

Descubriendo la Inteligencia Emocional: Clave para el Bienestar y las Decisiones

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

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes comprendan qué es la Inteligencia Emocional, su origen, evolución y los principales modelos que la explican. A través de actividades colaborativas y la metodología de Aprendizaje Basado en Proyectos, los jóvenes analizarán cómo las emociones influyen en su desarrollo integral, en las relaciones interpersonales y en la toma de decisiones responsables. La relevancia de este tema radica en que, al fortalecer la capacidad de identificar, comprender y gestionar emociones, los estudiantes estarán mejor preparados para enfrentar los retos personales y sociales que se presentan en su vida cotidiana, promoviendo así su bienestar emocional y relaciones saludables. Además, este conocimiento los conecta directamente con situaciones reales, como resolver conflictos, manejar el estrés y comunicarse efectivamente, habilidades fundamentales para su crecimiento como personas conscientes y responsables.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar el origen y evolución del concepto de Inteligencia Emocional.
- Comparar los principales modelos teóricos de la Inteligencia Emocional.
- Identificar y describir las emociones propias y ajenas en situaciones cotidianas.
- Aplicar estrategias básicas para gestionar las emociones de manera consciente.
- Evaluar la importancia de la Inteligencia Emocional en el bienestar personal y en las relaciones saludables.

Recursos Necesarios

- Proyector o pantalla para video (1 unidad)
- Computadora o dispositivo con acceso a internet (1 unidad)
- Video corto sobre Inteligencia Emocional (5 minutos)
- Hojas de rotafolio o pizarras pequeñas (1 por grupo)
- Marcadores o plumones de colores (varios)
- Cuadernos o hojas para anotaciones individuales (1 por estudiante)
- Ficha con resumen de modelos de Inteligencia Emocional (1 por grupo)
- Formulario impreso para reflexión final (1 por estudiante)

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre emociones y su influencia en el comportamiento (aprendido en cursos anteriores de Ética y Valores).
- Habilidades básicas para trabajo en equipo y expresión oral.
- Capacidad para escuchar y respetar opiniones diversas.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que en esta sesión exploraremos qué es la Inteligencia Emocional, su evolución y modelos para entender mejor cómo nuestras emociones influyen en nuestra vida diaria y en la toma de decisiones.

Estudiantes: Escuchan y se preparan para participar activamente.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Presenta la pregunta detonadora: "*¿Alguna vez has sentido que una emoción fuerte te impidió pensar con claridad? ¿Qué hiciste para manejarla?*" Solicita que al menos tres estudiantes compartan brevemente su experiencia.

Estudiantes: Responden la pregunta con ejemplos personales o situaciones conocidas.

Motivación y enganche:

Docente: Comparte un dato curioso: "*¿Sabías que Daniel Goleman popularizó la Inteligencia Emocional en los años 90 y desde entonces ha revolucionado la forma en que entendemos nuestras emociones y relaciones?*" Invita a reflexionar sobre la importancia de estas habilidades.

Estudiantes: Muestran interés y conectan el dato con sus experiencias.

Contextualización:

Docente: Relaciona el tema con la vida cotidiana: "*En la escuela, en casa o con amigos, gestionar nuestras emociones es clave para evitar conflictos, tomar buenas decisiones y sentirnos bien con nosotros mismos.*"

Estudiantes: Reconocen la relevancia personal del tema y se preparan para profundizar.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce un video de 5 minutos que explica el origen, evolución y principales modelos de la Inteligencia Emocional (Goleman, Mayer y Salovey).

Estudiantes: Observan el video con atención, tomando notas de puntos importantes.

Actividad 1: "Mapa conceptual colaborativo"

- **Objetivo:** Analizar y comparar los principales modelos teóricos de la Inteligencia Emocional.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide a los estudiantes en grupos de 4 y entrega una ficha resumen de los modelos y una hoja grande para hacer el mapa.
 - Solicita que identifiquen las características clave de cada modelo y las organicen visualmente en un mapa conceptual.
 - Los grupos deben discutir y decidir qué elementos son más relevantes y cómo se relacionan.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Mapa conceptual grupal sobre modelos de Inteligencia Emocional.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Circula entre los grupos, formula preguntas como: "*¿Cómo se diferencia este modelo del otro? ¿Qué ventajas tiene cada uno para entender nuestras emociones?*" Brinda apoyo y retroalimentación.

Transición:

Docente: Solicita que cada grupo comparta en plenaria su mapa conceptual para generar un diálogo breve y conectar con la siguiente actividad.

Actividad 2: "Identificando y gestionando emociones"

- **Objetivo:** Identificar emociones propias y aplicar estrategias para gestionarlas.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Presenta una situación problema cotidiana (ejemplo: una discusión con un amigo) y pide a los estudiantes que individualmente escriban qué emociones podrían surgir y cómo podrían manejarlas.
 - Luego, en grupos pequeños (3-4), comparten sus respuestas y elaboran una lista de estrategias para gestionar esas emociones.
- **Organización:** Individual y luego grupos pequeños.
- **Producto:** Lista grupal de estrategias para gestionar emociones en situaciones cotidianas.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Observa las respuestas, pregunta: "*¿Por qué es importante reconocer estas emociones? ¿Cómo te ayudarían estas estrategias en la vida real?*" Apoya con ejemplos y sugerencias.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Se les invita a crear una breve dramatización o ejemplo práctico para mostrar cómo aplicar una estrategia de gestión emocional.

- **Para estudiantes que necesitan más apoyo:** El docente ofrece ejemplos concretos y guía directa durante las actividades, además de permitir el uso de dibujos o esquemas para expresar ideas.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Docente: Propone realizar un “ticket de salida” donde cada estudiante escribe en una hoja:

- Una idea clave que aprendió sobre la Inteligencia Emocional.
- Una emoción que aprendió a identificar o gestionar mejor.
- Cómo aplicará este aprendizaje en su vida diaria.

Estudiantes: Escriben sus respuestas individualmente y entregan al docente.

Reflexión metacognitiva:

Docente: Formula las siguientes preguntas para que los estudiantes reflexionen en voz alta o en sus cuadernos:

- ¿Cómo ha cambiado mi forma de entender mis emociones después de esta sesión?
- ¿Qué modelo de Inteligencia Emocional me parece más útil y por qué?
- ¿Qué estrategia puedo usar hoy mismo para mejorar mi bienestar emocional?

Retroalimentación:

Docente: Lee algunos tickets de salida y comenta en voz alta ejemplos sobresalientes, destacando el progreso y reforzando conceptos clave.

Transferencia:

Docente: Anuncia que en la próxima clase se continuará trabajando en un proyecto para crear una guía práctica de Inteligencia Emocional para jóvenes, donde aplicarán lo aprendido.

Tarea o reto (opcional):

Docente: Propone que los estudiantes durante la semana lleven un pequeño diario de emociones, anotando al menos una emoción diaria, qué la causó y cómo la gestionaron.

Estudiantes: Aceptan el reto para reforzar el aprendizaje.

Evaluación

Tipo de evaluación: La evaluación es formativa y se realiza durante la fase de desarrollo y cierre mediante observación directa, revisión de productos grupales e individuales y reflexión personal.

Criterios de evaluación:

- Analiza correctamente el origen y evolución de la Inteligencia Emocional (relacionado con objetivo 1).
- Compara y diferencia los principales modelos de Inteligencia Emocional (objetivo 2).
- Identifica y describe emociones propias y ajenas en situaciones planteadas (objetivo 3).
- Aplica estrategias básicas para gestionar emociones en contextos cotidianos (objetivo 4).
- Evalúa la importancia de la Inteligencia Emocional para el bienestar y relaciones saludables (objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar la participación y calidad en mapas conceptuales y listas de estrategias.
- Rúbrica para evaluar la claridad y profundidad en el ticket de salida y reflexión metacognitiva.
- Observación directa durante discusiones y actividades grupales.
- Autoevaluación y coevaluación breve al final de la sesión.

Evidencias de aprendizaje:

- Mapa conceptual grupal sobre modelos de Inteligencia Emocional.
- Lista grupal de estrategias para gestión emocional.
- Respuestas individuales en el ticket de salida y reflexiones escritas.