

Gestión Emocional y Trabajo en Equipo: Claves para el Autoconocimiento y la Comunicación Asertiva

Desarrollo Personal y Competencias Emocionales | Autoconocimiento y autoaceptación | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase está diseñado para adultos en educación para el trabajo, con el propósito de desarrollar habilidades esenciales de autoconocimiento y autoaceptación, fundamentales para mejorar la inteligencia emocional en contextos laborales. A través de la identificación consciente de las propias emociones, fortalezas y limitaciones profesionales, los estudiantes aprenderán a regular sus reacciones y a comunicarse de manera asertiva, colaborativa y empática. Estas competencias son claves para fortalecer el trabajo en equipo y crear ambientes laborales más saludables y productivos.

El plan se estructura en dos sesiones de una hora cada una, utilizando la metodología de Aprendizaje Colaborativo, que fomenta la interacción, la responsabilidad compartida y la resolución conjunta de problemas. Los estudiantes participarán en actividades prácticas y reflexivas, vinculando los conceptos teóricos con su experiencia cotidiana y laboral. De esta forma, el aprendizaje se vuelve significativo y aplicable, potenciando su crecimiento personal y profesional.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y describir las propias emociones, fortalezas y limitaciones profesionales para aumentar el autoconocimiento.
- Analizar cómo las emociones influyen en la comunicación y la dinámica de trabajo en equipo.
- Aplicar estrategias de autorregulación emocional para manejar reacciones individuales en contextos laborales.
- Practicar habilidades de comunicación asertiva, empática y colaborativa en situaciones de trabajo en equipo.
- Reflexionar sobre la importancia de la autoaceptación para fortalecer relaciones interpersonales en el ámbito laboral.

Recursos Necesarios

- Hojas de papel y bolígrafos para cada estudiante (mínimo 1 por persona)
- Cartulinas y marcadores para trabajo en grupo (al menos 2 cartulinas y 3 marcadores por grupo)
- Proyector y computadora para mostrar videos o presentaciones breves
- Video corto sobre inteligencia emocional y trabajo en equipo (duración máxima 5 minutos)
- Ficha impresa con preguntas guía para reflexión individual y grupal (una por estudiante)
- Reloj o cronómetro para controlar tiempos

- Espacio para trabajo en grupos pequeños (mesas o sillas dispuestas en círculos)

Requisitos Previos

- Conocimientos básicos sobre emociones y comunicación interpersonal (pueden ser experiencias previas en la vida cotidiana o trabajo)
- Habilidades básicas para trabajar en grupo y compartir ideas oralmente
- Experiencia previa mínima de interacción en equipos de trabajo o grupos colaborativos
- Capacidad para expresar opiniones y escuchar activamente a otros

Actividades

Sesión 1: Descubriendo mis emociones y fortalezas para un mejor trabajo en equipo

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que en esta sesión se comenzará a identificar las emociones, fortalezas y limitaciones personales para mejorar la comunicación y colaboración en el equipo de trabajo.

Estudiantes: Escuchan y se preparan para compartir experiencias.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta a todo el grupo: “¿Qué emociones recuerdan haber sentido la última vez que trabajaron en equipo? ¿Cómo esas emociones afectaron la forma en que colaboraron?”
- **Estudiantes:** Responden brevemente en voz alta o con frases cortas, compartiendo ejemplos personales.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un dato curioso: “¿Sabían que el 80% de los conflictos en el trabajo se deben a una mala gestión de las emociones?” y plantea el reto de aprender a identificarlas para evitar estos conflictos.

Estudiantes: Reflexionan y muestran interés por conocer cómo gestionar mejor sus emociones.

Contextualización:

Docente: Conecta el tema con la vida laboral cotidiana, señalando cómo el autoconocimiento y la autoaceptación son herramientas para manejar situaciones comunes, como desacuerdos o estrés en el trabajo.

Estudiantes: Reconocen la relevancia del tema para mejorar su desempeño y ambiente laboral.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido

Docente: Introduce brevemente el concepto de inteligencia emocional, autoconocimiento y su relación con el trabajo en equipo, apoyándose en un video breve de 5 minutos que ilustra estas ideas en un contexto laboral.

Actividad 1: “Mapa emocional personal”

- **Objetivo:** Identificar emociones propias y reconocer su influencia en el trabajo.
- **Instrucciones:**
 - El docente entrega a cada estudiante una ficha con una lista de emociones comunes en el trabajo (ej. estrés, alegría, frustración, orgullo).
 - Los estudiantes deben escribir al lado de cada emoción una situación laboral reciente en la que la hayan sentido.
 - Luego, en grupos de 3-4, comparten sus mapas emocionales y discuten cómo esas emociones afectaron sus acciones o decisiones.
- **Organización:** Individual para la primera parte; luego grupos pequeños para compartir.
- **Producto:** Mapa emocional individual y notas de discusión grupal.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Facilita, escucha, hace preguntas como “¿Cómo te sentiste en esa situación?” o “¿Qué cambió tu reacción?”

Transición

Docente: Resume brevemente cómo las emociones influyen en las relaciones del equipo y presenta la siguiente actividad sobre fortalezas y limitaciones.

Actividad 2: “Fortalezas y limitaciones en equipo”

- **Objetivo:** Identificar fortalezas y limitaciones propias y valorar las de los compañeros para mejorar el trabajo colaborativo.
- **Instrucciones:**
 - En grupos de 3-4, cada persona escribe en una cartulina dos fortalezas profesionales y dos limitaciones que considera tener.
 - Luego, cada integrante comparte sus puntos con el grupo y los compañeros agregan una fortaleza o habilidad positiva que observan en esa persona pero que ella no mencionó.
 - Finalmente, el grupo discute cómo aprovechar esas fortalezas y apoyar en las limitaciones dentro del trabajo en equipo.
- **Organización:** Grupos pequeños

- **Producto:** Cartulina con fortalezas y limitaciones de cada integrante y conclusiones grupales anotadas.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Monitorea, orienta con preguntas: “¿Qué fortalezas pueden ayudar al equipo?” “¿Cómo apoyarían a alguien en una limitación?”

Diferenciación

- **Estudiantes avanzados:** Pueden profundizar en la reflexión escribiendo breves estrategias personales para potenciar sus fortalezas y superar limitaciones.
- **Estudiantes con dificultades:** Reciben ejemplos concretos y apoyo para expresar sus ideas, y pueden hacer dibujos o símbolos para representar emociones si tienen dificultad verbal.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis

Docente: Pide que cada grupo comparta tres aprendizajes clave de la sesión, que el docente escribe en una cartulina visible.

Reflexión metacognitiva

- ¿Qué emoción identifiqué hoy que afecta mi trabajo en equipo?
- ¿Cuáles son mis fortalezas que puedo aportar para colaborar mejor?
- ¿Qué puedo hacer para aceptar mis limitaciones sin que me afecten negativamente?

Retroalimentación

Docente: Felicita la participación, destaca ejemplos positivos y aclara dudas breves para reforzar el aprendizaje.

Transferencia

Docente: Anuncia que en la próxima sesión se trabajará cómo regular esas emociones y comunicarse de forma asertiva para mejorar el trabajo en equipo.

Tarea o reto

Docente: Invita a los estudiantes a observar durante la semana una situación laboral donde sientan alguna emoción intensa y anotar qué hicieron para manejarla o qué podrían hacer diferente.

Sesión 2: Regulación emocional y comunicación asertiva para equipos más efectivos

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Recuerda brevemente las emociones, fortalezas y limitaciones identificadas en la sesión anterior y explica que hoy se enfocarán en cómo regular emociones y comunicarse mejor para fortalecer el equipo.

Estudiantes: Escuchan y preparan para compartir su tarea.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Solicita a algunos voluntarios que compartan brevemente la situación emocional que observaron y cómo la manejaron.
- **Estudiantes:** Participan compartiendo experiencias personales.

Motivación y enganche:

Docente: Expone el reto: “¿Cómo podemos convertir nuestras emociones en aliadas para trabajar mejor con otros?” y presenta el objetivo de aprender a comunicarse asertivamente y a controlar las emociones.

Contextualización:

Docente: Relaciona la importancia de estas habilidades con la solución de conflictos y la mejora del ambiente laboral.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido

Docente: Introduce brevemente qué es la autorregulación emocional y la comunicación asertiva, usando ejemplos sencillos y claros, evitando tecnicismos.

Actividad 1: “Técnicas para regular emociones”

- **Objetivo:** Practicar estrategias concretas para manejar emociones intensas en el trabajo.
- **Instrucciones:**
 - El docente explica tres técnicas básicas: respiración profunda, pausa reflexiva y cambio de perspectiva.
 - En parejas, los estudiantes eligen una situación conflictiva laboral y simulan aplicar una de las técnicas para manejar la emoción.
 - Después, intercambian roles y comentan qué sintieron al practicar.
- **Organización:** Parejas
- **Producto:** Registro verbal de la experiencia y reflexión conjunta.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Supervisa, guía la práctica, pregunta “¿Cómo te ayudó la técnica?” “¿Qué podrías mejorar?”

Transición

Docente: Conecta la autorregulación emocional con la necesidad de comunicar sentimientos y opiniones de forma clara y respetuosa.

Actividad 2: “Role play de comunicación asertiva”

- **Objetivo:** Desarrollar habilidades para expresar ideas y emociones de manera asertiva en el equipo.
- **Instrucciones:**
 - En grupos de 3-4, se entregan situaciones conflictivas escritas (ej. desacuerdo sobre tareas, manejo de tiempos, diferencias de opinión).
 - Los estudiantes asignan roles (emisor, receptor, observador) y representan la situación aplicando comunicación asertiva.
 - El observador da retroalimentación sobre el uso de mensajes en primera persona, respeto y empatía.
 - Rotan roles para practicar varias situaciones.
- **Organización:** Grupos pequeños
- **Producto:** Presentaciones orales y feedback grupal.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Facilita, corrige suavemente, destaca ejemplos positivos y orienta a mejorar.

Diferenciación

- **Estudiantes con rapidez:** Proponen nuevas situaciones para practicar o reflexionan sobre cómo aplicar en su vida laboral.
- **Estudiantes con dificultades:** Reciben apoyo para formular sus mensajes asertivos y pueden usar guías escritas con frases modelo.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis

Docente: Solicita que cada estudiante escriba en una hoja tres acciones concretas que se comprometen a aplicar para mejorar su inteligencia emocional y comunicación en el trabajo.

Reflexión metacognitiva

- ¿Cómo puedo reconocer y controlar mis emociones en mi trabajo?
- ¿Qué beneficios tiene la comunicación asertiva para mi equipo?
- ¿Qué aprendí sobre aceptarme a mí mismo y a los demás en el trabajo?

Retroalimentación

Docente: Recoge algunas respuestas, felicita los compromisos y ofrece recomendaciones personalizadas en función de las observaciones durante las actividades.

Transferencia

Docente: Invita a los estudiantes a aplicar estas habilidades en su entorno laboral y a compartir los resultados en futuras sesiones o espacios de formación.

Tarea o reto

Docente: Propone que durante la semana practiquen al menos una técnica de regulación emocional y una comunicación asertiva en su trabajo y registren brevemente la experiencia.

Evaluación

Tipo de evaluación: Diagnóstica al inicio de la primera sesión mediante preguntas activadoras; formativa durante las actividades colaborativas y simulaciones; sumativa al cierre a través de compromisos escritos y reflexiones finales.

Criterios de evaluación:

- Capacidad para identificar y describir emociones, fortalezas y limitaciones propias (Objetivo 1)
- Participación activa en la reflexión sobre la influencia de las emociones en el trabajo en equipo (Objetivo 2)
- Aplicación práctica de técnicas de autorregulación emocional (Objetivo 3)
- Demostración de habilidades de comunicación asertiva y empática en role plays (Objetivo 4)
- Reflexión crítica sobre la autoaceptación y su impacto en las relaciones laborales (Objetivo 5)

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y aplicación de técnicas durante actividades grupales
- Rúbrica simple para evaluar role plays de comunicación asertiva
- Portafolio con fichas personales, mapas emocionales y compromisos escritos
- Autoevaluación y coevaluación entre pares durante las actividades colaborativas

Evidencias de aprendizaje:

- Mapas emocionales individuales y discusiones grupales (Objetivo 1 y 2)
- Simulaciones de regulación emocional y comunicación asertiva (Objetivo 3 y 4)
- Compromisos escritos y reflexiones finales (Objetivo 5)

Enriquecimientos

Recomendaciones - Tic_ia

Recomendaciones para Integrar Tecnología e Inteligencia Artificial en el Plan de Clase

Fase	Herramienta	Implementación	Contribución a Objetivos	Nivel SAMR
Inicio	Google Forms	Crear un formulario con preguntas abiertas y cerradas para que los estudiantes respondan sobre emociones que han sentido en equipos de trabajo. Se usa en dispositivos móviles o computadoras disponibles.	Permite la activación previa de conocimientos personales y facilita que el docente recoja información para orientar la sesión.	Sustitución
	Video educativo accesible (YouTube o Vimeo)	Presentar un video corto y claro sobre inteligencia emocional y trabajo en equipo que contextualice el tema. Se proyecta o se comparte enlace para visualización individual o grupal.	Genera motivación y comprensión inicial del contenido, conectando con experiencias reales de los adultos.	Aumento
Desarrollo	Jamboard o Padlet	Utilizar estas pizarras digitales colaborativas para que los estudiantes creen su “Mapa emocional personal”, escribiendo emociones y situaciones asociadas. El docente guía la actividad y modera la colaboración.	Facilita la expresión y visualización colectiva, promoviendo el autoconocimiento y la reflexión sobre emociones en contexto laboral.	Modificación
	Chatbot de IA para apoyo en autoconocimiento (p.ej. Replika o similar)	Los estudiantes interactúan en pequeños grupos o individualmente con un chatbot que hace preguntas para ayudar a identificar emociones y fortalezas personales, fomentando la introspección guiada.	Potencia el autoconocimiento y autoaceptación a través de un acompañamiento personalizado y accesible sin necesidad de intervención constante del docente.	Redefinición
Cierre	Canva para crear infografías simples	Los estudiantes elaboran una infografía que resuma sus aprendizajes sobre gestión emocional y trabajo en equipo, usando plantillas sencillas y accesibles en Canva.	Refuerza la comunicación asertiva y la consolidación de aprendizajes, además de facilitar la autoexpresión visual y colectiva.	Modificación

Fase	Herramienta	Implementación	Contribución a Objetivos	Nivel SAMR
Cierre	Mentimeter o Kahoot! (quiz de reflexión)	Realizar una actividad interactiva de preguntas y respuestas para evaluar comprensión y promover reflexión grupal sobre la gestión emocional y trabajo en equipo.	Favorece la participación activa, retroalimentación inmediata y refuerza el aprendizaje colaborativo.	Aumento

Detalles de Implementación por Fase

Inicio

- **Google Forms:** Al iniciar la sesión, el docente envía un enlace al formulario para que los estudiantes respondan desde sus dispositivos. Esto sustituye la tradicional ronda oral y permite recopilar respuestas de forma organizada y privada, facilitando la reflexión individual y la posterior discusión.
- **Video educativo:** El docente proyecta o comparte un video breve que explica la inteligencia emocional y su importancia en el trabajo en equipo, haciendo el contenido accesible y contextualizado para adultos. Esto aumenta la motivación y comprensión inicial.

Desarrollo

- **Jamboard o Padlet:** En grupos pequeños o de manera individual, los estudiantes crean mapas emocionales digitales, escribiendo y organizando emociones y situaciones vividas en el trabajo. La pizarra digital permite visualizar y discutir en conjunto, fomentando el aprendizaje colaborativo y el autoconocimiento.
- **Chatbot de IA:** Se propone usar un chatbot con capacidad para guiar preguntas reflexivas sobre emociones y fortalezas personales. Los estudiantes pueden interactuar con la IA para explorar sus emociones de forma segura y privada, obteniendo un acompañamiento personalizado que potencia la autoaceptación.

Cierre

- **Canva:** Los estudiantes diseñan una infografía sencilla que resuma lo aprendido sobre emociones y colaboración, lo que les permite expresar sus ideas y consolidar el aprendizaje mediante una tarea creativa y comunicativa.
- **Mentimeter o Kahoot!:** Se realiza una dinámica interactiva que permite evaluar la comprensión y realizar preguntas de reflexión sobre la gestión emocional, promoviendo la participación activa y retroalimentación inmediata, reforzando la comunicación asertiva y empatía.