

Descubriendo y gestionando mis emociones: un viaje hacia el bienestar personal

Ética y Valores | Competencias Ciudadanas | Aprendizaje Basado en Indagación

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de secundaria (12-15 años) exploren y comprendan la gestión de las emociones desde una perspectiva activa y participativa. A través del aprendizaje basado en la indagación, los jóvenes investigarán cómo reconocer, expresar y regular sus emociones en diferentes contextos cotidianos, fortaleciendo su inteligencia emocional y habilidades sociales.

El propósito es que los estudiantes identifiquen la importancia de gestionar adecuadamente sus emociones para mejorar sus relaciones interpersonales, el autocuidado y su desempeño académico. Aprenderán a formular preguntas, analizar situaciones emocionales y proponer estrategias para manejar emociones complejas como la frustración o la ansiedad.

La relevancia de este tema radica en que las emociones influyen directamente en el bienestar y la toma de decisiones, aspectos fundamentales para la vida personal y comunitaria. Al conectar este conocimiento con sus experiencias diarias, los estudiantes podrán aplicar lo aprendido para resolver conflictos, fortalecer su autoestima y promover ambientes saludables en su entorno escolar y familiar.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar las emociones básicas y su impacto en la conducta personal y social.
- Formular preguntas que permitan indagar sobre situaciones emocionales propias y ajenas.
- Investigar y explicar estrategias efectivas para la gestión saludable de emociones.
- Aplicar técnicas de autorregulación emocional en situaciones cotidianas.
- Reflexionar críticamente sobre la importancia de la inteligencia emocional en la convivencia.

Recursos Necesarios

- Cartulinas y marcadores de colores (al menos 5 sets para grupos pequeños).
- Hojas de papel para notas y organizadores gráficos (mínimo 1 por estudiante).
- Proyector o computadora para mostrar videos cortos.
- Videos educativos breves sobre gestión emocional (3-5 minutos cada uno).
- Fichas con situaciones problema emocionales impresas (una por grupo).
- Cuaderno o diario personal para anotaciones de reflexión.
- Reloj o cronómetro para controlar tiempos.

- Pizarrón y plumones para registro colectivo.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre tipos de emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo).
- Experiencia previa en trabajo colaborativo y discusión en grupo.
- Habilidades básicas de expresión oral y escrita para compartir ideas.
- Capacidad para escuchar activamente y respetar opiniones ajenas.
- Familiaridad con el uso de organizadores gráficos simples.

Actividades

Sesión 1: Explorando nuestras emociones y su importancia

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a comenzar un viaje para descubrir qué son las emociones, cómo influyen en nuestro día a día y por qué aprender a gestionarlas nos ayuda a convivir mejor y sentirnos bien con nosotros mismos.”

Estudiantes: Escuchan y se preparan para participar activamente.

Activación de conocimientos previos:

Docente: “Para empezar, quiero que piensen en una emoción que hayan sentido hoy y me digan cuál fue y qué hicieron cuando la sintieron.”

Estudiantes: En ronda rápida, cada estudiante comparte brevemente una emoción experimentada y una acción relacionada.

Motivación y enganche:

Docente: “¿Sabían que el ser humano puede experimentar hasta 27 emociones diferentes y que aprender a controlarlas puede hacer que tomemos mejores decisiones y nos llevemos mejor con los demás? Hoy vamos a descubrir cómo hacerlo.”

Estudiantes: Muestran interés y curiosidad por el dato.

Contextualización:

Docente: “Ustedes viven muchas experiencias que generan emociones: en la escuela, en casa, con amigos. Aprender a identificar y manejar esas emociones es clave para tener éxito y bienestar en todos esos espacios.”

Estudiantes: Relacionan el tema con su vida cotidiana y se sienten motivados para aprender.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: “Vamos a investigar juntos qué son las emociones, cuáles son las más comunes y cómo podemos reconocerlas para manejarlas mejor.”

Actividad 1: Tormenta de preguntas sobre emociones

- **Objetivo:** Formular preguntas para indagar sobre las emociones y su gestión.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide a los estudiantes en grupos de 3-4 y pide que en 7 minutos escriban en una cartulina todas las preguntas que se les ocurran sobre las emociones y cómo manejarlas. Ejemplos: ¿Por qué sentimos miedo? ¿Cómo controlar el enojo? ¿Qué pasa si no expresamos lo que sentimos?
 - **Estudiantes:** Trabajan en equipo para generar preguntas sin buscar respuestas aún.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Cartulina con lista de preguntas.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol docente:** Circular, motivar a pensar en preguntas abiertas, aclarar dudas sobre el formato de preguntas.

Actividad 2: Visualización y reflexión grupal

- **Objetivo:** Analizar emociones básicas y sus manifestaciones.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Proyecta un video de 4 minutos que muestre diversas situaciones con diferentes emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo). Luego de verlo, pide que cada grupo seleccione una emoción del video y describa cómo se manifestó y qué podría ayudar a gestionarla.
 - **Estudiantes:** Observan atentamente y luego discuten en grupos para elaborar respuestas.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Breve exposición oral y anotaciones en cartulina.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Facilita video, guía preguntas para profundizar, promueve participación.

Actividad 3: Investigación rápida - Estrategias para gestionar emociones

- **Objetivo:** Investigar y explicar estrategias para la autorregulación emocional.
- **Instrucciones:**

- **Docente:** Entrega a cada grupo una ficha con una situación problema emocional (por ejemplo: sentir nervios antes de un examen, discutir con un amigo, tristeza por una pérdida). Pide que investiguen en sus propios conocimientos y experiencias qué técnicas podrían ayudar a manejar esa emoción y preparen una breve propuesta para compartir.
- **Estudiantes:** Dialogan y elaboran estrategias basadas en lo que saben e imaginan.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Propuesta escrita y presentación breve.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Orienta para que se enfoquen en soluciones prácticas, fomenta la creatividad y el respeto por las ideas.

Diferenciación

Para estudiantes que terminan antes: Se les invita a crear un dibujo o cartel con frases motivadoras relacionadas con la gestión emocional para compartir con el grupo.

Para estudiantes que requieren apoyo adicional: Se les asigna un facilitador (docente o compañero) para ayudar a organizar ideas y expresar sus pensamientos con apoyo visual o pautas claras.

Transiciones

Docente: “Ahora que tenemos claro qué preguntas nos surgen y conocemos algunas emociones y estrategias, en la siguiente sesión profundizaremos en aplicar esas estrategias y reflexionar sobre cómo afectan nuestro bienestar y relaciones.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: “Para cerrar, cada grupo va a compartir una pregunta que hayan formulado y una estrategia para gestionar una emoción.”

Estudiantes: Comparten y escuchan a sus compañeros.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí hoy sobre las emociones que no sabía antes?
- ¿Por qué es importante conocer y gestionar mis emociones?
- ¿Cómo puedo aplicar lo aprendido en mi día a día?

Retroalimentación:

Docente: Da comentarios positivos sobre la participación y fomenta la curiosidad para seguir explorando.

Transferencia:

Docente: “En la próxima sesión, pondremos en práctica estrategias para manejar emociones difíciles y reflexionaremos sobre cómo eso mejora nuestras relaciones con los demás.”

Tarea o reto:

Docente: “Anoten en su diario personal una emoción que hayan sentido desde hoy y cómo la gestionaron. Traigan su experiencia para compartir.”

Sesión 2: Aplicando estrategias para una gestión emocional saludable**Fase de Inicio**

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a practicar cómo manejar nuestras emociones usando las estrategias que investigamos, para aprender a sentirnos mejor y convivir en armonía.”

Estudiantes: Preparados para compartir y participar activamente.

Activación de conocimientos previos:

Docente: “¿Quién quiere compartir la emoción que anotó en su diario y cómo la gestionó? ¿Qué funcionó bien y qué fue difícil?”

Estudiantes: Comparten experiencias personales breves y escuchan a sus compañeros.

Motivación y enganche:

Docente: “¿Sabían que practicar estas estrategias fortalece nuestro cerebro para manejar mejor el estrés y la frustración? Hoy vamos a entrenarnos juntos.”

Estudiantes: Muestran interés por practicar y aprender.

Contextualización:

Docente: “Gestionar bien las emociones nos ayuda no solo a sentirnos mejor sino también a resolver problemas con amigos, familia y en la escuela.”

Estudiantes: Reconocen la relevancia práctica del tema.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: “Vamos a practicar técnicas concretas para controlar emociones difíciles como el enojo o la ansiedad.”

Actividad 1: Role-playing de situaciones emocionales

- **Objetivo:** Aplicar técnicas de regulación emocional en contextos simulados.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide a los estudiantes en grupos de 3-4. Entrega a cada grupo una situación emocional compleja (por ejemplo: discusión con un amigo, nervios antes de exponer, frustración por un error). Piden preparar un breve role-playing donde muestren la situación y una forma positiva de gestionarla usando alguna técnica (respirar profundo, contar hasta 10, hablar con alguien, etc.).
 - **Estudiantes:** Preparan y representan el role-playing frente al grupo.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Representación teatral breve.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Orienta, sugiere técnicas, fomenta el respeto y la escucha activa, da feedback inmediato.

Actividad 2: Mapa emocional colectivo

- **Objetivo:** Reflexionar sobre las emociones y su gestión en grupo.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** En el pizarrón dibuja un gran círculo dividido en secciones con emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo). Pide a los estudiantes que con notas adhesivas escriban situaciones donde sintieron esas emociones y qué hicieron para gestionarlas, y las peguen en el área correspondiente.
 - **Estudiantes:** Escriben y pegan notas, observan las del resto para identificar patrones y aprendizajes comunes.
- **Organización:** Individual y colectiva.
- **Producto:** Mapa emocional en pizarrón con notas adhesivas.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Facilita la dinámica, sintetiza hallazgos, promueve diálogo.

Diferenciación

Para estudiantes que terminan antes: Pueden ayudar a otros grupos a preparar su role-playing o crear un cartel con consejos para gestionar emociones.

Para estudiantes que necesitan apoyo: Se les asigna un compañero tutor o docente para guiar el role-playing con pautas claras y apoyo emocional.

Transiciones

Docente: “Muy bien, ahora que practicamos estrategias, vamos a cerrar pensando en cómo todo esto nos ayuda en la vida real.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: “Vamos a hacer un resumen rápido: cada uno dice en voz alta una estrategia que aprendió y cómo cree que le ayudará.”

Estudiantes: Comparten en plenaria.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo las estrategias que aprendí pueden ayudarme en momentos difíciles?
- ¿Qué emociones me cuesta más controlar y qué puedo hacer para mejorar?
- ¿Cómo me siento ahora respecto a manejar mis emociones comparado con antes de estas sesiones?

Retroalimentación:

Docente: Felicita los avances y resalta la importancia del esfuerzo y la práctica continua. Ofrece comentarios personalizados a grupos o estudiantes según desempeño.

Transferencia:

Docente: “Recuerden que la gestión emocional es una habilidad que se fortalece con práctica diaria. Les invito a aplicar estas técnicas en casa, en la escuela y con sus amigos.”

Tarea o reto:

Docente: “Durante la semana, anoten en su diario personal una situación donde hayan usado alguna estrategia para controlar una emoción y cómo les fue. En la próxima clase compartiremos los aprendizajes.”

Evaluación

Tipo de evaluación:

- Diagnóstica: Activación de conocimientos previos en la primera sesión (inicio).
- Formativa: Observación y retroalimentación durante las actividades de indagación y role-playing en ambas sesiones.
- Sumativa: Síntesis y reflexión final en la segunda sesión, además del diario personal como evidencia continua.

Criterios de evaluación:

- Formula preguntas relevantes y claras que demuestran interés por comprender las emociones (Objetivo 2).
- Identifica y describe correctamente las emociones básicas y su impacto (Objetivo 1).
- Propone y explica estrategias adecuadas para la gestión emocional (Objetivo 3).
- Demuestra aplicación práctica de técnicas de autorregulación emocional en role-playing (Objetivo 4).
- Reflexiona críticamente sobre la importancia de la inteligencia emocional para la convivencia (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación, formulación de preguntas y aplicación de estrategias durante actividades grupales.
- Rúbrica para evaluar role-playing: claridad, pertinencia de estrategias, trabajo en equipo.
- Portafolio o diario personal con anotaciones de reflexiones y aplicación práctica.
- Autoevaluación y coevaluación guiada para reflexión metacognitiva.

Evidencias de aprendizaje:

- Preguntas formuladas en la tormenta de ideas.
- Propuestas escritas y presentaciones de estrategias para gestionar emociones.
- Representaciones de role-playing demostrando aplicación de técnicas.
- Mapa emocional colectivo con aportaciones individuales.
- Diarios personales con registros de experiencias y reflexiones.