

Emociones, resiliencia y sentido de propósito

Ética y Valores | Educación Religiosa

Descripción del Curso

Esta unidad forma parte del curso Educación Religiosa y se orienta a estudiantes de 15 a 16 años, buscando un desarrollo integral que conecte emociones, valores y acción responsable en la vida cotidiana. En la Unidad 2: Resiliencia, regulación emocional y sentido de propósito, se aborda la relación entre emociones y resiliencia, con énfasis en mantener la calma, la esperanza y la acción constructiva ante situaciones desafiantes. Se introducen técnicas de autorregulación como respiración y pausa reflexiva y se explora el sentido de propósito en contextos personales y religiosos para orientar acciones positivas.

Objetivo:

Analizar la relación entre emociones y resiliencia, describiendo estrategias para mantener la calma, la esperanza y la acción constructiva ante situaciones desafiantes, e incorporar técnicas de autorregulación como respiración y pausa reflexiva.

y específicos:

- **OG2.1:** Explicar cómo las emociones influyen en la resiliencia y las respuestas ante la adversidad.
- **OG2.2:** Practicar técnicas de autorregulación (respiración, pausa reflexiva) para mantener la calma y favorecer la acción constructiva.
- **OG2.3:** Diseñar un plan personal de respuesta a retos que integre sentido de propósito y valores.

Competencias

- Comprender la relación entre emociones y resiliencia para identificar estrategias que faciliten respuestas positivas ante la adversidad.
- Desarrollar habilidades de autorregulación (respiración y pausa reflexiva) para gestionar emociones en situaciones desafiantes.
- Aplicar técnicas de reflexión personal y espiritual para establecer un sentido de propósito que guíe acciones concretas y éticas.
- Diseñar planes personales de respuesta a retos que integren valores y principios religiosos o espirituales.
- Comunicarse de forma asertiva para pedir apoyo, expresar emociones y gestionar conflictos de manera respetuosa.
- Trabajar de forma colaborativa para acompañar a otros en procesos de afrontamiento y crecimiento emocional.

Requerimientos

- Participación activa en clase y en actividades prácticas de autorregulación.

- Lecturas y recursos sobre resiliencia, emociones y sentido de propósito; reflexión personal y entrega de un plan de acción.
- Realización de ejercicios de respiración y pausa reflexiva en cada sesión.
- Elaboración de un plan personal de respuesta a retos que integre valores y propósitos personales o religiosos.
- Trabajo colaborativo en actividades de apoyo mutuo y debate respetuoso.
- Compromiso con la ética y la responsabilidad en la difusión de ideas y emociones.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Emociones básicas, comportamiento y relaciones interpersonales

Objetivos de Aprendizaje

- **OG1.1:** Reconocer las seis emociones básicas y describir cuándo suelen experimentarse en situaciones cotidianas y comunitarias.
- **OG1.2:** Analizar cómo cada emoción puede influir en decisiones, acciones y relaciones, con ejemplos de la vida diaria y de contextos religiosos.
- **OG1.3:** Elaborar un mapa emocional personal que permita identificar disparadores y respuestas habituales ante diferentes situaciones.

Contenidos Temáticos

1. TEMA 1: Reconocimiento de las emociones básicas

Descripción corta: identificar cada emoción, sus señales corporales y su presencia en el lenguaje cotidiano y en escenarios religiosos.

2. TEMA 2: Emociones y relaciones interpersonales

Descripción corta: analizar cómo las emociones condicionan interacciones, comunicación y resolución de conflictos en contextos familiares, escolares y comunitarios, con ejemplos de valores y prácticas religiosas.

3. TEMA 3: Gestión emocional inicial

Descripción corta: estrategias básicas para expresar emociones de forma adecuada y mejorar la convivencia, incluyendo la influencia de creencias y prácticas religiosas en la regulación emocional.

Actividades

1. **Actividad 1: Rueda de emociones en situaciones cotidianas** – En grupos, los estudiantes identifican una situación típica y asocian la emoción dominante, describen señales (fisiológicas, conductuales) y proponen respuestas adaptativas. Puntos clave: reconocimiento rápido, propias reacciones y posibles efectos en otros. Aprendizajes: identificar emociones y su impacto inmediato en la interacción social.

2. **Actividad 2: Diario emocional breve** – Cada estudiante registra al final del día una emoción principal, el desencadenante y una breve reflexión sobre cómo gestionarla. Puntos clave: autoconsciencia y autorregulación básica. Aprendizajes: reconocer patrones emocionales y identificar estrategias sencillas de respuesta.
3. **Actividad 3: Análisis de casos con contexto religioso** – Lectura de breves situaciones que involucran emociones en contextos religiosos y discusión en grupo sobre cómo la comunidad o la prácticas religiosas pueden influir en la expresión emocional. Aprendizajes: observar diversidad de marco cultural y religioso, evaluar consecuencias de las acciones emocionales.

Evaluación

- Evaluación formativa mediante observación de participación en las actividades y aportes en debates sobre emociones básicas (OG1.1 y OG1.2).
- Producto final: Mapa emocional personal con ejemplos de situaciones cotidianas y de contextos religiosos (OG1.3).
- Rúbrica corta de comprensión de las emociones y su influencia en relaciones y comportamiento.

Unidad 2: Unidad 2: Resiliencia, regulación emocional y sentido de propósito

Objetivos de Aprendizaje

- **OG2.1:** Explicar cómo las emociones influyen en la resiliencia y las respuestas ante la adversidad.
- **OG2.2:** Practicar técnicas de autorregulación (respiración, pausa reflexiva) para mantener la calma y favorecer la acción constructiva.
- **OG2.3:** Diseñar un plan personal de respuesta a retos que integre sentido de propósito y valores.

Contenidos Temáticos

1. TEMA 1: Emociones y resiliencia: conexión y respuestas ante la adversidad

Descripción corta: analizamos cómo las emociones pueden fortalecer o dificultar la resiliencia y qué actitudes permiten reaccionar de forma constructiva ante desafíos.

2. TEMA 2: Técnicas de autorregulación: respiración y pausa reflexiva

Descripción corta: práctica de respiración diafragmática, conteos y pausas breves para regularse ante situaciones tensas o estresantes.

3. TEMA 3: Sentido de propósito y acción orientada

Descripción corta: exploración de valores y propósitos personales y religiosos; diseño de acciones concretas para contribuir positivamente a la comunidad.

Actividades

1. **Actividad 1: Análisis de escenarios desafiantes** – En parejas, presentan situaciones difíciles y discuten cómo las emociones afectan la resiliencia; proponen respuestas calmadas y constructivas. Aprendizajes: conectar

emoción, pensamiento y acción.

2. **Actividad 2: Sesión de respiración y pausa reflexiva** – Práctica guiada de respiración 4-4-6 y una pausa reflexiva de 20 segundos tras una pregunta compleja. Aprendizajes: control fisiológico y claridad de pensamiento.
3. **Actividad 3: Registro de prácticas de autorregulación** – Diario semanal con registro de técnicas usadas, frecuencia y eficacia; autoevaluación de progreso. Aprendizajes: hábito de autorregulación.
4. **Actividad 4: Plan personal de acción con propósito** – Cada estudiante diseña un plan de acción ante un reto real o simulado, integrando valores personales y/o religiosos y un compromiso de servicio a la comunidad. Aprendizajes: vincular propósito y acción concreta.

Evaluación

- OG2.1: Análisis de casos y explicación escrita de la relación entre emociones y resiliencia (rúbrica de comprensión y aplicación).
- OG2.2: Evaluación de prácticas de autorregulación mediante el diario y observación de la ejecución en sesiones de respiración y pausa reflexiva.
- OG2.3: Evaluación del plan personal de acción con propósito: claridad de metas, viabilidad, y conexión con valores o creencias.