

Conectando Corazones: Habilidades Socioemocionales para un Aula Libre de Violencia

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Aprendizaje Basado en Retos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de media (15-17 años) desarrollen habilidades socioemocionales esenciales que les permitan mejorar sus relaciones interpersonales dentro del aula, con el propósito de disminuir o erradicar la violencia escolar. A través de retos reales y actividades prácticas, los estudiantes aprenderán a identificar y gestionar sus emociones, comunicarse asertivamente y resolver conflictos de manera pacífica. Estas competencias no solo favorecen un ambiente escolar más armonioso sino que también fortalecen su bienestar personal y social, preparándolos para enfrentar situaciones complejas en su vida diaria y futura. Este aprendizaje es relevante porque la violencia escolar afecta el desarrollo académico y emocional de los jóvenes, y fomentar relaciones positivas contribuye a crear una comunidad inclusiva y segura.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar las emociones propias y ajenas para mejorar la empatía y la comprensión en situaciones conflictivas.
- Diseñar estrategias de comunicación asertiva para expresar opiniones y sentimientos respetando a los demás.
- Resolver conflictos interpersonales dentro del aula aplicando técnicas de manejo emocional y negociación pacífica.
- Crear un plan de acción grupal para prevenir y reducir la violencia escolar mediante el fortalecimiento de relaciones positivas.

Recursos Necesarios

- Cartulinas grandes (4 unidades)
- Marcadores de colores (10 unidades)
- Hojas blancas tamaño carta (1 por estudiante)
- Proyector o pantalla para video
- Video corto sobre manejo de emociones (3-4 minutos)
- Cuestionarios impresos para autoevaluación socioemocional (1 por estudiante)
- Reloj o temporizador
- Espacio amplio para dinámicas grupales

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre emociones y su importancia.

- Experiencias previas participando en trabajos colaborativos.
- Habilidades básicas de comunicación oral y escucha activa.
- Conciencia previa de la existencia de conflictos o tensiones en el aula (pueden ser generales).

Actividades

Sesión 1: Descubriendo y Entendiendo Nuestras Emociones

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Introducir la importancia de reconocer y manejar nuestras emociones para mejorar las relaciones en el aula y disminuir la violencia escolar.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta a la clase: "¿Alguna vez han sentido que una emoción fuerte los hizo reaccionar de una manera que no querían? ¿Qué pasó después?"
- **Estudiantes:** Responden voluntariamente compartiendo breves ejemplos personales.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un dato curioso: "¿Sabían que controlar nuestras emociones puede reducir los conflictos hasta en un 60%?"
- **Estudiantes:** Escuchan y reflexionan sobre ese impacto en su vida diaria.

Contextualización:

- **Docente:** Explica cómo manejar emociones como la ira o la frustración puede ayudar a tener un aula más pacífica y relaciones más fuertes.
- **Estudiantes:** Asocian el tema con sus experiencias personales en la escuela.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Presentación del contenido:

El docente plantea un reto: "¿Cómo podemos identificar y manejar nuestras emociones para evitar peleas y mejorar la convivencia?" Se presenta un breve video ilustrativo sobre el reconocimiento y manejo de emociones.

Actividad 1: "Mapa de Emociones Personales"

- **Objetivo:** Analizar las emociones propias y ajenas para mejorar la empatía y la comprensión en situaciones conflictivas.
- **Instrucciones:**
 - El docente distribuye hojas y marcadores.
 - Los estudiantes dibujan un mapa con círculos que representen diferentes emociones que han sentido en el aula (por ejemplo: enojo, alegría, tristeza, miedo).
 - Alrededor de cada emoción escriben situaciones que las provocan y cómo las han manejado.
 - En parejas, comparten sus mapas y comentan similitudes y diferencias.
- **Organización:** Individual y luego en parejas
- **Producto:** Mapa de emociones personal y reflexión compartida
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol del docente:** Observa, formula preguntas como "¿Qué emociones te resultaron más difíciles de manejar?" y motiva la reflexión.

Actividad 2: "Diálogo Asertivo en Escenarios Conflictivos"

- **Objetivo:** Diseñar estrategias de comunicación asertiva para expresar opiniones y sentimientos respetando a los demás.
- **Instrucciones:**
 - El docente presenta 3 situaciones comunes de conflicto en el aula (por ejemplo: malentendidos, interrupciones, burlas).
 - En grupos de 4, los estudiantes eligen una situación y crean un diálogo en el que practican la comunicación asertiva para resolver el problema.
 - Ensayan sus diálogos y luego los representan frente a la clase.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Guion y representación de diálogo asertivo
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol del docente:** Facilita, guía con preguntas como "¿Cómo expresaron sus sentimientos sin ofender?" y da retroalimentación constructiva.

Actividad 3: "Construyendo Nuestro Código de Convivencia"

- **Objetivo:** Crear un plan de acción grupal para prevenir y reducir la violencia escolar.
- **Instrucciones:**
 - En plenaria, el docente guía una lluvia de ideas sobre acciones concretas para mejorar las relaciones y evitar la violencia en el aula.

- Se anotan en una cartulina las propuestas y se acuerda un código de convivencia que todos firman simbólicamente.

- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Código de convivencia firmado
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Regula la discusión, asegura participación, fomenta compromiso.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Proponer que diseñen un cartel creativo con consejos para manejar emociones que se pueda colocar en el aula.
- Para estudiantes que necesitan apoyo: Ofrecer ejemplos concretos y acompañamiento cercano durante las actividades, además de permitir respuestas orales si tienen dificultad para escribir.

Transiciones:

El docente conecta la reflexión individual del Mapa de Emociones con la práctica grupal de comunicación asertiva, destacando que entender nuestras emociones es clave para expresarlas bien y resolver conflictos. Luego, enlaza la creación del código de convivencia como un compromiso colectivo que surge de todo lo aprendido.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Solicita que cada estudiante escriba en una hoja tres ideas clave que aprendieron sobre el manejo de emociones y convivencia pacífica.
- **Estudiantes:** Escriben sus ideas y comparten voluntariamente algunas en voz alta.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué emociones me cuesta más controlar y por qué?"
- "¿Cómo puedo aplicar lo aprendido para evitar conflictos en el aula?"
- "¿Qué compromiso personal puedo asumir para mejorar la convivencia escolar?"

Retroalimentación:

Docente: Escucha las respuestas, refuerza los aciertos, aclara dudas y destaca la importancia del compromiso personal y grupal.

Transferencia:

Docente: Anuncia que en la próxima sesión se trabajará en técnicas específicas para resolver conflictos y se evaluará cómo han aplicado el código de convivencia.

Tarea o reto:

- Observar y anotar durante la semana situaciones en las que hayan usado alguna estrategia para manejar sus emociones o resolver un conflicto, para compartirlas en la próxima sesión.

Sesión 2: Practicando la Resolución Pacífica de Conflictos

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Revisar la aplicación de estrategias socioemocionales y fortalecer habilidades para resolver conflictos de forma pacífica en el aula.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué situaciones conflictivas observaron o vivieron esta semana? ¿Qué hicieron para resolverlas?"
- **Estudiantes:** Comparten ejemplos anotados en la tarea.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta una breve historia real sobre jóvenes que mejoraron su convivencia mediante habilidades socioemocionales.
- **Estudiantes:** Escuchan y reflexionan sobre el impacto positivo de esas acciones.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que el manejo efectivo de conflictos es una habilidad que se practica y mejora con ejercicios y reflexión.
- **Estudiantes:** Se preparan para participar activamente en las actividades prácticas.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Presentación del contenido:

Se introduce la técnica de "Resolución Pacífica de Conflictos" con pasos claros: Identificar el problema, expresar emociones, escuchar a la otra persona, buscar soluciones y llegar a acuerdos.

Actividad 1: "Role Play: Resolviendo Conflictos"

- **Objetivo:** Resolver conflictos interpersonales aplicando técnicas de manejo emocional y negociación pacífica.

- **Instrucciones:**

- El docente divide a los estudiantes en grupos de 4.
- Cada grupo recibe un conflicto ficticio basado en situaciones reales del aula.
- Los estudiantes deben representar el conflicto y aplicar la técnica presentada para resolverlo.
- Luego, analizan qué funcionó y qué podrían mejorar.

- **Organización:** Grupos de 4

- **Producto:** Role play y análisis grupal

- **Tiempo:** 50 minutos

- **Rol del docente:** Observa, hace preguntas guía ("¿Cómo expresaron lo que sienten? ¿Escucharon realmente al otro?") y ayuda a clarificar pasos.

Actividad 2: "Plan de Acción Personal para Convivir Mejor"

- **Objetivo:** Crear un plan de acción individual para aplicar habilidades socioemocionales y prevenir violencia.

- **Instrucciones:**

- Cada estudiante recibe una plantilla para diseñar un plan con metas específicas para mejorar su convivencia (ejemplo: controlar la ira, escuchar más, evitar rumores).
- Incluyen acciones concretas y tiempos para evaluar su avance.
- Comparten su plan con un compañero para recibir retroalimentación.

- **Organización:** Individual y pares

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

- **Tiempo:** 40 minutos

- **Rol del docente:** Acompaña, sugiere metas realistas, motiva el compromiso y ofrece ejemplos.

Actividad 3: "Compromiso y Reflexión Final en Plenaria"

- **Objetivo:** Consolidar el aprendizaje y comprometerse a mantener un ambiente pacífico.

- **Instrucciones:**

- En plenaria, el docente invita a reflexionar sobre los aprendizajes y los planes individuales.
- Se realiza un compromiso grupal donde cada estudiante dice en voz alta una acción que hará para mejorar la convivencia.
- Se acuerda una evaluación futura para revisar avances.

- **Organización:** Plenaria

- **Producto:** Compromiso verbal colectivo

- **Tiempo:** 10 minutos

- **Rol del docente:** Motiva, modera y refuerza el valor del respeto y la empatía.

Diferenciación:

- Para estudiantes avanzados: Proponer que diseñen un breve taller o presentación para compartir con otros grupos sobre resolución pacífica.
- Para estudiantes que requieran apoyo: Dar ejemplos concretos y acompañamiento para formular su plan de acción, permitiendo formatos orales o gráficos si es necesario.

Transiciones:

El docente enlaza la práctica grupal de resolución con la reflexión individual de los planes, y finaliza con un compromiso colectivo, reforzando la idea de que cada acción personal impacta en el aula entera.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Solicita que cada estudiante comparta una palabra que describa cómo se siente respecto a lo aprendido y por qué.
- **Estudiantes:** Expresan su palabra y breve explicación.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué técnica de resolución de conflictos me parece más útil y por qué?"
- "¿Cómo planeo aplicar mi plan de acción en situaciones reales?"
- "¿Qué beneficio espero ver en mi convivencia con compañeros?"

Retroalimentación:

Docente: Felicita los avances, ofrece recomendaciones para mantener el compromiso y motiva a continuar practicando.

Transferencia:

Docente: Invita a aplicar lo aprendido no solo en la escuela sino en la familia y comunidad, y anuncia que se hará un seguimiento para evaluar el impacto.

Tarea o reto:

- Registrar durante la semana una situación en la que hayan aplicado su plan de acción y los resultados obtenidos para compartirlos en una futura sesión de seguimiento.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** En la activación de conocimientos previos al inicio de la sesión 1 para conocer las experiencias y percepciones de los estudiantes sobre sus emociones y conflictos.
- **Formativa:** Durante las actividades de desarrollo en ambas sesiones, mediante la observación directa, preguntas guía y análisis de productos como mapas de emociones, diálogos, planes de acción y representaciones.
- **Sumativa:** En el cierre de la sesión 2, a través de la reflexión metacognitiva y el compromiso verbal, además de los productos escritos entregados.

Criterios de evaluación:

- Identifica y describe emociones propias y ajenas en contextos escolares (Objetivo 1).
- Demuestra habilidades de comunicación asertiva en situaciones simuladas (Objetivo 2).
- Aplica técnicas de resolución pacífica en role plays y análisis (Objetivo 3).
- Diseña un plan personal coherente para mejorar la convivencia y prevenir violencia (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y aplicación de técnicas en role plays.
- Rúbrica para evaluar mapas de emociones y planes de acción (criterios: claridad, pertinencia, creatividad, compromiso).
- Autoevaluación y coevaluación para fomentar la reflexión personal y grupal.

Evidencias de aprendizaje:

- Mapas de emociones personales.
- Guiones y representaciones de diálogos asertivos.
- Código de convivencia grupal.
- Planes de acción individuales escritos.
- Participación y compromisos en plenaria.

Enriquecimientos

Inicio - Contextualizar

Contextualización para la Fase de Inicio

En la actualidad, los jóvenes de 15 a 17 años enfrentan múltiples retos en sus relaciones cotidianas, tanto dentro como fuera del aula. Las redes sociales, la presión académica y las expectativas familiares pueden generar estrés, malentendidos y conflictos que afectan su bienestar emocional y sus relaciones con sus compañeros.

Según estudios recientes, la violencia escolar sigue siendo un problema que impacta significativamente en la experiencia educativa y en la salud mental de los estudiantes. Por ejemplo, datos de organizaciones educativas muestran que aproximadamente uno de cada tres jóvenes ha vivido alguna forma de violencia verbal o física en la escuela.

Este contexto nos invita a reflexionar sobre la importancia de desarrollar habilidades socioemocionales, como la empatía, la comunicación asertiva y el manejo de emociones, para construir un ambiente escolar seguro, respetuoso y libre de violencia.

En estas primeras sesiones, nos prepararemos para explorar juntos cómo podemos conectar mejor con nuestros compañeros, comprender nuestras emociones y responder de manera positiva ante los conflictos. Este aprendizaje no solo mejorará la convivencia en el aula, sino que también fortalecerá su bienestar emocional en su vida diaria.

Inicio - Activar

Actividad para Activar Conocimientos Previos: "Mapa Emocional del Aula"

Duración: 8 minutos

Objetivo: Conectar las experiencias y percepciones previas de los estudiantes sobre las emociones y las relaciones en el aula, para sensibilizarlos sobre la importancia del manejo socioemocional en la convivencia escolar.

Descripción:

- Al inicio de la sesión, el docente invita a los estudiantes a reflexionar sobre cómo se sienten generalmente en el aula y cómo perciben las relaciones con sus compañeros.
- Se entrega a cada estudiante una hoja en blanco donde dibujarán un esquema sencillo (puede ser una cara, un corazón o un círculo) que represente su "Estado emocional en el aula".
- Los estudiantes anotan o dibujan dentro del esquema emociones que suelen sentir en el aula (por ejemplo: alegría, miedo, enojo, tranquilidad) y algunas palabras que describan sus relaciones con sus compañeros (por ejemplo: respeto, conflicto, apoyo).
- Luego, el docente pide a algunos voluntarios que compartan brevemente sus percepciones, promoviendo un ambiente de respeto y escucha activa.
- Finalmente, el docente conecta estas expresiones con el objetivo del plan: mejorar las relaciones interpersonales para reducir la violencia escolar mediante el desarrollo de habilidades socioemocionales.

Recursos: Hojas en blanco, lápices o bolígrafos.

Justificación: Esta actividad breve permite a los estudiantes identificar y verbalizar sus emociones y experiencias previas, creando un punto de partida consciente para el aprendizaje que se desarrollará en las sesiones. Además, fomenta la reflexión personal y el reconocimiento de la importancia de las emociones en la convivencia escolar.

Inicio - Diagnostico

Evaluación Diagnóstica Inicial: Manejo de Habilidades Socioemocionales

Duración: 5-10 minutos

Objetivo de la evaluación: Identificar conocimientos previos y actitudes de los estudiantes sobre habilidades socioemocionales y convivencia pacífica para facilitar relaciones interpersonales que contribuyan a disminuir o erradicar la violencia escolar.

Instrucciones para el docente:

- Aplicar la evaluación al inicio de la primera sesión.
- Explicar que no se trata de una prueba calificada, sino de conocer su opinión y experiencias.
- Recoger las respuestas para adaptar las actividades posteriores según las necesidades detectadas.

Actividad: Cuestionario breve y reflexión rápida

N°	Pregunta o actividad	Tipo	Propósito
1	¿Qué entiendes por "habilidades socioemocionales"? Escribe una o dos frases.	Pregunta abierta	Evaluar comprensión inicial del concepto.
2	Enumera tres emociones que sientes con frecuencia en el aula.	Pregunta abierta	Identificar conciencia emocional y reconocimiento de emociones comunes en el contexto escolar.
3	En una escala del 1 al 5, ¿qué tan fácil te resulta resolver conflictos con tus compañeros? (1 = muy difícil, 5 = muy fácil)	Escala de valoración	Detectar percepción de habilidades para manejo de conflictos.
4	Marca las opciones que consideres que ayudan a mantener un ambiente libre de violencia en el aula: • A. Escuchar a los demás • B. Responder con agresión cuando me provocan • C. Expresar mis emociones con respeto • D. Ignorar los problemas • E. Buscar soluciones en grupo	Selección múltiple	Conocer ideas previas sobre estrategias para la convivencia pacífica.
5	Describe brevemente una situación en la que hayas ayudado a resolver un conflicto o a mejorar la relación con un compañero.	Pregunta abierta	Detectar experiencias previas y actitudes proactivas.

Sugerencia para el docente:

Con base en las respuestas, identificar fortalezas y áreas de oportunidad en el grupo para orientar las actividades del plan, enfatizando el desarrollo de habilidades socioemocionales que faciliten la convivencia y reduzcan la violencia escolar.

Inicio - Rubrica

Rúbrica para Evaluar la Participación y Disposición en la Fase de Inicio

Criterio	Excelente (4 pts)	Bueno (3 pts)	Aceptable (2 pts)	Insuficiente (1 pt)
----------	-------------------	---------------	-------------------	---------------------

Participación activa	Contribuye frecuentemente con ideas y preguntas que enriquecen la discusión grupal.	Participa con ideas o preguntas en la mayoría de las actividades.	Interviene ocasionalmente, aunque sus aportes son limitados o poco elaborados.	No participa o su participación es irrelevante o disruptiva.
Escucha y respeto a compañeros	Escucha atentamente, respeta turnos y responde respetuosamente a las opiniones de otros.	Generalmente escucha y respeta a los demás, con pocas interrupciones.	A veces interrumpe o muestra poca atención hacia los compañeros.	No respeta turnos, interrumpe frecuentemente o desestima opiniones.
Disposición para colaborar	Muestra entusiasmo y disposición constante para trabajar en equipo y apoyar a otros.	Demuestra disposición para colaborar en la mayoría de las actividades grupales.	Colabora solo cuando se le solicita directamente.	Se muestra renuente o evita participar en actividades grupales.
Actitud ante el reto planteado	Acepta el desafío con interés y compromiso desde el inicio, motivando a otros.	Muestra interés y acepta el reto con disposición positiva.	Se muestra indiferente o con dudas sobre el reto planteado.	Rechaza o muestra resistencia frente al reto.

Indicaciones para el docente: Observa y registra durante la fase de inicio (primeros 30-40 minutos) cómo cada estudiante se involucra en las actividades iniciales y en la presentación del reto. Asigna puntajes de 1 a 4 según la descripción que mejor refleje su comportamiento en cada criterio. Esta rúbrica ayuda a identificar la disposición inicial para trabajar habilidades socioemocionales que contribuyan a un aula libre de violencia.

Recomendaciones - TIC_ia

Fase de Inicio

- **Herramienta:** Formularios de Google (Google Forms)

Implementación: El docente crea un formulario sencillo con preguntas abiertas y de opción múltiple para que los estudiantes respondan sobre sus experiencias emocionales previas y reacciones ante emociones intensas. Se puede proyectar el formulario o compartir el enlace para responder en dispositivos móviles o computadoras.

Contribución a objetivos: Permite activar conocimientos previos de forma anónima y ordenada, facilitando la reflexión personal y la identificación de emociones comunes en el aula, fomentando un ambiente de confianza para el diálogo.

Nivel SAMR: Sustitución - Reemplaza la tradicional ronda de preguntas orales por una recopilación digital estructurada.

- **Herramienta:** Presentación interactiva con Mentimeter

Implementación: El docente utiliza Mentimeter para mostrar el dato curioso y realizar encuestas en tiempo real sobre la percepción de los estudiantes respecto al manejo de emociones y su impacto en la convivencia escolar. Los estudiantes responden usando sus dispositivos móviles.

Contribución a objetivos: Motiva y engancha a los estudiantes mediante la participación activa y visualización inmediata de resultados, reforzando la importancia de las habilidades socioemocionales.

Nivel SAMR: Aumento - Mejora la interacción y retroalimentación sin cambiar la tarea central.

Fase de Desarrollo

- **Herramienta:** Video educativo con inteligencia artificial para subtítulo automático (YouTube con subtítulos automáticos)

Implementación: El docente presenta un video sobre el reconocimiento y manejo de emociones disponible en YouTube que incluye subtítulos generados automáticamente para facilitar la comprensión de todos los estudiantes, incluyendo aquellos con dificultades auditivas.

Contribución a objetivos: Facilita el acceso al contenido emocional de manera inclusiva y clara, mejorando la comprensión y facilitando la discusión posterior.

Nivel SAMR: Sustitución - Reemplaza la presentación oral o el texto escrito con un video digital accesible.

- **Herramienta:** Aplicación digital para mapas mentales colaborativos (como Coggle o MindMeister)

Implementación: En lugar de usar hojas y marcadores físicos, los estudiantes crean sus “Mapas de Emociones Personales” digitalmente, pueden agregar nodos con emociones, situaciones y acciones, y luego compartir en parejas para comparar y comentar en tiempo real.

Contribución a objetivos: Permite un análisis más dinámico y visual de las emociones, fomenta la colaboración y el diálogo digital, y facilita que el docente observe patrones y realice intervenciones oportunas.

Nivel SAMR: Modificación - Rediseña la actividad tradicional en papel a una experiencia colaborativa digital con nuevas posibilidades de interacción.

Fase de Cierre

- **Herramienta:** Chatbot basado en IA para reflexión guiada (por ejemplo, Replika o un chatbot educativo personalizado)

Implementación: Después de la actividad, los estudiantes interactúan con un chatbot que les hace preguntas reflexivas sobre sus aprendizajes emocionales, les ayuda a identificar estrategias para manejar emociones y practicar la empatía.

Contribución a objetivos: Refuerza el aprendizaje individual y ayuda a interiorizar conceptos socioemocionales mediante una práctica personalizada y segura, promoviendo la autoevaluación y el autocontrol.

Nivel SAMR: Redefinición - Permite una tarea nueva, un diálogo personalizado con IA para profundizar la reflexión emocional que no era posible en métodos tradicionales.

- **Herramienta:** Plataforma de creación de presentaciones colaborativas (Google Slides)

Implementación: En equipos, los estudiantes elaboran una presentación digital que resuma sus aprendizajes y propuestas para un aula libre de violencia, integrando textos, imágenes y videos. El docente puede hacer comentarios en tiempo real para guiar el proceso.

Contribución a objetivos: Promueve la síntesis de conocimientos, el trabajo colaborativo y la expresión creativa, fortaleciendo el compromiso con la convivencia pacífica y la empatía.

Nivel SAMR: Modificación - Cambia la forma tradicional de presentar reflexiones escritas o orales a un producto digital colaborativo con retroalimentación activa.

Recomendaciones - Competencias

Competencias Cognitivas

Para estudiantes de 15-17 años y el tema de habilidades socioemocionales, se pueden potenciar las siguientes competencias cognitivas:

- **Pensamiento Crítico:** Analizar las emociones propias y ajenas para entender causas y efectos en las relaciones interpersonales.
- **Creatividad:** Diseñar estrategias innovadoras para manejar emociones en situaciones conflictivas.
- **Resolución de Problemas:** Abordar el reto planteado sobre cómo evitar peleas y mejorar la convivencia a través de soluciones prácticas.

Modificaciones específicas:

- En la actividad "Mapa de Emociones Personales", añadir una fase donde los estudiantes propongan al menos dos estrategias creativas y críticas para manejar esas emociones, incentivando pensamiento crítico y resolución de problemas.
- Incorporar un breve debate posterior al video donde los estudiantes analicen diferentes enfoques para el manejo emocional, promoviendo cuestionamientos y evaluación de alternativas.

Técnicas de facilitación recomendadas para el docente:

- Uso de preguntas abiertas que fomenten la reflexión profunda, por ejemplo: "¿Qué consecuencias puede tener no manejar esta emoción adecuadamente?"
- Técnicas de pensamiento en parejas (Think-Pair-Share) para que los estudiantes procesen ideas antes de compartirlas en grupo.
- Dinámicas de lluvia de ideas para generar soluciones a problemas emocionales comunes en el aula.

Competencias Interpersonales

Para fomentar la colaboración, comunicación, negociación y conciencia socioemocional en estudiantes de media, se recomiendan:

- **Estrategias de trabajo colaborativo:**

- Formar grupos pequeños para analizar casos reales o simulados de conflictos escolares y negociar soluciones respetuosas.
- Implementar roles rotativos como mediador, observador y participante para que los estudiantes practiquen diferentes perspectivas en la comunicación y negociación.
- Promover actividades de co-construcción del "Código de Convivencia" que refleje acuerdos emocionales y de respeto.

• **Puntos de reflexión:**

- ¿Cómo me siento cuando alguien no escucha mi punto de vista? ¿Cómo puedo comunicarlo asertivamente?
- ¿Qué estrategias puedo usar para apoyar a un compañero que está pasando por una emoción difícil?
- ¿Cómo podemos trabajar juntos para crear un ambiente donde todos nos sintamos seguros y respetados?

Actitudes y Valores

Para desarrollar actitudes y valores como adaptabilidad, responsabilidad, resiliencia y mentalidad de crecimiento, se sugiere:

• **Momentos para su desarrollo:**

- Inicio de cada sesión: breve reflexión guiada sobre un valor relacionado con la gestión emocional, por ejemplo, la resiliencia ante el fracaso o la responsabilidad en las propias reacciones.
- Después de cada actividad principal: espacio para que los estudiantes compartan aprendizajes y reflexionen sobre cómo pueden aplicar una mentalidad de crecimiento para mejorar sus relaciones.
- Al cierre de la segunda sesión: dinámica de compromiso personal donde cada estudiante identifica una actitud o valor que desea fortalecer para contribuir a un aula libre de violencia.

• **Preguntas de reflexión o actividades breves:**

- "Piensa en un momento reciente en que te sentiste frustrado. ¿Cómo podrías haber manejado esa emoción para mejorar la situación?"
- "¿Qué significa para ti ser responsable en el contexto de tus emociones y cómo impacta en tu convivencia escolar?"
- Actividad de diario emocional breve donde anoten una situación difícil y cómo usaron la resiliencia para superarla.

Recomendaciones - Dei

Diversidad

Adaptaciones para la fase de inicio:

- Invitar a compartir emociones usando ejemplos que reflejen la diversidad cultural y lingüística del grupo, permitiendo respuestas en el idioma materno o en expresiones no verbales para estudiantes con mayor dificultad

comunicativa. Esto valida todas las formas de expresión emocional.

- Incluir en la pregunta inicial la invitación a compartir emociones relacionadas con identidades diversas, por ejemplo, cómo se sienten al ser parte de diferentes grupos sociales o culturales, promoviendo reconocimiento y respeto por las diferencias.

Modificaciones en la actividad "Mapa de Emociones Personales":

- Permitir que los estudiantes utilicen diferentes formatos para el mapa emocional: dibujo, collage o audio para quienes tengan preferencia o necesidad de expresarse de manera distinta, facilitando la inclusión de estudiantes con discapacidades visuales o dificultades de escritura.
- Fomentar que en la reflexión en parejas, se consideren emociones vinculadas a experiencias vinculadas a diversidad cultural, socioeconómica o de identidad, para visibilizar y valorar esas diferencias en el aula.

Recursos y evaluación inclusiva:

- Proveer material visual y auditivo accesible, como videos con subtítulos y descripciones orales para estudiantes con discapacidades auditivas o visuales.
- Evaluar la comprensión y participación valorando la diversidad de expresiones y no solo la precisión escrita, a través de rúbricas que incluyan criterios de comunicación inclusiva y empatía.

Impacto: Estas adaptaciones promueven un ambiente en el que todas las voces y formas de expresión se valoran, fortaleciendo la empatía y el respeto hacia la diversidad emocional y cultural del aula.

Equidad de Género

Adaptaciones para la fase de motivación y contextualización:

- Incorporar ejemplos y datos sobre cómo las expectativas de género pueden afectar la expresión emocional, por ejemplo, que chicos a veces se sienten presionados a no mostrar tristeza y chicas a no expresar enojo, para cuestionar esos estereotipos.
- Promover que la discusión inicial invite a todos los géneros a compartir sus experiencias emocionales, asegurando que no se refuercen roles de género tradicionales en las respuestas.

Modificaciones en el "Mapa de Emociones Personales":

- Incluir una reflexión guiada para identificar cómo el género influye en la forma en que cada estudiante maneja o siente sus emociones, promoviendo un análisis crítico de estereotipos.
- Formar parejas o grupos mixtos diversos para compartir mapas, facilitando el diálogo entre identidades de género distintas, incluyendo estudiantes con identidades trans o no binarias, si los hay.

Recursos y evaluación inclusiva:

- Utilizar materiales gráficos y videos que representen personajes de diferentes géneros mostrando diversas emociones de forma no estereotipada.
- Evaluar a través de actividades que valoren la reflexión crítica sobre género y emociones, no solo la descripción de emociones, fomentando una evaluación que reconozca el cuestionamiento de desigualdades.

Impacto: Estas medidas ayudan a desmontar estereotipos de género, fortaleciendo la equidad y permitiendo que todos los estudiantes se sientan libres de expresar sus emociones plenamente.

Inclusión

Adaptaciones para facilitar el acceso en todas las fases:

- Garantizar espacios tranquilos y tiempos flexibles para que estudiantes con ansiedad o dificultades de concentración puedan participar en las actividades.
- Proveer formatos alternativos para las actividades, como mapas emocionales digitales o con apoyo de asistentes, para estudiantes con discapacidades motoras o dificultades de escritura.

Modificaciones en la actividad "Mapa de Emociones Personales":

- Permitir que los estudiantes trabajen en grupos pequeños o con un acompañamiento individual si lo necesitan, para asegurar la comprensión y participación activa.
- Ofrecer ejemplos concretos y visuales para explicar la actividad, usando lenguaje claro y sencillo para estudiantes con barreras de aprendizaje.

Recursos y evaluación inclusiva:

- Incluir materiales adaptados (hojas con letra grande, pictogramas, videos con lenguaje de señas) para asegurar el acceso de todos los estudiantes.
- Evaluar la participación y el proceso, no solo el producto final, usando observaciones y autoevaluaciones para estudiantes que requieran apoyos especializados.

Impacto: Estas adaptaciones garantizan que estudiantes con diferentes necesidades puedan participar activamente, sintiéndose valorados y apoyados, lo que contribuye a un aula más inclusiva y libre de violencia.