

Taller Dinámico de Psicología y Educación

Socioemocional: Conociéndome para Convivir Mejor

Persona y sociedad | Aprendizaje Basado en Problemas

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de secundaria (12 a 15 años) exploren y comprendan conceptos claves de la psicología y la educación socioemocional a través de la metodología de Aprendizaje Basado en Problemas (ABP). A partir del análisis de situaciones reales o simuladas, los estudiantes desarrollarán habilidades para identificar y manejar sus emociones, mejorar su comunicación interpersonal y fomentar una convivencia saludable en su entorno escolar y familiar. Este taller es relevante porque fortalece el autoconocimiento y la empatía, competencias fundamentales para enfrentar los retos emocionales propios de la adolescencia y construir relaciones positivas. Además, se conecta con la vida cotidiana al permitir que los estudiantes reconozcan cómo las emociones influyen en sus decisiones y acciones diarias, promoviendo así un bienestar integral. Al concluir, los jóvenes estarán mejor preparados para entender sus emociones y las de los demás, contribuyendo a un ambiente escolar más respetuoso y colaborativo.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar situaciones cotidianas relacionadas con emociones y relaciones sociales para identificar factores que afectan la convivencia.
- Argumentar la importancia del manejo adecuado de las emociones para mejorar la comunicación y resolución de conflictos.
- Crear estrategias personales para el autocuidado emocional y la empatía hacia los demás.
- Evaluar las propias habilidades socioemocionales mediante la reflexión y autoevaluación.

Recursos Necesarios

- Cartulinas o pizarras pequeñas (1 por grupo)
- Marcadores de colores (varios)
- Hojas impresas con casos problemáticos breves (1 por grupo)
- Proyector o pantalla para video
- Video corto (3-4 minutos) sobre emociones básicas y su impacto en la convivencia
- Cuadernos o hojas para anotaciones personales
- Reloj o cronómetro para control de tiempos

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre emociones y relaciones personales trabajados en cursos anteriores.
- Habilidades para expresar ideas oralmente y en forma escrita.
- Experiencia previa en trabajo colaborativo en equipos pequeños.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a descubrir cómo nuestras emociones y la forma en que las manejamos afectan nuestras relaciones con los demás y nuestra convivencia diaria. Esto es importante porque nos ayudará a entendernos mejor a nosotros mismos y a convivir en armonía con quienes nos rodean.”

Activación de conocimientos previos:

Docente: “Para empezar, les voy a mostrar un video corto que presenta algunas emociones básicas y cómo pueden influir en nuestras decisiones y relaciones. Mientras lo ven, piensen en una situación reciente en la que hayan sentido alguna de estas emociones.”

Estudiantes: Observan el video atentamente (3-4 minutos).

Docente: “Ahora, en parejas, compartan la situación que recordaron y cómo se sintieron. ¿Cómo creen que esa emoción afectó lo que hicieron o dijeron?”

Estudiantes: Discuten en parejas durante 3 minutos.

Motivación y enganche:

Docente: “¿Sabían que las emociones no solo nos afectan a nosotros, sino que también pueden cambiar el ambiente en el salón y en casa? Hoy vamos a ser detectives de nuestras emociones para aprender a manejarlas mejor.”

Contextualización:

Docente: “Durante esta etapa de la vida, las emociones pueden ser muy intensas y a veces difíciles de controlar. Aprender a identificarlas y expresarlas nos ayuda a convivir mejor, evitar conflictos y mejorar nuestras amistades y familia.”

Estudiantes: Escuchan y se preparan para la siguiente fase.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: “Ahora vamos a trabajar con un problema que refleja situaciones reales en las que las emociones influyen en la convivencia. Ustedes serán un equipo de psicólogos jóvenes que deben analizar el caso, identificar las emociones y crear soluciones.”

Actividad 1: Análisis de caso socioemocional

- **Objetivo:** Analizar situaciones cotidianas para identificar emociones y factores que afectan la convivencia.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Entrega a cada grupo un caso impreso que describe una situación escolar con conflicto emocional (ejemplo: un malentendido entre amigos que genera tristeza y enojo).
 - “Lean el caso en grupo y discutan: ¿Qué emociones están presentes? ¿Qué acciones o palabras causaron el problema? ¿Cómo se sienten los involucrados?”
 - Los grupos anotan sus respuestas en una cartulina.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Cartulina con listado de emociones identificadas y factores que afectan la convivencia.
- **Tiempo estimado:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Observa discusiones, formula preguntas guía como “¿Por qué creen que se sienten así?”, “¿Qué podría cambiar si alguien reacciona diferente?”

Actividad 2: Propuesta de estrategias para el manejo emocional

- **Objetivo:** Crear estrategias personales para el autocuidado emocional y la empatía.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** “Ahora, con base en su análisis, piensen en al menos dos maneras en que los protagonistas podrían manejar mejor sus emociones para resolver el conflicto.”
 - “Escriban estas estrategias en la cartulina y preparen una breve explicación para compartir con la clase.”
- **Organización:** Mismos grupos.
- **Producto:** Estrategias escritas y explicación oral.
- **Tiempo estimado:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita, hace preguntas como “¿Cómo ayudaría esta estrategia?”, “¿Qué pasaría si la persona no la utiliza?”

Actividad 3: Puesta en común y reflexión grupal

- **Objetivo:** Argumentar la importancia del manejo adecuado de las emociones para mejorar la comunicación y convivencia.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo presenta sus estrategias y conclusiones (2-3 minutos por grupo).

- **Docente:** “Después de escuchar, ¿qué estrategias creen que pueden aplicar en su propia vida? ¿Por qué es importante entender nuestras emociones para convivir mejor?”
- Se abre espacio para comentarios y preguntas entre grupos.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Participación oral y reflexión compartida.
- **Tiempo estimado:** 10 minutos.
- **Rol del docente:** Modera, refuerza ideas clave, vincula aportes con los objetivos del taller.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Proponer que elaboren un dibujo o esquema que represente cómo se sienten en una situación conflictiva y qué estrategia aplicarían para mejorarla.
- **Para estudiantes que requieren apoyo:** Asistencia directa del docente o un compañero guía para identificar emociones con ejemplos concretos y facilitar la comunicación en el grupo.

Transiciones:

Docente: “Muy bien, ahora que han propuesto soluciones, vamos a cerrar nuestro taller reflexionando sobre lo que aprendimos y cómo podemos usarlo en nuestra vida diaria.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Docente: “Vamos a hacer un ‘ticket de salida’. En una hoja, escriban tres ideas o aprendizajes importantes que se llevan del taller sobre las emociones y la convivencia.”

Estudiantes: Escriben individualmente sus tres ideas principales (5 minutos).

Reflexión metacognitiva:

- “¿Qué nueva habilidad o conocimiento sobre mis emociones aprendí hoy?”
- “¿Cómo puedo aplicar lo que aprendí para mejorar mi relación con amigos o familia?”
- “¿Qué me gustaría aprender o mejorar sobre mis emociones en el futuro?”

Docente: Pide a algunos estudiantes compartir sus respuestas brevemente para fomentar la reflexión colectiva.

Retroalimentación:

Docente: Proporciona comentarios positivos sobre las ideas y estrategias compartidas, destacando esfuerzos y vinculando los aprendizajes con situaciones cotidianas. Resalta la importancia de seguir practicando estas habilidades.

Transferencia:

Docente: “Recuerden que esta es una primera etapa para conocer y manejar mejor nuestras emociones. En futuras sesiones seguiremos explorando más herramientas para convivir mejor y ser emocionalmente más fuertes.”

Tarea o reto:

Docente: “Como tarea, observen durante esta semana una situación en la que una emoción influya en su conducta o en la de alguien más, y anoten qué emoción es, cómo se manifestó y qué podrían hacer para manejarla mejor.”

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica al inicio con la activación de conocimientos; formativa durante el desarrollo mediante observación y participación; sumativa en el cierre con el ticket de salida y reflexión.

Criterios de evaluación:

- Capacidad para identificar emociones y factores que afectan la convivencia (relacionado con el análisis del caso).
- Habilidad para proponer estrategias adecuadas para el manejo emocional (relacionado con la creación de soluciones).
- Participación activa y argumentación coherente durante la puesta en común (relacionado con la comunicación y reflexión).
- Reflexión personal sobre el aprendizaje y aplicación práctica (relacionado con la síntesis y metacognición).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y calidad de aportes en actividades grupales y plenarias.
- Rúbrica sencilla para evaluar la identificación de emociones y la creatividad en las estrategias propuestas.
- Autoevaluación mediante las preguntas de reflexión metacognitiva.
- Ticket de salida como evidencia escrita de comprensión y síntesis.

Evidencias de aprendizaje:

- Cartulinas con análisis y estrategias creadas en grupo.
- Participación oral en la puesta en común.
- Ticket de salida individual con ideas clave y reflexión personal.
- Anotaciones y observaciones del docente durante toda la sesión.