

Construyendo Puentes: Mejorando las Relaciones de Pareja con Jorge y Raquel

Desarrollo Personal y Competencias Emocionales | Desarrollo de Inteligencia Emocional | Aprendizaje Basado en Casos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para adultos en educación para el trabajo, con el propósito de fortalecer y mejorar las relaciones de pareja a través del desarrollo de la inteligencia emocional. Tomando como caso central la historia de Jorge y Raquel, se invita a los participantes a analizar situaciones reales que muchas parejas enfrentan, para identificar emociones, comunicar efectivamente y resolver conflictos. A través de actividades prácticas y reflexivas, los estudiantes aprenderán a reconocer sus propias emociones y las de su pareja, favoreciendo la empatía y el respeto mutuo. Este aprendizaje es relevante porque las habilidades emocionales fortalecen el bienestar personal y social, impactando positivamente en el entorno familiar y laboral. Conectar con experiencias cotidianas de los estudiantes facilitará la aplicación directa de estos conocimientos en su vida diaria, ayudándoles a construir relaciones más saludables y satisfactorias.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar las emociones y comportamientos presentes en situaciones de pareja para identificar áreas de mejora.
- Aplicar técnicas de comunicación asertiva para expresar sentimientos y resolver conflictos en la relación.
- Evaluar estrategias para fomentar la empatía y el respeto mutuo entre Jorge y Raquel, y extrapolarlas a su propia experiencia.
- Crear un plan personal de acción para fortalecer la relación de pareja basada en la inteligencia emocional.

Recursos Necesarios

- Material impreso con el caso de Jorge y Raquel (1 por estudiante).
- Hojas de trabajo para actividades grupales e individuales (1 por estudiante).
- Marcadores, pizarras o rotafolios para registro de ideas (1 por grupo).
- Proyector o pantalla para presentación breve del caso (opcional).
- Reloj o cronómetro para control de tiempos.
- Espacio para trabajo en grupos pequeños y plenaria.

Requisitos Previos

- Habilidades básicas de lectura y escritura.
- Experiencia previa en trabajo colaborativo y disposición para compartir opiniones.

- Conocimientos elementales sobre emociones y comunicación interpersonal.
- Interés en mejorar relaciones personales y disposición para la reflexión.

Actividades

Plan de Actividades para Mejorar las Relaciones de Pareja

Sesión 1: Descubriendo las emociones en Jorge y Raquel

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que en esta sesión se analizará una situación real para comprender mejor las emociones en las relaciones de pareja y así mejorar la convivencia.

Estudiantes: Escuchan y se preparan para participar activamente.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué emociones creen que son más comunes cuando hay problemas en una pareja? Mencionen al menos dos."
- **Estudiantes:** Responden en voz alta o en breve lluvia de ideas que el docente anota en la pizarra.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un breve resumen del caso de Jorge y Raquel: "Jorge y Raquel llevan juntos cinco años, pero últimamente han tenido muchas discusiones que los distancian. Hoy vamos a descubrir qué sienten y cómo pueden mejorar."

Estudiantes: Se sienten interesados por la historia y motivados a participar.

Contextualización:

Docente: Conecta el tema con la experiencia de los estudiantes: "Seguramente muchos han vivido o conocen parejas que enfrentan dificultades similares. Aprender a manejar las emociones y comunicarse puede cambiar mucho la situación."

Estudiantes: Reflexionan sobre su propia realidad y se preparan para profundizar en el tema.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Entrega a cada estudiante el material con el caso completo de Jorge y Raquel, que describe una discusión reciente entre ellos, sus emociones y reacciones.

Actividad 1: Análisis emocional del caso

- **Objetivo:** Analizar emociones y comportamientos en la pareja.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Indica: “Lean con atención el caso y subrayen las emociones que identifican en Jorge y en Raquel.”
 - “Luego, en grupos de 3 personas, discutan cómo esas emociones afectan su relación.”
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Lista escrita de emociones y breve explicación oral en plenaria.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Observa discusiones, formula preguntas como “¿Por qué creen que Jorge se siente así? ¿Y Raquel?”, y orienta si hay confusión.

Actividad 2: Comunicación asertiva en la pareja

- **Objetivo:** Aplicar técnicas de comunicación asertiva para expresar sentimientos.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Explica brevemente qué es la comunicación asertiva y sus beneficios.
 - “Ahora, en parejas, simulen una conversación donde Jorge y Raquel expresan sus sentimientos usando frases asertivas.”
 - Proporciona ejemplos: “Cuando tú haces X, yo siento Y, y me gustaría que Z.”
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Roleplay breve (3 minutos) y reflexión escrita sobre la experiencia.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Escucha las parejas, da retroalimentación puntual sobre uso de frases asertivas y fomenta el respeto en la expresión.

Actividad 3: Identificación de estrategias para mejorar la relación

- **Objetivo:** Evaluar y proponer estrategias para fomentar la empatía y el respeto.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Pide: “En grupos, elaboren una lista de 3 acciones concretas que Jorge y Raquel podrían hacer para mejorar su relación.”
 - “Piensen en qué harían ustedes en una situación similar.”
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Lista de acciones y exposición breve de cada grupo.

- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Facilita la discusión, fomenta la inclusión de ideas variadas y conecta con conceptos de inteligencia emocional.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan rápido: Invitar a reflexionar y escribir un pequeño diario emocional con un evento personal relacionado a la pareja.
- Para estudiantes que requieren apoyo: Ofrecer apoyo individual para comprender el caso y facilitar la expresión verbal en las actividades grupales.

Transición:

Docente: Resume las emociones y estrategias discutidas y anuncia que en la próxima sesión se trabajará en cómo crear un plan personal para mejorar las relaciones.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita que cada estudiante diga en voz alta 1 emoción que aprendió a identificar y 1 estrategia para mejorar la comunicación.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo identificaron emociones en Jorge y Raquel que también han sentido en sus propias relaciones?
- ¿Qué dificultad encontraron al usar frases asertivas para expresar sentimientos?
- ¿Qué acción concreta creen que podrían aplicar para mejorar su relación personal?

Retroalimentación:

Docente: Ofrece comentarios positivos sobre la participación y aclaraciones para mejorar la comprensión de conceptos.

Transferencia:

Docente: Invita a los estudiantes a observar durante la semana sus propias emociones y comunicarse asertivamente con alguien cercano.

Tarea o reto:

Docente: Pide que escriban un breve relato sobre un momento donde lograron expresar sus emociones con respeto y cómo se sintieron.

Sesión 2: Creando un plan para fortalecer la relación de pareja

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Recuerda lo aprendido en la sesión anterior y explica que hoy se diseñará un plan personal para mejorar la relación de pareja.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: “¿Qué emociones y estrategias recuerdan de Jorge y Raquel que les parecieron útiles?”
- **Estudiantes:** Responden y participan en breve discusión grupal.

Motivación y enganche:

Docente: Comparte un dato: “Estudios muestran que parejas que practican la inteligencia emocional tienen un 40% menos de conflictos graves.”

Contextualización:

Docente: Invita a pensar cómo aplicar estas herramientas para mejorar la relación de cada uno.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce el concepto de plan personal de mejora para la relación, basado en acciones concretas, metas y seguimiento.

Actividad 1: Definición de metas personales

- **Objetivo:** Crear metas específicas para mejorar la relación de pareja.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Indica: “Piensen en 2 metas claras y alcanzables que quieran lograr para fortalecer su relación. Escríbanlas en presente y de forma positiva.”
 - “Por ejemplo: ‘Escucho atentamente a mi pareja sin interrumpir’.”
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Lista de metas personales escritas.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Apoya formulación de metas, sugiere ajustes para que sean específicas y realistas.

Actividad 2: Planificación de acciones y recursos

- **Objetivo:** Diseñar acciones concretas y recursos para alcanzar las metas.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Explica: “Por cada meta, escriban 2-3 acciones concretas que harán y qué recursos o apoyo necesitan.”
 - “Compartan con un compañero para recibir retroalimentación.”
- **Organización:** Individual con intercambio en parejas.
- **Producto:** Plan escrito con metas, acciones y recursos.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Orienta, sugiere recursos y fomenta apoyo mutuo entre estudiantes.

Actividad 3: Compromiso y seguimiento

- **Objetivo:** Formalizar un compromiso personal y definir seguimiento.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Pide: “Escriban un compromiso breve que expresen su intención de aplicar el plan.”
 - “Luego, en plenaria, compartirán uno de sus compromisos.”
 - “Piensen cómo y cuándo harán un seguimiento personal para evaluar avances.”
- **Organización:** Individual y plenaria.
- **Producto:** Compromiso escrito y verbal.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol docente:** Fomenta un ambiente de confianza, valida compromisos y sugiere estrategias de seguimiento.

Diferenciación:

- Estudiantes que terminan rápido: Elaboran una lista de posibles obstáculos y soluciones para mantener el plan.
- Estudiantes que requieren apoyo: Reciben guía individual para redactar metas y compromisos claros.

Transición:

Docente: Recuerda que el cierre servirá para consolidar el aprendizaje y proyectar el uso cotidiano del plan personal.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: Invita a cada estudiante a decir en una frase qué aprendió y qué compromiso tomó para su relación de pareja.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo te ayudó el caso de Jorge y Raquel a entender mejor tus propias emociones?
- ¿Qué acciones concretas te comprometes a aplicar para mejorar la comunicación con tu pareja?
- ¿Cómo piensas medir o evaluar tu avance en este plan?

Retroalimentación:

Docente: Felicita esfuerzos, reconoce avances y ofrece sugerencias para mantener la motivación.

Transferencia:

Docente: Anima a aplicar lo aprendido en la vida diaria y compartir con familiares o amigos para fortalecer relaciones.

Tarea o reto:

Docente: Solicita llevar un registro semanal de aplicación de las acciones del plan y reflexionar sobre resultados para la siguiente sesión o autoevaluación.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- Diagnóstica: Inicio de la primera sesión, mediante preguntas sobre emociones en parejas.
- Formativa: Durante las actividades de análisis, roleplay, diseño de estrategias y plan personal, observando participación, comprensión y aplicación.
- Sumativa: En el cierre de la segunda sesión, con la presentación del plan personal y reflexión sobre compromisos.

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente emociones y comportamientos en el caso (Objetivo 1).
- Utiliza comunicación asertiva en simulaciones y expresiones escritas (Objetivo 2).
- Propone estrategias pertinentes para fomentar empatía y respeto (Objetivo 3).
- Elabora un plan personal coherente con metas y acciones concretas (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y aplicación en roleplays.
- Rúbrica para evaluar claridad y pertinencia del plan personal.
- Observación directa durante discusiones y exposiciones.
- Autoevaluación escrita en reflexiones finales.

Evidencias de aprendizaje:

- Listas de emociones identificadas y explicaciones grupales.
- Roleplays y reflexiones escritas sobre comunicación asertiva.
- Listas de estrategias para mejorar la relación.
- Plan personal de mejora con metas, acciones y compromisos.

