

Descubriendo mi Inteligencia Emocional: Claves para Conocernos y Convivir Mejor

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Aprendizaje Basado en Casos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de secundaria (12-15 años) exploren y desarrollen habilidades fundamentales de inteligencia emocional. A través de situaciones reales y actividades basadas en casos, los alumnos aprenderán a reconocer y manejar sus emociones, así como a entender y empatizar con las emociones de los demás. Este aprendizaje es esencial para fortalecer sus relaciones interpersonales, mejorar la toma de decisiones y crear un ambiente escolar y personal más armonioso. Además, la inteligencia emocional es una competencia vital que contribuye al bienestar personal y al éxito en distintos ámbitos de la vida. El enfoque activo y centrado en el estudiante permite que cada joven reflexione sobre su propia experiencia emocional y practique estrategias concretas para su regulación y expresión adecuada, promoviendo un crecimiento integral y una convivencia respetuosa y empática.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y nombrar las emociones propias y ajenas en distintas situaciones.
- Analizar casos prácticos para comprender la importancia del control emocional en la toma de decisiones.
- Aplicar técnicas básicas de regulación emocional para manejar situaciones de conflicto o estrés.
- Argumentar la relevancia de la empatía y la comunicación asertiva en la convivencia diaria.
- Crear propuestas personales para mejorar la gestión emocional y la relación con sus compañeros.

Recursos Necesarios

- Cartulinas y marcadores (varios colores) para elaboración de mapas conceptuales.
- Hojas impresas con casos situacionales y guías de análisis (mínimo 4 por grupo).
- Proyector y computadora para mostrar videos cortos relacionados con inteligencia emocional.
- Video: “¿Qué es la inteligencia emocional?” (duración aprox. 5 minutos).
- Cuadernos o libretas para registro y reflexiones personales.
- Reloj o cronómetro para control de tiempos.
- Lista de cotejo para la evaluación formativa y rúbrica para la actividad final.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre las emociones comunes (alegría, tristeza, enojo, miedo).
- Habilidad para expresar oralmente experiencias personales en un ambiente respetuoso.

- Experiencia previa en trabajo colaborativo en grupos pequeños.
- Comprensión lectora básica para analizar textos breves.

Actividades

Sesión 1: Conociendo las emociones que nos mueven

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión: Presentar el concepto de inteligencia emocional y conectar con las emociones que los estudiantes experimentan en su vida diaria.

Activación de conocimientos previos

- **Docente:** Pregunta inicial en plenaria: “¿Qué emociones recuerdas haber sentido en la última semana? ¿Qué pasó para que las sintieras?”
- **Estudiantes:** Responden espontáneamente con ejemplos breves.

Motivación y enganche

- **Docente:** Presenta un dato curioso: “¿Sabían que nuestra inteligencia emocional puede influir más que el coeficiente intelectual en nuestro éxito y felicidad? Hoy vamos a descubrir por qué.”
- **Estudiantes:** Escuchan y muestran interés para saber más.

Contextualización

- **Docente:** Explica con ejemplos cómo la inteligencia emocional ayuda a manejar las peleas con amigos, controlar los nervios en un examen o expresar lo que sienten.
- **Estudiantes:** Relacionan con experiencias propias y comienzan a entender la relevancia del tema.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 95 minutos

Presentación del contenido: Se introduce la inteligencia emocional mediante un video corto y la lectura de un caso real adaptado sobre un estudiante que enfrenta un conflicto con un compañero.

Actividad 1: Visualizando la inteligencia emocional

- **Objetivo:** Identificar emociones propias y ajenas.
- **Instrucciones:**
 - El docente proyecta y muestra el video “¿Qué es la inteligencia emocional?” (5 minutos).

- Luego, lee en voz alta el caso de “Sara y su discusión en clase”.
- Pregunta a los estudiantes: “¿Qué emociones creen que sintió Sara? ¿Y los demás involucrados?”

- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Listado colectivo en pizarrón de emociones identificadas.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Facilita la discusión, ayuda a nombrar emociones, formula preguntas guía como “¿Por qué crees que Sara se sintió así?” y “¿Cómo reaccionaron los demás?”

Actividad 2: Análisis en grupos pequeños del caso “Sara”

- **Objetivo:** Analizar la importancia del control emocional en situaciones conflictivas.
- **Instrucciones:**
 - Divide a los estudiantes en grupos de 4.
 - Entregan hojas con preguntas guía sobre el caso (¿Qué pudo hacer Sara para manejar mejor sus emociones? ¿Qué consecuencias tuvo su reacción?).
 - Discuten y anotan sus respuestas.
- **Organización:** Grupos pequeños (4 estudiantes)
- **Producto:** Respuestas escritas en hoja y preparación para compartir en plenaria.
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol docente:** Circula entre grupos, observa, plantea preguntas para profundizar y apoya a estudiantes que tengan dudas.

Actividad 3: Compartiendo soluciones y creando una lista de estrategias emocionales

- **Objetivo:** Proponer técnicas básicas para la regulación emocional.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo presenta sus respuestas y sugerencias.
 - El docente va anotando en el pizarrón técnicas sugeridas (respirar profundo, contar hasta 10, hablar con alguien de confianza, etc.).
 - Se crea una lista colectiva de técnicas para manejar emociones.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Lista visible en el aula de técnicas de regulación emocional.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Facilita la exposición, refuerza ideas, aclara dudas y relaciona las propuestas con conceptos de inteligencia emocional.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis

- **Docente:** Solicita que cada estudiante escriba en su cuaderno “3 emociones que aprendí a identificar hoy” y “1 técnica que probaré para manejar mis emociones”.
- **Estudiantes:** Registran y comparten voluntariamente alguna emoción o técnica.

Reflexión metacognitiva

- ¿Por qué es importante reconocer nuestras emociones?
- ¿Cómo puedo usar una técnica para calmarme cuando me enojo?
- ¿Qué aprendí del caso de Sara que me puede ayudar en mi vida?

Retroalimentación

- **Docente:** Felicita la participación, aclara dudas y destaca ideas importantes expresadas en la reflexión.

Transferencia

- **Docente:** Explica que en la próxima sesión explorarán más casos para practicar la empatía y la comunicación asertiva.

Sesión 2: Empatía y comunicación: comprendiendo a los demás

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Fortalecer la capacidad de entender y expresar emociones propias y ajenas, y fomentar la comunicación respetuosa.

Activación de conocimientos previos

- **Docente:** Pregunta rápida: “¿Recuerdan alguna técnica que vimos para manejar nuestras emociones?”
- **Estudiantes:** Responden e intercambian ejemplos.

Motivación y enganche

- **Docente:** Presenta una breve historia real sobre un malentendido entre amigos debido a la falta de comunicación emocional.
- **Estudiantes:** Escuchan y se preparan para profundizar en el tema.

Contextualización

- **Docente:** Explica que comprender a los demás y expresar lo que sentimos ayuda a evitar conflictos y mejorar relaciones.

- **Estudiantes:** Relacionan con experiencias propias en la escuela o familia.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Presentación del contenido: Se presenta un caso de conflicto entre compañeros por falta de empatía y comunicación, para que los estudiantes lo analicen en profundidad.

Actividad 1: Lectura y análisis del caso “El malentendido en el equipo”

- **Objetivo:** Analizar la importancia de la empatía en la resolución de conflictos.
- **Instrucciones:**
 - Entrega a cada grupo una hoja con el caso descrito.
 - Los grupos leen el caso y responden: ¿Qué emociones sienten los personajes? ¿Cómo podría cambiar la situación si se escucharan y expresaran mejor?
- **Organización:** Grupos pequeños (3-4 estudiantes)
- **Producto:** Respuestas escritas y preparación para dramatización.
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol docente:** Supervisa, facilita la comprensión y guía con preguntas como “¿Cómo te sentirías en esa situación?” o “¿Qué podrías decir para ayudar a resolver el problema?”.

Actividad 2: Dramatización y comunicación asertiva

- **Objetivo:** Practicar la expresión de emociones y la escucha activa.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo escenifica la situación mejorando la comunicación con frases asertivas.
 - El resto de la clase observa y da retroalimentación respetuosa.
- **Organización:** Grupos pequeños y plenaria
- **Producto:** Actuaciones y lista de frases asertivas recopiladas.
- **Tiempo:** 45 minutos
- **Rol docente:** Modera, sugiere frases, promueve la escucha activa y destaca el uso correcto del lenguaje emocional.

Actividad 3: Creando un “Decálogo de la empatía y comunicación”

- **Objetivo:** Elaborar reglas para mejorar la convivencia en el aula y fuera de ella.
- **Instrucciones:**
 - En plenaria, con apoyo del docente, los estudiantes proponen y consensúan 10 normas para practicar la empatía y comunicación asertiva diariamente.

- Se escribe el decálogo en cartulina para colocar en el aula.

- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Cartulina con decálogo visible en el aula.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Facilita el consenso, fomenta la participación y sintetiza las ideas.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis

- **Docente:** Pide que cada estudiante escriba en su cuaderno “Una frase asertiva que me comprometo a usar” y “Una forma en que puedo mostrar empatía con mis amigos”.
- **Estudiantes:** Escriben y comparten algunas voluntariamente.

Reflexión metacognitiva

- ¿Cómo me ayuda la empatía a entender mejor a mis compañeros?
- ¿Qué aprendí sobre cómo expresar mis emociones de forma respetuosa?
- ¿Por qué es importante escuchar antes de responder?

Retroalimentación

- **Docente:** Reconoce ideas valiosas, conecta respuestas con los objetivos de la sesión y anima a practicar lo aprendido.

Transferencia

- **Docente:** Anuncia que en la próxima sesión se explorarán estrategias para manejar emociones difíciles y conflictos personales.

Sesión 3: Controlando emociones difíciles y resolviendo conflictos

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Introducir técnicas para manejar emociones intensas y resolver problemas con calma.

Activación de conocimientos previos

- **Docente:** Pregunta: “¿Recuerdan alguna situación en la que hayan sentido enojo o miedo? ¿Qué hicieron para calmarse?”
- **Estudiantes:** Comparten experiencias breves en parejas y luego en plenaria.

Motivación y enganche

- **Docente:** Relata un breve ejemplo de un personaje conocido (de película, serie o libro) que usa técnicas para controlar su enojo.
- **Estudiantes:** Se interesan por aprender esas técnicas.

Contextualización

- **Docente:** Explica que aprender a controlar emociones difíciles es fundamental para evitar peleas y tomar decisiones responsables.
- **Estudiantes:** Conectan con situaciones personales y escolares.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Presentación del contenido: Se presenta un caso donde un estudiante enfrenta una situación de estrés y enojo en el aula y se analiza cómo aplicar técnicas de regulación emocional.

Actividad 1: Análisis del caso “Juan y la presión del examen”

- **Objetivo:** Identificar emociones intensas y evaluar estrategias para controlarlas.
- **Instrucciones:**
 - Lectura grupal del caso.
 - Discusión en grupos pequeños sobre qué emociones siente Juan y qué podría hacer para calmarse.
 - Comparar con técnicas ya aprendidas.
- **Organización:** Grupos pequeños (4 estudiantes)
- **Producto:** Lista de emociones y propuestas de manejo.
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol docente:** Orienta, pregunta “¿Qué pasa si Juan no controla su enojo? ¿Cómo ayudaría respirar profundo?”

Actividad 2: Taller práctico de técnicas de regulación emocional

- **Objetivo:** Practicar técnicas como respiración profunda, contar hasta 10 y relajación muscular.
- **Instrucciones:**
 - El docente explica y demuestra cada técnica.
 - Los estudiantes practican en parejas.
 - Luego, reflexionan sobre cuál les parece más útil y por qué.
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Registro personal en cuaderno de la técnica preferida.
- **Tiempo:** 45 minutos

- **Rol docente:** Supervisa la correcta práctica, corrige posturas y fomenta que compartan sensaciones.

Actividad 3: Role playing: resolviendo conflictos con calma

- **Objetivo:** Aplicar técnicas de control emocional para resolver un conflicto.
- **Instrucciones:**
 - Se forman grupos para dramatizar un conflicto escolar ficticio.
 - Cada estudiante debe emplear una técnica para mantener la calma y comunicarse asertivamente.
 - Se presenta frente a la clase y se recibe retroalimentación.
- **Organización:** Grupos pequeños y plenaria
- **Producto:** Dramatización y autoevaluación breve.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Facilita, observa y destaca el uso adecuado de las técnicas.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis

- **Docente:** Solicita que cada alumno escriba en su cuaderno: “Una emoción difícil que aprendí a manejar” y “La técnica que usaré para controlarla”.
- **Estudiantes:** Comparten algunas respuestas voluntariamente.

Reflexión metacognitiva

- ¿Por qué es importante controlar mis emociones intensas?
- ¿Cómo puedo aplicar lo aprendido en situaciones de estrés o enojo?
- ¿Qué cambiaría en mi forma de reaccionar después de esta sesión?

Retroalimentación

- **Docente:** Felicita el compromiso y ofrece ejemplos adicionales para reforzar las técnicas.

Transferencia

- **Docente:** Indica que en la última sesión integrarán todo lo aprendido para crear un plan personal de inteligencia emocional.

Sesión 4: Mi plan para una inteligencia emocional saludable

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Revisar aprendizajes previos y preparar a los estudiantes para diseñar su propio plan de desarrollo emocional.

Activación de conocimientos previos

- **Docente:** Pregunta en plenaria: “¿Qué aprendimos en las sesiones anteriores sobre emociones, empatía y control emocional?”
- **Estudiantes:** Comparten ideas en voz alta.

Motivación y enganche

- **Docente:** Presenta un breve video motivacional sobre personas que mejoraron su vida gracias a la inteligencia emocional.
- **Estudiantes:** Observan y se motivan a crear su plan personal.

Contextualización

- **Docente:** Explica que cada estudiante diseñará un plan que le ayudará a enfrentar mejor sus emociones y relaciones.
- **Estudiantes:** Se preparan para la actividad principal.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Presentación del contenido: Revisión de conceptos clave y apoyo para la creación del plan personal de inteligencia emocional.

Actividad 1: Revisión guiada de aprendizajes clave

- **Objetivo:** Consolidar conocimientos y clarificar dudas.
- **Instrucciones:**
 - El docente proyecta un resumen visual con los conceptos y técnicas vistas.
 - Los estudiantes hacen preguntas y se aclaran dudas en plenaria.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Preguntas respondidas y aclaraciones.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Facilita, responde y conecta dudas con contenidos aprendidos.

Actividad 2: Diseño del plan personal de inteligencia emocional

- **Objetivo:** Crear un plan con metas y estrategias para mejorar la gestión emocional.
- **Instrucciones:**

- Entrega a cada estudiante una plantilla con espacios para: emociones a trabajar, técnicas a usar, metas semanales y compromisos.
- Los estudiantes reflexionan y completan su plan individualmente.
- En parejas, comparten su plan y reciben sugerencias.
- **Organización:** Individual y luego en parejas
- **Producto:** Plan personal escrito.
- **Tiempo:** 60 minutos
- **Rol docente:** Apoya, orienta y sugiere mejoras según necesidades individuales.

Actividad 3: Presentación voluntaria y compromiso

- **Objetivo:** Fomentar el compromiso y el apoyo mutuo.
- **Instrucciones:**
 - Algunos estudiantes presentan su plan al grupo.
 - Se genera un ambiente de apoyo y respeto.
 - El docente invita a firmar un “compromiso emocional” simbólico.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Presentaciones y compromiso firmado.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Motiva, reconoce esfuerzos y fomenta clima positivo.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis

- **Docente:** Solicita que cada alumno escriba en una tarjeta “Lo que más aprendí” y “Mi compromiso para mejorar mis emociones”.
- **Estudiantes:** Escriben y colocan sus tarjetas en un mural del aula.

Reflexión metacognitiva

- ¿Qué estrategias aprendidas me ayudarán más en mi vida diaria?
- ¿Cómo puedo apoyar a mis amigos para que también mejoren su inteligencia emocional?
- ¿Qué cambios espero ver en mí en las próximas semanas?

Retroalimentación

- **Docente:** Cierra destacando la importancia del compromiso personal, la práctica constante y el apoyo entre compañeros.

Transferencia

- **Docente:** Invita a aplicar el plan en casa, en la escuela y en la comunidad, compartiendo avances en futuras sesiones o con la familia.

Tarea o reto

- Registrar durante una semana en su cuaderno al menos una emoción sentida, la técnica aplicada para manejarla y el resultado.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Inicio de la sesión 1 con la pregunta detonadora sobre emociones recientes.
- **Formativa:** Durante las actividades de análisis de casos, dramatizaciones, discusiones en grupo y diseño del plan personal, mediante observación directa y retroalimentación continua.
- **Sumativa:** En la sesión 4, mediante la presentación y elaboración del plan personal de inteligencia emocional.

Criterios de evaluación:

- Identifica y nombra correctamente emociones propias y ajenas en los casos analizados (objetivo 1).
- Analiza con argumentos claros las consecuencias del manejo emocional en situaciones conflictivas (objetivo 2).
- Aplica técnicas básicas de regulación emocional durante las actividades prácticas (objetivo 3).
- Argumenta la importancia de la empatía y la comunicación asertiva en la convivencia (objetivo 4).
- Elabora un plan personal coherente y realista para mejorar la gestión emocional (objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa durante actividades grupales.
- Rúbrica para evaluar el plan personal (claridad, coherencia, aplicabilidad).
- Portafolio con evidencias: registros escritos, hojas de análisis y reflexiones.
- Autoevaluación y coevaluación durante dramatizaciones y presentaciones.

Evidencias de aprendizaje:

- Listados colectivos y escritos que muestran identificación de emociones.
- Respuestas y análisis de casos en grupos pequeños.
- Participación activa en dramatizaciones y talleres prácticos.
- Diseño y presentación del plan personal de inteligencia emocional.
- Registros reflexivos y compromiso escrito para aplicar lo aprendido.

Enriquecimientos

Inicio - Diagnostico

Evaluación Diagnóstica Inicial: Descubriendo mi Inteligencia Emocional

Duración: 10 minutos

Propósito: Identificar los conocimientos previos y percepciones de los estudiantes sobre la inteligencia emocional para orientar mejor las actividades del plan de clase.

Instrucciones para el docente:

- Distribuye la hoja con la evaluación al inicio de la primera sesión.
- Explica que no es una prueba para calificar, sino para conocer lo que saben y piensan sobre el tema.
- Recoge las respuestas para analizarlas y adaptar el desarrollo de las sesiones si es necesario.

Evaluación escrita (autoaplicada):

Pregunta / Actividad	Tipo	Objetivo
1. ¿Qué crees que es la inteligencia emocional? Escribe una o dos frases con tus ideas.	Respuesta abierta	Explorar la definición y concepto que tienen los estudiantes.
2. ¿Cuáles de estas emociones conoces? Marca las que reconozcas: • Alegría • Tristeza • Enojo • Vergüenza • Miedo • Sorpresa	Selección múltiple	Identificar el reconocimiento de emociones básicas.
3. ¿Qué haces cuando te sientes enojado o triste? Describe brevemente.	Respuesta abierta	Conocer estrategias actuales para manejar emociones.
4. En tu opinión, ¿por qué es importante entender y controlar nuestras emociones en la convivencia con otros?	Respuesta abierta	Detectar la percepción sobre la importancia de la inteligencia emocional en las relaciones sociales.

Notas para el docente:

- Valora la diversidad de respuestas sin juzgar.
- Utiliza la información para identificar temas a reforzar o aclarar en las siguientes sesiones.
- Esta evaluación breve permite iniciar la reflexión y motivar la participación activa.

Desarrollo - Rubrica

Rúbrica para Evaluar el Proceso de Aprendizaje en "Descubriendo mi Inteligencia Emocional"

Esta rúbrica está diseñada para evaluar el progreso de los estudiantes de secundaria (12-15 años) durante las 4 sesiones del plan de clase basado en Aprendizaje Basado en Casos. Se centra en aspectos clave de la inteligencia emocional que se trabajan a lo largo de las sesiones, alineados con los objetivos de aprendizaje.

Criterio	4 - Excelente	3 - Bueno	2 - Satisfactorio	1 - Necesita Mejorar
Comprensión de la Inteligencia Emocional Capacidad para identificar y explicar conceptos clave.	Identifica con claridad y explica en profundidad los conceptos de inteligencia emocional, mostrando ejemplos personales y del caso estudiado.	Reconoce conceptos importantes y los explica correctamente con algunos ejemplos.	Identifica algunos conceptos, pero la explicación es limitada o poco clara.	No logra identificar ni explicar los conceptos básicos de inteligencia emocional.
Aplicación en el Análisis del Caso Uso de la inteligencia emocional para analizar situaciones planteadas.	Aplica de manera precisa y detallada la inteligencia emocional para analizar el caso, proponiendo soluciones empáticas y reflexivas.	Aplica los conceptos para analizar el caso con soluciones adecuadas, aunque con menor detalle.	Analiza el caso de forma superficial y propone soluciones poco relacionadas con la inteligencia emocional.	No logra aplicar los conceptos al análisis del caso.
Participación y Colaboración en el Trabajo en Equipo Contribución activa y respetuosa durante las sesiones.	Participa activamente, escucha a sus compañeros y aporta ideas constructivas que enriquecen el trabajo en grupo.	Participa de forma regular y respeta las opiniones de otros.	Participa de manera limitada y a veces muestra dificultad para respetar otras opiniones.	No participa o interrumpe el trabajo en equipo.
Reflexión Personal sobre la Inteligencia Emocional Capacidad para autoevaluar emociones y aprendizajes.	Realiza reflexiones profundas sobre sus emociones y el aprendizaje, identificando áreas de mejora y fortalezas.	Reflexiona sobre sus emociones y aprendizajes con cierta profundidad.	Hace reflexiones simples y poco detalladas sobre sus emociones y aprendizajes.	No realiza reflexiones personales o son superficiales.

Criterio	4 - Excelente	3 - Bueno	2 - Satisfactorio	1 - Necesita Mejorar
Comunicación de Ideas Claridad y coherencia al expresar ideas sobre inteligencia emocional.	Expresa sus ideas de forma clara, organizada y con lenguaje apropiado para su edad.	Comunica sus ideas con claridad, aunque con algunos errores de organización o lenguaje.	Sus ideas se expresan de forma poco clara o desorganizada.	No logra comunicar sus ideas o lo hace de manera confusa.

Cierre - Retroalimentar

Estrategias de Retroalimentación para el Cierre

Para cerrar cada sesión del plan "Descubriendo mi Inteligencia Emocional: Claves para Conocernos y Convivir Mejor", se proponen las siguientes estrategias de retroalimentación. Estas están diseñadas para ser constructivas, específicas, apropiadas para estudiantes de 12 a 15 años y orientadas a reforzar el logro de los objetivos de aprendizaje relacionados con la inteligencia emocional y las habilidades socioemocionales.

• Autoevaluación Guiada:

Al final de cada sesión, los estudiantes completan una breve autoevaluación escrita o oral donde reflexionan sobre lo aprendido, identifican una emoción que reconocieron en sí mismos durante el día y cómo podrían manejarla mejor. Ejemplo de preguntas:

- ¿Qué emoción aprendiste a identificar hoy?
- ¿Cómo crees que puedes manejar mejor esa emoción en situaciones reales?
- ¿Qué te gustaría mejorar sobre tu forma de relacionarte con los demás?

Esta reflexión permite al estudiante tomar conciencia personal y al docente identificar áreas para reforzar.

• Retroalimentación entre Pares (Feedback 2x2):

Al concluir actividades grupales o análisis de casos, los estudiantes se turnan para compartir con un compañero dos aspectos positivos que observaron en su trabajo o en su forma de expresar emociones y dos aspectos que podrían mejorar. Esta estrategia promueve la empatía y la comunicación asertiva.

• Comentarios Específicos del Docente:

El docente ofrece retroalimentación personalizada a cada estudiante o grupo, destacando comportamientos o respuestas concretas relacionadas con:

- Reconocimiento y manejo de emociones propias y ajenas.
- Capacidad para trabajar en equipo y resolver conflictos.
- Aplicación de estrategias para mejorar la convivencia.

Ejemplo: "Me gustó cómo identificaste la emoción de frustración en el caso y sugeriste una manera positiva para manejarla. Para la próxima, intenta también pensar en cómo esa emoción afecta a los demás."

- **Mapa de Logros y Desafíos Visual:**

En una cartulina o pizarrón, se crea un mapa donde los estudiantes colocan post-its con:

- Un logro o aprendizaje clave de la sesión.
- Un desafío o aspecto que les gustaría mejorar.

Esta visualización colectiva permite al grupo y al docente identificar avances comunes y áreas a trabajar en las siguientes sesiones.

- **Diálogo Reflexivo en Círculo:**

Para cerrar la última sesión o una actividad importante, se forma un círculo donde cada estudiante comparte brevemente:

- Qué aprendió sobre sí mismo y los demás.
- Cómo piensa aplicar lo aprendido en su vida diaria.

El docente modera para asegurar que todos participen y que los comentarios sean respetuosos y constructivos.

Estas estrategias pueden combinarse a lo largo de las cuatro sesiones para mantener un proceso constante de retroalimentación que favorezca el autoconocimiento, la autorregulación emocional y mejores relaciones interpersonales.