

# Convivencia escolar positiva

*Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales*

## Descripción del Curso

Curso diseñado para estudiantes de 13 a 14 años, orientado al desarrollo de habilidades socioemocionales que faciliten la convivencia en la escuela y la vida diaria. Durante 4 semanas, el curso combina prácticas vivenciales y reflexión personal para fortalecer la capacidad de reconocer emociones propias y ajenas, gestionar conflictos y colaborar de forma respetuosa. Las unidades se organizan de la siguiente manera: - Role-play: Resolución de conflictos entre pares. En parejas, los alumnos simulan situaciones de recreo o clase y practican la escucha activa, la validación emocional y la negociación de soluciones. Puntos clave: turnos de palabra, reconocimiento de emociones y propuestas constructivas. Aprendizajes: calma, lenguaje no violento y uso de estrategias de búsqueda de ayuda cuando corresponde. - Diario de emociones: Registro semanal de emociones, gatillos y respuestas, con retroalimentación del docente. Puntos clave: autoobservación y reflexión sobre conductas. Aprendizajes: reconocimiento de patrones emocionales y ajuste conductual. - Técnicas de respiración y pausa: Sesiones guiadas de respiración diafragmática y pausas de 3-5 segundos ante situaciones tensas, con práctica en contextos simulados. Puntos clave: regulación fisiológica y claridad de pensamiento. Aprendizajes: control del estrés y selección de respuestas adecuadas. - Pedir ayuda: simulación de apoyo. Role-play para practicar cómo pedir ayuda a un docente o compañero de apoyo ante un conflicto. Puntos clave: identificar a la persona adecuada y formular la solicitud con claridad. Aprendizajes: confianza para buscar apoyo y uso de redes de seguridad. - Proyecto de convivencia positiva: En equipos, diseñan un protocolo de convivencia para la clase que incluya señales de alerta, canales de ayuda y prácticas de respeto; presentan en plenaria. Puntos clave: colaboración y solución práctica. Aprendizajes: responsabilidad compartida y aplicación de estrategias en la vida escolar. - Reflexión final y autoevaluación: Hoja de revisión de habilidades aprendidas para evaluar autoeficacia en manejo de conflictos y establecer metas personales para el próximo periodo. La evaluación se alinea con el Objetivo General y los Objetivos Específicos, combinando evidencia de desempeño y autoevaluación. Se utiliza una mezcla de observación, evidencias de trabajo y reflexión personal. La distribución temporal prevista es de 4 semanas (aproximadamente 8-12 horas de instrucción): Semana 1 aborda Temas 1 y 2; Semana 2 Theme 3; Semana 3 actividades prácticas y simulaciones; Semana 4 evaluación y consolidación de aprendizajes.

## Competencias

- Demostrar autogestión emocional y conductual en situaciones de conflicto, mediante la observación, la reflexión y la aplicación de estrategias de autorregulación. - Identificar y nombrar emociones propias y ajenas, y responder con empatía durante interacciones. - Aplicar técnicas de autorregulación (respiración, pausas y reencuadre) para manejar el estrés y mantener la claridad de pensamiento. - Expresar necesidades y pedir ayuda de forma asertiva y respetuosa, utilizando una comunicación adecuada y efectiva. - Colaborar en equipos para diseñar y proponer prácticas de convivencia positiva en la clase. - Analizar y reflexionar sobre el aprendizaje para fijar metas de mejora y transferir las habilidades a contextos reales.

## Requerimientos

- Participación activa en todas las actividades, especialmente en role-plays y sesiones de simulación. - Registro semanal en el diario de emociones y entrega de evidencias para retroalimentación del docente. - Herramientas básicas: cuaderno o cuaderno digital, bolígrafo y acceso a materiales para el proyecto de convivencia. - Disponibilidad para sesiones que totalicen entre 8 y 12 horas de instrucción distribuidas a lo largo de 4 semanas. - Compromiso con un ambiente de aprendizaje seguro y respetuoso, con normas de confidencialidad y apoyo entre pares. - Evaluaciones mixtas: observación de desempeño en situaciones simuladas, evidencias de trabajo y autoevaluación, con retroalimentación para mejora continua. - Presentación y defensa del Proyecto de convivencia positiva en plenaria, con reflexión sobre aprendizajes y metas de mejora.

## Unidades del Curso

### Unidad 1: Convivencia escolar positiva

#### Objetivos de Aprendizaje

- Identificar emociones propias y ajenas en situaciones de conflicto y presión, y entender su impacto en las conductas.
- Aplicar técnicas de autorregulación (p. ej., respiración, pausa, reencuadre) para mantener la calma y responder de forma adecuada ante la tensión.
- Desarrollar habilidades de comunicación asertiva y saber cuándo y a quién pedir ayuda para resolver conflictos de manera respetuosa.

#### Contenidos Temáticos

##### Tema 1: Reconocimiento emocional y empatía

1. Descripción corta: Identificar y nombrar emociones propias y de los demás cuando surge un conflicto o situación de presión; analizar el efecto de esas emociones en la conducta.
2. Propósitos de aprendizaje: Desarrollar empatía, lectura de señales emocionales y respuestas adecuadas ante diferentes estados emocionales.