

Gestionando Mis Emociones: Aprende a Reconocer y Manejar tus Sentimientos

Desarrollo Personal y Competencias Emocionales | Desarrollo de Inteligencia Emocional | Aprendizaje Basado en Casos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para adultos en educación para el trabajo y tiene como propósito principal desarrollar competencias emocionales a través del reconocimiento, análisis y manejo de las emociones. Los estudiantes aprenderán a identificar distintas emociones en situaciones cotidianas, comprenderán su impacto en las decisiones y comportamientos, y practicarán estrategias para gestionarlas de manera efectiva. La relevancia de este aprendizaje radica en que el manejo adecuado de las emociones contribuye a un mejor ambiente laboral, relaciones interpersonales saludables y bienestar personal. Además, al conectar estos conceptos con experiencias reales y concretas, los estudiantes podrán aplicar lo aprendido en su vida diaria y en su entorno de trabajo, fortaleciendo su inteligencia emocional para enfrentar retos y resolver problemas con mayor eficacia.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y describir emociones básicas y su influencia en el comportamiento individual y grupal.
- Analizar situaciones cotidianas para reconocer las emociones involucradas y sus consecuencias.
- Aplicar estrategias básicas para el manejo adecuado de emociones en contextos laborales y personales.
- Reflexionar sobre la importancia de la inteligencia emocional para la toma de decisiones y resolución de conflictos.

Recursos Necesarios

- Cartulinas o pizarras blancas (1 por grupo).
- Marcadores de colores (varios).
- Hojas impresas con casos prácticos sobre emociones (1 por grupo).
- Video corto (3 minutos) sobre reconocimiento de emociones (dispositivo y proyector o pantalla).
- Hojas y bolígrafos para toma de notas personales (1 por estudiante).
- Reloj o cronómetro para control de tiempos.

Requisitos Previos

- Conocimientos básicos sobre emociones comunes (alegría, tristeza, enojo, miedo).
- Habilidades básicas de lectura y comprensión de textos cortos.
- Experiencias previas en trabajo en equipo y comunicación interpersonal.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica a los estudiantes que en esta sesión aprenderán a reconocer y manejar sus emociones para mejorar su vida personal y laboral, enfatizando que entender nuestras emociones nos ayuda a tomar mejores decisiones y convivir mejor con otros.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Pregunta a los estudiantes: “¿Qué emociones recuerdan haber sentido en situaciones recientes en su trabajo o en su hogar? ¿Cómo reaccionaron?”

Estudiantes: Comparten en voz alta dos o tres ejemplos breves de emociones que han experimentado.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un dato curioso: “¿Sabían que las personas que controlan bien sus emociones tienen hasta un 20% más de éxito en sus trabajos?” Luego, proyecta un video corto (3 minutos) que muestra expresiones faciales y situaciones emocionales comunes.

Estudiantes: Observan atentamente el video y empiezan a relacionar las imágenes con emociones que conocen.

Contextualización:

Docente: Conecta la importancia de las emociones con la vida diaria: “En el trabajo y en casa, nuestras emociones pueden ayudarnos o complicarnos las cosas. Por eso, hoy vamos a aprender a reconocerlas y manejarlas para vivir mejor.”

Estudiantes: Reflexionan y se preparan para participar activamente en las siguientes actividades.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Presenta brevemente el concepto de emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo) y su impacto en nuestras acciones, utilizando ejemplos simples y claros. Luego, introduce la metodología de Aprendizaje Basado en Casos señalando que trabajarán con situaciones reales para identificar emociones y cómo manejarlas.

Actividad 1: Análisis de caso emocional

- **Objetivo:** Identificar emociones básicas y sus causas en una situación real.
- **Instrucciones:**
 - Divide a los estudiantes en grupos de 3-4 personas.
 - Entrega a cada grupo una hoja con un caso práctico que describe una situación laboral o personal donde se presentan diferentes emociones.
 - Indica que lean el caso y discutan cuáles emociones identifican, cómo se manifiestan y qué consecuencias tienen.
 - Solicita que anoten sus respuestas en la cartulina o pizarra blanca.
- **Organización:** Grupos de 3-4 personas.
- **Producto:** Lista escrita de emociones identificadas con breve explicación.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Circula entre los grupos, formula preguntas guía como “¿Qué emoción creen que está predominando? ¿Cómo afecta esta emoción la decisión del personaje? ¿Podrían identificar otra emoción oculta?” y apoya a los grupos que tengan dudas.

Actividad 2: Estrategias para manejar emociones

- **Objetivo:** Aplicar estrategias básicas para el manejo de emociones en situaciones cotidianas.
- **Instrucciones:**
 - En plenaria, el docente presenta 3 estrategias sencillas para manejar emociones (respirar profundo, cambiar el enfoque, comunicar sentimientos).
 - Luego, cada grupo recibe una situación distinta y debe proponer cómo aplicar una o más estrategias para mejorar la gestión emocional del caso.
 - Los grupos comparten sus propuestas con el resto de la clase.
- **Organización:** Grupos de 3-4 personas y luego plenaria.
- **Producto:** Propuesta escrita y exposición breve oral.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita la discusión, pregunta “¿Por qué eligieron esta estrategia? ¿Cómo creen que ayudaría a la persona en el caso? ¿Qué pasaría si no se maneja bien la emoción?” y realimenta las propuestas.

Actividad 3: Role play - Practicando el manejo emocional

- **Objetivo:** Practicar la identificación y manejo de emociones a través de la dramatización de un caso.
- **Instrucciones:**
 - Forma parejas y asigna a cada una un breve guion con una situación emocional (por ejemplo, conflicto con un compañero, recibir una crítica, sentirse nervioso antes de una presentación).

- Las parejas representan la situación dos veces: primero sin manejar la emoción y luego aplicando una estrategia aprendida.
- Al final, se hace una reflexión grupal sobre las diferencias y aprendizajes.

• **Organización:** Parejas.

• **Producto:** Dramatización y reflexión grupal.

• **Tiempo:** 10 minutos.

• **Rol del docente:** Observa las dramatizaciones, hace preguntas reflexivas como “¿Cómo se sintieron en cada escenario? ¿Qué fue diferente? ¿Qué aprendieron sobre el manejo de emociones?” y orienta la reflexión.

Diferenciación

- Para estudiantes que terminan antes: Invitarlos a crear una lista personal de situaciones donde han manejado bien o mal sus emociones y qué aprendieron.
- Para estudiantes que requieran más apoyo: Proveer ejemplos adicionales de emociones y estrategias visuales o resúmenes escritos para facilitar la comprensión.

Transiciones

Después de cada actividad, el docente hace un breve resumen conectando lo aprendido con la siguiente actividad, por ejemplo: “Ahora que identificamos las emociones, veamos cómo podemos manejarlas para que no nos afecten negativamente.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita a cada estudiante escribir en una hoja tres ideas clave que aprendieron sobre las emociones y cómo manejarlas.

Estudiantes: Escriben individualmente y luego comparten voluntariamente algunas ideas con el grupo.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué emoción me cuesta identificar o manejar y por qué?
- ¿Qué estrategia aprendida puedo aplicar en mi trabajo o vida diaria?
- ¿Cómo cambiaría mi forma de actuar si manejo mejor mis emociones?

Docente: Facilita que algunos estudiantes respondan y promueve un diálogo breve.

Retroalimentación:

Docente: Da retroalimentación positiva, destacando avances y aclarando dudas. Refuerza la importancia del aprendizaje y felicita el esfuerzo.

Transferencia:

Docente: Conecta el aprendizaje con la vida real: “Recuerden que la inteligencia emocional no solo mejora su trabajo, sino también sus relaciones personales y bienestar general.”

Tarea o reto:

Docente: Propone que durante la semana, los estudiantes identifiquen una emoción que sientan y apliquen una estrategia para manejarla, anotando brevemente la experiencia para compartir en futuras sesiones.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Durante la fase de inicio, con la pregunta sobre emociones recientes para conocer conocimientos previos.
- **Formativa:** A lo largo de la fase de desarrollo, mediante la observación de las discusiones grupales, análisis de casos, propuestas de estrategias y dramatizaciones.
- **Sumativa:** En la fase de cierre, a través de la síntesis escrita y la reflexión personal, evaluando la comprensión y aplicación del contenido.

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente emociones básicas en situaciones reales (Objetivo 1).
- Analiza con claridad las causas y efectos de las emociones en los casos presentados (Objetivo 2).
- Propone y explica el uso adecuado de estrategias para el manejo emocional (Objetivo 3).
- Reflexiona sobre la importancia de la inteligencia emocional en su vida personal y laboral (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para la participación en actividades grupales y role play.
- Rúbrica simple para evaluar la síntesis escrita y reflexión personal.
- Observación directa y anotaciones del docente durante las actividades.

Evidencias de aprendizaje:

- Listas de emociones identificadas y sus explicaciones en la actividad de análisis de casos.
- Propuestas de estrategias para el manejo emocional presentadas en plenaria.
- Participación y desempeño en dramatizaciones de role play.
- Síntesis escrita y respuestas en la reflexión metacognitiva.