

Descubriendo la Inteligencia Emocional: Clave para la Vida

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

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de secundaria (12-15 años) comprendan y desarrollen su inteligencia emocional, una habilidad esencial para el bienestar personal y social. A través de un proyecto colaborativo, los jóvenes explorarán qué es la inteligencia emocional, cómo identificar y manejar sus emociones, y cómo aplicar estas habilidades en situaciones reales, como en la escuela y en casa. Este aprendizaje es relevante porque les permitirá mejorar sus relaciones interpersonales, tomar mejores decisiones y enfrentar retos con mayor resiliencia. Además, al trabajar en equipo para crear un producto tangible que refleje sus aprendizajes, los estudiantes ejercitarán la colaboración, la autonomía y el pensamiento crítico, vinculando el contenido con su vida cotidiana y preparándolos para un desarrollo integral.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y describir las emociones propias y ajenas para desarrollar empatía.
- Analizar situaciones cotidianas donde se manifieste la inteligencia emocional.
- Diseñar un proyecto grupal que proponga estrategias para manejar emociones en contextos escolares y familiares.
- Argumentar la importancia de la inteligencia emocional para la convivencia y el bienestar personal.
- Evaluar su propio progreso en el manejo emocional y la colaboración durante el proyecto.

Recursos Necesarios

- Hojas blancas y de colores (mínimo 20 hojas por grupo)
- Marcadores, bolígrafos, lápices y colores (suficiente para todos los estudiantes)
- Cartulinas tamaño carta (mínimo 1 por grupo)
- Computadora o tablet con acceso a internet (1 por grupo)
- Proyector y pantalla o pizarra digital
- Video corto sobre inteligencia emocional (3-5 minutos)
- Material impreso con definiciones y ejemplos básicos de inteligencia emocional
- Ficha de autoevaluación y coevaluación impresa para cada estudiante

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa)

- Habilidad para trabajar en equipo y expresar ideas oralmente
- Experiencias previas en actividades grupales y proyectos escolares
- Capacidad para escuchar y respetar opiniones diversas

Actividades

Sesión 1: Introducción y Exploración de la Inteligencia Emocional

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Iniciar el tema de inteligencia emocional, motivar la curiosidad y conectar con experiencias previas sobre emociones.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Saluda y pregunta: “¿Recuerdan alguna vez que una emoción fuerte les haya ayudado o dificultado resolver un problema? ¿Qué pasó?”
- **Estudiantes:** Comparten brevemente (1-2 voluntarios) sus experiencias de forma oral.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra un dato curioso: “¿Sabían que las personas con alta inteligencia emocional tienen más éxito para resolver conflictos y sentirse felices?”
- **Estudiantes:** Escuchan y reflexionan.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que en esta unidad aprenderán a entender mejor sus emociones y las de otros para vivir mejor en familia, escuela y sociedad.
- **Estudiantes:** Escuchan y asienten, se preparan para participar.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

El docente presenta brevemente qué es la inteligencia emocional mediante un video corto (3-5 minutos) que explica sus componentes básicos: reconocimiento, manejo, empatía y habilidades sociales.

Actividades de aprendizaje activo:

Actividad 1: “Mapa emocional personal”

- **Objetivo:** Identificar y describir emociones propias.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Indica: “En una hoja, dibujen un círculo grande que represente su ‘yo emocional’. Dentro, escriban y dibujen las emociones que sienten comúnmente y situaciones que las provocan.”
 - **Estudiantes:** Trabajan individualmente, reflexionan sobre sus emociones y expresan en dibujos y palabras.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Mapa emocional personal en hoja
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Observa, ofrece apoyo a quien lo necesite, pregunta “¿Qué emociones te resultan más fáciles o difíciles de identificar?”

Actividad 2: “Historias emocionales en grupo”

- **Objetivo:** Analizar situaciones cotidianas donde se manifieste la inteligencia emocional.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Forma grupos de 4 estudiantes y entrega una tarjeta con una situación cotidiana (ejemplo: conflicto con un amigo, estrés por examen, discusión en casa).
 - **Estudiantes:** Debaten cómo la inteligencia emocional puede ayudar en esa situación y preparan una pequeña dramatización.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Dramatización breve (3 minutos) de la situación y propuesta de manejo emocional
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol del docente:** Facilita, escucha, guía con preguntas: “¿Qué emociones aparecen? ¿Cómo pueden manejarse para resolver el problema?”

Actividad 3: “Diálogo grupal - lluvia de ideas para el proyecto”

- **Objetivo:** Diseñar un proyecto grupal que proponga estrategias emocionales.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Pide a cada grupo que discuta posibles productos para mostrar lo aprendido (cartel, video, campaña escolar).
 - **Estudiantes:** Proponen ideas y eligen una para desarrollar en las siguientes sesiones.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Decisión del tipo de proyecto que realizarán
- **Tiempo:** 5 minutos

- **Rol del docente:** Orienta para que la propuesta sea viable y creativa.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Pueden elaborar ejemplos adicionales o ayudar a compañeros con dificultades.
- Para estudiantes que requieren apoyo: Trabajar en pareja con apoyo del docente, usar apoyos visuales para expresar emociones.

Transición:

El docente conecta la elección del proyecto con la próxima sesión donde comenzarán a planificar y estructurar su trabajo colaborativo.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Solicita a cada grupo compartir en una frase qué aprendieron sobre sus emociones hoy.
- **Estudiantes:** Comparten su aprendizaje en voz alta.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo me ayudó identificar mis emociones en esta sesión?
- ¿Qué aprendí sobre la importancia de entender las emociones de los demás?

Retroalimentación:

El docente brinda comentarios positivos y orientaciones para mejorar la participación y comprensión.

Transferencia:

El docente explica que en la próxima sesión usarán lo aprendido para diseñar estrategias emocionales que ayuden en situaciones reales.

Sesión 2: Diseño y Desarrollo del Proyecto de Inteligencia Emocional

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Revisar lo aprendido, organizar equipos y planificar el proyecto para aplicar la inteligencia emocional en contextos reales.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: “¿Qué emociones identificamos y cómo pueden ayudarnos en conflictos?”
- **Estudiantes:** Responden y resumen aprendizajes anteriores.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta ejemplos breves de proyectos escolares exitosos relacionados con emociones.
- **Estudiantes:** Observan y comentan.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que ahora deben diseñar estrategias prácticas para mejorar su entorno con inteligencia emocional.
- **Estudiantes:** Preparan su espacio de trabajo.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: “Planificación del proyecto”

- **Objetivo:** Diseñar un proyecto grupal que proponga estrategias para manejar emociones.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Entrega una plantilla con apartados: título, objetivo, materiales, pasos, responsables y resultados esperados.
 - **Estudiantes:** En grupos, completan la plantilla definiendo qué harán, cómo y quién hará cada parte.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Plan escrito del proyecto
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Revisa avances, pregunta “¿Cómo aplican la inteligencia emocional en su propuesta?” y orienta ajustes.

Actividad 2: “Inicio de elaboración del proyecto”

- **Objetivo:** Empezar a crear el producto tangible del proyecto.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Facilita materiales y da indicaciones para comenzar el trabajo (dibujo, redacción, grabación, etc.).
 - **Estudiantes:** Trabajan colaborativamente en su producto según la planificación.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Avance visible del proyecto (borrador, esquema, boceto)

- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol del docente:** Observa dinámica grupal, apoya con recursos y fomenta la participación equitativa.

Diferenciación:

- Estudiantes adelantados: Pueden crear recursos adicionales o preparar presentaciones.
- Estudiantes con apoyo: Realizan tareas concretas dentro del grupo con supervisión y apoyo visual.

Transición:

El docente anuncia que en la siguiente sesión finalizarán y presentarán su proyecto, reflexionando sobre su aprendizaje.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Solicita que cada grupo comparta un avance y un reto encontrado.
- **Estudiantes:** Exponen brevemente y escuchan retroalimentación.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué parte del proyecto me pareció más fácil y cuál más difícil?
- ¿Cómo estamos aplicando la inteligencia emocional en el trabajo en equipo?

Retroalimentación:

El docente brinda comentarios constructivos y destaca logros grupales.

Transferencia:

Se motiva a los estudiantes a practicar en casa alguna de las estrategias diseñadas.

Sesión 3: Presentación, Reflexión y Evaluación del Proyecto

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Recapitular lo aprendido y preparar la presentación final del proyecto.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: “¿Por qué es importante compartir lo que aprendemos sobre nuestras emociones?”

- **Estudiantes:** Responden y comentan.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Explica que mostrar su trabajo ayuda a que más personas mejoren su convivencia.
- **Estudiantes:** Se preparan para exponer.

Contextualización:

- **Docente:** Indica que esta es la oportunidad para demostrar lo que aprendieron y cómo aplicarlo.
- **Estudiantes:** Organizan su espacio y materiales.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: “Presentación del proyecto”

- **Objetivo:** Argumentar la importancia de la inteligencia emocional y mostrar estrategias.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Organiza turnos para que cada grupo presente su proyecto (5-7 minutos por grupo).
 - **Estudiantes:** Presentan su producto y explican su función y utilidad.
- **Organización:** Grupos de 4, plenaria
- **Producto:** Presentación oral y visual del proyecto
- **Tiempo:** 35 minutos
- **Rol del docente:** Escucha activamente, toma notas para retroalimentación y evalúa según criterios.

Actividad 2: “Autoevaluación y coevaluación”

- **Objetivo:** Evaluar el propio aprendizaje y el trabajo en equipo.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Entrega ficha con preguntas para autoevaluar y coevaluar: participación, manejo emocional, colaboración.
 - **Estudiantes:** Completan individualmente y luego discuten en grupo sus observaciones.
- **Organización:** Individual y grupos
- **Producto:** Fichas de evaluación completadas y diálogo grupal
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol del docente:** Facilita discusión, responde dudas, recoge fichas para revisión.

Diferenciación:

- Estudiantes avanzados: Pueden ofrecer retroalimentación constructiva a otros grupos.
- Estudiantes con apoyo: Reciben ayuda para expresar sus evaluaciones y opiniones.

Transición:

El docente conduce a la fase de cierre con una reflexión colectiva sobre el valor de la inteligencia emocional.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Propone crear un “Mapa mental grupal” en la pizarra con las ideas clave aprendidas.
- **Estudiantes:** Participan aportando conceptos y ejemplos.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí sobre mis emociones y cómo influyen en mis decisiones?
- ¿Cómo puedo usar la inteligencia emocional para mejorar mi convivencia?
- ¿Qué aprendí trabajando en equipo durante este proyecto?

Retroalimentación:

El docente felicita los logros, señala puntos a mejorar y motiva a aplicar las habilidades en la vida diaria.

Transferencia:

Se sugiere a los estudiantes compartir en casa alguna estrategia de inteligencia emocional aprendida.

Tarea o reto:

Observar durante la semana una situación donde apliquen su inteligencia emocional y describirla en una breve nota para compartir en la próxima clase.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Sesión 1, inicio (pregunta sobre experiencias emocionales previas).
- **Formativa:** Durante todas las sesiones, especialmente en actividades grupales, planificación y elaboración del proyecto, autoevaluación y coevaluación.
- **Sumativa:** Sesión 3, presentación final del proyecto y reflexión metacognitiva.

Criterios de evaluación:

- Identifica y describe emociones propias y de otros (objetivo 1).

- Analiza situaciones emocionales y propone soluciones adecuadas (objetivo 2).
- Planifica y desarrolla un proyecto colaborativo aplicando inteligencia emocional (objetivo 3).
- Argumenta la importancia de la inteligencia emocional para la convivencia (objetivo 4).
- Evalúa su desempeño y el de sus compañeros en el trabajo en equipo y manejo emocional (objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación directa durante actividades grupales.
- Rúbrica para evaluar la presentación del proyecto.
- Ficha de autoevaluación y coevaluación.
- Portafolio con evidencias: mapas emocionales, plan del proyecto, productos elaborados.

Evidencias de aprendizaje:

- Mapa emocional personal y análisis de emociones.
- Dramatizaciones y propuestas grupales para manejar emociones.
- Planificación escrita y producto final del proyecto.
- Presentación oral y visual del proyecto.
- Fichas de autoevaluación y coevaluación completadas.