

Definición de psicología y enfoques contemporáneos

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales

Descripción del Curso

La Unidad 5: Habilidades socioemocionales y aprendizaje aplicado forma parte de la asignatura Habilidades Socioemocionales y está diseñada para estudiantes a partir de 17 años. Es la unidad final que busca aplicar conceptos psicológicos para identificar y describir tres habilidades socioemocionales clave: autoconciencia, autorregulación y empatía, en escenarios cotidianos. A través de la observación de casos reales y simulaciones, los estudiantes diseñan y ejecutan una secuencia de actividades para promover una habilidad socioemocional específica, eligiendo estrategias acordes a las necesidades del contexto y a los rasgos de cada participante. El progreso se mide con criterios de desempeño claros y herramientas de evaluación como diarios de aprendizaje, rúbricas y autoevaluaciones. El enfoque es práctico y orientado a la transferencia: las habilidades aprendidas se aplican en la vida diaria, la familia, la escuela y la comunidad, fortaleciendo la capacidad de pensar críticamente, comunicarse de forma asertiva y colaborar con otros. La unidad fomenta el aprendizaje activo, la reflexión ética y la responsabilidad personal, promoviendo un desarrollo integral que facilita la toma de decisiones saludables y la resolución de conflictos de manera empática.

Competencias

- Identificar y describir las tres habilidades socioemocionales clave (autoconciencia, autorregulación y empatía) en escenarios cotidianos.
- Diseñar e implementar una secuencia de actividades para promover una habilidad socioemocional específica, seleccionando estrategias adecuadas al contexto.
- Medir el progreso mediante criterios de desempeño y herramientas de evaluación (diarios, rúbricas y autoevaluaciones).
- Aplicar estrategias de autorregulación, empatía y comunicación asertiva para gestionar emociones y resolver conflictos en situaciones reales.
- Comunicar reflexiones y evidencias de aprendizaje de forma clara y colaborativa, favoreciendo la retroalimentación entre pares.
- Transferir el aprendizaje socioemocional a distintos contextos (escuela, familia y comunidad) para una vida diaria más consciente y responsable.

Requerimientos

- Participación activa en todas las actividades y actividades prácticas de la unidad.
- Registro continuo de procesos: uso de diarios de aprendizaje y recopilación de evidencias a través de rúbricas y autoevaluaciones.

- Lecturas y recursos de apoyo para ampliar conceptos y contextualizar las actividades en escenarios reales.
- Entrega oportuna de secuencias de actividades diseñadas, reflexiones y reportes de progreso.
- Acceso a cuaderno o plataforma para registrar avances y utilizar herramientas de evaluación.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Definición de la psicología y su objeto de estudio

Objetivos de Aprendizaje

- Definir qué es la psicología y situarla dentro de las ciencias.
- Describir el objeto de estudio principal: procesos mentales y conductas, y su interacción.
- Identificar, de forma básica, métodos de investigación en psicología y la importancia de la ética.

Contenidos Temáticos

1. **Qué es la psicología:** breve definición, campo de estudio y relación con otras ciencias.
2. **Objeto de estudio:** procesos mentales (atención, memoria, pensamiento) y conducta observable, así como su relación.
3. **Métodos de investigación en psicología:** observación, experimentación, correlación y ética en la investigación.

Actividades

1. **Actividad 1: ¿Qué es la psicología?** Sesión de reflexión y debate corto sobre la definición de psicología y su alcance; se clarifican conceptos clave y se reformulan preguntas de investigación básicas. Puntos clave: entender la psicología como ciencia, distinguir entre procesos mentales y conducta, entender la relación entre teoría y evidencia. Aprendizajes: acrónimo de métodos y ética en investigación.
2. **Actividad 2: Mapeo del objeto de estudio** En parejas, identifican ejemplos de procesos mentales y conductas observables en situaciones cotidianas y describen su interconexión. Puntos clave: clasificación de procesos mentales vs. conductas; ejemplos cotidianos. Aprendizajes: reconocer componentes del objeto de estudio en la vida real.
3. **Actividad 3: Introducción a la investigación psicológica** Análisis de un ejemplo simple de diseño experimental (sin intervención real) y discusión de ética básica (consentimiento, confidencialidad). Puntos clave: fases de la investigación, importancia de la ética. Aprendizajes: fundamentos de cómo se valida el conocimiento en psicología.

Evaluación

- Comprensión conceptual de la psicología y su estatus científico (preguntas cortas orales/escritas).
- Capacidad para identificar procesos mentales y conductas en ejemplos prácticos.
- Participación en debates y en la discusión de casos simples de investigación y ética.

Unidad 2: Unidad 2: Enfoques contemporáneos principio cognitivo y conductual

Objetivos de Aprendizaje

- Explicar el enfoque cognitivo y sus ideas fundamentales sobre procesos mentales (atención, memoria, pensamiento, lenguaje) y su relación con el comportamiento.
- Explicar el enfoque conductual y su énfasis en la relación estímulo-respuesta, aprendizaje y conductas observables.
- Comparar de forma crítica las aportaciones y limitaciones de ambos enfoques para explicar fenómenos psicológicos.

Contenidos Temáticos

1. **Enfoque cognitivo:** procesos mentales, procesamiento de información y su impacto en el comportamiento.
2. **Enfoque conductual:** condicionamiento clásico y operante, aprendizaje y conductas observables.
3. **Aportes y límites de los enfoques:** uso práctico y consideraciones críticas en la interpretación de emociones y conductas.

Actividades

1. **Actividad 1: Mapa conceptual de procesos cognitivos** Elaborar un mapa mental que conecte atención, memoria, pensamiento y lenguaje, con ejemplos. Puntos clave: estructuras mentales, procesamiento de información. Aprendizajes: visualización de procesos mentales y su relación con la conducta.
2. **Actividad 2: Experimento simulado de condicionamiento** Realizar una actividad en la que se simule condicionamiento clásico/operante con ejemplos prácticos (sin necesidad de laboratorio). Puntos clave: refuerzo, estímulo, respuesta. Aprendizajes: diseño básico de aprendizaje y su influencia en la conducta.
3. **Actividad 3: Análisis de casos** Analizar un caso breve y debatir qué enfoque ofrece la mejor explicación, justificando con argumentos conceptuales. Puntos clave: criterios de explicación. Aprendizajes: pensamiento crítico y uso de enfoques para interpretar emociones y conductas.

Evaluación

- Comprensión de conceptos y procesos cognitivos vs. conductuales (preguntas cortas o ensayos breves).
- Capacidad de aplicar enfoques a casos prácticos y justificar elecciones explicativas.
- Participación en debates y precisión en la terminología de cada enfoque.

Unidad 3: Unidad 3: Enfoques neurocientífico y humanista

Objetivos de Aprendizaje

- Explicar el enfoque neurocientífico y sus herramientas para entender el cerebro y sus relaciones con la conducta (estructura, función y neuroquímica).
- Explicar el enfoque humanista y conceptos clave como autorrealización, congruencia y crecimiento personal.
- Analizar ventajas y limitaciones de cada enfoque y su aplicabilidad en escenarios reales.

Contenidos Temáticos

1. **Enfoque neurocientífico:** cerebro, estructuras, neuroquímica y técnicas básicas de estudio.
2. **Enfoque humanista:** autorrealización, crecimiento personal, empatía y congruencia.
3. **Comparación y aplicaciones:** cómo elegir enfoques según la situación.

Actividades

1. **Actividad 1: Lectura y discusión de neurociencia básica** Análisis de un artículo breve sobre correlaciones entre cerebro y emoción; resumen y debate. Puntos clave: relación entre estructuras cerebrales y emociones. Aprendizajes: comprensión de fundamentos neurobiológicos.
2. **Actividad 2: Dinámica humanista** Actividad de escucha activa y ejercicio de congruencia para experimentar el crecimiento personal y la empatía. Puntos clave: comunicación empática y aceptación personal. Aprendizajes: importancia de la experiencia subjetiva en la psicología.
3. **Actividad 3: Caso comparativo** Estudio de caso donde se analizan explicaciones desde neurocientífico y humanista; se discute cuál ofrece una explicación más adecuada para una situación emocional específica. Aprendizajes: pensamiento crítico y análisis integrador.

Evaluación

- Comprensión de conceptos neurocientíficos y humanos y su relación con la emoción y conducta.
- Capacidad para justificar la elección de un enfoque en un caso dado.
- Participación y calidad de la reflexión crítica en debates y actividades prácticas.

Unidad 4: Unidad 4: Enfoque sociocultural y análisis de casos prácticos

Objetivos de Aprendizaje

- Describir el enfoque sociocultural y su énfasis en contexto, cultura y dinámicas grupales.
- Analizar casos prácticos y justificar cuál enfoque (sociocultural u otros) ofrece la explicación más adecuada.
- Aplicar herramientas analíticas para comprender cómo las interacciones sociales influyen en emociones y comportamientos.

Contenidos Temáticos

1. **Enfoque sociocultural:** influencia de cultura, contexto social y dinámica de grupo.
2. **Casos prácticos:** análisis de situaciones emocionales o sociales desde distintos enfoques.
3. **Comparación de explicaciones:** cuándo y por qué elegir un enfoque u otro.

Actividades

1. **Actividad 1: Análisis de caso en equipo** Estudio de un escenario real o hipotético; se identifican variables socioculturales y se discute cuál enfoque explica mejor la situación. Puntos clave: contexto, cultura, roles sociales. Aprendizajes: leer una situación desde múltiples perspectivas.
2. **Actividad 2: Role-play sociocultural** Representación de un conflicto o situación emocional en diferentes contextos culturales, con reflexión sobre sesgos y soluciones. Puntos clave: empatía, comunicación intercultural. Aprendizajes: capacidad de ponerse en el lugar de otros y considerar diferencias culturales.
3. **Actividad 3: Debate guiado** Discusión estructurada sobre cuándo un enfoque sociocultural es más adecuado que otros y por qué. Puntos clave: argumentos fundamentados y uso de evidencia. Aprendizajes: razonamiento crítico y claridad argumentativa.

Evaluación

- Capacidad para identificar factores socioculturales en un caso y proponer explicaciones fundamentadas.
- Calidad del razonamiento en debates y en la justificación de enfoques.
- Participación y trabajo en equipo en las actividades de análisis de casos.

Unidad 5: Unidad 5: Habilidades socioemocionales y aprendizaje aplicado

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar las tres habilidades socioemocionales clave (autoconciencia, autorregulación y empatía) en escenarios cotidianos.
- Diseñar e implementar una secuencia de actividades para promover una habilidad socioemocional específica.
- Medir el progreso mediante criterios de desempeño y herramientas de evaluación (diarios, rúbricas y autoevaluaciones).

Contenidos Temáticos

1. **Habilidades socioemocionales:** autoconciencia, autorregulación y empatía; importancia en la vida diaria.
2. **Secuencia de aprendizaje:** planificación de actividades para desarrollar una habilidad SOC.
3. **Evaluación del progreso:** criterios de desempeño, diario reflexivo y feedback.

Actividades

1. **Actividad 1: Diario de autoconciencia** Registro diario de emociones, desencadenantes y respuestas; análisis de patrones. Puntos clave: reconocimiento emocional, reconocimiento de conductas repetitivas. Aprendizajes: mayor autoconciencia y control emocional.
2. **Actividad 2: Plan de mejora y práctica de autorregulación** Diseño de un plan de acción para practicar técnicas de autorregulación (respiración, pausas, reestructuración cognitiva) durante dos semanas. Puntos clave: estrategias de regulación, seguimiento de resultados. Aprendizajes: capacidad de gestionar respuestas emocionales

ante desafíos.

3. **Actividad 3: Practicar empatía en escenarios cotidianos** Actividad de escucha activa y validación emocional en simulaciones o situaciones reales; se evalúa la calidad de la conexión emocional. Puntos clave: escucha, validación, respuesta adecuada. Aprendizajes: desarrollo de la empatía y mejora de las relaciones interpersonales.

Evaluación

- Rúbrica de progreso en la habilidad socioemocional seleccionada (autoconciencia, autorregulación o empatía).
- Diario de reflexión y autoevaluación de avances.
- Participación en las actividades prácticas y calidad de las intervenciones en situaciones cotidianas.