

Autorregulación emocional y autocontrol

Salud Integral y Bienestar | Gestión de la Salud y Bienestar

Descripción del Curso

DESCRIPCIÓN

La Unidad 2, dentro de la asignatura Gestión de la Salud y Bienestar, aborda la colaboración y el manejo emocional en contextos grupales. Esta unidad se centra en la interacción entre pares para practicar técnicas de regulación emocional, enfatizando el apoyo mutuo, la escucha activa, la empatía y la retroalimentación constructiva. A través de dinámicas colaborativas, los estudiantes desarrollarán habilidades para regular emociones de forma conjunta y diseñar planes de apoyo entre pares ante las situaciones emocionales que pueden surgir en un grupo. El curso, orientado a estudiantes mayores de 17 años, busca que el aprendizaje se traduzca en conductas proactivas de bienestar grupal y en estrategias para sostener el clima emocional en entornos educativos y comunitarios.

Objetivo: Colaborar con pares para practicar técnicas de manejo emocional en actividades grupales y promover apoyo mutuo.

- Realizar prácticas de regulación emocional en contextos grupales (respiración, pausa, reencuadre) con apoyo de pares.
- Desarrollar habilidades de escucha activa, empatía y feedback constructivo dentro de equipos.
- Diseñar y acordar un plan de apoyo mutuo entre pares para situaciones emocionales difíciles en el grupo.

Competencias

COMPETENCIAS

- Comprender y aplicar estrategias de manejo emocional en contextos grupales para favorecer el bienestar y la cohesión del equipo.
- Desarrollar habilidades de escucha activa, empatía y comunicación asertiva para interactuar de manera eficaz con pares.
- Practicar técnicas de regulación emocional (respiración, pausa, reencuadre) en dinámicas de grupo y ante situaciones emocionales emergentes.
- Diseñar y acordar planes de apoyo mutuo entre pares que respondan a las necesidades emocionales del grupo y sean adaptables a distintos contextos.
- Ofrecer y recibir retroalimentación constructiva para mejorar la dinámica grupal y el bienestar colectivo.

Requerimientos

REQUIRIMIENTOS

- Participación activa en las dinámicas grupales y en las discusiones de pares.
- Lecturas previas y revisión de recursos sobre manejo emocional, comunicación y trabajo en equipo.
- Asistencia regular a las sesiones y cumplimiento de tareas en equipo.
- Disponibilidad de 2-4 horas semanales para prácticas y acompañamiento entre pares.
- Uso de herramientas de comunicación y colaboración (foros, mensajería, videoconferencias) para realizar y dar seguimiento a las actividades.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Identificación de emociones clave para el autocontrol

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar emociones básicas y secundarias relevantes para el autocontrol (p. ej., ira, miedo, frustración, ansiedad, tristeza, alegría).
- Analizar cómo estas emociones influyen en decisiones y conductas en situaciones de estrés o desafío.
- Desarrollar un registro emocional para reconocer señales corporales y cognitivas que modulan el autocontrol.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Emociones y autocontrol. Descripción corta: exploración de cómo emociones básicas y secundarias condicionan respuestas impulsivas y decisiones.
2. **Tema 2:** Señales corporales y cogniciones. Descripción corta: reconocimiento de señales físicas (tensión, ritmo cardíaco) y pensamientos que acompañan a cada emoción.
3. **Tema 3:** Estrategias básicas de autorregulación. Descripción corta: introducción a técnicas simples para modular emociones (pausas breves, respiración, reencuadre verbal).

Actividades

- **Actividad 1: Observación emocional guiada** Breve exploración individual de una situación reciente que provocó una emoción. Se identifica qué emoción apareció, qué señales físicas y pensamientos acompañaron la emoción, y qué acción resultó de esa emoción. Puntos clave: reconocimiento de emoción, evaluación de la consecuencia y reflexión sobre alternativas futuras.
- **Actividad 2: Diario emocional corto** Registro diario de 3 emociones identificadas, sus señales y una posible estrategia de autorregulación para cada una. Aprendizaje activo: reflexión personal y conexión con la teoría.
- **Actividad 3: Mapa de señales** En parejas, crean un mapa de señales corporales y cognitivas asociadas a tres emociones y practican una pausa breve para cada emoción, elaborando un plan inmediato de acción reguladora.

Evaluación

- Evaluación del Objetivo General: observación y registro de identificación de emociones durante las actividades y revisión de diarios emocionales.
- Rúbrica de reconocimiento emocional: precisión en la identificación de emociones, reconocimiento de señales y aplicación de una respuesta reguladora adecuada.
- Autoevaluación breve: el estudiante identifica su nivel de confianza para reconocer emociones en situaciones cotidianas y propone una estrategia de mejora.

Unidad 2: Unidad 2: Colaboración y manejo emocional en grupos

Objetivos de Aprendizaje

- Realizar prácticas de regulación emocional en contextos grupales (respiración, pausa, reencuadre) con apoyo de pares.
- Desarrollar habilidades de escucha activa, empatía y feedback constructivo dentro de equipos.
- Diseñar y acordar un plan de apoyo mutuo entre pares para situaciones emocionales difíciles en el grupo.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Técnicas de regulación emocional en grupo. Descripción corta: cómo aplicar respiración consciente, pausas y reencuadre en dinámicas grupales para reducir tensiones colectivas.
2. **Tema 2:** Comunicación empática y escucha activa. Descripción corta: prácticas de escuchar, validar emociones y aportar feedback constructivo dentro del equipo.
3. **Tema 3:** Plan de apoyo mutuo entre pares. Descripción corta: diseño de acuerdos y roles para acompañar emocionalmente a los integrantes ante desafíos.

Actividades

- **Actividad 1: Dinámica de pausa y respiración en parejas** En parejas, practican una secuencia de respiración diafragmática y una pausa de 30 segundos ante una situación hipotética de estrés; luego comparten la experiencia y el efecto en el grupo.
- **Actividad 2: Escucha activa y feedback constructivo** En equipos, realizan role-plays donde un miembro expresa una emoción y el resto practica escucha activa, validación y feedback respetuoso con énfasis en soluciones, no juicios.
- **Actividad 3: Creación de un plan de apoyo mutuo** Cada equipo redacta un plan de apoyo mutuo con roles, señales de alerta, acciones de contención y canales de comunicación para situaciones emocionales en proyectos grupales.

Evaluación

- Observación de la participación y el uso de técnicas de regulación emocional durante las dinámicas grupales.
- Rúbrica de habilidades de escucha activa, empatía y feedback dentro del equipo.
- Producto final: plan de apoyo mutuo entre pares y evidencias de su implementación en una actividad grupal real.