

Salud mental y manejo de emociones

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales

Descripción del Curso

Curso de Habilidades Socioemocionales orientado a estudiantes de 13 a 14 años, con enfoque práctico y aplicado para desarrollar capacidades emocionales, sociales y éticas que favorezcan una convivencia positiva en el entorno escolar y familiar. El programa aborda de forma gradual la auto-percepción, regulación emocional, comunicación asertiva, trabajo en equipo, resolución de conflictos y pensamiento crítico para la toma de decisiones responsables, con énfasis en su aplicabilidad real en situaciones cotidianas. Se propone un aprendizaje activo que combine teoría breve, dinámicas participativas y prácticas reflexivas, permitiendo a los alumnos transferir lo aprendido a su vida diaria. La Unidad 8, Empatía y escucha activa en interacciones, cierra el curso con un enfoque práctico centrado en el trato respetuoso y la comprensión de las emociones ajenas. En esta unidad se realizan intercambios simulados, donde los estudiantes deben practicar una escucha activa, identificar señales emocionales y responder con apoyo emocional. Se registran las respuestas para evidenciar comprensión y evolución, y se utilizan herramientas de retroalimentación entre pares y autoevaluación para favorecer mejoras continuas. Este enfoque busca crear un clima seguro y colaborativo que valore la empatía, la escucha atenta y la reflexión personal como bases para relaciones positivas dentro y fuera del aula. El curso está diseñado para favorecer un desarrollo integral y la capacidad de aplicar los conocimientos en diversas situaciones reales, promoviendo la empatía, la responsabilidad social y la convivencia pacífica. A través de actividades de rol, debates estructurados, ejercicios de observación y diarios de reflexión, los alumnos ganan confianza para expresar ideas y emociones de forma clara y respetuosa, escuchar sin interrumpir y apoyar a otros ante desafíos emocionales, fortaleciendo su bienestar emocional y social.

Competencias

- Reconocer y nombrar emociones propias y ajenas en diferentes escenarios.
- Escuchar activamente, hacer preguntas aclaratorias y parafrasear para demostrar comprensión.
- Expresar ideas, emociones y necesidades de forma clara, respetuosa y asertiva.
- Mostrar empatía y ofrecer apoyo emocional en interacciones difíciles.
- Colaborar con compañeros para resolver conflictos de manera pacífica.
- Aplicar estrategias de autorregulación ante situaciones emocionales desafiantes.
- Analizar contextos sociales y tomar decisiones responsables que favorezcan el bienestar propio y ajeno.
- Reflexionar críticamente sobre las propias intervenciones para mejorar futuras interacciones.

Requerimientos

- Participación activa en todas las sesiones y actividades prácticas, tanto presenciales como virtuales.

- Realización de al menos tres intercambios simulados con registro de respuestas y reflexiones.
- Elaboración y entrega de un diario de reflexión semanal sobre empatía y escucha activa.
- Uso respetuoso del lenguaje y adherencia a normas de convivencia y seguridad emocional.
- Completar las tareas y ejercicios dentro de los plazos establecidos.
- Acceso a los materiales necesarios (cuaderno, bolígrafo, dispositivo para actividades en línea) y disponibilidad de plataforma educativa.
- Participación en sesiones de retroalimentación entre pares y/o docente para mejorar las intervenciones comunicativas.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Introducción a las emociones básicas y sus desencadenantes

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar al menos cinco emociones básicas y sus posibles desencadenantes en la vida diaria.
- Describir señales internas (físicas y cognitivas) asociadas a cada emoción.
- Registrar ejemplos personales de cada emoción a lo largo de una semana escolar.

Contenidos Temáticos

1. **Qué son las emociones básicas** – Descripción corta: cada emoción básica y cómo se siente en el cuerpo.
2. **Desencadenantes comunes** – Descripción corta: situaciones que pueden disparar emociones, como cambios de rutina, conflicto interpersonal o presión académica.
3. **Lenguaje emocional y registro personal** – Descripción corta: vocabulario para describir emociones y herramientas simples de registro.

Actividades

1. **Rueda de emociones:** en parejas, identificar una emoción para cada situación simulada y compartir una breve justificación. Puntos clave: vocabulario emocional, reconocimiento gráfico, diálogo. Aprendizajes: nombrar emociones con precisión y relacionarlas con situaciones. Conclusión: apertura al habla emocional y mayor claridad del estado afectivo.
2. **Diario emocional semanal:** registrar al final de cada día una emoción dominante, su desencadenante y una pequeña reflexión sobre cómo se pudo afrontar. Puntos clave: autoobservación y lenguaje emocional. Conclusión: mayor conciencia emocional y primeras estrategias de manejo.
3. **Juego de desencadenantes:** en grupo, analizar escenas cortas y señalar qué desencadena la emoción mostrada. Puntos clave: inferir desencadenantes, escuchar a otros. Conclusión: comprender diversidad de respuestas emocionales.

Evaluación

Evaluación formativa basada en: (a) participación en las actividades en clase, (b) precisión en la identificación de emociones y desencadenantes, (c) claridad en el registro del diario emocional y (d) evidencia de reflexión sobre las señales corporales asociadas a cada emoción.

Unidad 2: Manejo de emociones y estrategias de regulación

Objetivos de Aprendizaje

- Practicar respiración diafragmática y pausa consciente en al menos dos situaciones simuladas.
- Explicar cuándo y por qué usar cada estrategia para regular la emoción en una situación de conflicto.
- Registrar los efectos observados en la emoción y el comportamiento antes y después de la técnica.

Contenidos Temáticos

1. **Técnicas de regulación emocional: respiración diafragmática** – Descripción corta: cómo respirar desde el diafragma y qué sensaciones genera.
2. **Pausa consciente y toma de decisión** – Descripción corta: detenerse, observar la emoción y decidir la acción adecuada.
3. **Aplicación en escenarios de conflicto** – Descripción corta: practicar la elección de la estrategia adecuada en situaciones simuladas.

Actividades

1. **Práctica de respiración diafragmática en parejas:** aprender la técnica, acompañar al compañero y evitar respuestas impulsivas. Puntos clave: ritmo, abdomen, exhalación lenta. Aprendizajes: reducción de tensión y mejora de claridad ante una emoción.
2. **Pausa consciente con temporizador:** ante una situación simulada de conflicto, contaría hasta 4 antes de responder. Puntos clave: control del impulso, respiración, decisión. Conclusión: mayor capacidad de respuesta deliberada.
3. **Simulación de conflicto y manejo emocional:** dramatización de un conflicto breve; cada participante elige y justifica la estrategia usada. Puntos clave: aplicación de técnicas, verbalización de elecciones. Conclusión: comprensión de efectos de la regulación.

Evaluación

Observación del uso correcto de las técnicas en las simulaciones, autoevaluación de la emoción antes y después, y breve reflexión escrita sobre qué funcionó mejor en cada situación.

Unidad 3: Expresión asertiva de emociones

Objetivos de Aprendizaje

- Practicar expresiones asertivas en dos escenarios sociales simulados.
- Utilizar estructuras de frase asertiva (Yo siento..., Necesito..., En mi opinión...).
- Explicar y justificar la elección de palabras y tono en cada situación.

Contenidos Temáticos

1. **Qué es la asertividad** – Descripción corta: diferencias entre asertividad, agresión y pasividad.
2. **Estructuras de frases asertivas** – Descripción corta: prácticas con “Yo siento... cuando... necesito...”.
3. **Práctica de escenarios sociales** – Descripción corta: ejercicios de expresión y justificación de elecciones.

Actividades

1. **Role-play de dos escenarios:** practicar frases asertivas y argumentos para cada opción. Puntos clave: claridad, respeto, sinceridad. Aprendizajes: herramientas para decir lo que se piensa sin herir y con responsabilidad.
2. **Esquemas de frases asertivas:** construir ejemplos y justificar por qué se elige cada frase. Puntos clave: estructura, tono. Conclusión: uso práctico en la vida diaria.
3. **Retroalimentación entre pares:** observación de pares y comentarios constructivos sobre la asertividad mostrada. Puntos clave: escucha y aprendizaje colaborativo. Conclusión: mejora continua de la expresión emocional.

Evaluación

Evaluación basada en la ejecución de dos role-plays, la calidad de las frases asertivas y la claridad de la justificación de cada elección, más una autoevaluación reflejando el aprendizaje.

Unidad 4: Unidad 4: Señales de malestar y plan de acción para buscar apoyo

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar señales de malestar propias y ajenas (conductuales, emocionales y cognitivas).
- Elaborar un plan de acción breve (3 pasos) para buscar apoyo dentro o fuera de la escuela.
- Practicar escenarios de solicitud de ayuda y reflexionar sobre su efectividad.

Contenidos Temáticos

1. **Señales de malestar en uno mismo** – Descripción corta: qué observar en el cuerpo, la mente y el comportamiento.
2. **Señales de malestar en otros** – Descripción corta: señales visibles en compañeros y amigos.
3. **Plan de acción para buscar apoyo** – Descripción corta: pasos simples para pedir ayuda (a quién acudir, cuándo, cómo comunicarse).

Actividades

1. **Observación de señales:** análisis de escenas de aula para identificar señales de malestar. Puntos clave: interpretación respetuosa, confidencialidad. Aprendizajes: reconocer signos y saber cuándo intervenir.
2. **Elaboración de un plan de acción personal:** creación de un plan de 3 pasos para buscar ayuda en diferentes contextos. Puntos clave: claridad, accesibilidad. Conclusión: autonomía para pedir apoyo.
3. **Role-play de búsqueda de ayuda:** simulación de pedir apoyo a un profesor o guía escolar y a un familiar. Puntos clave: comunicación asertiva y uso de recursos. Conclusión: confianza para pedir ayuda.

Evaluación

Evaluación basada en la identificación de señales, la calidad del plan de acción y la demostración de habilidades para pedir ayuda en situaciones simuladas.

Unidad 5: Unidad 5: Recursos de apoyo en la escuela y la comunidad

Objetivos de Aprendizaje

- Listar recursos de apoyo en la escuela (orientador, psicólogo, maestros de apoyo, servicios SIS) y en la comunidad (líneas de ayuda, servicios de salud mental, centros juveniles).
- Explicar cuándo es apropiado recurrir a cada recurso y qué información compartir.
- Practicar un breve contacto o solicitud de apoyo mediante un guion.

Contenidos Temáticos

1. **Recursos escolares** – Descripción corta: funciones y roles de cada recurso dentro de la escuela.
2. **Recursos comunitarios** – Descripción corta: servicios de salud mental y apoyo juvenil fuera de la escuela.
3. **Cuándo recurrir** – Descripción corta: criterios prácticos para acudir a cada recurso.

Actividades

1. **Mapa de recursos de la escuela:** identificar dónde acudir y qué ofrecen los servicios. Puntos clave: función, horario, confidencialidad. Conclusión: claridad sobre a quién acudir y por qué.
2. **Entrevista simulada con un profesional:** role-play breve de una conversación con un orientador o psicólogo escolar. Puntos clave: presentación de la inquietud y preguntas pertinentes. Conclusión: confianza para iniciar contacto real.
3. **Guía de cuándo acudir a cada recurso:** crear una guía personal con criterios simples. Puntos clave: criterios y ejemplos. Conclusión: decisión informada ante situaciones de malestar.

Evaluación

Evaluación mediante la creación del mapa de recursos, la simulación de entrevista y la calidad de la guía personal para recurrir a apoyos.

Unidad 6: Unidad 6: Técnicas de auto-regulación emocional: respiración y atención plena

Objetivos de Aprendizaje

- Practicar respiración diafragmática en situaciones de tensión durante la jornada escolar.
- Realizar sesiones breves de atención plena (mindfulness) de 5 a 10 minutos diarios.
- Registrar avances y dificultades en un diario de prácticas terapéuticas simples.

Contenidos Temáticos

1. **Respiración diafragmática** – Descripción corta: técnica, ritmo y sensaciones corporales durante la respiración.
2. **Atención plena (mindfulness)** – Descripción corta: enfoque en el momento presente, observación sin juicio.
3. **Integración en rutinas** – Descripción corta: cómo incorporar estas prácticas en clase y en casa.

Actividades

1. **Sesión guiada de respiración:** práctica dirigida de respiración diafragmática con seguimiento de sensaciones.
Puntos clave: ritmo, abdomen, exhalación lenta. Aprendizajes: disminución de estrés y mayor claridad atencional.
2. **Minuto de atención plena en clase:** 1-2 minutos de observación de pensamientos y sensaciones sin juicio.
Puntos clave: centrarse en la respiración, aceptación. Conclusión: mejor autoconocimiento y control emocional en el aula.
3. **Reto de 7 días de práctica:** registrar una breve sesión diaria y reflexionar sobre el efecto en el ánimo y desempeño. Puntos clave: constancia y autoevaluación. Conclusión: hábitos de autorregulación sostenibles.

Evaluación

Evaluación de la regularidad de las prácticas, la calidad de las reflexiones en el diario y la capacidad de aplicar las técnicas en diferentes contextos.

Unidad 7: Unidad 7: Análisis de situaciones sociales y manejo emocional

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar 3-4 escenarios sociales para identificar factores que causan malestar.
- Proponer al menos dos estrategias de manejo para cada escenario.
- Justificar de forma razonada las estrategias elegidas.

Contenidos Temáticos

1. **Análisis de casos sociales** – Descripción corta: identificar factores emocionales en interacciones.
2. **Causas del malestar en interacciones** – Descripción corta: factores intrapersonales y contextuales.

3. **Estrategias de manejo** – Descripción corta: dos o más estrategias por caso (por ejemplo, respiración, pausa, comunicación asertiva, búsqueda de apoyo).

Actividades

1. **Análisis de casos en grupo:** lectura de escenas y extracción de posibles causas de malestar. Puntos clave: enfoque colaborativo y evidencia. Conclusión: comprensión de múltiples perspectivas.
2. **Plan de manejo por caso:** para cada escena, proponer dos estrategias y justificar su elección. Puntos clave: variabilidad de respuestas y razonamiento. Conclusión: repertorio de herramientas emocionales.
3. **Presentación de soluciones y feedback:** exposición breve de las estrategias y retroalimentación entre pares. Puntos clave: comunicación efectiva y crítica constructiva. Conclusión: mejora de la toma de decisiones emocionales.

Evaluación

Evaluación mediante el análisis de casos, la calidad de las estrategias propuestas y la justificación de las decisiones, con retroalimentación del docente y de los compañeros.

Unidad 8: Unidad 8: Empatía y escucha activa en interacciones

Objetivos de Aprendizaje

- Practicar escucha activa en al menos tres intercambios simulados.
- Expresar respuestas empáticas adecuadas a cada situación.
- Registrar y reflexionar sobre las respuestas para demostrar comprensión y mejorar futuras interacciones.

Contenidos Temáticos

1. **Escucha activa y respuestas empáticas** – Descripción corta: técnicas de escucha, parafraseo y validación emocional.
2. **Expresar comprensión sin juicios** – Descripción corta: frases de apoyo y validación respetuosa.
3. **Práctica de intercambios simulados** – Descripción corta: ejercicios en parejas o grupos para fortalecer habilidades sociales.

Actividades

1. **Cadenas de escucha:** ejercicios en los que una persona comparte una emoción y el otro parafrasea y valida. Puntos clave: atención, reflejo y emoción. Aprendizajes: comprensión y respuesta adecuada.
2. **Intercambios en parejas:** tres intercambios cortos con roles cambiantes (emisor/receptor). Puntos clave: empatía, honestidad y claridad. Conclusión: mejora de la interacción social.
3. **Registro y reflexión de respuestas:** llevar un diario de respuestas empáticas y calidad de escucha. Puntos clave: evidencia de comprensión. Conclusión: autoevaluación y crecimiento.

4. **Retroalimentación del docente:** comentarios constructivos sobre desempeño en escucha y empatía. Puntos clave: reconocimiento de logros y áreas de mejora. Conclusión: plan de mejora personal.

Evaluación

Evaluación basada en la participación en tres intercambios simulados, la calidad de las respuestas empáticas y la capacidad de reflejar comprensión en el registro de respuestas.