal.

Actividades

Sesión 1: Descubriendo mis emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Introducir el concepto de emociones y su importancia, a la vez que se motiva a los estudiantes a explorar sus propias experiencias emocionales.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Presenta imágenes de diferentes emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa) y pregunta: “¿Qué emoción creen que representa cada imagen? ¿En qué situaciones han sentido alguna de estas emociones?”
- **Estudiantes:** Responden de forma voluntaria, compartiendo ejemplos personales breves.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Expone un dato curioso: “¿Sabían que identificar nuestras emociones nos ayuda a tomar mejores decisiones y a sentirnos más seguros?”
- **Estudiantes:** Escuchan y reflexionan sobre la importancia del tema.

Contextualización:

- **Docente:** Explica cómo las emociones influyen en las relaciones con amigos, familia y en la escuela, conectando con experiencias cercanas a ellos.
- **Estudiantes:** Relacionan la explicación con su vida diaria y expresan dudas o comentarios.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se introduce el vocabulario clave sobre emociones y la importancia de reconocerlas mediante actividades activas y participativas.

Actividad 1: “Mapa emocional personal”

- **Objetivo:** Identificar y nombrar emociones propias.
- **Instrucciones:** Cada estudiante recibe una hoja de rotafolio para dibujar o escribir las emociones que han sentido en la última semana, señalando qué situaciones las provocaron.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Mapa emocional personal.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Circula apoyando, preguntando “¿Cómo te sentiste en esa situación? ¿Por qué crees que te pasó eso?”

Actividad 2: “El juego de las emociones en equipo”

- **Objetivo:** Reconocer emociones en diferentes contextos y desarrollar empatía.
- **Instrucciones:** En grupos de cuatro, los estudiantes reciben tarjetas con situaciones cotidianas y deben identificar la emoción que se relaciona, luego compartir por qué.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Lista de emociones asociadas a situaciones.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol del docente:** Facilita la discusión, corrige conceptos y promueve que todos participen.

Diferenciación:

- Estudiantes que terminan antes pueden crear una lista de estrategias para manejar emociones difíciles.
- Quienes requieren apoyo cuentan con imágenes y palabras clave para facilitar la identificación de emociones.

Transición:

El docente conecta la actividad con la siguiente sesión explicando que, además de conocer las emociones, es importante identificar con quién podemos contar para sentirnos apoyados.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Los estudiantes comparten en plenaria una emoción que descubrieron en sí mismos y una situación que la provocó.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué emoción fue la más fácil de identificar y por qué?
- ¿Cómo crees que conocer tus emociones te puede ayudar en tu vida diaria?

Retroalimentación:

El docente escucha las respuestas, reconoce la participación y aclara dudas.

Transferencia:

Anuncia que en la próxima sesión aprenderán sobre las redes de apoyo y cómo se relacionan con nuestras emociones.

Sesión 2: Conociendo mis redes de apoyo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Contextualizar la importancia de las redes de apoyo en la vida emocional y social de los estudiantes.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: “¿Quiénes son las personas a las que acudes cuando te sientes triste o necesitas ayuda?”
- **Estudiantes:** Responden brevemente y comparten diferentes ejemplos.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra un video corto (3 minutos) sobre la importancia del apoyo social en la adolescencia.
- **Estudiantes:** Observan atentamente y comentan sus impresiones.

Contextualización:

- **Docente:** Explica cómo construir y mantener redes de apoyo puede ayudar a manejar emociones difíciles y fortalecer la autoestima.
- **Estudiantes:** Reflexionan sobre sus propias redes de apoyo.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: “Mi red de apoyo personal”

- **Objetivo:** Analizar y visualizar las personas que conforman sus redes de apoyo.
- **Instrucciones:** Usando la ficha “Redes de apoyo personal”, cada estudiante dibuja un círculo central con su nombre y alrededor coloca los nombres o dibujos de personas que lo apoyan en distintas áreas (familia, amigos, profesores, otros).
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Mapa personal de redes de apoyo.
- **Tiempo:** 25 minutos

- **Rol del docente:** Apoya identificando dudas y promoviendo la reflexión con preguntas como: “¿Por qué esta persona es importante para ti? ¿Qué tipo de apoyo te brinda?”

Actividad 2: “Historias de apoyo”

- **Objetivo:** Expresar experiencias personales relacionadas con el apoyo recibido y su impacto emocional.
- **Instrucciones:** En grupos de tres, comparten una breve historia donde alguien les brindó apoyo en un momento difícil y cómo se sintieron.
- **Organización:** Grupos de 3
- **Producto:** Relato breve oral compartido en grupo.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Escucha con atención, fomenta el respeto y sensibilidad entre compañeros.

Diferenciación:

- Estudiantes que terminan antes pueden escribir una carta de agradecimiento para alguna persona de su red de apoyo.
- Para quienes requieran apoyo, el docente ofrece ejemplos y vocabulario para facilitar la narración.

Transición:

El docente conecta esta reflexión con la siguiente sesión invitando a pensar en cómo comunicar sus emociones y necesidades a estas redes de apoyo.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

En plenaria, algunos voluntarios comparten cómo se sintieron al hacer su red de apoyo y qué aprendieron.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Por qué es importante tener una red de apoyo?
- ¿Cómo te ayuda saber quiénes forman parte de tu red?

Retroalimentación:

El docente reconoce la sinceridad y participación, destaca la importancia del apoyo mutuo.

Transferencia:

Anuncia que en la siguiente sesión se trabajará en expresar emociones y pedir apoyo de manera asertiva.

Sesión 3: Expresando mis emociones y necesidades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Preparar a los estudiantes para comunicar sus emociones y necesidades de forma clara y respetuosa.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta detonadora: “¿Cómo les gusta que los demás les digan cómo se sienten o qué necesitan?”
- **Estudiantes:** Responden y reflexionan sobre comunicación efectiva.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un video corto sobre comunicación asertiva y escucha activa.
- **Estudiantes:** Observan y comentan puntos clave.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que expresar emociones con respeto ayuda a fortalecer las relaciones y a recibir apoyo adecuado.
- **Estudiantes:** Conectan con experiencias personales.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: “El semáforo emocional”

- **Objetivo:** Practicar la identificación y expresión de emociones con señales claras.
- **Instrucciones:** En parejas, un estudiante dice una emoción y la otra persona responde con un color: verde (me siento bien), amarillo (me siento confundido o inseguro), rojo (me siento mal), explicando por qué.
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Práctica oral y reflexión sobre emociones.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Supervisa, ofrece retroalimentación inmediata y aclara dudas.

Actividad 2: “Role play de pedir ayuda”

- **Objetivo:** Desarrollar habilidades para pedir apoyo asertivamente.
- **Instrucciones:** En grupos de 4, los estudiantes representan una situación donde uno necesita apoyo emocional y debe pedirlo claramente, mientras los otros escuchan activamente y responden con empatía.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Escenificación y retroalimentación grupal.

- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol del docente:** Facilita la actividad, observa el uso de lenguaje asertivo y empatía, da retroalimentación.

Diferenciación:

- Estudiantes que terminan antes pueden escribir una lista de frases asertivas para expresar emociones.
- Apoyo adicional con guías escritas para quienes lo necesiten.

Transición:

El docente conecta estas habilidades con la importancia de cuidar las relaciones y tomar buenas decisiones, tema que se abordará en la próxima sesión.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Los estudiantes comparten una frase asertiva que aprendieron o practicaron.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué te ayudó a expresar mejor cómo te sientes?
- ¿Cómo crees que pedir ayuda puede cambiar una situación difícil?

Retroalimentación:

El docente felicita el esfuerzo y destaca la importancia de practicar estas habilidades.

Transferencia:

Invita a poner en práctica estas habilidades en casa y en la escuela.

Sesión 4: Fortaleciendo mis redes de apoyo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Reflexionar sobre cómo fortalecer y cuidar las redes de apoyo para un bienestar emocional continuo.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: “¿Qué cosas podemos hacer para mantener a nuestras amistades y relaciones familiares fuertes?”

- **Estudiantes:** Discuten y comparten ideas.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un dato: “Las personas con redes de apoyo fuertes tienen menos estrés y mejor salud emocional.”
- **Estudiantes:** Reflexionan y comentan.

Contextualización:

- **Docente:** Explica la importancia de acciones concretas para cuidar a quienes nos apoyan.
- **Estudiantes:** Relacionan con sus experiencias.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: “Plan de fortalecimiento”

- **Objetivo:** Diseñar estrategias personales para fortalecer redes de apoyo.
- **Instrucciones:** En hojas grandes, los estudiantes escriben o dibujan 3 acciones concretas que pueden hacer para cuidar sus relaciones y redes de apoyo.
- **Organización:** Individual y luego en parejas para compartir.
- **Producto:** Plan personal de fortalecimiento.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol del docente:** Acompaña con preguntas: “¿Cuál es la acción más fácil para ti? ¿Qué te cuesta más hacer?”

Actividad 2: “Compromiso de apoyo”

- **Objetivo:** Expresar públicamente un compromiso para apoyar a alguien de la red.
- **Instrucciones:** En plenaria, cada estudiante comparte una acción que se compromete a realizar para fortalecer su red.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Compromiso verbal registrado en el cuaderno.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Motiva, registra compromisos y fomenta ambiente de respeto.

Diferenciación:

- Estudiantes que terminan antes pueden diseñar una tarjeta o mensaje para una persona de su red.
- Apoyo visual y ejemplos para estudiantes que lo requieran.

Transición:

Se anticipa que en la próxima sesión se trabajará en cómo las emociones y las redes influyen en nuestras decisiones.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Resumen oral de algunos compromisos y reflexiones finales.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué acción te parece más importante para fortalecer tus relaciones?
- ¿Cómo crees que esto te ayudará en el futuro?

Retroalimentación:

El docente reconoce el esfuerzo y la actitud positiva.

Transferencia:

Invita a practicar estos compromisos diariamente.

Sesión 5: Emociones, decisiones y relaciones

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Conectar las emociones y las redes de apoyo con la toma de decisiones responsables.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Plantea: “¿Alguna vez tomaron una decisión porque alguien de su red de apoyo les aconsejó? ¿Cómo se sintieron?”
- **Estudiantes:** Comparten experiencias.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra un video corto sobre la influencia de las emociones en las decisiones.
- **Estudiantes:** Observan y comentan.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que conocer nuestras emociones y tener redes de apoyo nos ayuda a tomar decisiones más saludables.

- **Estudiantes:** Relacionan con sus vivencias.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: “Caso práctico”

- **Objetivo:** Analizar el papel de emociones y redes de apoyo en la toma de decisiones.
- **Instrucciones:** En grupos de cuatro, se les entrega un caso hipotético donde un adolescente debe decidir algo importante. Deben identificar las emociones involucradas y qué redes de apoyo podrían consultarse.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Análisis escrito y presentación breve del grupo.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol del docente:** Orienta, responde dudas y promueve el diálogo.

Actividad 2: “Autoevaluación emocional”

- **Objetivo:** Reflexionar sobre cómo las emociones afectan sus propias decisiones.
- **Instrucciones:** Individualmente, completan una hoja de trabajo con preguntas sobre decisiones recientes y emociones sentidas.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Hoja de reflexión personal.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Apoya con preguntas guía y escucha confidencialmente.

Diferenciación:

- Quienes terminan antes pueden elaborar una lista de consejos para tomar decisiones con apoyo emocional.
- Estudiantes con dificultades reciben apoyos visuales y ejemplos concretos.

Transición:

Conecta con la última sesión que integrará todo lo aprendido para fortalecer sus habilidades emocionales y sociales.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Resumen grupal de los aprendizajes sobre emociones, redes y decisiones.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo te ayudan tus emociones a decidir mejor?
- ¿Qué persona de tu red de apoyo te da los mejores consejos?

Retroalimentación:

El docente valora la participación y clarifica conceptos.

Transferencia:

Invita a aplicar estas reflexiones en su vida diaria.

Sesión 6: Integrando aprendizajes y reflexión final

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Revisar y sintetizar todo lo aprendido para fortalecer la autoconciencia y las redes de apoyo.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: “¿Qué fue lo que más te gustó o aprendiste en las sesiones anteriores?”
- **Estudiantes:** Comparten respuestas espontáneas.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Anuncia que harán una actividad para recordar y compartir lo aprendido.
- **Estudiantes:** Se preparan para participar activamente.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que integrar estas habilidades les ayudará a vivir mejor y a enfrentar retos con confianza.
- **Estudiantes:** Se motivan para la actividad final.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: “Mapa mental colectivo”

- **Objetivo:** Sintetizar conocimientos sobre emociones y redes de apoyo.
- **Instrucciones:** En equipo, elaboran en rotafolio un mapa mental con las emociones, redes y estrategias aprendidas, usando dibujos, palabras clave y colores.
- **Organización:** Grupos de 6
- **Producto:** Mapa mental grupal.

- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol del docente:** Facilita, orienta y promueve la participación equitativa.

Actividad 2: “Ticket de salida emocional”

- **Objetivo:** Reflexionar individualmente sobre el aprendizaje y emociones vividas.
- **Instrucciones:** Cada estudiante escribe en una tarjeta tres ideas clave que se lleva y cómo se siente respecto al tema.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Ticket de salida escrito.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Recoge, lee y ofrece retroalimentación general.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes, se ofrece la opción de elaborar un dibujo o poema sobre sus emociones y redes.
- Apoyo verbal y visual para estudiantes que lo requieran.

Transición:

Se cierra el plan invitando a aplicar diariamente lo aprendido y compartirlo con familia y amigos.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Lectura voluntaria de tickets y agradecimiento final del docente.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí sobre mis emociones y cómo expresarlas?
- ¿Cómo puedo cuidar y fortalecer mis redes de apoyo?
- ¿De qué manera esto me ayudará en mi vida cotidiana?

Retroalimentación:

El docente felicita el compromiso y fortalece la confianza del grupo.

Transferencia:

Se invita a los estudiantes a compartir con sus familias lo aprendido y a continuar desarrollando estas habilidades.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Sesión 1, al activar conocimientos previos sobre emociones.
- **Formativa:** Durante todas las sesiones en actividades prácticas, observación directa y reflexiones.
- **Sumativa:** Sesión 6, a través del mapa mental colectivo y el ticket de salida emocional.

Criterios de evaluación:

- Identifica y nombra emociones propias (Objetivo 1).
- Analiza y valora sus redes de apoyo (Objetivo 2).
- Expresa emociones y necesidades de forma asertiva (Objetivo 3).
- Diseña estrategias para fortalecer redes de apoyo (Objetivo 4).
- Reflexiona sobre la influencia de emociones en decisiones (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa en actividades orales y grupales.
- Rúbrica para evaluar mapas emocionales, redes de apoyo y planes personales.
- Portafolio con evidencias impresas y escritas.
- Autoevaluación y coevaluación en tareas de reflexión.

Evidencias de aprendizaje:

- Mapas emocionales personales y de redes de apoyo.
- Participación en juegos, role plays y debates.
- Planes de fortalecimiento y compromisos expresados.
- Respuestas en hojas de trabajo y tickets de salida.
- Presentaciones y análisis grupales de casos prácticos.