

Inteligencia emocional y liderazgo para jóvenes

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales

Descripción del Curso

Este curso de Habilidades Socioemocionales está diseñado para estudiantes a partir de 17 años, con énfasis en el desarrollo integral y la capacidad de aplicar conocimientos en situaciones reales de la vida cotidiana. A través de experiencias prácticas, reflexión guiada y trabajo colaborativo, los alumnos fortalecerán la inteligencia emocional, la comunicación efectiva, la empatía y la resiliencia para mejorar su bienestar personal y sus relaciones interpersonales, así como su rendimiento académico y social. La propuesta se articula en unidades orientadas a: autoconciencia y regulación emocional; comunicación asertiva y escucha activa; empatía y manejo de relaciones; y toma de decisiones responsables en contextos personales y digitales. La metodología combina actividades participativas, role-playing, debates, diarios de reflexión, análisis de casos y trabajos colaborativos, con evaluaciones formativas que permiten el seguimiento del progreso de cada estudiante. Se fomentan prácticas de autocuidado, manejo del estrés, gestión de conflictos, pensamiento crítico y habilidades de liderazgo ético dentro de un marco de respeto, diversidad y responsabilidad. Objetivo general del curso: fortalecer habilidades socioemocionales para promover el bienestar, la convivencia positiva y la capacidad de aplicarlas en diversos escenarios de la vida real y académica, respaldadas por estrategias de autorregulación, comunicación efectiva y toma de decisiones responsables. Objetivos específicos: - Reconocer y nombrar emociones propias y de otros en diferentes contextos. - Desarrollar estrategias de autorregulación para gestionar emociones, impulsos y estrés. - Practicar escucha activa, expresión asertiva y empatía en interacciones personales y grupales. - Resolver conflictos de manera pacífica y negociar soluciones que respeten a las personas involucradas. - Aplicar criterios éticos y críticos para la toma de decisiones en entornos presenciales y digitales. - Fomentar la cooperación, la colaboración y el apoyo mutuo en equipos de trabajo. - Promover hábitos de cuidado personal y bienestar que favorezcan el aprendizaje y la convivencia.

Competencias

- Autoconciencia y autorregulación emocional para gestionar estados afectivos y comportamientos en diversas situaciones. - Comunicación efectiva y escucha activa que facilitan la expresión clara de ideas y la comprensión de las perspectivas ajenas. - Empatía y habilidades de relación interpersonal para construir vínculos positivos y resolver conflictos de manera constructiva. - Toma de decisiones responsables con pensamiento crítico, ética y consideración de las consecuencias a corto y largo plazo. - Trabajo en equipo y colaboración respetuosa, promoviendo la inclusión y la diversidad. - Resiliencia y manejo del estrés ante retos académicos y personales, con estrategias de autocuidado. - Aplicación práctica de habilidades socioemocionales en contextos reales (académicos, familiares, laborales y digitales).

Requerimientos

- Participación activa en clase, actividades grupales y foros de discusión. - Disponibilidad de tiempo para tareas de reflexión personal, diarios y prácticas de entrenamiento emocional. - Acceso a internet y un dispositivo compatible

(computadora, tablet o teléfono) para recursos digitales y actividades en línea. - Materiales básicos: cuaderno de reflexión, cuaderno de apuntes y bolígrafo; acceso a recursos digitales proporcionados por el curso. - Compromiso de confidencialidad, respeto y empatía durante las dinámicas de grupo y debates.

Unidades del Curso

Unidad 1: DISEÑO CURRICULAR: Inteligencia emocional y liderazgo para jóvenes Unidad 1: Reconocimiento de emociones propias y ajenas en situaciones de liderazgo

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer emociones básicas y complejas en diferentes escenarios de liderazgo.
- Analizar cómo las emociones influyen en decisiones y en la cohesión o conflicto dentro de un equipo.
- Aplicar la identificación emocional a dos escenarios prácticos (p. ej., conflicto de roles, presión de entrega) y registrar hallazgos.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Reconocimiento de emociones propias y de los demás** – Descripción de emociones básicas y complejas, señales no verbales y contexto situacional.
2. **Tema 2: Emoción y toma de decisiones** – Cómo las emociones influyen en priorizar opciones, evaluar riesgos y resolver problemas.
3. **Tema 3: Dinámica de equipo y emociones** – Impacto emocional en la motivación, cooperación y conflicto dentro de un equipo.

Actividades

- **Actividad: Observación emocional en dos escenarios prácticos**

Descripción: En parejas, analizan dos escenas simuladas de liderazgo (p. ej., asignación de tareas y manejo de un conflicto). Identifican las emociones presentes en cada actor y registran señales verbales y no verbales.

Resumen: Se observan emociones, se registran indicadores y se propone una reacción adecuada.

Aprendizajes clave: Conocer emociones expresadas, distinguir entre emoción y juicio, y comprender su influencia en las decisiones.

- **Actividad: Registro de emociones y toma de decisiones**

Descripción: Cada grupo documenta en un diario emocional las emociones percibidas en un ejercicio de liderazgo y propone una decisión alternativa basada en la emoción neutralizada.

Resumen: Relacionar emoción con opción de acción y practicar la reflexión sobre sesgos emocionales.

Aprendizajes clave: Capacidad de autorreflexión y análisis de impactos emocionales en la decisión.

- **Actividad: Análisis de dos escenarios prácticos**

Descripción: Se analizan dos casos breves (p. ej., presión por entrega vs. necesidad de apoyo al equipo). Cada

grupo describe qué emociones emergen y cómo podrían influir en el resultado.

Resumen: Identificación de emociones en la práctica y relación con resultados.

Aprendizajes clave: Conexión entre emociones, liderazgo y resultados de equipo.

Evaluación

- Rúbrica de observación: identificación precisa de emociones propias y ajenas en ambos escenarios (50%).
- Análisis escrito: descripción de la influencia de las emociones en las decisiones y en la dinámica del equipo (30%).
- Participación y aportes en las discusiones de grupo (20%).

Unidad 2: Unidad 2: Autorregulación emocional y liderazgo calmado

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar señales de alto impacto emocional y decidir cuándo aplicar una técnica de autorregulación.
- Practicar al menos dos técnicas de regulación (respiración, reencuadre, pausas).
- Demostrar una respuesta calmada y asertiva durante una simulación de grupo con retroalimentación.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Técnicas de autorregulación** – respiración, pausas, reencuadre y gestión del impulso.
2. **Tema 2: Regulación en situaciones de liderazgo** – manejo de conflicto, presión de plazos y tensión del equipo.
3. **Tema 3: Simulación de grupo** – aplicación de estrategias en un escenario controlado y análisis de resultados.

Actividades

- **Actividad: Taller de respiración y autogestión emocional**

Descripción: Sesión guiada de técnicas de respiración y pausas conscientes para regular emociones durante situaciones de liderazgo.

Resumen: Aprendizaje de herramientas prácticas para reducir respuestas impulsivas.

Aprendizajes clave: Mayor control emocional, reducción de reactividad y claridad al comunicar.

- **Actividad: Simulación de grupo con responsabilidad compartida**

Descripción: En grupos, se presenta una situación de presión. Los participantes deben usar una técnica de autorregulación para responder de forma calmada y asertiva.

Resumen: Evaluación de la efectividad de la regulación y de la comunicación asertiva.

Aprendizajes clave: Conexión entre regulación emocional y liderazgo efectivo.

- **Actividad: Análisis de video de liderazgo calmado**

Descripción: Visionado de clips y discusión guiada para identificar señales de autorregulación y su impacto en el equipo.

Resumen: Reconocer conductas calmadas y replicarlas en la práctica.

Aprendizajes clave: Modelos de conductas de liderazgo sereno y asertivo.

Evaluación

- Desempeño en la simulación de grupo: uso correcto de técnicas de autorregulación (40%).
- Autoevaluación y feedback entre pares sobre la calma y la asertividad (30%).
- Informe breve: reflexión sobre señales de estrés y elección de técnicas (30%).

Unidad 3: Unidad 3: Comunicación asertiva y respetuosa en reuniones y debates

Objetivos de Aprendizaje

- Desarrollar un guion de interacción para escenarios de reunión/debate.
- Practicar conversaciones asertivas con escucha activa y validación de turnos.
- Aplicar lenguaje respetuoso y empático para gestionar desacuerdos.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Estructuras de la comunicación en reuniones** – roles, turnos, y reglas de interacción.
2. **Tema 2: Guion de interacción** – elaboración de un guion para presentar ideas y responder a objeciones.
3. **Tema 3: Prácticas de conversación** – ejercicios de diálogo en parejas y grupos, con feedback.

Actividades

- **Actividad: Guion de interacción para una reunión**

Descripción: Cada participante crea un guion breve para presentar una propuesta y responder a preguntas, incluyendo señales de escucha y validación.

Resumen: Planificación de mensajes claros y manejo de interrupciones; lenguaje inclusivo.

Aprendizajes clave: Claridad, cortesía, y estructura lógica en la comunicación.

- **Actividad: Simulaciones de conversación y debate**

Descripción: Dos sesiones de role-play (presentación de ideas, defensa, y réplica respetuosa) con observadores que dan retroalimentación.

Resumen: Práctica de turnos, parafraseo y manejo de desacuerdos sin confrontación.

Aprendizajes clave: Habilidad de expresar ideas con firmeza y respetar a los demás.

Evaluación

- Evaluación del guion de interacción y su uso en las prácticas (40%).
- Rúbrica de habilidades de comunicación asertiva y escucha activa durante debates (30%).
- Participación y feedback recibido en las prácticas (30%).

Unidad 4: Unidad 4: Liderazgo colaborativo: planificación, roles y toma de decisiones compartidas

Objetivos de Aprendizaje

- Diseñar una actividad en equipo con distribución de roles y cronograma.
- Gestionar conflictos de manera constructiva y acordar decisiones en conjunto.
- Aplicar criterios de evaluación para valorar el desempeño grupal y las decisiones tomadas.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Planificación y distribución de roles** – pasos para coordinar tareas y responsabilidades.
2. **Tema 2: Gestión de conflictos** – técnicas de resolución y negociación en equipo.
3. **Tema 3: Decisiones compartidas y evaluación** – criterios de éxito y revisión de procesos.

Actividades

• Actividad: Plan de actividad en equipo

Descripción: Grupos diseñan una actividad corta con roles asignados, cronograma y criterios de éxito.

Resumen: Plan claro, distribución de responsabilidades y preparación para ejecución.

Aprendizajes clave: Colaboración efectiva, claridad de roles y responsabilidad compartida.

• Actividad: Simulación de conflicto y resolución

Descripción: Enfrentamiento simulado entre roles con intervención del líder para facilitar el acuerdo.

Resumen: Uso de estrategias de resolución de conflictos y toma de decisiones en consenso.

Aprendizajes clave: Habilidad para navegar tensiones y lograr acuerdos beneficiosos para el grupo.

• Actividad: Evaluación grupal con criterios claros

Descripción: Aplicación de una rúbrica para evaluar desempeño, comunicación y resultados de la actividad.

Resumen: Retroalimentación estructurada para mejoras futuras.

Aprendizajes clave: Importancia de criterios transparentes y feedback constructivo.

Evaluación

- Evaluación de la planificación y claridad de roles (25%).
- Calidad de la gestión de conflictos y capacidad de consenso (35%).
- Resultados y aprendizaje evaluados mediante rúbrica de desempeño grupal (40%).

Unidad 5: Unidad 5: Tomar decisiones éticas y responsables en liderazgo

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar principios éticos relevantes para un caso de liderazgo.
- Evaluar impactos emocionales y sociales de las posibles decisiones.
- Justificar una decisión basada en un marco ético claro y razonado.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Ética en liderazgo** – valores, responsabilidad y límites.
2. **Tema 2: Marcos de toma de decisiones** – utilitarismo, derechos, justicia y responsabilidad.
3. **Tema 3: Caso práctico** – aplicación de un marco ético a una situación real o simulada.

Actividades

- **Actividad: Análisis de caso ético en liderazgo**

Descripción: Estudio de un caso práctico y identificación de las cuestiones éticas, emociones involucradas y posibles consecuencias.

Resumen: Exploración de dilemas y evaluación de opciones desde una perspectiva ética.

Aprendizajes clave: Capacidad de identificar principios, sesgos y consecuencias emocionales.

- **Actividad: Debate y justificación**

Descripción: Debate estructurado sobre las opciones disponibles y defensa de una decisión con fundamentos éticos.

Resumen: Desarrollo de argumentación respetuosa y claridad en la justificación.

Aprendizajes clave: Habilidad para sostener una postura ética ante oposición.

- **Actividad: Registro del impacto emocional y social**

Descripción: Reflexión escrita sobre cómo cada decisión afecta a las personas y al entorno social.

Resumen: Valoración del costo humano y social de las decisiones.

Aprendizajes clave: Sensibilidad ética y responsabilidad social.

Evaluación

- Análisis crítico del caso y propuesta de solución ética (40%).
- Calidad de la argumentación y defensa de la decisión (30%).
- Reflexión sobre impactos emocionales y sociales (30%).

Unidad 6: Unidad 6: Plan personal de desarrollo de inteligencia emocional orientado al liderazgo

Objetivos de Aprendizaje

- Definir metas SMART relacionadas con la inteligencia emocional y el liderazgo.
- Especificar indicadores de éxito y actividades de práctica para cada objetivo.
- Crear un portafolio digital que registre progreso, evidencias y autoevaluación.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Metas SMART para desarrollo emocional** – especificidad, medición y tiempos.
2. **Tema 2: Indicadores de éxito y evidencia** – qué evidencia mostrar para demostrar progreso.
3. **Tema 3: Portafolio digital y autoevaluación** – estructura del portafolio y reflexión continua.

Actividades

- **Actividad: Elaboración de un plan personal de desarrollo**

Descripción: Cada estudiante redacta metas SMART, define indicadores y planifica actividades de práctica para 3-6 meses.

Resumen: Documento orientativo para el crecimiento individual y profesional.

Aprendizajes clave: Claridad de objetivos, autogestión y seguimiento del progreso.

- **Actividad: Registro y reflexión**

Descripción: Diario de progreso y recopilación de evidencias (videos, fotos, notas, rúbricas) para el portafolio.

Resumen: Recogida de pruebas de aprendizaje continuo y reflexión personalizada.

Aprendizajes clave: Autoconciencia y mejora continua.

- **Actividad: Presentación del portafolio digital**

Descripción: Presentación final en formato digital ante pares y docente, destacando metas, evidencias y próximos pasos.

Resumen: Comunicación de desarrollo personal y logros.

Aprendizajes clave: Capacidad de síntesis, exposición y justificación de decisiones de desarrollo.

Evaluación

- Calidad y viabilidad del plan personal (30%).
- Calidad de las evidencias y claridad de la autoevaluación (40%).
- Presentación y defensa del portafolio digital (30%).