

Conectando emociones: Manejo y solidaridad ante la adversidad

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Aprendizaje Basado en Problemas

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de media (15-17 años) desarrollen habilidades socioemocionales para manejar sus emociones frente a situaciones adversas como sismos, accidentes y pérdidas. A través de la metodología de Aprendizaje Basado en Problemas, los estudiantes identificarán y comprenderán sus emociones y las de los demás, aprendiendo a fortalecer vínculos familiares y comunitarios mediante la empatía, la solidaridad, el compartir y la escucha activa.

Los jóvenes diseñarán un material informativo digital que sirva como herramienta práctica para apoyar a su entorno más cercano en el manejo emocional durante crisis, promoviendo así el cuidado mutuo y la resiliencia. Este aprendizaje es relevante porque las situaciones adversas pueden afectar a cualquiera, y contar con estrategias emocionales y sociales adecuadas es fundamental para la salud mental y el bienestar personal y comunitario.

Además, el plan conecta con la vida diaria de los estudiantes, quienes pueden enfrentar o ser testigos de estas situaciones, y necesitan recursos para actuar de manera responsable y solidaria, fortaleciendo su rol activo en la familia y comunidad.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar las emociones comunes que se experimentan en situaciones adversas como sismos, accidentes y pérdidas.
- Diseñar un material informativo digital que promueva el manejo adecuado de emociones y fortalezca los vínculos familiares y sociales.
- Argumentar la importancia de la empatía, la solidaridad y la escucha activa en el cuidado de personas en el entorno cercano.
- Aplicar estrategias de comunicación y colaboración para trabajar en equipo en la creación del material informativo.
- Reflexionar sobre el propio manejo emocional y su influencia en la convivencia y el apoyo comunitario.

Recursos Necesarios

- Computadoras o tablets con acceso a internet (1 por cada 2 estudiantes)
- Programas o aplicaciones para diseño digital (Canva, Google Slides, PowerPoint, etc.)
- Proyector y pantalla para presentaciones
- Material impreso: hojas, marcadores, plumones, post-its
- Videos breves sobre manejo emocional y solidaridad en crisis (2-3 minutos cada uno)

- Cuaderno o libreta para anotaciones personales
- Lista de preguntas guía y casos simulados impresos

Requisitos Previos

- Conocimientos básicos sobre emociones y su importancia en el comportamiento humano.
- Experiencia previa en trabajo colaborativo y uso básico de herramientas digitales.
- Habilidades de lectura y comprensión para analizar textos y videos cortos.
- Experiencia con actividades de reflexión personal y grupal.
- Conocimiento general sobre situaciones adversas comunes como sismos o accidentes.

Actividades

Sesión 1: Comprendiendo y conectando con nuestras emociones en la adversidad

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a iniciar un recorrido para entender cómo reaccionamos emocionalmente ante situaciones difíciles como un sismo o una pérdida, y cómo podemos apoyarnos entre nosotros en esos momentos.”

Estudiantes: Escuchan y se preparan para participar.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** “Para comenzar, quiero que respondan esta pregunta en sus cuadernos: ¿Qué sentimientos o emociones crees que sentirías si vivieras un sismo o una pérdida familiar?”
- **Estudiantes:** Escriben sus respuestas en 5 minutos.
- **Docente:** “Ahora, compartiremos algunas ideas en plenaria.”

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un video corto (2 minutos) con testimonios reales de jóvenes que vivieron un sismo y cómo manejaron sus emociones y apoyaron a su familia.
- **Estudiantes:** Observan atentamente y toman nota de emociones y acciones destacadas.

Contextualización:

- **Docente:** “¿Por qué creen que es importante aprender a manejar nuestras emociones en estas situaciones? ¿Cómo puede ayudarnos en nuestra vida familiar y social?”

- **Estudiantes:** Responden y reflexionan en grupos pequeños.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Presentación del contenido:

Docente: “Vamos a descubrir qué emociones son comunes en la adversidad y cómo podemos responder de forma positiva para fortalecer nuestros vínculos familiares y sociales.”

Actividad 1: Mapeo emocional en situaciones adversas

- **Objetivo:** Analizar las emociones comunes en situaciones de crisis.
- **Instrucciones:** En grupos de 4, reciban una tarjeta con una situación adversa (sismo, accidente, pérdida). Discutan y elaboren un mapa mental que incluya las emociones que pueden surgir y cómo afectan a las personas.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Mapa mental físico con emociones y conexiones.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Facilita la discusión, pregunta “¿Cómo se sienten las personas en esta situación?”, “¿Qué emociones pueden generar miedo o tristeza?”, “¿Qué emociones pueden ayudar a superar la crisis?”

Actividad 2: Role play - Practicando la escucha y la empatía

- **Objetivo:** Argumentar la importancia de la empatía y la escucha activa.
- **Instrucciones:** En parejas, uno simula estar en una situación adversa y expresa sus emociones; el otro practica la escucha activa y responde con empatía. Luego cambian roles.
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Demostración y breve reflexión escrita sobre la experiencia.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Observa, guía con preguntas como “¿Qué palabras usaste para mostrar que escuchaste?”, “¿Cómo te sentiste al ser escuchado?”

Actividad 3: Lluvia de ideas para el material informativo digital

- **Objetivo:** Aplicar estrategias de comunicación para diseñar material informativo.
- **Instrucciones:** En grupos, brainstorm para decidir qué contenido debe incluir el material digital para ayudar a manejar emociones y fortalecer la solidaridad y el cuidado.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Lista de contenidos y formatos sugeridos para el material digital.
- **Tiempo:** 30 minutos

- **Rol docente:** Anima a pensar en ideas creativas y relevantes, pregunta “¿Qué mensajes serían útiles para tu familia y amigos?”, “¿Cómo podemos hacer que este material sea fácil de entender y usar?”

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Se les invita a investigar ejemplos de materiales digitales sobre manejo emocional para inspirarse.
- Para estudiantes que requieren apoyo adicional: Se les asigna un rol específico dentro del grupo para apoyar en la organización de ideas o dibujo del mapa mental, con acompañamiento del docente.

Transición:

Docente: “Ahora que conocemos bien las emociones y hemos definido qué incluir en nuestro material, en la siguiente sesión diseñaremos y compartiremos nuestros productos.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Pide a cada grupo compartir en una palabra o frase clave la emoción o concepto más relevante que aprendieron hoy.
- **Estudiantes:** Expresan sus ideas en plenaria.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué emoción me parece más difícil de manejar y por qué?
- ¿Cómo puedo ayudar a alguien de mi familia o amigos cuando está pasando por una situación difícil?
- ¿Qué aprendí hoy sobre la importancia de la solidaridad y la empatía?

Retroalimentación:

Docente: Escucha las respuestas, refuerza los conceptos clave, y brinda comentarios positivos sobre la participación y comprensión de los estudiantes.

Transferencia:

Docente: “Piensen en alguna persona cercana a quien podrían compartir lo que aprendieron hoy; en la próxima sesión, usaremos estas ideas para crear un recurso digital que pueda ayudar a más personas.”

Tarea o reto:

Docente: “Antes de la sesión siguiente, anoten en su cuaderno una experiencia personal o de alguien cercano donde se haya vivido una situación adversa y cómo se manejaron las emociones.”

Sesión 2: Creando y compartiendo herramientas para el manejo emocional y la solidaridad

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy pondremos en práctica nuestras ideas para diseñar un material digital que ayude a manejar emociones y fortalecer la solidaridad en situaciones difíciles.”

Estudiantes: Escuchan y preparan sus materiales.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Invita a compartir brevemente las experiencias anotadas como tarea y qué aprendieron de ellas.
- **Estudiantes:** Comparten en grupos pequeños (3-4 estudiantes).

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un ejemplo breve de un material digital efectivo (video, infografía o presentación) para inspirar a los estudiantes.
- **Estudiantes:** Observan y comentan qué les gusta y qué podrían aplicar.

Contextualización:

- **Docente:** “Piensen en quienes usarán este material: su familia, amigos, vecinos. ¿Qué mensaje les gustaría recibir para sentirse apoyados?”
- **Estudiantes:** Reflexionan y anotan ideas para guiar el diseño.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 95 minutos

Presentación del contenido:

Docente: “Usaremos las herramientas digitales para dar forma a nuestro material; recuerden incluir mensajes claros sobre emociones, solidaridad, empatía, escucha y cuidado.”

Actividad 1: Diseño colaborativo del material informativo digital

- **Objetivo:** Diseñar un material digital que promueva el manejo emocional y valores sociales.
- **Instrucciones:** En grupos, usen computadoras/tablets para crear un video corto, infografía o presentación digital. Deben incluir: definición de emociones comunes en crisis, consejos para manejar emociones, ejemplos de solidaridad y escucha activa.
- **Organización:** Grupos de 4

- **Producto:** Material digital finalizado listo para presentar.
- **Tiempo:** 70 minutos
- **Rol docente:** Asiste con la herramienta digital, revisa avances, sugiere mejoras y fomenta la colaboración y la creatividad.

Actividad 2: Presentación y retroalimentación entre pares

- **Objetivo:** Evaluar y reforzar la importancia de los contenidos creados.
- **Instrucciones:** Cada grupo presenta su material digital al resto de la clase. Después, reciben retroalimentación constructiva de sus compañeros y docente sobre claridad, pertinencia y creatividad.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Retroalimentación escrita y verbal.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Modera la sesión, fomenta un ambiente respetuoso, destaca fortalezas y sugiere mejoras.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Se les invita a preparar recomendaciones para compartir en redes sociales o con familiares.
- Para estudiantes que necesitan apoyo: Se les asigna tareas específicas dentro del grupo (como redactar textos cortos o buscar imágenes) con apoyo del docente.

Transición:

Docente: “Con este material están listos para ayudar a su entorno a enfrentar emociones difíciles y fortalecer los lazos que nos mantienen unidos.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Solicita a cada estudiante escribir en una tarjeta digital o física tres aprendizajes clave que se llevarán de estas sesiones.
- **Estudiantes:** Escriben y comparten voluntariamente.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo puedo aplicar lo aprendido para apoyar emocionalmente a mi familia y amigos?
- ¿Qué aprendí sobre el trabajo en equipo y la comunicación para crear un recurso útil?
- ¿Qué emociones me siento más capaz de manejar después de estas actividades?

Retroalimentación:

Docente: Ofrece comentarios positivos sobre el esfuerzo, la creatividad y el trabajo en equipo, y destaca la importancia de continuar practicando estas habilidades.

Transferencia:

Docente: “Les animo a compartir estos materiales con sus familias y comunidades, y a seguir apoyándose mutuamente en momentos difíciles.”

Tarea o reto:

Docente: “Como reto, intenten aplicar una estrategia aprendida para manejar una emoción difícil esta semana y anoten cómo les fue para compartir en clase.”

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la sesión 1 con la pregunta sobre emociones en situaciones adversas.
- **Formativa:** Durante las actividades de mapeo emocional, role play, lluvia de ideas y diseño del material digital, con observación directa y retroalimentación continua.
- **Sumativa:** En la presentación final del material informativo digital y la reflexión escrita y oral en la sesión 2.

Criterios de evaluación:

- Identificación y análisis adecuado de emociones pertinentes a situaciones adversas (Objetivo 1).
- Creatividad y pertinencia en el diseño del material informativo digital (Objetivo 2).
- Capacidad para argumentar y demostrar comprensión de la empatía, solidaridad y escucha activa (Objetivo 3).
- Colaboración efectiva y comunicación clara en el trabajo en equipo (Objetivo 4).
- Reflexión personal sobre el manejo emocional y su impacto social (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y colaboración en actividades grupales.
- Rúbrica para evaluar el material digital (claridad, contenido, creatividad, relevancia).
- Registro anecdótico y observación directa en role play y discusiones.
- Autoevaluación escrita con las preguntas de reflexión metacognitiva.
- Coevaluación durante las presentaciones y retroalimentaciones entre pares.

Evidencias de aprendizaje:

- Mapas mentales emocionales elaborados en grupo.
- Registro de reflexiones personales y role play.
- Material informativo digital creado y presentado.
- Participación en discusiones y retroalimentaciones.
- Respuestas a preguntas de reflexión metacognitiva.

