

Descubriendo la Inteligencia Emocional: ¿Somos las Emociones Inteligentes?

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 concepto de inteligencia emocional, su origen, evolución y los principales modelos que explican cómo las emociones influyen en nuestro desarrollo integral. A través de actividades colaborativas y un proyecto basado en situaciones reales, los jóvenes podrán identificar, comprender y gestionar sus emociones de manera consciente. Esto les permitirá mejorar su bienestar personal, fortalecer sus relaciones interpersonales y tomar decisiones responsables en su vida cotidiana. El contenido es relevante porque conecta directamente con experiencias comunes en su entorno social y escolar, promoviendo habilidades socioemocionales esenciales para su crecimiento personal y éxito futuro.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar el origen y evolución del concepto de inteligencia emocional en la psicología.
- Comparar los principales modelos de inteligencia emocional y sus características.
- Identificar y describir emociones propias y ajenas en diferentes contextos.
- Aplicar estrategias básicas de gestión emocional para mejorar el bienestar personal.
- Argumentar la importancia de la inteligencia emocional en la toma de decisiones y relaciones saludables.

Recursos Necesarios

- Proyector y computadora con acceso a internet.
- Video corto sobre inteligencia emocional (4-5 minutos).
- Hojas tamaño carta para mapas mentales (1 por grupo).
- Marcadores, plumones, y hojas blancas para lluvia de ideas.
- Tarjetas con emociones escritas (mínimo 20 tarjetas).
- Cuaderno o libreta personal para anotaciones.
- Presentación digital con diapositivas resumidas (opcional).

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre emociones y sentimientos (aprendido en cursos anteriores de Ética y Valores).
- Habilidades de trabajo colaborativo y comunicación básica en grupo.
- Capacidad para expresar ideas de forma oral y escrita.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a explorar qué es la inteligencia emocional y por qué nuestras emociones pueden ser consideradas 'inteligentes'. Entenderemos cómo reconocerlas y manejarlas para mejorar nuestra vida personal y social."

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Presenta la pregunta detonadora: *"¿Alguna vez han sentido que una emoción los ayudó a tomar una buena decisión o a evitar un problema?"*
- **Estudiantes:** Responden de forma rápida (pueden levantar la mano o decir en voz alta) con ejemplos breves.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra un dato curioso: *"Según estudios, la inteligencia emocional puede ser un mejor predictor del éxito en la vida que el coeficiente intelectual."*
- Propone un reto: *"Durante esta sesión, descubrirán cómo las emociones pueden ser sus aliadas para un mejor futuro."*

Contextualización:

- **Docente:** Explica brevemente que en la vida diaria, en la escuela y en las relaciones con amigos y familia, nuestras emociones influyen mucho en lo que hacemos y cómo nos sentimos.
 - **Estudiantes:** Relacionan esa idea con experiencias propias y escuchan atentamente.
-

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce el tema con un breve video (4-5 minutos) que explique el origen y evolución de la inteligencia emocional y sus modelos principales (Salovey y Mayer, Goleman, Bar-On), usando lenguaje claro y ejemplos cotidianos. Luego, abre espacio para preguntas rápidas para asegurarse que los estudiantes comprendieron los conceptos básicos.

Actividad 1: "Mapa emocional colaborativo"

- **Objetivo específico:** Identificar y describir emociones propias y ajenas.
- **Instrucciones:**
 - Divide la clase en grupos de 4 estudiantes.
 - Entrega a cada grupo una hoja tamaño carta y marcadores.
 - Pide que elaboren un mapa mental con las emociones que conocen y que asocien con situaciones reales de su vida diaria o social.
 - Que expliquen brevemente cómo esas emociones pueden influir en su comportamiento y decisiones.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Mapa mental grupal de emociones y ejemplos.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Circular entre grupos, hacer preguntas como: "¿Por qué creen que esa emoción es importante?", "¿Cómo podrían manejar esa emoción en una situación difícil?"

Transición:

Docente: "Ahora que identificamos y describimos emociones, vamos a descubrir cómo se conectan con nuestra inteligencia emocional y cómo podemos gestionarlas."

Actividad 2: "Juego de las tarjetas emocionales"

- **Objetivo específico:** Aplicar estrategias básicas para la gestión emocional.
- **Instrucciones:**
 - Reparte tarjetas con nombres de emociones a los estudiantes, uno por persona.
 - Cada estudiante debe compartir una experiencia breve donde haya sentido esa emoción y cómo la manejó o podría manejarla mejor.
 - Luego, en plenaria, discuten estrategias para gestionar emociones difíciles, con guía del docente.
- **Organización:** Individual para compartir, luego plenaria.
- **Producto:** Relatos orales y listado de estrategias comunes para la gestión emocional.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Motivar la participación, preguntar: "¿Qué aprendieron sobre manejar esta emoción?", "¿Creen que esta estrategia puede ayudar en situaciones reales?"

Actividad 3: "Mini proyecto: ¿Por qué es importante la inteligencia emocional?"

- **Objetivo específico:** Argumentar la importancia de la inteligencia emocional en la vida diaria.
- **Instrucciones:**
 - En los mismos grupos del mapa mental, deben crear un cartel o esquema donde expliquen con sus palabras por qué la inteligencia emocional es importante para:

- Su bienestar personal.
- Las relaciones con los demás.
- La toma de decisiones responsables.
- Presentan brevemente su cartel al grupo grande.
- **Organización:** Grupos de 4 (mismos que antes).
- **Producto:** Cartel o esquema grupal y presentación oral.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol del docente:** Escuchar, guiar con preguntas: "¿Cómo ayuda la inteligencia emocional a evitar conflictos?", "¿Pueden dar un ejemplo personal?"

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Invitar a que creen una lista personal de emociones difíciles y estrategias adicionales para gestionarlas.
 - **Para quienes necesitan apoyo:** Ofrecer ejemplos concretos y apoyo verbal durante las actividades, asignar roles específicos en grupos para facilitar su participación (como tomar notas o moderar).
-

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

- **Actividad:** "Ticket de salida": Cada estudiante escribe en una tarjeta tres ideas que aprendió sobre la inteligencia emocional y una pregunta que aún tenga.
- **Docente:** Recoge las tarjetas para revisar y detectar dudas o temas a reforzar en futuras sesiones.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo puedo reconocer mejor mis emociones en situaciones difíciles?
- ¿Qué estrategia de gestión emocional me parece más útil y por qué?
- ¿De qué manera la inteligencia emocional puede ayudarme a mejorar mis relaciones con amigos y familia?

Retroalimentación:

- **Docente:** Da retroalimentación oral general destacando puntos fuertes de los mapas y carteles, y aclarando dudas comunes detectadas en el ticket de salida.
- Felicitaciones por el trabajo colaborativo y la reflexión demostrada.

Transferencia:

Docente: Invita a los estudiantes a aplicar las estrategias de gestión emocional en su día a día y a compartir sus experiencias en la próxima clase o con sus familias.

Tarea o reto:

Observar durante la semana una situación en la que experimenten una emoción intensa y anotar cómo la identificaron, qué hicieron para manejarla y qué aprendieron de esa experiencia.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- Diagnóstica: durante la fase de inicio con la pregunta detonadora para conocer conocimientos previos.
- Formativa: durante el desarrollo con la observación de mapas mentales, participación en el juego de tarjetas y presentaciones grupales.
- Sumativa: en el cierre a través del ticket de salida que sintetiza el aprendizaje individual.

Criterios de evaluación:

- Analiza correctamente el origen y evolución de la inteligencia emocional (Actividad 2 y participación).
- Identifica y describe emociones propias y ajenas con ejemplos claros (Actividad 1 y 2).
- Aplica estrategias básicas de gestión emocional en ejemplos prácticos (Actividad 2 y tarea).
- Argumenta la importancia de la inteligencia emocional en su vida personal y social (Actividad 3 y cierre).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para evaluar la participación y productos grupales.
- Rúbrica sencilla para la presentación oral grupal.
- Observación directa durante actividades y juego.
- Autoevaluación con el ticket de salida y reflexión personal.

Evidencias de aprendizaje:

- Mapas mentales grupales con emociones y ejemplos.
- Relatos orales en el juego de tarjetas emocionales.
- Carteles y presentaciones argumentativas sobre inteligencia emocional.
- Ticket de salida con síntesis y preguntas personales.
- Registro escrito de la tarea sobre gestión emocional en la vida real.