

Unidad 1: Autoconocimiento y Gestión de Emociones

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para estudiantes de cualquier edad, con un enfoque pedagógico que integra saberes y habilidades útiles para la vida diaria y académica. En particular, la Unidad 3, Pensamiento Crítico y Resolución de Problemas, propone desarrollar la capacidad de identificar problemas, analizar información y proponer soluciones fundamentadas, considerando consecuencias y argumentos. El curso promueve un aprendizaje activo, en el que el pensamiento crítico se ejercita a través de la evaluación de evidencias, la lógica de argumentación y la reflexión sobre impactos de las decisiones. La Descripción de la Unidad 3 señala que los estudiantes aprenderán a identificar preguntas clave en contextos reales y académicos, distinguir entre hechos y opiniones, analizar información disponible y evaluar diferentes evidencias. Al mismo tiempo, practicarán la formulación de soluciones y la justificación de las decisiones adoptadas, valorando posibles consecuencias y trade-offs. Estas prácticas se conectan con el desarrollo de habilidades metacognitivas y de comunicación, permitiendo que el razonamiento sea claro, estructurado y defendible ante distintos interlocutores. El curso subraya una evaluación formativa, centrada en el progreso individual a lo largo de las actividades de análisis de información, la resolución de problemas y la presentación de soluciones. Se fomenta un ambiente de participación respetuosa y cooperación, donde las ideas de cada estudiante se analizan críticamente y se retroalimentan de manera constructiva. A través de tareas, debates, estudios de caso y ejercicios prácticos, los aprendices practican la identificación de sesgos, la validación de fuentes y la toma de decisiones informadas. En resumen, el curso busca capacitar al estudiante para aplicar el pensamiento crítico y las estrategias de resolución de problemas en diversas situaciones de la vida real y académica.

Competencias

- Identificar problemas o preguntas clave en situaciones reales y académicas, proponiendo condiciones para su análisis.
- Analizar información y evidencias disponibles, distinguiendo hechos de opiniones y detectando sesgos.
- Proponer soluciones fundamentadas, evaluando posibles consecuencias, costos y beneficios; justificar decisiones con argumentos claros.
- Aplicar estrategias de razonamiento crítico (como inferencia, análisis lógico y contraste de fuentes) en contextos diversos.
- Comunicar de forma clara y persuasiva el razonamiento, las evidencias y las soluciones planteadas.
- Trabajar de forma colaborativa para enriquecer el razonamiento y construir soluciones más robustas.

Requerimientos

- Participación activa en discusiones, debates y actividades de clase o plataformas virtuales.
- Lecturas previas a cada unidad y revisión de fuentes para sustentar argumentos.

- Entrega de tareas y ejercicios dentro de las fechas establecidas, con calidad argumentativa y claridad en la exposición.
- Uso de herramientas de pensamiento crítico (checklists, matrices de decisión, mapas conceptuales) para organizar ideas.
- Trabajo colaborativo en proyectos o estudios de caso, respetando tiempos y roles asignados.
- Autoevaluación y reflexión sobre el propio proceso de aprendizaje y progreso en habilidades de razonamiento.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Autoconocimiento y Gestión de Emociones

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar emociones propias y reconocer su intensidad en distintas situaciones diarias.
- Explicar cómo las emociones pueden influir en la atención, la memoria y la toma de decisiones.
- Aplicar técnicas simples de regulación emocional (p. ej., respiración diafragmática, pausa consciente) en contextos de aprendizaje.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Autoconocimiento emocional — Descripción corta: identificar emociones y su intensidad en situaciones escolares y cotidianas.
2. Tema 2: Relación emoción-aprendizaje — Descripción corta: comprender cómo las emociones afectan la atención y la memoria.
3. Tema 3: Regulación emocional básica — Descripción corta: practicar técnicas simples para gestionar emociones en el aprendizaje.

Actividades

- **Actividad 1: Diario emocional y autorregulación** — Los estudiantes registran, cada día, qué emociones sintieron, en qué situaciones y qué estrategia de regulación aplicaron. Tema aplicado: Autoconocimiento y regulación. Puntos clave: identificar emoción, contextualizar, elegir una regulación y evaluar el resultado. Aprendizajes: reconocimiento emocional, uso práctico de estrategias de regulación.
- **Actividad 2: Pausa consciente durante tareas** — Durante una tarea de lectura o escritura, los estudiantes realizan una pausa de 30 segundos con respiración profunda para reorientar la atención. Puntos clave: respiración, foco, reanudación de la tarea. Aprendizajes: mejor concentración y autocontrol ante la frustración.
- **Actividad 3: Mapa de emociones** — En equipo, crean un mapa semanal de emociones asociadas a distintas actividades, identificando desencadenantes y posibles respuestas. Puntos clave: análisis de contextos, reflexión y ajuste de estrategias. Aprendizajes: autoconciencia social y planificación de respuestas.

Evaluación

- Evaluación formativa a través de la observación del docente durante las actividades de regulación emocional y el análisis del diario emocional.
- Evaluación formativa de participación y uso de estrategias en las pausas conscientes y en la construcción del mapa de emociones.
- Evaluación sumativa mediante una reflexión escrita breve (1-2 páginas) sobre el aprendizaje emocional y las estrategias más efectivas para su contexto.

Unidad 2: Unidad 2: Comunicación Efectiva y Trabajo Colaborativo

Objetivos de Aprendizaje

- Practicar la expresión clara y respetuosa de ideas y opiniones.
- Desarrollar la escucha activa y la capacidad de dar y recibir retroalimentación constructiva.
- Aplicar normas de convivencia y roles en equipos para lograr objetivos compartidos.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Comunicación verbal y no verbal — Descripción corta: cómo la expresión oral y las señales no verbales influyen en la comprensión.
2. Tema 2: Escucha activa y feedback — Descripción corta: técnicas para escuchar, hacer preguntas y dar retroalimentación útil.
3. Tema 3: Colaboración y roles en equipo — Descripción corta: distribución de roles, responsabilidades y acuerdos de trabajo.

Actividades

- **Actividad 1: Debate guiado** — Los estudiantes participan en un debate con reglas claras, practicando la expresión de ideas y la escucha de contrargumentos. Puntos clave: claridad, respeto, refuerzo de ideas. Aprendizajes: manejo de turnos, argumentación y empatía.
- **Actividad 2: Role-play de escucha activa** — En parejas, realizan ejercicios de escucha, parafraseo y feedback, con registro de avances. Puntos clave: escucha, validación y reformulación. Aprendizajes: comprensión profunda y comunicación efectiva.
- **Actividad 3: Proyecto en equipo** — Equipo small groups diseña y presenta un producto o solución; se asignan roles (coordinador, redactor, diseñador) y se establecen normas de convivencia. Puntos clave: planificación, reparto de tareas, evaluación entre pares. Aprendizajes: cooperación, organización y responsabilidad compartida.

Evaluación

- Rúbrica de comunicación: claridad, escucha, retroalimentación y uso de lenguaje respetuoso.
- Evaluación del trabajo en equipo: cumplimiento de roles, cooperación y calidad del producto final.

- Autoevaluación y coevaluación: reflexión sobre el desempeño individual y grupal.

Unidad 3: Unidad 3: Pensamiento Crítico y Resolución de Problemas

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar problemas o preguntas clave en situaciones reales y académicas.
- Analizar información y evidencias disponibles, distinguiendo hechos de opiniones.
- Proponer soluciones y evaluar posibles consecuencias, justificando las decisiones.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Identificación de problemas — Descripción corta: formular preguntas y definir el problema de forma clara.
2. Tema 2: Análisis de información y evidencias — Descripción corta: evaluar fuentes y distinguir evidencia razonada de sesgos.
3. Tema 3: Generación y evaluación de soluciones — Descripción corta: proponer alternativas y valorar impactos y riesgos.

Actividades

- **Actividad 1: Juego de pistas para identificar problemas** — En equipos, siguen pistas para descubrir un problema a resolver; registran la pregunta central y las condiciones iniciales. Puntos clave: claridad de problema, límites y supuestos. Aprendizajes: capacidad de abstracción y definición de problemas.
- **Actividad 2: Análisis de información y evidencias** — Se presentan varios textos/fuentes sobre un tema; los estudiantes evalúan validez, sesgos y consistencia, y elaboran un informe corto.
- **Actividad 3: Caso práctico de decisión** — En grupo, generan posibles soluciones a un caso, comparan pros/cons y eligen la opción más razonada, con justificación escrita.

Evaluación

- Evaluación de razonamiento crítico: claridad de la definición del problema y calidad del análisis de evidencias.
- Evaluación de propuestas de solución: variedad, viabilidad y justificación de la decisión final.
- Autoevaluación y reflexión: reconocimiento de sesgos personales y crecimiento en el razonamiento crítico.