

Explorando mi mundo interior: Proyecto de desarrollo personal, emocional y social

Ciencias de la Educación | Licenciatura en ciencias sociales | Aprendizaje Basado en Proyectos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes universitarios de la Licenciatura en Ciencias Sociales con el propósito de que exploren y desarrollen competencias relacionadas con su crecimiento personal, emocional y social a través de un proyecto colaborativo. Los estudiantes aprenderán a identificar y analizar sus emociones, fortalecer sus habilidades sociales y crear estrategias para mejorar su bienestar integral, conectando estos aprendizajes con situaciones reales de su entorno académico y personal. La relevancia radica en que el desarrollo personal y social es fundamental para el desempeño efectivo en sus ámbitos profesionales y personales, fomentando la inteligencia emocional, la empatía y la autonomía. Este enfoque práctico y vivencial mediante el Aprendizaje Basado en Proyectos facilita que los estudiantes tomen un rol activo en su proceso de aprendizaje, promoviendo la reflexión crítica, la colaboración y la aplicación directa del conocimiento en contextos reales.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar las propias emociones y su influencia en las relaciones interpersonales.
- Diseñar un proyecto colaborativo que aborde un aspecto clave del desarrollo personal, emocional o social.
- Evaluar estrategias para mejorar la comunicación y la empatía dentro de grupos sociales.
- Crear un producto tangible que refleje aprendizajes y propuestas de mejora en el área personal, emocional o social.
- Argumentar de manera crítica sobre la importancia del bienestar emocional y social en la vida universitaria y profesional.

Recursos Necesarios

- Salón equipado con mesas para trabajo en grupo y proyector multimedia.
- Computadoras portátiles o tablets con acceso a internet.
- Software para elaboración de presentaciones (PowerPoint, Google Slides) y documentos colaborativos (Google Docs).
- Materiales impresos: hojas, marcadores, post-its, rotafolios.
- Videos breves sobre inteligencia emocional y habilidades sociales (curados previamente).
- Guía impresa o digital con pasos para el desarrollo de proyectos.

Requisitos Previos

- Conocimientos básicos sobre conceptos generales de desarrollo personal y emocional adquiridos en cursos introductorios.
- Habilidades iniciales para trabajo colaborativo y manejo básico de herramientas digitales.
- Experiencia previa en reflexión personal y análisis crítico en actividades académicas.

Actividades

Sesión 1: Descubriendo y comprendiendo nuestro desarrollo personal y social

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

15 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que en esta sesión se comenzará a explorar el concepto de desarrollo personal, emocional y social para comprender su impacto en la vida universitaria y cotidiana, preparando el terreno para el proyecto colaborativo.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Presenta el siguiente caso para análisis en plenaria: "Imagina que un compañero de clase parece distanciado y con dificultad para comunicarse en grupo. ¿Qué emociones podría estar experimentando? ¿Cómo podría esto afectar su desempeño y las relaciones con los demás?"

Estudiantes: Reflexionan brevemente y comparten ideas en plenaria, estableciendo conexiones con experiencias personales.

Motivación y enganche:

Docente: Muestra un dato impactante: "Según estudios recientes, el 85% del éxito profesional depende de habilidades sociales y emocionales más que del conocimiento técnico".

Estudiantes: Se motivan a indagar cómo potenciar estas habilidades para su vida.

Contextualización:

Docente: Conecta el tema con la realidad universitaria: "El desarrollo emocional y social es clave para superar retos académicos, manejar el estrés y construir redes de apoyo".

Estudiantes: Reconocen la importancia del tema en su contexto.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

95 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce brevemente los conceptos clave mediante un video corto (7 minutos) sobre inteligencia emocional y habilidades sociales, seguido de una charla guiada para aclarar dudas y profundizar.

Actividad 1: Mapeo emocional individual

- **Objetivo:** Analizar las propias emociones y su impacto.
- **Instrucciones:**
 - Los estudiantes reciben una plantilla para registrar emociones comunes y situaciones recientes que las provocaron.
 - Individualmente, completan el mapeo en 20 minutos.
 - Luego, en parejas, comparten y discuten cómo esas emociones influyen en sus interacciones.
- **Organización:** Individual y parejas
- **Producto:** Mapa emocional personal y notas de reflexión en pareja.
- **Tiempo:** 30 minutos
- **Rol docente:** Observa, formula preguntas abiertas como "¿Qué emociones fueron más frecuentes? ¿Cómo crees que afectan tus relaciones?" y apoya con sugerencias.

Actividad 2: Diagnóstico grupal y elección del tema del proyecto

- **Objetivo:** Diseñar un proyecto colaborativo que aborde un aspecto del desarrollo personal, emocional o social.
- **Instrucciones:**
 - El docente divide a los estudiantes en grupos de 4.
 - Cada grupo dialoga para identificar un problema o reto relacionado con el desarrollo personal, emocional o social en su entorno universitario o comunitario.
 - Plantean una pregunta o problema central para su proyecto.
 - Registran ideas y acuerdan un tema común.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Planteamiento de problema y pregunta guía para el proyecto.
- **Tiempo:** 45 minutos
- **Rol docente:** Facilita, escucha, guía con preguntas como "¿Por qué es importante este problema? ¿Qué impacto tiene en la comunidad?" y ayuda a concretar el enfoque.

Actividad 3: Diseño inicial del proyecto

- **Objetivo:** Crear un plan básico para abordar el problema identificado.
- **Instrucciones:**

- Los grupos elaboran un esquema con objetivos específicos, posibles actividades y roles dentro del equipo.
- Preparan una breve presentación (máximo 5 minutos) para compartir con el resto del grupo.

- **Organización:** Grupos de 4

- **Producto:** Esquema de proyecto y presentación oral.

- **Tiempo:** 20 minutos

- **Rol docente:** Supervisa, sugiere mejoras, fomenta la colaboración y la planificación clara.

Diferenciación:

- Estudiantes que terminan antes pueden preparar preguntas para los otros grupos o investigar brevemente ejemplos de proyectos similares.
- Quienes necesitan apoyo reciben guía adicional del docente para estructurar ideas y se les ofrece plantillas simplificadas.

Transición:

Docente: Conecta el cierre de estas actividades con la próxima sesión, donde profundizarán y desarrollarán sus proyectos, enfatizando la importancia de la colaboración y la reflexión continua.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita a cada grupo compartir en una frase cuál fue el problema seleccionado y qué esperan lograr con su proyecto.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí sobre mis emociones y su impacto en mis relaciones?
- ¿Cómo me ayudó el trabajo en grupo para identificar un problema real?
- ¿Qué me gustaría profundizar o mejorar en el siguiente encuentro?

Estudiantes: Responden oralmente o por escrito brevemente.

Retroalimentación:

Docente: Brinda comentarios inmediatos valorando participación, claridad en ideas y compromiso.

Transferencia:

Docente: Explica que en la siguiente sesión se avanzará en la elaboración y presentación final del proyecto, integrando estrategias para mejorar el bienestar personal y social.

Tarea o reto:

Docente: Invita a los estudiantes a observar durante la semana alguna situación personal o social que refleje el problema elegido para comentarla en la próxima sesión.

Sesión 2: Consolidando y compartiendo nuestro proyecto de desarrollo personal y social

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Recapitula brevemente lo trabajado en la sesión anterior y presenta el objetivo de terminar el proyecto y prepararse para compartirlo con la comunidad académica.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Solicita a los estudiantes compartir alguna observación personal o social relacionada con el problema elegido, que hayan detectado desde la tarea.

Estudiantes: Comparten y comentan en plenaria.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta una cita inspiradora sobre el poder del autoconocimiento y la colaboración para el cambio social.

Contextualización:

Docente: Refuerza la importancia de aplicar lo aprendido para impactar positivamente su entorno inmediato y su desarrollo integral.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

100 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Propone continuar el proyecto con foco en la aplicación práctica de estrategias para el desarrollo emocional y social.

Actividad 1: Profundización y diseño de propuestas

- **Objetivo:** Evaluar y diseñar estrategias para mejorar la comunicación, empatía y bienestar en el área seleccionada.
- **Instrucciones:**

- Cada grupo revisa su esquema inicial y agrega actividades concretas que puedan implementar o recomendar, basándose en teorías vistas y experiencias personales.
- Identifican roles para una posible ejecución futura o simulación.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Plan detallado de proyecto con estrategias específicas.
- **Tiempo:** 45 minutos
- **Rol docente:** Acompaña, plantea preguntas como "¿Cómo se puede medir el impacto? ¿Qué recursos se requieren?" y apoya la organización.

Actividad 2: Preparación y ensayo de presentación

- **Objetivo:** Crear y practicar la presentación del proyecto para comunicarlo claramente.
- **Instrucciones:**
 - Los grupos elaboran una presentación de 7 minutos que explique el problema, la propuesta y los beneficios esperados.
 - Ensayan la exposición considerando claridad, uso de recursos y roles de cada integrante.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Presentación oral con apoyo visual.
- **Tiempo:** 40 minutos
- **Rol docente:** Ofrece retroalimentación sobre comunicación efectiva y cohesión del equipo.

Actividad 3: Presentación y retroalimentación entre pares

- **Objetivo:** Argumentar críticamente y evaluar proyectos de manera constructiva.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo expone su proyecto ante el resto.
 - Los demás grupos y el docente ofrecen retroalimentación basada en criterios claros (claridad, pertinencia, aplicabilidad).
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Presentación final y retroalimentación documentada.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Modera, asegura respeto en la retroalimentación, sintetiza puntos clave.

Diferenciación:

- Estudiantes con avance rápido pueden apoyar a compañeros en la elaboración o asumir roles de facilitadores en la presentación.
- Quienes requieran apoyo pueden recibir guía individual para estructurar ideas o practicar la exposición.

Transición:

Docente: Concluye el desarrollo resaltando que la presentación es un paso clave para generar impacto social y personal y que el aprendizaje continúa más allá del aula.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

Docente: Pide a los estudiantes resumir en tres ideas clave lo aprendido sobre desarrollo personal, emocional y social y su aplicación práctica.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué estrategias diseñadas me parecen más útiles para mi desarrollo personal y social?
- ¿Cómo contribuyó el trabajo en equipo a enriquecer el proyecto?
- ¿Qué cambios puedo implementar en mi vida diaria a partir de este aprendizaje?

Estudiantes: Escriben sus respuestas en un breve formulario o comparten en plenaria.

Retroalimentación:

Docente: Proporciona retroalimentación final valorando la profundidad del análisis, la creatividad y el compromiso demostrado.

Transferencia:

Docente: Anima a aplicar en la vida universitaria y personal las estrategias del proyecto y a continuar reflexionando sobre su bienestar integral.

Tarea o reto:

Docente: Invita a elaborar un diario de emociones y relaciones sociales durante una semana para observar avances y retos personales.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la sesión 1 con la activación de conocimientos mediante el análisis del caso.
- **Formativa:** Durante el desarrollo del proyecto en ambas sesiones, mediante observación directa, preguntas guía, trabajo en equipo y presentaciones parciales.
- **Sumativa:** Al cierre de la sesión 2 con la presentación final del proyecto y la reflexión individual de los estudiantes.

Criterios de evaluación:

- Capacidad para identificar y analizar emociones propias y su impacto (Objetivo 1).
- Claridad y pertinencia en el diseño del proyecto colaborativo (Objetivo 2).
- Evaluación crítica y propuesta de estrategias para mejorar habilidades sociales (Objetivo 3).
- Creatividad y coherencia en el producto final presentado (Objetivo 4).
- Argumentación fundamentada sobre la importancia del bienestar emocional y social (Objetivo 5).

Instrumentos sugeridos:

- Rúbrica para la evaluación de proyectos y presentaciones.
- Lista de cotejo para participación y colaboración en actividades grupales.
- Observación directa del docente durante actividades y discusiones.
- Autoevaluación y coevaluación escrita sobre el proceso y resultados.
- Portafolio digital o físico con evidencias del proyecto y reflexión personal.

Evidencias de aprendizaje:

- Mapa emocional individual y notas de reflexión.
- Planteamiento del problema y plan del proyecto colaborativo.
- Presentación oral y materiales visuales del proyecto.
- Respuestas escritas a preguntas de reflexión metacognitiva.