

Taller Integrado de Psicología y Educación

Socioemocional para Secundaria

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Aprendizaje Basado en Proyectos

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes de secundaria (12-15 años) y comprende dos sesiones enfocadas en el Taller de Psicología y la Educación Socioemocional. A través de un enfoque de Aprendizaje Basado en Proyectos, los estudiantes explorarán conceptos clave de la psicología que les ayudarán a comprender mejor su comportamiento y emociones, y desarrollarán habilidades socioemocionales esenciales para la vida diaria, como la autorregulación, la empatía y la comunicación efectiva. Estas sesiones son relevantes porque permiten a los adolescentes manejar sus emociones y relaciones interpersonales de forma saludable, fortaleciendo su bienestar personal y social. Además, las actividades prácticas y colaborativas los motivan a aplicar lo aprendido en contextos reales, promoviendo un aprendizaje significativo y duradero que impacta positivamente en su entorno escolar y familiar.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar conceptos básicos de psicología relacionados con el comportamiento y las emociones.
- Identificar y expresar emociones propias y ajenas para mejorar la comunicación interpersonal.
- Crear un producto colaborativo que refleje la comprensión de habilidades socioemocionales.
- Evaluar de forma crítica su propio manejo emocional y el de sus compañeros.
- Aplicar estrategias de autorregulación emocional en situaciones cotidianas.

Recursos Necesarios

- Cuaderno o hojas para anotaciones (1 por estudiante)
- Marcadores, plumones y hojas grandes para trabajo en equipo (1 set por grupo de 4)
- Proyector o pantalla para video corto (1 unidad)
- Video corto sobre emociones básicas (aprox. 3 minutos)
- Cartulinas y material para elaborar mapas mentales o posters (1 por grupo)
- Hojas de evaluación y rúbricas impresas para cada estudiante (1 por alumno)
- Acceso a pizarra o rotafolio para registro colectivo

Requisitos Previos

- Conocimientos básicos sobre emociones y comportamiento humano adquiridos en semanas anteriores.
- Habilidades básicas para trabajar en equipo y escuchar activamente.

- Experiencia previa en actividades de reflexión personal y grupal.
- Capacidad para expresar ideas de forma oral y escrita.

Actividades

Sesión 1: Taller de Psicología

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a descubrir cómo funciona nuestra mente y emociones para entender mejor por qué actuamos como lo hacemos. Esto es importante porque nos ayuda a tomar decisiones más acertadas y mejorar nuestras relaciones con otros.”

Activación de conocimientos previos:

Docente: “¿Pueden decirme qué emociones reconocen cuando están contentos, tristes o enojados? ¿Por qué creen que sentimos esas emociones?”

Estudiantes: Responden brevemente y comparten ejemplos personales.

Motivación y enganche:

Docente: “¿Sabían que nuestro cerebro tiene áreas especiales que controlan nuestras emociones y decisiones? Vamos a ver un video corto que explica esto de forma sencilla.”

Contextualización:

Docente: “Entender esto les ayudará a manejar mejor sus sentimientos en la escuela, en casa y con sus amigos, para vivir más tranquilos y felices.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 38 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Presenta el video corto sobre las emociones básicas y el funcionamiento del cerebro en relación con la psicología del comportamiento. Luego, explica brevemente conceptos clave con lenguaje sencillo y ejemplos cotidianos.

Actividad 1: “Mapa emocional personal”

- **Objetivo:** Analizar y expresar emociones propias para reconocer su impacto en el comportamiento.

- **Instrucciones:**

- El docente pide a cada estudiante que dibuje un mapa mental en su cuaderno con las emociones que sienten comúnmente y ejemplos de situaciones que las provocan.
- Después, en parejas, comparten su mapa y comentan cómo esas emociones afectan sus acciones.

- **Organización:** Individual y parejas

- **Producto:** Mapa mental personal en cuaderno y discusión en pareja

- **Tiempo:** 15 minutos

- **Rol del docente:** Circula apoyando con preguntas como “¿Cómo te sientes cuando te enojas?”, “¿Qué haces para calmarte?”

Actividad 2: “Creando un póster grupal sobre emociones y comportamiento”

- **Objetivo:** Crear un producto colaborativo que refleje la relación entre emociones y conductas.

- **Instrucciones:**

- Forma grupos de 4 estudiantes.
- Cada grupo elabora un póster que muestre ejemplos de emociones y cómo estas influyen en comportamientos positivos y negativos.
- Usan marcadores y hojas grandes para ilustrar y escribir ideas.

- **Organización:** Grupos de 4

- **Producto:** Póster grupal

- **Tiempo:** 20 minutos

- **Rol del docente:** Facilita materiales, observa el trabajo en equipo y formula preguntas que ayuden a profundizar, por ejemplo “¿Por qué creen que es importante controlar ciertas emociones?”

Diferenciación:

Para estudiantes que terminan antes: Se les invita a preparar una breve explicación oral para presentar su póster al grupo o a pensar en estrategias para manejar emociones difíciles.

Para estudiantes que necesitan más apoyo: Se ofrece ayuda para organizar sus ideas y usar ejemplos sencillos, además de asignar roles específicos dentro del grupo para facilitar su participación.

Transición:

Docente: “Ahora que entendemos mejor cómo funcionan nuestras emociones y comportamientos, en la próxima sesión vamos a aprender cómo usar estas habilidades para relacionarnos mejor con los demás.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 12 minutos

Síntesis:

Docente: “Vamos a hacer un resumen rápido. En parejas, escriban en tres frases lo que aprendieron sobre sus emociones y cómo influyen en sus acciones.”

Estudiantes: Comparten sus frases y algunas parejas las leen en voz alta.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué emoción fue la más fácil de identificar y cuál la más difícil? ¿Por qué?
- ¿Cómo pueden usar lo aprendido para mejorar su comportamiento diario?
- ¿Qué harían diferente la próxima vez que sientan una emoción fuerte?

Retroalimentación:

Docente: Proporciona comentarios inmediatos, destacando ideas originales y haciendo preguntas que invitan a profundizar.

Transferencia:

Docente: “En la siguiente sesión aplicaremos lo aprendido para mejorar nuestra interacción con los demás, con actividades que les ayudarán a practicar habilidades socioemocionales.”

Sesión 2: Educación Socioemocional

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: “Hoy vamos a aprender a manejar nuestras emociones y relaciones con los demás para vivir mejor en comunidad. Esto nos ayuda a ser más empáticos, comunicarnos mejor y resolver conflictos.”

Activación de conocimientos previos:

Docente: “¿Recuerdan cómo identificamos nuestras emociones en la sesión pasada? ¿Qué emociones creen que son importantes para llevarse bien con los demás?”

Estudiantes: Responden y comparten ejemplos.

Motivación y enganche:

Docente: “Les propongo un reto: Van a crear una ‘Guía de habilidades socioemocionales’ que pueda ayudar a otros jóvenes a mejorar sus relaciones.”

Contextualización:

Docente: “Estas habilidades les serán útiles en la escuela, en casa y en cualquier lugar donde interactúen con personas.”

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 38 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explica brevemente qué son las habilidades socioemocionales, enfatizando la empatía, la comunicación asertiva y la autorregulación emocional.

Actividad 1: “Role play de situaciones socioemocionales”

- **Objetivo:** Aplicar estrategias de comunicación y manejo emocional en situaciones concretas.
- **Instrucciones:**
 - Divide a los estudiantes en grupos de 3-4.
 - Entrega a cada grupo una situación común (por ejemplo, un conflicto entre amigos, sentirse excluido, pedir ayuda).
 - Los grupos preparan y representan un breve role play mostrando cómo resolverían la situación usando habilidades socioemocionales.
- **Organización:** Grupos de 3-4
- **Producto:** Presentación de role play
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol del docente:** Observa, guía con preguntas como “¿Cómo se siente cada persona?”, “¿Qué estrategia usaron para resolver el problema?”

Actividad 2: “El diario de emociones y habilidades”

- **Objetivo:** Evaluar y reflexionar individualmente sobre el manejo de emociones y habilidades socioemocionales.
- **Instrucciones:**
 - Cada estudiante escribe una breve reflexión en su cuaderno sobre una situación reciente donde usó o pudo usar una habilidad socioemocional.
 - Describe qué hizo, cómo se sintió y qué aprendió.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Texto escrito en cuaderno
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol del docente:** Apoya con preguntas para profundizar, brinda ayuda en redacción si es necesario.

Diferenciación:

Estudiantes avanzados: Pueden elaborar recomendaciones adicionales para su grupo sobre cómo mejorar las habilidades socioemocionales.

Estudiantes con dificultades: Se les ofrece apoyo para expresar sus ideas oralmente antes de escribir y se les asigna un compañero tutor.

Transición:

Docente: “Para finalizar, vamos a reflexionar juntos sobre lo que aprendimos y cómo podemos usarlo todos los días.”

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 12 minutos

Síntesis:

Docente: “En una hoja, escriban tres habilidades socioemocionales que consideran importantes y expliquen con una frase por qué.”

Estudiantes: Comparten sus respuestas en plenaria y el docente escribe algunas en la pizarra para visualizarlas.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cuál habilidad socioemocional te parece más útil y por qué?
- ¿Cómo podrías ayudar a un amigo que está pasando por un problema emocional?
- ¿Qué aprendiste hoy que puedes aplicar en tu vida diaria?

Retroalimentación:

Docente: Ofrece retroalimentación positiva, destaca participaciones y sugiere maneras de seguir practicando fuera del aula.

Transferencia:

Docente: “Recuerden que estas habilidades no solo son para la escuela, sino para toda la vida. Pueden usar su diario de emociones cada día para mejorar como personas y compañeros.”

Tarea/Reto:

Escribir durante una semana un diario de emociones donde anoten al menos una situación diaria, la emoción sentida y cómo la manejaron.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Activación de conocimientos previos en ambas sesiones (Fase de Inicio)
- **Formativa:** Observación durante actividades colaborativas y reflexivas en la Fase de Desarrollo
- **Sumativa:** Evaluación del mapa mental personal, póster grupal, role plays y diario de emociones al final de cada sesión

Criterios de evaluación:

- Analiza y expresa emociones propias de forma clara y detallada (Objetivo 1)
- Identifica y utiliza habilidades socioemocionales adecuadas en situaciones simuladas (Objetivo 2 y 5)
- Trabaja de manera colaborativa para crear productos grupales que demuestran comprensión del contenido (Objetivo 3)
- Reflexiona críticamente sobre su propio aprendizaje y manejo emocional (Objetivo 4)

Instrumentos sugeridos:

- Rúbrica para evaluar mapas mentales y pósters (claridad, contenido, creatividad, trabajo en equipo)
- Lista de cotejo para participación en role plays y uso de habilidades socioemocionales
- Portafolio del diario de emociones para evidenciar reflexión personal
- Observación directa y notas anecdóticas durante actividades
- Autoevaluación y coevaluación guiadas con preguntas específicas

Evidencias de aprendizaje:

- Mapas mentales personales escritos en cuaderno
- Pósters grupales elaborados
- Presentaciones de role plays
- Diarios de emociones con reflexiones individuales
- Participación activa y respuestas en plenaria