

Autonomía emocional: Construyendo mi responsabilidad emocional y de vida

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes de grado 10º y busca desarrollar en ellos la comprensión y la práctica de la autonomía emocional, enfatizando la responsabilidad sobre sus emociones y acciones. A lo largo de tres sesiones, los estudiantes explorarán el concepto de autonomía emocional, reflexionarán sobre sus propias emociones y comportamientos, y planearán su proyecto de vida considerando las dimensiones profesional, familiar y personal. Este aprendizaje es fundamental para su desarrollo integral, pues les permite gestionar sus emociones de manera responsable y tomar decisiones conscientes que impactan positivamente en su bienestar y relaciones sociales. Mediante actividades activas y colaborativas, los estudiantes conectarán los contenidos con situaciones cotidianas, fomentando una actitud responsable hacia su proceso de autonomía emocional y personal. El plan utiliza la metodología de Diseño Universal para el Aprendizaje, asegurando que se atiendan diferentes estilos y ritmos de aprendizaje, promoviendo un ambiente inclusivo y motivador.

Objetivos de Aprendizaje

- Comprender el concepto de autonomía emocional y su importancia en la gestión responsable de emociones y acciones.
- Analizar y reflexionar sobre el impacto de la autonomía emocional en la vida personal, familiar y profesional.
- Planear un proyecto de vida integrando las dimensiones profesional, familiar y personal desde la perspectiva de la autonomía emocional.
- Asumir con responsabilidad el propio proceso de autonomía emocional mediante compromisos personales.

Recursos Necesarios

- Cartulinas y marcadores de colores.
- Fichas impresas con palabras clave y frases relacionadas con autonomía emocional (para juego "Encuentra tu pareja").
- Computadora y proyector o pantalla para videos y presentaciones.
- Video corto sobre autonomía emocional (3-5 minutos) adaptado al nivel.
- Hojas de papel para mapas mentales y plan de proyecto de vida.
- Aplicaciones digitales tipo Kahoot o Quizizz para encuesta rápida (opcional).
- Material impreso con ejemplos de proyectos de vida.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre emociones y su expresión.
- Habilidades básicas para trabajar en grupo y expresar ideas oralmente.
- Experiencias previas en reflexión sobre metas personales y familiares.
- Capacidad para escuchar y respetar opiniones diversas.

Actividades

Sesión 1: ¿Qué es la autonomía emocional?

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que en esta sesión se va a descubrir qué es la autonomía emocional y por qué es importante para asumir la responsabilidad sobre nuestras emociones y acciones.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta al grupo: “¿Qué hacen cuando sienten una emoción fuerte como la tristeza o el enojo? ¿Quién decide cómo reaccionar?”

Estudiantes: Responden y comparten brevemente sus ideas.

Motivación y enganche:

Docente: Muestra un dato curioso: “¿Sabían que las personas que gestionan bien sus emociones tienen mejores relaciones y toman mejores decisiones en la vida?”

Contextualización:

Docente: Conecta el tema con la vida cotidiana: “Cada día enfrentamos emociones que nos afectan en casa, la escuela y con amigos. Aprender a manejar estas emociones nos ayuda a ser más libres y responsables.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Divide la definición de autonomía emocional en palabras clave: responsabilidad, emociones, control, libertad, decisiones. Explica cada palabra con ejemplos sencillos.

Actividades de aprendizaje activo:

• Actividad 1: Construcción colectiva del concepto

- **Objetivo:** Comprender qué significa autonomía emocional.
- **Instrucciones:**
 - Dividir a los estudiantes en grupos de 4.
 - Entregar a cada grupo tarjetas con palabras clave relacionadas con autonomía emocional.
 - Solicitar que discutan y armen una definición propia usando las palabras clave.
 - Cada grupo escribe su definición en una cartulina.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Definición grupal escrita.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Circular entre grupos, preguntar: “¿Por qué creen que la responsabilidad es clave para la autonomía emocional?”; apoyar con ejemplos.

• Actividad 2: Socialización y enriquecimiento

- **Objetivo:** Enriquecer la comprensión del concepto.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo presenta su definición al resto de la clase.
 - **Docente:** Complementa con explicación y ejemplos claros, aclarando dudas.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Concepto enriquecido colectivo.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol docente:** Facilitar discusión, corregir conceptos erróneos, reforzar ideas clave.

• Actividad 3: Juego "Encuentra tu pareja"

- **Objetivo:** Relacionar frases y conceptos sobre autonomía emocional.
- **Instrucciones:**
 - Distribuir tarjetas con frases relacionadas (ejemplo: “La autonomía emocional es...” y “Asumir responsabilidad por mis emociones”).
 - Los estudiantes caminan y encuentran el par que corresponde a su tarjeta.
 - Luego, en parejas, comentan por qué las frases van juntas.
- **Organización:** Individual en movimiento y luego parejas.
- **Producto:** Parejas formadas y reflexión verbal.

- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Observar interacciones, intervenir si hay confusión, hacer preguntas: “¿Por qué creen que estas frases están relacionadas?”

Diferenciación:

- Estudiantes que terminan antes: Elaboran un pequeño dibujo o símbolo que represente la autonomía emocional para compartir con la clase.
- Estudiantes que necesitan más apoyo: Trabajan con el docente o un asistente en una definición más sencilla con ejemplos cotidianos.

Transición:

Docente: Resume las ideas clave y anuncia que en la próxima sesión explorarán cómo la autonomía emocional impacta en la planificación de su vida.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

Docente: Pide que cada estudiante comparta en una frase qué aprendió sobre la autonomía emocional.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué significa para mí ser responsable de mis emociones?
- ¿Por qué es importante controlar mis reacciones emocionales?
- ¿Cómo puedo aplicar hoy lo que aprendí?

Retroalimentación:

Docente: Escucha respuestas, reconoce aportes y corrige malentendidos de forma positiva.

Transferencia:

Docente: Invita a pensar en situaciones personales donde puedan practicar la autonomía emocional.

Tarea o reto:

Observar durante la semana una situación en la que controlen sus emociones y anotar qué hicieron para ser responsables.

Sesión 2: La autonomía emocional en mi proyecto de vida

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Recuerda la sesión anterior y presenta el objetivo: planear el proyecto de vida integrando la autonomía emocional.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta: “¿Qué emociones influyen en las decisiones que toman sobre su futuro?”

Estudiantes: Responden y comparten experiencias breves.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un breve video que muestra cómo manejar las emociones ayuda a lograr metas personales.

Contextualización:

Docente: Explica que planear su proyecto de vida requiere entender y manejar sus emociones para tomar buenas decisiones.

Fase de Desarrollo**Tiempo estimado:**

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Expone las dimensiones del proyecto de vida: profesional, familiar y personal, y su relación con la autonomía emocional.

Actividades de aprendizaje activo:

- **Actividad 1: Reflexión individual guiada**

- **Objetivo:** Identificar emociones que afectan decisiones personales.
- **Instrucciones:**
 - Entrega hoja con preguntas guía: ¿Qué quiero para mi futuro profesional? ¿Qué emociones me motivan o me dificultan? ¿Cómo afecto a mi familia con mis decisiones?
 - Los estudiantes responden individualmente.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Respuestas escritas.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Apoya con preguntas aclaratorias y fomenta la honestidad.

• Actividad 2: Elaboración del mapa de proyecto de vida

- **Objetivo:** Planear su proyecto de vida integrando emociones y responsabilidad.
- **Instrucciones:**
 - En grupos de 3, comparten sus reflexiones y elaboran un mapa visual con las tres dimensiones y cómo la autonomía emocional influye en cada una.
 - Usan papel y marcadores para representar ideas, emociones y compromisos.
- **Organización:** Grupos de 3 estudiantes.
- **Producto:** Mapa visual grupal.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Facilita, hace preguntas: “¿Cómo pueden controlar las emociones para cumplir estos planes?”
“¿Qué acciones responsables pueden tomar?”

• Actividad 3: Presentación y retroalimentación

- **Objetivo:** Socializar y reflexionar sobre los proyectos de vida.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo presenta su mapa al resto de la clase.
 - Se realiza una retroalimentación positiva y constructiva.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Presentaciones orales y visuales.
- **Tiempo:** 5 minutos.
- **Rol docente:** Modera, enfatiza la conexión con la autonomía emocional y responsabilidad.

Diferenciación:

- Estudiantes adelantados elaboran compromisos personales escritos para fortalecer su autonomía.
- Estudiantes con dificultades reciben apoyo para expresar ideas y pueden usar dibujos o notas cortas.

Transición:

Docente: Resume el valor de integrar emociones en la planificación y anuncia que la siguiente sesión se enfocará en asumir la responsabilidad en el proceso.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

Docente: Invita a escribir en una frase cómo la autonomía emocional puede ayudar a cumplir su proyecto de vida.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí hoy sobre mis emociones y mis decisiones?
- ¿Cómo puedo ser más responsable en mi proceso de autonomía?
- ¿Qué pasos daré en mi vida personal para aplicar esto?

Retroalimentación:

Docente: Escucha algunas frases, refuerza ideas positivas y orienta a acciones concretas.

Transferencia:

Docente: Propone observar durante la semana decisiones que tomen con responsabilidad emocional.

Tarea o reto:

Registrar una situación personal donde hayan manejado sus emociones para tomar una decisión responsable.

Sesión 3: Asumiendo la responsabilidad en mi autonomía emocional**Fase de Inicio****Tiempo estimado:**

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que esta sesión se centra en asumir la responsabilidad activa sobre la autonomía emocional y consolidar aprendizajes.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta: “¿Qué retos han encontrado al intentar controlar sus emociones y ser responsables?”

Estudiantes: Comparten experiencias breves.

Motivación y enganche:

Docente: Expone una cita motivadora: “Ser responsable de mis emociones es ser dueño de mi vida.”

Contextualización:

Docente: Relaciona la autonomía emocional con la libertad y el crecimiento personal.

Fase de Desarrollo**Tiempo estimado:**

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce estrategias para asumir la responsabilidad emocional: autoobservación, manejo de impulsos, comunicación asertiva.

Actividades de aprendizaje activo:

• Actividad 1: Role playing – situaciones emocionales

- **Objetivo:** Practicar la responsabilidad emocional en situaciones concretas.
- **Instrucciones:**
 - Se forman grupos de 4 personas.
 - Se entregan tarjetas con situaciones cotidianas que implican emociones fuertes (ejemplo: enojo con un amigo, frustración por una nota baja).
 - Cada grupo prepara y representa un breve role playing mostrando cómo aplicar la autonomía emocional y responsabilidad.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Presentación de role playing.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Observa, guía, hace preguntas: “¿Cómo manejaron la emoción?”, “¿Qué decisión responsable tomaron?”

• Actividad 2: Compromiso personal

- **Objetivo:** Asumir la responsabilidad del propio proceso de autonomía.
- **Instrucciones:**
 - Individualmente, cada estudiante escribe un compromiso personal concreto para trabajar su autonomía emocional y responsabilidad.
 - Puede ser un hábito, una acción o una reflexión diaria.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Compromiso escrito.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Motiva, revisa compromisos y ofrece sugerencias.

Diferenciación:

- Estudiantes con mayor facilidad pueden proponer estrategias adicionales para manejar emociones.
- Estudiantes que requieran apoyo pueden trabajar con preguntas guía para definir compromisos simples.

Transición:

Docente: Resume la importancia de asumir el compromiso y anuncia que la siguiente actividad es para consolidar el aprendizaje.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita a los estudiantes escribir en una tarjeta una frase que refleje su aprendizaje más importante sobre autonomía emocional.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo me siento al asumir la responsabilidad por mis emociones?
- ¿Qué cambios puedo empezar a hacer en mi vida desde hoy?
- ¿Cómo puedo apoyar a otros en su autonomía emocional?

Retroalimentación:

Docente: Lee algunas frases en voz alta, felicita los avances y motiva a continuar el proceso.

Transferencia:

Docente: Propone llevar el compromiso a casa y compartirlo con la familia.

Tarea o reto:

Implementar el compromiso personal durante la semana y registrar avances para compartir en futuras actividades.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- Diagnóstica: Inicio de la sesión 1 para conocer ideas previas sobre emociones y responsabilidad.
- Formativa: Durante las actividades de desarrollo en las tres sesiones, mediante observación directa, preguntas guía, y revisión de productos (definiciones, mapas, compromisos).
- Sumativa: Cierre de la sesión 3, mediante la evaluación de compromisos personales y reflexiones escritas que evidencian la comprensión y asunción de responsabilidad.

Criterios de evaluación:

- Comprende y explica correctamente el concepto de autonomía emocional (Objetivo cognitivo).
- Elabora un plan de proyecto de vida integrando las dimensiones profesional, familiar y personal desde la autonomía emocional (Objetivo procedimental).
- Asume y expresa un compromiso responsable hacia su proceso de autonomía emocional (Objetivo actitudinal).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación en actividades y presentaciones.
- Rúbrica para evaluar mapas de proyecto de vida y compromisos personales (claridad, integración emocional, responsabilidad).
- Autoevaluación y coevaluación mediante preguntas de reflexión.

Evidencias de aprendizaje:

- Definiciones grupales y conceptuales.
- Mapas visuales de proyectos de vida con integración emocional.
- Compromisos personales escritos y reflexiones en tarjetas.
- Participación activa en juegos y role playing.