

Descubriendo la Inteligencia Emocional: Origen y Evolución para la Vida

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

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de media (15-17 años) comprendan el origen, desarrollo histórico y los principales modelos de la inteligencia emocional (IE). A través de actividades colaborativas y prácticas, los alumnos explorarán cómo las emociones influyen en su bienestar personal, en sus relaciones y en la toma de decisiones responsables. Se busca que reconozcan la importancia de identificar, comprender y gestionar sus emociones de forma consciente, conectando este aprendizaje con situaciones reales de su vida cotidiana, como el manejo del estrés, conflictos interpersonales y la autoestima. La relevancia del tema radica en fortalecer competencias socioemocionales imprescindibles para su desarrollo integral y éxito en diversos ámbitos. Mediante el enfoque de Aprendizaje Basado en Proyectos, los estudiantes crearán un producto tangible que refleje su aprendizaje, fomentando la autonomía, el pensamiento crítico y el trabajo en equipo. Así, comprenderán cómo la inteligencia emocional ha evolucionado desde sus orígenes hasta la actualidad y cómo pueden aplicarla para mejorar su calidad de vida y relaciones.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar el origen y la evolución histórica del concepto de inteligencia emocional.
- Comparar los principales modelos teóricos de la inteligencia emocional.
- Identificar y describir las emociones básicas y su influencia en el comportamiento humano.
- Aplicar estrategias para reconocer y gestionar las emociones en situaciones cotidianas.
- Diseñar un producto colaborativo que integre los conocimientos adquiridos sobre inteligencia emocional y su importancia.

Recursos Necesarios

- Proyector y computadora con conexión a internet.
- Video corto introductorio sobre inteligencia emocional (duración máxima 3 minutos).
- Hojas blancas y marcadores de colores (1 por cada 3-4 estudiantes).
- Cartulinas para el producto final (1 por grupo).
- Material impreso con resumen de modelos de inteligencia emocional (1 por estudiante).
- Cuadernos o dispositivos para tomar notas.
- Reloj o cronómetro para controlar tiempos.

- Plantilla para organizador gráfico (impresa, 1 por estudiante).
- Formulario o papel para preguntas de reflexión final.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre emociones y su influencia en el comportamiento (aprendido en cursos previos de Ética y Valores o Psicología básica).
- Habilidades para trabajar en equipo y comunicación oral.
- Capacidad para analizar textos breves y videos educativos.
- Experiencia previa en elaboración de resúmenes y organizadores gráficos.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica a los estudiantes que durante la sesión explorarán cómo surgió el concepto de inteligencia emocional, cómo ha evolucionado y por qué es importante para su vida personal y social.

Estudiantes: Escuchan y se preparan para participar activamente.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Muestra un breve video (3 minutos) que presenta situaciones cotidianas donde las emociones afectan decisiones y relaciones. Luego plantea la pregunta detonadora: *“¿Por qué creen que entender nuestras emociones puede ayudarnos a vivir mejor?”*

Estudiantes: Responden oralmente en plenaria, compartiendo experiencias personales breves.

Motivación y enganche:

Docente: Comparte un dato curioso: *“¿Sabían que el término ‘inteligencia emocional’ fue popularizado hace solo unas décadas, pero sus raíces se remontan a teorías del siglo XX?”* Invita a descubrir juntos esa historia.

Estudiantes: Se muestran interesados y motivados para conocer más.

Contextualización:

Docente: Conecta el tema con su vida diaria: *“Comprender y manejar nuestras emociones puede ayudarnos a mejorar nuestras relaciones con amigos, familiares y en la escuela, así como a tomar mejores decisiones.”*

Estudiantes: Reflexionan sobre cómo sus emociones influyen en su día a día.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 38 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce el tema mediante un breve resumen impreso que entrega a cada estudiante con los puntos clave: origen histórico, evolución y principales modelos (Mayer-Salovey-Caruso, Goleman, Bar-On). Explica que trabajarán en equipos para profundizar y crear un producto que integre estos conocimientos.

Estudiantes: Revisan el resumen y se preparan para trabajar en equipo.

Actividad 1: Línea del tiempo colaborativa

- **Objetivo:** Analizar el origen y evolución histórica de la inteligencia emocional.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Forma grupos de 3-4 estudiantes, entrega hojas y marcadores. Indica que construirán una línea del tiempo con los hitos más importantes del desarrollo histórico de la inteligencia emocional usando el resumen entregado y discutiendo entre ellos.
 - **Estudiantes:** Identifican fechas y eventos clave, los escriben y dibujan en la hoja para formar la línea del tiempo.
- **Organización:** grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Línea del tiempo grupal visual.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Observa y guía con preguntas como: *“¿Por qué creen que este evento es importante para entender la inteligencia emocional?”* o *“¿Cómo se relacionan estos modelos entre sí?”*

Actividad 2: Comparación de modelos mediante mapa mental

- **Objetivo:** Comparar los principales modelos teóricos de la inteligencia emocional.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Entrega a cada estudiante una plantilla para crear un mapa mental. Indica que, en grupos, deberán resumir en el mapa los principales modelos, destacando sus características y diferencias.
 - **Estudiantes:** Trabajan en conjunto para organizar la información y plasmarla en el mapa mental.
- **Organización:** mismo grupos de actividad 1.
- **Producto:** Mapa mental grupal impreso o dibujado.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Facilita la comprensión preguntando: *“¿Qué modelo creen que es más aplicable en su vida diaria y por qué?”*

Actividad 3: Estrategias para identificar y gestionar emociones

- **Objetivo:** Aplicar estrategias para reconocer y gestionar las emociones.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Propone que cada grupo elabore un breve plan de acciones o consejos para identificar y manejar sus emociones en situaciones escolares o familiares.
 - **Estudiantes:** Discuten y escriben estrategias prácticas, luego las comparten en plenaria.
- **Organización:** grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Lista escrita de estrategias emocionales.
- **Tiempo:** 8 minutos.
- **Rol docente:** Modera la discusión y enfatiza la importancia de la gestión emocional para el bienestar.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Se les invita a profundizar investigando ejemplos históricos de personas que aplicaron inteligencia emocional para resolver conflictos (pueden usar dispositivos móviles).
- **Para estudiantes que necesitan más apoyo:** Se les ofrece acompañamiento individual o en pareja, con preguntas guiadas para facilitar la comprensión y elaboración de los productos.

Transiciones:

Docente: Después de cada actividad, realiza preguntas de enlace como: “¿Cómo se relaciona lo que aprendimos en la línea del tiempo con los modelos que ahora comparamos?” para asegurar la continuidad conceptual y preparar la siguiente actividad.

Estudiantes: Responden y conectan ideas entre actividades.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 12 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita que cada estudiante complete un organizador gráfico individual tipo “Ticket de salida” con las siguientes indicaciones: “Escribe tres ideas clave que aprendiste hoy sobre inteligencia emocional, una emoción que te gustaría gestionar mejor y una pregunta que te quedó sobre el tema.”

Estudiantes: Completarán el organizador de forma individual y entregarán al docente.

Reflexión metacognitiva:

Docente: Formula las preguntas para reflexión oral rápida:

- ¿De qué manera la inteligencia emocional puede ayudarte en tus relaciones diarias?
- ¿Qué modelo de inteligencia emocional te parece más útil y por qué?
- ¿Cómo planeas aplicar lo aprendido para mejorar tu bienestar personal?

Estudiantes: Responden y comparten sus ideas brevemente.

Retroalimentación:

Docente: Proporciona retroalimentación inmediata destacando los aciertos en los productos y reflexiones, aclarando dudas y reforzando la importancia de la inteligencia emocional para su vida.

Transferencia:

Docente: Invita a los estudiantes a observar durante la semana alguna situación donde puedan aplicar las estrategias para gestionar emociones y compartirlo en la próxima sesión o en un foro digital de la clase.

Tarea o reto:

Docente: Propone el reto de mantener un “Diario emocional” por tres días, anotando situaciones, emociones sentidas y cómo las gestionaron.

Estudiantes: Se comprometen a realizar la tarea para reforzar el aprendizaje.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- Diagnóstica: en la fase de inicio, mediante la pregunta detonadora y discusión previa al contenido.
- Formativa: durante la fase de desarrollo, observando la elaboración de la línea del tiempo, mapas mentales y planes de gestión emocional, con retroalimentación continua.
- Sumativa: en la fase de cierre, a través del organizador gráfico (ticket de salida) y la reflexión oral.

Criterios de evaluación:

- Capacidad para identificar y explicar el origen y evolución histórica de la inteligencia emocional (relacionado con Objetivo 1).
- Claridad y precisión en la comparación de modelos teóricos (Objetivo 2).
- Habilidad para reconocer emociones y describir estrategias de gestión emocional (Objetivos 3 y 4).
- Creatividad y trabajo colaborativo en la elaboración del producto grupal (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para evaluar participación y cumplimiento en actividades grupales.
- Rúbrica para valorar la línea del tiempo y mapa mental (criterios: contenido, organización, creatividad).
- Observación directa para valorar la participación en discusiones y reflexión oral.
- Autoevaluación breve al final de la sesión para fomentar la metacognición.

Evidencias de aprendizaje:

- Línea del tiempo grupal sobre la historia de la inteligencia emocional.
- Mapa mental que compara los modelos teóricos.

- Lista de estrategias para identificar y gestionar emociones.
- Organizador gráfico individual (ticket de salida) con síntesis y reflexión personal.