

Descubriendo mi inteligencia emocional: habilidades para la vida

Persona y sociedad | Aprendizaje Basado en Casos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de secundaria (12-15 años) desarrollen competencias clave en inteligencia emocional, como la identificación y manejo de emociones en diversos contextos, la resiliencia ante adversidades y la comunicación asertiva. A través de situaciones reales y actividades colaborativas, los alumnos aprenderán a reconocer sus emociones, regularlas adecuadamente y expresar sus ideas y sentimientos de manera respetuosa y efectiva. Esto es fundamental para mejorar sus relaciones sociales, enfrentar retos personales y académicos con mayor fortaleza emocional y comunicarse de forma positiva con sus pares y adultos. Además, este aprendizaje contribuye a su bienestar integral y a la construcción de ambientes escolares más saludables y respetuosos. El plan utiliza la metodología de Aprendizaje Basado en Casos, promoviendo un aprendizaje activo y centrado en el estudiante, que conecta directamente con sus experiencias cotidianas y les permite resolver problemas emocionales reales.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y nombrar emociones propias y ajenas en diferentes situaciones cotidianas.
- Aplicar estrategias básicas para el manejo emocional y la resiliencia ante dificultades.
- Practicar habilidades de comunicación asertiva para expresar sentimientos y necesidades de manera respetuosa.
- Analizar casos reales para tomar decisiones emocionales adecuadas en contextos sociales.

Recursos Necesarios

- Proyector o pantalla para mostrar videos y presentaciones.
- Computadora con acceso a internet para reproducir videos cortos (2-3 min).
- Impresiones de casos breves escritos (1 por grupo, total 4 casos).
- Hojas blancas y plumones o lápices de colores para realizar mapas mentales y organizadores gráficos (1 por estudiante).
- Tarjetas con emociones escritas (varias unidades, al menos 20).
- Cuadernos o libretas para anotaciones personales.
- Reloj o cronómetro para control de tiempos.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre qué son las emociones y ejemplos comunes (felicidad, tristeza, enojo, miedo).
- Habilidades básicas para trabajar en equipo y escuchar a compañeros.
- Experiencias previas en expresión oral y escrita en contextos escolares.

Actividades

Sesión 1: Reconociendo y comprendiendo nuestras emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que hoy aprenderán a identificar emociones propias y ajenas en diferentes situaciones para entender mejor cómo nos afectan y cómo podemos manejarlas.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta al grupo: "¿Qué emociones recuerdan haber sentido en la escuela esta semana? ¿Pueden nombrar alguna situación que las haya causado?"
- **Estudiantes:** Responden con ejemplos breves en voz alta o escriben en su cuaderno.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un video corto (2 min) con escenas de adolescentes experimentando emociones distintas en situaciones cotidianas (por ejemplo, alegrías, conflictos, frustraciones).
- **Estudiantes:** Observan atentamente y comentan en parejas qué emociones reconocieron y por qué creen que se sienten así.

Contextualización:

Docente: Conecta diciendo: "Todos sentimos emociones todo el tiempo, y saber cuáles son y cómo manejarlas nos ayuda a vivir mejor con otros y con nosotros mismos."

Estudiantes: Reflexionan sobre la importancia de conocer sus emociones en su vida diaria, en casa, la escuela y con amigos.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce el concepto de inteligencia emocional y sus componentes: identificación de emociones, manejo emocional, resiliencia y comunicación asertiva. Explica que usarán casos reales para aprender.

Actividad 1: Juego de emociones con tarjetas

- **Objetivo:** Identificar y nombrar emociones propias y ajenas.
- **Instrucciones:**
 - Se forman grupos de 4 estudiantes.
 - Cada grupo recibe un conjunto de tarjetas con palabras de emociones (alegría, tristeza, miedo, enojo, etc.).
 - Por turnos, un estudiante saca una tarjeta y debe compartir una experiencia personal o inventada en la que haya sentido esa emoción.
 - Los demás compañeros deben escuchar y luego decir cómo creen que se sintió la persona y si han sentido algo similar.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Relatos orales y discusión grupal.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Observa participación, pregunta para profundizar ("¿Cómo supiste que era esa emoción?", "¿Qué señales viste en tu compañero?").

Actividad 2: Análisis de casos de inteligencia emocional

- **Objetivo:** Analizar casos para practicar la identificación de emociones y la resiliencia.
- **Instrucciones:**
 - Se entregan 4 casos escritos, cada uno con una situación que provoca una emoción fuerte (ejemplo: un conflicto con un amigo, una mala calificación, una discusión familiar, un logro importante).
 - En grupos, leen el caso y responden: ¿Qué emociones aparecen? ¿Cómo podría la persona manejar esa emoción para sentirse mejor o resolver el problema? ¿Qué harías tú en esa situación?
 - Escriben sus respuestas en una hoja y preparan una breve explicación para compartir.
- **Organización:** Grupos de 4 (mismos que la actividad anterior)
- **Producto:** Respuestas escritas y exposición oral breve.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Facilita la reflexión con preguntas: "¿Qué otras opciones tienen para manejar esa emoción?", "¿Cómo afecta su manera de actuar la emoción que sienten?".

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Proponer que diseñen un pequeño mapa mental con las emociones y estrategias de manejo que conocen.

- Para estudiantes que necesitan apoyo: Asignarles un compañero tutor dentro del grupo para ayudar en la lectura del caso y la escritura de respuestas.

Transición:

Docente: "Ahora que identificamos emociones y vimos cómo afrontarlas en casos, en la próxima sesión aprenderemos a expresar nuestras emociones con comunicación asertiva para mejorar nuestras relaciones."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Solicita a cada estudiante escribir en su cuaderno tres emociones que aprendieron a identificar y una estrategia para manejarlas.
- **Estudiantes:** Escriben y comparten voluntariamente alguna de sus ideas en plenaria.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo me ayuda saber identificar mis emociones?
- ¿Qué fue lo más difícil de compartir una experiencia con una emoción?
- ¿Cómo puedo usar lo aprendido para resolver problemas con mis amigos o familia?

Retroalimentación:

Docente: Ofrece comentarios positivos sobre la participación, la empatía mostrada y destaca ejemplos concretos de buen manejo emocional observados.

Transferencia:

Docente: Anuncia que en la próxima sesión practicarán cómo comunicar sus emociones y necesidades de manera asertiva para fortalecer sus relaciones.

Sesión 2: Comunicando emociones y desarrollando resiliencia

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Recuerda lo visto en la sesión anterior sobre identificación y manejo de emociones, y presenta el objetivo de aprender a comunicar emociones y a ser resilientes ante problemas.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Realiza una encuesta rápida con preguntas: "¿Alguna vez has expresado lo que sientes y no te entendieron?", "¿Qué haces cuando algo te molesta pero no sabes cómo decirlo?".
- **Estudiantes:** Levantan la mano o responden en voz alta, compartiendo experiencias breves.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Cuenta una anécdota real (adaptada) sobre alguien que enfrentó un problema difícil y cómo la comunicación asertiva y la resiliencia le ayudaron a superarlo.
- **Estudiantes:** Escuchan y comentan qué harían en esa situación.

Contextualización:

Docente: Conecta con la importancia de comunicar emociones para evitar malentendidos y construir relaciones sanas, y cómo la resiliencia nos ayuda a seguir adelante pese a las dificultades.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica brevemente qué es la comunicación asertiva y la resiliencia, con ejemplos claros y sencillos.

Actividad 1: Role playing - Comunicación asertiva

- **Objetivo:** Practicar la expresión asertiva de emociones y necesidades.
- **Instrucciones:**
 - En grupos de 4, asignar situaciones cotidianas (ejemplo: pedir ayuda a un profesor, expresar desacuerdo con un amigo, decir "no" a una invitación que no desean aceptar).
 - Cada grupo prepara un pequeño diálogo donde practican comunicar su emoción y necesidad de forma respetuosa, usando frases asertivas.
 - Ensayan y luego presentan su role playing ante el grupo.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Representación oral de diálogo asertivo.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Observa, ofrece retroalimentación puntual sobre lenguaje corporal, tono de voz y claridad en la comunicación, plantea preguntas para mejorar ("¿Cómo te sentiste al decirlo así?", "¿Crees que fue claro para la otra persona?").

Actividad 2: Construyendo resiliencia - Plan de acción personal

- **Objetivo:** Desarrollar estrategias para enfrentar adversidades y fortalecer la resiliencia.
- **Instrucciones:**

- Individualmente, cada estudiante piensa en una dificultad que haya enfrentado o podría enfrentar (problemas escolares, familiares, sociales).
- En su cuaderno, escriben cómo respondieron o responderían, y qué podrían hacer para manejar mejor la situación y salir adelante.
- Comparten voluntariamente una estrategia con un compañero para recibir sugerencias.

- **Organización:** Individual y parejas

- **Producto:** Plan de acción personal escrito.

- **Tiempo:** 15 minutos

- **Rol docente:** Apoya con preguntas guía para profundizar ("¿Qué recursos tienes para ayudarte?", "¿Quién puede apoyarte?").

Diferenciación:

- Estudiantes adelantados pueden crear un cartel o infografía digital con consejos para comunicarse asertivamente y ser resilientes.
- Estudiantes con dificultad pueden recibir apoyo en la formulación de frases asertivas y ejemplos para su plan de acción.

Transición:

Docente: "Con estas herramientas para expresar lo que sentimos y enfrentar problemas, estamos mejor preparados para vivir y convivir con bienestar."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Propone que cada estudiante escriba un "ticket de salida" con una frase que resuma qué aprendió sobre comunicación asertiva y resiliencia.
- **Estudiantes:** Escriben y entregan al docente al salir.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo puedo expresar mis emociones sin herir a los demás?
- ¿Qué haré la próxima vez que enfrente un problema difícil?
- ¿Por qué es importante ser resiliente en mi vida diaria?

Retroalimentación:

Docente: Lee algunos tickets en voz alta (con permiso) y da comentarios de cierre destacando el crecimiento y compromiso del grupo.

Transferencia:

Docente: Invita a los estudiantes a poner en práctica lo aprendido durante la semana, observando cómo les ayuda en su entorno familiar y escolar.

Tarea o reto:

- Registrar en un diario personal alguna situación en la que usaron comunicación asertiva o aplicaron resiliencia, describiendo qué pasó y cómo se sintieron.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** En la primera sesión, durante la activación de conocimientos previos con preguntas sobre emociones.
- **Formativa:** A lo largo de ambas sesiones, mediante observación directa en actividades de grupo, análisis de casos, role playing y reflexiones escritas.
- **Sumativa:** Al cierre de la segunda sesión, con el "ticket de salida" y el plan de acción personal, además de la tarea de diario personal.

Criterios de evaluación:

- Capacidad para identificar y nombrar emociones en sí mismos y en otros (Objetivo 1).
- Uso de estrategias para manejar emociones y demostrar resiliencia (Objetivo 2).
- Aplicación de comunicación asertiva en situaciones simuladas (Objetivo 3).
- Análisis reflexivo y toma de decisiones adecuadas en casos presentados (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para evaluar participación y aplicación de conceptos en actividades grupales.
- Rúbrica para valorar la calidad de los role playing y planes de acción personal.
- Observación directa y registro anecdótico durante las sesiones.
- Autoevaluación y coevaluación mediante preguntas de reflexión.

Evidencias de aprendizaje:

- Relatos y discusiones en el juego de emociones.
- Respuestas escritas y exposiciones en análisis de casos.
- Representaciones orales en role playing de comunicación asertiva.
- Planes de acción personal para resiliencia.
- Tickets de salida y diario personal como evidencia final.

Enriquecimientos

Inicio - Diagnostico

Evaluación Diagnóstica Inicial: Inteligencia Emocional

Duración: 5-10 minutos

Objetivo: Identificar conocimientos previos sobre emociones, manejo emocional, resiliencia y comunicación asertiva en los estudiantes.

Instrucciones para el docente:

- Entregar la hoja con las preguntas a cada estudiante o realizar la actividad oralmente.
- Explicar que no se trata de una calificación, sino de conocer lo que ya saben sobre el tema.
- Recoger respuestas para orientar mejor las sesiones posteriores.

Preguntas y actividades

Número	Pregunta / Actividad	Tipo
1	¿Qué es una emoción? Menciona al menos tres emociones que conozcas.	Respuesta corta
2	Cuando te sientes triste o enojado, ¿qué haces para sentirte mejor?	Respuesta abierta
3	Imagina que un amigo está molesto contigo, ¿cómo le hablarías para resolver el problema?	Respuesta abierta
4	¿Qué crees que significa “ser resiliente”? ¿Puedes dar un ejemplo de una situación difícil que hayas superado?	Respuesta abierta
5	Marca con una X las frases que consideres que muestran una forma correcta de expresar cómo te sientes:	Selección múltiple

- “Estoy enojado porque no me escuchaste.”
- “Eres un tonto por hacer eso.”
- “Me siento triste cuando no me invitan a jugar.”
- “No me importa cómo te sientes.”

Interpretación rápida para el docente:

- Preguntas 1 y 2: Evalúan el conocimiento básico sobre emociones y estrategias de manejo.
- Pregunta 3: Indaga en habilidades de comunicación asertiva.
- Pregunta 4: Explora comprensión sobre resiliencia y experiencias personales.
- Pregunta 5: Permite distinguir entre expresiones asertivas y agresivas.

Inicio - Activar

Actividad para Activar Conocimientos Previos: "El Semáforo de las Emociones"

Duración: 7 minutos

Objetivo: Que los estudiantes identifiquen y compartan las emociones que conocen y las situaciones en las que las han experimentado, conectando con la identificación y manejo de emociones en diferentes contextos.

- **Materiales:** Tres carteles grandes con colores de semáforo: rojo, amarillo y verde, o en su defecto, dibujos de un semáforo.
- **Instrucciones:**
 - Explica brevemente que vamos a usar un "Semáforo de las Emociones" para pensar en cómo sentimos y reaccionamos en diferentes momentos.
 - En el cartel rojo, los estudiantes nombrarán emociones que consideran difíciles o negativas (como enojo, tristeza, miedo) y ejemplos de situaciones donde las han sentido.
 - En el cartel amarillo, se colocarán emociones que generan duda o incertidumbre (como nervios, ansiedad, confusión) y cuándo han experimentado estas sensaciones.
 - En el cartel verde, se escribirán emociones positivas o agradables (como alegría, calma, orgullo) y ejemplos de momentos en que se sintieron así.
 - El docente irá anotando las respuestas de los estudiantes en cada cartel mientras ellos participan de forma oral.
- **Cierre:** Resaltar que todas las emociones son importantes para entendernos mejor y que aprenderemos cómo manejarlas, ser resilientes y comunicarnos asertivamente.

Desarrollo - Tareas

Tareas estructuradas para la fase de desarrollo

- **Tarea 1: Análisis del caso "El día complicado de Ana"**
 - **Instrucciones:** Se les entregará a los estudiantes un caso escrito sobre Ana, una adolescente que enfrenta varias emociones fuertes durante un día: frustración, tristeza y enojo debido a problemas escolares y con amigos. En grupos de 4, deberán leer el caso y discutir las emociones que Ana experimenta en cada situación. Luego, identificarán estrategias que Ana podría usar para manejar esas emociones de manera saludable.
 - **Tiempo estimado:** 30 minutos
 - **Producto esperado:** Lista escrita en una hoja o cartel con las emociones detectadas y las estrategias propuestas para el manejo emocional.
 - **Objetivo conectado:** Identificación y manejo de las emociones en diferentes contextos.
- **Tarea 2: Role-playing de comunicación asertiva en conflictos**
 - **Instrucciones:** En los mismos grupos, se les asignarán breves situaciones conflictivas basadas en el caso anterior. Cada grupo preparará un diálogo donde practiquen la comunicación asertiva para resolver el conflicto. Deberán enfocarse en expresar sus emociones y necesidades respetando al otro.
 - **Tiempo estimado:** 25 minutos
 - **Producto esperado:** Presentación breve (3-5 minutos) del role-playing frente al grupo clase.

- **Objetivo conectado:** Comunicación asertiva y habilidades sociales.

- **Tarea 3: Reflexión grupal sobre resiliencia**

- **Instrucciones:** Después de los role-playing, cada grupo discutirá qué acciones o pensamientos pueden ayudar a Ana (y a ellos mismos) a superar las dificultades o emociones negativas que enfrentaron en el caso, fomentando la resiliencia. Escribirán una frase o consejo que refleje esta idea.
- **Tiempo estimado:** 10 minutos
- **Producto esperado:** Frase o consejo escrito que será compartido con la clase para crear un mural de resiliencia.
- **Objetivo conectado:** Resiliencia ante las adversidades.

Cierre - Retroalimentar

Estrategias de Retroalimentación para el Cierre

Para asegurar que los estudiantes de secundaria (12-15 años) comprendan y apliquen los conceptos de inteligencia emocional trabajados en las dos sesiones, se proponen las siguientes estrategias de retroalimentación que son constructivas, específicas y centradas en los objetivos de aprendizaje.

- **Ronda de Compartir Reflexiones:**

Al finalizar la segunda sesión, invitar a los estudiantes a compartir brevemente una emoción que reconocieron en sí mismos durante las actividades y cómo la manejaron. El docente dará retroalimentación positiva y específica, resaltando la identificación y manejo emocional.

- **Feedback en Parejas sobre Comunicación Asertiva:**

Después de realizar una actividad de role-playing o simulación de situaciones sociales, los estudiantes intercambian opiniones sobre la forma en que su compañero usó comunicación asertiva. El docente supervisa y complementa con observaciones puntuales sobre habilidades sociales y asertividad.

- **Evaluación Formativa con Escala de Logro Visual:**

Se presenta una escala sencilla (por ejemplo, 1 a 4) donde cada estudiante autoevalúa su capacidad para identificar emociones, manejar adversidades y comunicarse asertivamente. El docente revisa y proporciona retroalimentación personalizada, destacando avances y áreas de mejora.

- **Preguntas Guía para la Reflexión Final:**

El docente formula preguntas específicas para que los estudiantes reflexionen y respondan en voz alta o por escrito, tales como:

- ¿Qué estrategia aprendida te ayudará más para manejar tus emociones?
- ¿Cómo puedes aplicar la resiliencia ante una situación difícil en tu vida?
- ¿Qué aprendiste sobre comunicarte de manera asertiva con tus compañeros?

La retroalimentación se centra en reforzar los logros y animar a seguir practicando.

- **Diario de Emociones para Seguimiento:**

Se sugiere que los estudiantes inicien un diario personal donde anoten situaciones emocionales y cómo las manejan en la vida diaria. El docente puede revisar algunas entradas voluntarias y ofrecer retroalimentación constructiva en sesiones posteriores o individualmente.