

Descubriendo mi Inteligencia Emocional: Proyecto para Conocer y Gestionar Mis Emociones

Ética y Valores | Ética y valores | Aprendizaje Basado en Proyectos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes de secundaria de 12 a 15 años y tiene como propósito que los jóvenes comprendan qué es la inteligencia emocional, cómo identificar y regular sus emociones, y cómo estas habilidades mejoran sus relaciones y bienestar diario. A través de un proyecto colaborativo, los estudiantes aprenderán a reconocer sus propias emociones, las de los demás y a aplicar estrategias para una comunicación y convivencia más saludable. La inteligencia emocional es fundamental en la vida adolescente porque ayuda a manejar el estrés, la frustración y las interacciones sociales, aspectos muy presentes en su contexto escolar y familiar.

El enfoque basado en proyectos promueve la autonomía y el trabajo en equipo, mientras que las actividades están diseñadas para mantener la atención y motivación, incluyendo adaptaciones para estudiantes con TDAH o déficit de atención, como pausas activas, instrucciones claras y actividades variadas. Así, los estudiantes no solo adquieren conocimientos, sino competencias para su vida diaria y futura.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar y definir el concepto de inteligencia emocional y sus componentes.
- Identificar emociones propias y ajenas en situaciones cotidianas.
- Diseñar estrategias personales para gestionar emociones y mejorar la convivencia.
- Colaborar en equipo para crear un producto que refleje el aprendizaje sobre inteligencia emocional.
- Evaluar su propio proceso de aprendizaje y reconocer áreas de mejora en el manejo emocional.

Recursos Necesarios

- Pizarrón o rotafolio con plumones de colores.
- Hojas blancas y de colores (al menos 3 por estudiante).
- Tarjetas con emociones escritas (20 tarjetas con diferentes emociones básicas y complejas).
- Dispositivo para reproducir videos (proyector o pantalla y computadora/tableta).
- Video corto introductorio sobre inteligencia emocional (3-5 minutos).
- Material para manualidades: tijeras, pegamento, marcadores, revistas para recortar imágenes.
- Reloj o cronómetro para control de tiempos.
- Guía impresa con instrucciones claras para estudiantes con TDAH (resumen visual con íconos).
- Lista de cotejo para autoevaluación y coevaluación (para imprimir).

Requisitos Previos

- Conocimientos básicos sobre emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo).
- Habilidades básicas para trabajar en equipo y expresar opiniones en grupo.
- Experiencias previas en dinámicas grupales y escucha activa.
- Capacidad para seguir instrucciones sencillas y realizar actividades escritas y orales.

Actividades

Sesión 1: Conociendo qué es la Inteligencia Emocional

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a descubrir qué es la inteligencia emocional y por qué es importante para nuestra vida diaria y para entendernos mejor a nosotros mismos y a los demás."

Estudiantes: Prestan atención y participan.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Formula la pregunta detonadora: "¿Qué emociones conocen y cómo creen que nos ayudan o afectan en el día a día?"
- **Estudiantes:** Responden en voz alta o escriben una emoción con un ejemplo personal en hoja individual (actividad breve para captar atención y activar conocimientos previos).

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un dato curioso: "¿Sabían que las personas con alta inteligencia emocional suelen tener mejores amigos y menos problemas cuando están estresados?"

Estudiantes: Escuchan y expresan sus opiniones o dudas.

Contextualización:

Docente: Conecta el tema con su vida cotidiana: "En la escuela, en casa y con amigos, entender nuestras emociones nos ayuda a resolver conflictos y sentirnos mejor. Hoy aprenderemos cómo hacerlo."

Estudiantes: Reflexionan y se preparan para la siguiente fase.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Presenta un video corto (3-5 min) que define inteligencia emocional y muestra ejemplos prácticos.

Estudiantes: Observan con atención, tomando notas o subrayando ideas clave en guía impresa.

Actividad 1: "Tarjetas de emociones"

- **Objetivo:** Identificar emociones propias y ajenas.
- **Instrucciones:**
 - Se forman grupos de 4 estudiantes.
 - Cada grupo recibe un mazo de tarjetas con emociones.
 - Por turnos, un estudiante saca una tarjeta y debe contar una situación en la que haya sentido esa emoción o la haya visto en alguien más.
 - Los demás escuchan y comentan cómo podrían ayudar o reaccionar para manejar esa emoción.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Lista corta en hoja grupal con 3 emociones y estrategias para gestionirlas.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Circular entre grupos, hacer preguntas guía como "¿Qué hizo que te sintieras así?", "¿Cómo podrías calmar esa emoción?" y ofrecer apoyo en casos de bloqueo o distracción, usando lenguaje claro y pausado.

Actividad 2: "Mapa personal de emociones"

- **Objetivo:** Analizar y expresar emociones propias.
- **Instrucciones:**
 - Cada estudiante dibuja en una hoja cuatro círculos grandes, cada uno con un título: Alegría, Tristeza, Enojo, Miedo.
 - Dentro de cada círculo escriben o dibujan situaciones personales que les provocan esa emoción.
 - Luego, en parejas, comparten una emoción y cómo la manejan.
- **Organización:** Individual y parejas
- **Producto:** Mapa personal de emociones decorado y breve explicación oral en pareja.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol del docente:** Supervisar, ofrecer ejemplos para estudiantes con dificultad para identificar emociones, facilitar pausas activas breves para mantener atención (ejemplo: estiramientos suaves), y apoyar con preguntas específicas para estudiantes con TDAH.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Crear una tarjeta extra con una emoción compleja y compartir una estrategia para manejarla.

- Para estudiantes con dificultades de atención: Usar guía visual con instrucciones paso a paso, tiempos claros y apoyo individual breve durante actividades.

Transición:

Docente: "Ahora que entendimos qué es la inteligencia emocional y conocimos nuestras emociones, en la siguiente sesión vamos a aprender cómo construir estrategias para manejarlas mejor en nuestro día a día."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita a los estudiantes escribir en un "ticket de salida" una emoción que aprendieron a identificar y una situación en la que podrían usar esa información.

Estudiantes: Escriben y entregan sus tickets.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí hoy sobre mis emociones?
- ¿Cómo puedo usar este conocimiento para mejorar mis relaciones?
- ¿Qué me gustaría aprender más en las próximas sesiones?

Retroalimentación:

Docente: Lee algunos tickets en voz alta, reconoce aportaciones y motiva la participación para la siguiente sesión.

Transferencia:

Docente: Explica que en la próxima sesión construirán un proyecto para compartir lo aprendido y aplicar estrategias de inteligencia emocional.

Tarea:

Observar durante un día una emoción fuerte (propia o ajena) y anotar cómo reaccionaron y qué podrían hacer diferente con lo aprendido.

Sesión 2: Profundizando en la Gestión Emocional y el Trabajo en Equipo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Recuerda brevemente lo visto en la sesión anterior y presenta el objetivo: "Hoy aprenderemos a manejar mejor nuestras emociones y a trabajar en equipo para crear un proyecto sobre inteligencia emocional."

Estudiantes: Participan respondiendo la pregunta inicial: "¿Qué emoción observaste y cómo la manejaste según tu tarea?"

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica brevemente las estrategias para gestionar emociones (respirar profundo, contar hasta 10, pedir ayuda, expresarse con calma) apoyándose en ejemplos claros y actividades participativas.

Actividad 1: "Role-playing de gestión emocional"

- **Objetivo:** Practicar estrategias para controlar emociones en situaciones reales.
- **Instrucciones:**
 - Formar grupos de 3-4 estudiantes.
 - Cada grupo recibe una situación conflictiva (ejemplo: discusión con amigo, nervios antes de examen).
 - Preparan y representan un breve teatro mostrando la emoción y cómo la gestionan usando una estrategia aprendida.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Presentación teatral y lista de estrategias usadas.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol del docente:** Orienta, ofrece apoyo para organizar ideas, interviene para mantener atención y motivación, asegura que todos participen.

Actividad 2: "Plan de acción emocional personal"

- **Objetivo:** Diseñar estrategias personales para gestionar emociones.
- **Instrucciones:**
 - En hojas individuales, cada estudiante escribe tres emociones que le cuestan manejar.
 - Para cada emoción, redacta una estrategia para gestionarla y una acción concreta que realizará.
 - Comparte en parejas para recibir retroalimentación.
- **Organización:** Individual y parejas
- **Producto:** Plan escrito personal y resumen oral en pareja.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Facilita ejemplos, revisa planes, da retroalimentación personalizada, y ayuda a estudiantes que tengan dificultades para concretar estrategias.

Diferenciación:

- Para estudiantes con TDAH: Uso de checklist visual para seguir pasos, pausas activas entre actividades y apoyo individual para organizar ideas.
- Para estudiantes avanzados: Proponer que integren una estrategia innovadora o personal y la expliquen al grupo.

Transición:

Docente: "Con estas estrategias personales y grupales estaremos listos para diseñar un producto que refleje todo lo que aprendimos. En la próxima sesión trabajaremos juntos para crearlo y presentarlo."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: Pide que cada estudiante diga en voz alta una estrategia que aprendió para controlar sus emociones.

Estudiantes: Participan activamente.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué estrategia me parece más útil y por qué?
- ¿Cómo puedo apoyar a un compañero cuando está emocionalmente alterado?

Retroalimentación:

Docente: Reconoce la participación, enfatiza los logros y motiva para el proyecto final.

Transferencia:

Docente: Anuncia que en la próxima sesión se trabajará en equipo para crear un producto final sobre inteligencia emocional.

Tarea:

Observar durante la semana una situación difícil y aplicar alguna estrategia aprendida. Anotar el resultado para compartir en la próxima sesión.

Sesión 3: Creación y Presentación del Proyecto de Inteligencia Emocional

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Recuerda las estrategias y el aprendizaje previo: "Hoy trabajaremos en grupos para crear y presentar un proyecto que muestre lo que aprendimos sobre inteligencia emocional."

Estudiantes: Responden qué estrategia usaron en la tarea y cómo les ayudó.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica que el producto puede ser un cartel, una historieta, un video corto, una canción o un mural, que refleje emociones, estrategias y ejemplos vividos.

Actividad 1: "Planificación del proyecto grupal"

- **Objetivo:** Organizar el trabajo para crear un producto colaborativo.
- **Instrucciones:**
 - Formar grupos de 4 (los mismos o diferentes).
 - En 10 minutos, discuten y eligen el tipo de producto que harán.
 - Asignar roles: coordinador, diseñador, escritor, presentador (roles flexibles según necesidades del grupo).
 - Hacer un esquema o boceto del producto.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Plan o esquema escrito o dibujado.
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol del docente:** Facilita la organización, ofrece ejemplos, atiende dudas y asegura la participación equitativa.

Actividad 2: "Creación del producto"

- **Objetivo:** Elaborar un producto tangible que refleje la inteligencia emocional.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo trabaja en la creación usando materiales disponibles.
 - Docente recuerda tiempos y ofrece apoyo en manejo de conflictos o distracciones.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Producto final (cartel, historieta, video, canción, mural, etc.).
- **Tiempo:** 35 minutos
- **Rol del docente:** Supervisar, mediar conflictos, ofrecer soporte para estudiantes con TDAH (recordatorios claros, pausas activas), motivar y orientar proceso creativo.

Diferenciación:

- Estudiantes con TDAH pueden recibir roles más estructurados o tareas concretas dentro del grupo.
- Estudiantes avanzados pueden ayudar a compañeros o enriquecer el producto con elementos extras.

Transición:

Docente: Indica que terminarán presentando su producto en la siguiente fase para compartir aprendizajes.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Actividad de presentación y reflexión final

- **Instrucciones:**
 - Cada grupo presenta brevemente su producto (2-3 minutos).
 - El docente realiza preguntas guía: "¿Qué aprendieron al hacer este proyecto?", "¿Qué emociones destacaron?", "¿Cómo les ayudará esto en su vida?"
 - Estudiantes responden y escuchan a sus compañeros.
- **Rol del docente:** Facilita la retroalimentación positiva, motiva la participación, destaca logros y áreas de mejora.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo cambió mi forma de entender mis emociones?
- ¿Qué estrategia me funciona mejor?
- ¿Cómo trabajar en equipo me ayudó a aprender más?

Evaluación formativa y sumativa:

El docente entrega y explica la lista de cotejo para que cada estudiante autoevalúe y coevalúe su desempeño y el del grupo.

Transferencia:

Docente: Invita a aplicar estas habilidades en su vida diaria y a compartir lo aprendido con familia y amigos.

Tarea:

Observar y anotar durante la semana una situación donde usen alguna estrategia emocional y compartirla en la siguiente clase o con el docente por escrito.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Inicio de la sesión 1 con la pregunta detonadora para conocer conocimientos previos sobre emociones.
- **Formativa:** Durante las actividades de desarrollo en las tres sesiones (observación directa, preguntas guía, listas de cotejo parciales).
- **Sumativa:** Evaluación del producto final y auto/coevaluación al cierre de la sesión 3.

Criterios de evaluación:

- Define correctamente el concepto de inteligencia emocional (Objetivo 1).
- Identifica y expresa emociones propias y ajenas con ejemplos claros (Objetivo 2).
- Diseña y aplica estrategias para la gestión emocional (Objetivo 3).
- Colabora activamente en equipo para crear un producto significativo (Objetivo 4).
- Reflexiona críticamente sobre su aprendizaje y reconoce áreas de mejora (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para autoevaluación y coevaluación del desempeño individual y grupal.
- Observación directa y registro anecdótico del docente durante actividades.
- Portafolio con evidencias: mapas personales, planes de acción, productos finales.

Evidencias de aprendizaje:

- Participación en actividades orales y escritas (mapas, listas, tickets de salida).
- Producto final grupal que refleja comprensión y aplicación de inteligencia emocional.
- Planes personales de gestión emocional escritos y compartidos.
- Respuestas reflexivas en metacognición y autoevaluaciones.

Enriquecimientos

Recomendaciones - Tecnología

Inicio de la Sesión

- **Sustitución:** Uso de una aplicación de encuestas simples como *Google Forms* o *Microsoft Forms* para la pregunta detonadora sobre emociones conocidas.

Implementación: El docente crea una encuesta con la pregunta “¿Qué emociones conocen y cómo creen que nos ayudan o afectan en el día a día?” Los estudiantes responden con sus dispositivos (celulares o tablets) o en computadora. Esto sustituye la respuesta oral o en papel, facilitando la recopilación y visualización rápida de respuestas.

Contribución a objetivos: Permite a estudiantes con TDAH participar activamente y mantener el foco al ofrecer respuestas breves y concretas. Además, el docente puede mostrar los resultados en tiempo real para generar discusión.

SAMR: Sustitución

- **Aumento:** Presentación interactiva con *Nearpod* o *Mentimeter* para el dato curioso y la contextualización.

Implementación: El docente utiliza diapositivas interactivas que incluyen preguntas rápidas, encuestas o actividades de “levantar la mano” digital para mantener el interés y activar la participación activa en la explicación del dato curioso.

Contribución a objetivos: Mejora la atención y la motivación de estudiantes con déficit de atención mediante interacción directa y respuestas rápidas, haciendo la sesión más dinámica y participativa.

SAMR: Aumento

Desarrollo de la Sesión

- **Sustitución:** Video educativo alojado en plataformas accesibles como *YouTube* o *Vimeo* con subtítulos y opción de velocidad ajustable.

Implementación: El video corto sobre inteligencia emocional se proyecta o se comparte el enlace para que los estudiantes puedan verlo en sus dispositivos y pausar o repetir según necesiten.

Contribución a objetivos: Permite a estudiantes con TDAH controlar el ritmo de la información, facilitando la comprensión y el enfoque.

SAMR: Sustitución

- **Modificación:** Uso de aplicaciones para crear tarjetas digitales de emociones como *Quizlet* o *Canva* para el juego de “Tarjetas de emociones”.

Implementación: Cada grupo puede acceder a un conjunto digital de tarjetas en sus dispositivos, que incluyen imágenes, palabras y definiciones. Los estudiantes pueden usar audífonos para escuchar la pronunciación o ejemplos en audio, y luego compartir sus experiencias en una plataforma colaborativa tipo *Padlet* o *Google Jamboard*.

Contribución a objetivos: La digitalización y el soporte multimedia ayudan a estudiantes con déficit de atención a mantener el interés y a procesar la información multisensorialmente. La colaboración en línea facilita la organización y registro de sus ideas.

SAMR: Modificación

Cierre de la Sesión

- **Aumento:** Uso de *Kahoot!* o *Quizizz* para repasar conceptos clave mediante cuestionarios gamificados.

Implementación: El docente crea un cuestionario interactivo con preguntas sobre inteligencia emocional para que los estudiantes respondan desde sus dispositivos, fomentando la competencia sana y la atención.

Contribución a objetivos: Los juegos rápidos y visuales ayudan a mantener el foco de estudiantes con TDAH y refuerzan el aprendizaje mediante la repetición y el feedback inmediato.

SAMR: Aumento

- **Redefinición:** Uso de un asistente conversacional basado en IA, como un chatbot educativo diseñado para inteligencia emocional.

Implementación: Los estudiantes interactúan con el chatbot para reflexionar sobre cómo manejar emociones específicas, recibir sugerencias personalizadas y practicar habilidades socioemocionales en situaciones simuladas.

Contribución a objetivos: Ofrece atención personalizada y práctica adaptativa para estudiantes con dificultades de atención, promoviendo el autoconocimiento emocional en un entorno seguro y flexible, que no sería posible sin esta tecnología.

SAMR: Redefinición

Recomendaciones - Competencias

1. Competencias Cognitivas

Para estudiantes de secundaria (12-15 años) y considerando el tema de inteligencia emocional, las competencias cognitivas que se pueden desarrollar naturalmente son:

- **Creatividad:** Al compartir ejemplos personales y proponer formas de gestionar emociones, los estudiantes ejercitan la creatividad para encontrar soluciones y respuestas originales.
- **Pensamiento Crítico:** Analizan situaciones emocionales propias y ajenas, valorando causas y consecuencias, y reflexionan sobre cómo manejar emociones de forma efectiva.
- **Resolución de Problemas:** Identifican desafíos emocionales y proponen estrategias para afrontarlos dentro de las actividades grupales.

Modificaciones específicas a actividades existentes:

- Durante la actividad de las "Tarjetas de emociones", incluir una fase donde cada grupo proponga al menos una estrategia creativa para manejar la emoción discutida, fomentando la creatividad y resolución de problemas.
- Incorporar preguntas guía para promover el pensamiento crítico, por ejemplo: "¿Qué pasaría si no gestionamos esta emoción? ¿Cómo afecta a las personas a nuestro alrededor?"
- Para estudiantes con TDAH o déficit de atención, dividir la actividad en pasos cortos y claros, usar temporizadores visuales para mantener el foco y permitir pausas activas breves para mejorar la concentración.

Técnicas de facilitación para el docente:

- Uso de preguntas abiertas para estimular la reflexión y el análisis.
- Dinámicas de interacción breve para mantener el interés, como "piensa-pareja-comparte".
- Apoyo visual constante (videos, tarjetas, guías impresas) para reforzar la atención.
- Utilizar lenguaje claro, instrucciones concisas y repetir puntos clave.

2. Competencias Interpersonales

El trabajo colaborativo es fundamental para desarrollar:

- **Colaboración:** Trabajando en grupos de 4 para compartir experiencias y soluciones.
- **Comunicación:** Expresando emociones y escuchando activamente a los compañeros.
- **Conciencia Socioemocional:** Reconociendo emociones propias y ajenas, empatizando y proponiendo apoyo.

Estrategias de trabajo colaborativo para secundaria (12-15 años):

- Formar grupos heterogéneos que incluyan diferentes estilos de aprendizaje y niveles de atención.
- Asignar roles claros y rotativos dentro del grupo (moderador, anotador, portavoz, tiempo) para estructurar la participación y evitar distracciones.
- Establecer normas de respeto y escucha activa, reforzando un ambiente seguro para compartir emociones.
- Proponer mini-reflexiones grupales al final de cada actividad, para que cada miembro exprese brevemente cómo se sintió y qué aprendió.

Puntos de reflexión adaptados al nivel de madurez:

- ¿Cómo me sentí al compartir mis emociones con el grupo?
- ¿Qué aprendí al escuchar la experiencia de otros?
- ¿Cómo puedo ayudar mejor a mis amigos cuando están pasando una emoción difícil?

3. Actitudes y Valores

Para fomentar actitudes clave como:

- **Adaptabilidad:** Aprender a manejar diferentes emociones y situaciones.
- **Responsabilidad:** Asumir el compromiso de gestionar las propias emociones y respetar las de otros.
- **Curiosidad:** Explorar y entender cómo funcionan las emociones y su impacto.
- **Resiliencia:** Aprender a recuperarse ante emociones negativas o conflictos.
- **Mentalidad de Crecimiento:** Ver el aprendizaje emocional como un proceso continuo.

Momentos específicos para su desarrollo:

- *Sesión 1, inicio:* Plantear la importancia de la inteligencia emocional para la vida y cómo todos podemos mejorarla, promoviendo la curiosidad y mentalidad de crecimiento.
- *Sesión 2 y 3:* Durante las actividades de gestión emocional, reflexionar sobre la responsabilidad personal y la resiliencia frente a emociones difíciles.
- *Cierre de cada sesión:* Breves preguntas para que los estudiantes reconozcan su progreso y adapten sus estrategias, fomentando adaptabilidad y mentalidad de crecimiento.

Preguntas de reflexión o actividades breves:

- ¿Qué aprendí hoy sobre mis emociones que no sabía antes?
- ¿Cómo puedo aplicar lo aprendido cuando me sienta frustrado o enojado?
- Piensa en una situación reciente difícil, ¿qué harías diferente ahora para manejar tus emociones?
- Escribe o comparte una frase positiva que te motive a seguir aprendiendo sobre ti mismo.