

Gestión Emocional y Resolución de Conflictos:

Construyendo Convivencia Positiva

Ética y Valores | Ética y valores | Aprendizaje Basado en Problemas

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de secundaria comprendan y gestionen sus emociones durante situaciones de conflicto en el aula. A través de un enfoque activo con la metodología de Aprendizaje Basado en Problemas, los jóvenes identificarán las emociones que emergen en momentos difíciles, reconocerán sus causas y cómo estas afectan sus conductas y relaciones con sus compañeros. Además, aprenderán y aplicarán estrategias concretas para regular emociones como el enojo, la frustración, la tristeza y la ansiedad, fortaleciendo así su autocontrol y bienestar emocional.

El propósito es que los estudiantes desarrollen habilidades para acompañar emocionalmente a sus compañeros y resolver conflictos de manera pacífica, promoviendo la empatía, el diálogo respetuoso, la escucha activa y la construcción conjunta de acuerdos. Estas competencias son esenciales para mejorar la convivencia diaria en el aula y en su vida cotidiana, preparando a los jóvenes para enfrentar retos sociales con responsabilidad y respeto.

Al poner en práctica lo aprendido, los estudiantes podrán transformar situaciones conflictivas en oportunidades de crecimiento personal y colectivo, favoreciendo un ambiente escolar saludable y colaborativo.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar las emociones que surgen durante conflictos escolares y analizar sus causas y efectos en las conductas.
- Aplicar estrategias de regulación emocional para manejar adecuadamente emociones como enojo, frustración, tristeza y ansiedad.
- Fortalecer habilidades de acompañamiento emocional y resolución pacífica de conflictos mediante la empatía, diálogo y escucha activa.

Recursos Necesarios

- Cartulinas o pizarras blancas (1 por grupo)
- Marcadores de colores
- Hojas impresas con casos simulados de conflictos escolares (1 por grupo)
- Proyector y computadora para video corto sobre emociones y regulación emocional
- Fichas para “Ticket de salida” o resumen individual
- Reloj o cronómetro para control de tiempos
- Espacio del aula organizado para trabajo en grupos pequeños

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo)
- Habilidades iniciales para expresarse verbalmente en grupo
- Experiencias previas en trabajo colaborativo y diálogo en clase

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explicar a los estudiantes que hoy explorarán cómo se sienten y reaccionan durante los conflictos en el aula y aprenderán formas de manejar esas emociones para convivir mejor con sus compañeros.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Presenta la pregunta detonadora: "*¿Alguna vez te has sentido muy enojado o triste por un problema con un compañero? ¿Qué hiciste en ese momento?*" Invita a 3-4 voluntarios a compartir brevemente sus experiencias (1 min cada uno).

Motivación y enganche:

Docente: Muestra un video corto (2 minutos) que ilustra una situación común de conflicto en el aula y cómo una persona logra calmarse y dialogar para resolverlo. Luego pregunta: "*¿Qué emociones creen que sintió el protagonista? ¿Cómo cambió la situación al controlar sus emociones?*"

Contextualización:

Docente: Explica que las emociones que sentimos en esos momentos influyen mucho en cómo actuamos y que aprender a manejarlas puede ayudarlos a tener una mejor convivencia con sus amigos y compañeros, tanto en la escuela como en cualquier lugar donde estén.

Estudiantes:

- Responden a la pregunta detonadora compartiendo experiencias.
- Observan y reflexionan sobre el video presentado.
- Participan en las preguntas y escuchan la explicación del docente.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce el tema con una breve pregunta: "*¿Qué emociones pueden surgir durante un conflicto y por qué?*" Luego distribuye fichas con casos simulados de conflictos escolares para que los grupos los analicen. La explicación se realiza a través del análisis práctico, no solo exposición teórica.

Actividad 1: Identificación y análisis de emociones en casos simulados

- **Objetivo:** Identificar emociones y causas en conflictos escolares.
- **Instrucciones:**
 - Forma grupos de 3-4 estudiantes.
 - Entreguen a cada grupo una ficha con un caso simulado de conflicto en el aula.
 - Lean el caso y respondan: ¿Qué emociones sienten las personas involucradas? ¿Qué las causó? ¿Cómo influyen esas emociones en su comportamiento?
 - Escriban sus respuestas en la cartulina.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes
- **Producto:** Cartulina con listado de emociones, causas y efectos identificados.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Circular entre los grupos, hacer preguntas guía como: "*¿Creen que esta emoción es la principal? ¿Qué podría pasar si no la controlan?*", y apoyar con ejemplos si es necesario.

Actividad 2: Estrategias para la regulación emocional

- **Objetivo:** Aplicar estrategias para manejar emociones en conflictos.
- **Instrucciones:**
 - Después de analizar el caso, cada grupo elige una emoción predominante del caso y piensa en dos estrategias para regularla (por ejemplo: respiración profunda, contar hasta diez, hablar con un adulto).
 - Preparan una breve dramatización o explicación para compartir con el resto de la clase cómo aplicarían esas estrategias en la situación.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes
- **Producto:** Presentación breve (2 minutos) con dramatización o explicación de estrategias.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Facilita ideas, motiva a usar ejemplos claros y preguntas: "*¿Cómo ayudarían estas estrategias a calmar la situación? ¿Creen que todos pueden usarlas?*"

Actividad 3: Role-play de acompañamiento emocional y resolución pacífica

- **Objetivo:** Practicar el acompañamiento emocional, empatía y diálogo para resolver conflictos.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo escoge una situación de conflicto (puede ser la misma o diferente).
 - Preparan un role-play donde un estudiante acompaña emocionalmente a otro que está molesto o triste, usando la escucha activa, empatía y proponiendo diálogo para resolver pacíficamente.
 - Presentan el role-play al grupo completo.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes
- **Producto:** Role-play grabado mentalmente o en vivo con participación grupal.
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol docente:** Observa y da retroalimentación inmediata sobre el uso de la empatía, escucha activa y propuestas de solución.

Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Proponer que escriban un breve consejo para un compañero que enfrenta un conflicto, describiendo cómo acompañarlo y qué decirle para calmarlo.
- **Para estudiantes que necesitan más apoyo:** Ofrecer listas de emociones comunes y estrategias sugeridas para facilitar la elección en las actividades, o apoyar con preguntas guiadas individualmente.

Transiciones:

Al terminar cada actividad, el docente hace una breve síntesis y conecta con la siguiente diciendo: *"Ahora que sabemos qué sentimos y qué causas hay, vamos a ver cómo podemos controlar esas emociones para que el conflicto no crezca."* Luego: *"Finalmente, pondremos en práctica cómo acompañar a un amigo enojado y juntos buscar soluciones."*

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita a cada estudiante que escriba en su ficha de "Ticket de salida" tres ideas clave que aprendieron hoy sobre las emociones en conflictos y cómo regularlas para convivir mejor.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cuál fue la emoción más difícil de manejar que identificaste hoy y por qué?
- ¿Qué estrategia de regulación emocional crees que te será más útil en tu vida diaria?
- ¿Cómo puedes ayudar a un compañero que esté pasando por un conflicto emocional?

Retroalimentación:

Docente: Recoge algunos tickets y comenta en voz alta ejemplos relevantes, reforzando aprendizajes y aclarando dudas. Felicita el esfuerzo para aplicar empatía y regulación emocional.

Transferencia:

Docente: Invita a los estudiantes a observar durante la semana próximos conflictos en el aula o fuera de ella y practicar alguna estrategia vista para manejar sus emociones o acompañar a otros.

Tarea o reto:

Docente: Proponer que cada estudiante lleve un diario breve durante la semana donde anote una situación conflictiva que vivió o presenció, qué emociones sintió o vio en otros y qué hizo o podría hacer para regularlas y acompañar.

Evaluación

Tipo de evaluación: Formativa. Se realiza principalmente durante el Desarrollo mediante observación directa y en el Cierre con el ticket de salida.

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente emociones y causas en los casos analizados (Objetivo 1).
- Propone y explica adecuadamente estrategias de regulación emocional aplicables (Objetivo 2).
- Demuestra capacidad para acompañar emocionalmente y promover diálogo respetuoso en el role-play (Objetivo 3).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación durante actividades grupales y role-play.
- Revisión de cartulinas y respuestas escritas en fichas y tickets de salida.
- Autoevaluación breve al final con las preguntas de reflexión metacognitiva.

Evidencias de aprendizaje:

- Cartulinas con análisis de emociones y causas.
- Presentaciones de estrategias y dramatizaciones.
- Participación activa en role-plays con acompañamiento emocional.
- Tickets de salida con síntesis personal y reflexión sobre lo aprendido.