

Reconocer emociones propias y ajenas

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales

Descripción del Curso

DESCRIPCIÓN

El curso Habilidades Socioemocionales está diseñado para estudiantes de 11 a 12 años y se propone fortalecer competencias emocionales, sociales y reflexivas que favorezcan la interacción respetuosa y la toma de decisiones en la vida cotidiana. A lo largo de dos semanas, el aprendizaje se estructura en cuatro actividades centrales que conectan observación, emoción y evidencia, promoviendo la autoconciencia, la empatía y la comunicación asertiva en contextos reales y simulados.

- **Actividad 1: Análisis de una escena en grupo** – Se muestra una escena y cada grupo identifica las emociones de los personajes y de la persona que observa; luego discuten por qué podrían sentirse de esa manera. Puntos clave: evidencia de la escena, razonamiento basado en señales, empatía.
- **Actividad 2: Puentes entre sentimiento y observación** – Cada alumno describe una emoción que sintió en una situación real y a continuación compara esa emoción con la observación externa de otra persona en la misma situación. Puntos clave: autoconciencia, comparación consciente.
- **Actividad 3: Debate guiado** – Discusión en clase sobre si lo que se ve siempre refleja lo que se siente; se fomenta el respeto y la escucha activa. Puntos clave: escucha, argumentación respetuosa.
- **Actividad 4: Portafolio de casos** – Registro de 2-3 casos en los que se identifiquen diferencias entre sentimiento e observación, con evidencias de las fuentes (texto, imágenes, descripciones).

Objetivo de aprendizaje: Evaluación de los objetivos de aprendizaje de la unidad, que articulan la capacidad para identificar emociones propias y ajenas, explicar la diferencia entre emoción interna y observación externa y participar de debates con evidencias de calidad:

- Capacidad para identificar emociones propias y ajenas en una misma situación (35%).
- Explicación clara de la diferencia entre emoción interna y observación externa (40%).
- Participación en debates y calidad de las evidencias presentadas (25%).

Duración: 2 semanas.

Competencias

COMPETENCIAS

- Autoconciencia emocional y regulación básica ante situaciones sociales diversas.
- Empatía y capacidad de ponerse en el lugar del otro para comprender emociones y perspectivas.
- Comunicación eficaz de emociones y pensamientos, con escucha activa y lenguaje respetuoso.

- Análisis de señales verbales y no verbales para interpretar contextos emocionales y tomar decisiones adecuadas.
- Colaboración y participación responsable en debates, argumentación respetuosa y resolución de conflictos.
- Aplicación de aprendizajes a situaciones de la vida real, conectando emociones con acciones concretas.

Requerimientos

REQUERIMIENTOS

- Participación activa en todas las actividades y debates, con actitud de escucha y respeto.
- Trabajo en parejas o grupos pequeños para facilitar la reflexión y la evidencia compartida.
- Elaboración de un Portafolio de Casos que registre 2-3 situaciones, con evidencias de fuentes (texto, imágenes, descripciones).
- Materiales: cuaderno o cuaderno digital, lápiz, acceso a internet para consultar fuentes cuando sea necesario.
- Entregas puntuales y autoevaluación de progreso en las competencias.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Reconocer emociones propias y ajenas a partir de expresiones faciales, tono de voz y situaciones dadas

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer expresiones faciales asociadas a emociones básicas (por ejemplo, felicidad, tristeza, enojo, miedo, sorpresa) en distintas imágenes o videos.
- Relacionar el tono de voz, gestos y postura corporal con emociones concretas.
- Identificar en situaciones dadas la emoción de la persona y, cuando sea posible, la emoción del observador.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Expresiones faciales y emociones

1. Descripción corta: Reconocer señales faciales básicas asociadas a emociones comunes y su significado general.

Unidad 2: Unidad 2: Describir cómo se manifiestan las emociones en el cuerpo (sensaciones físicas) para al menos tres emociones diferentes

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar sensaciones físicas típicas asociadas a emociones básicas como alegría, tristeza y miedo.
- Describir cambios corporales observables y sensaciones internas al experimentar una emoción.

- Explicar por qué ciertas emociones se expresan con determinadas sensaciones corporales.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Sensaciones de felicidad y alegría

1. Descripción corta: Cómo el cuerpo se siente cuando estamos felices (p. ej., respiración más suave, sonrisa, relax muscular).

Unidad 3: Unidad 3: Explicar al menos dos estrategias simples para regular las emociones propias ante situaciones de estrés o conflicto

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar situaciones que generan estrés emocional y posibles reacciones impulsivas.
- Describir al menos dos estrategias simples de regulación emocional (por ejemplo, respiración consciente, pausa/contar hasta 5, diálogo interior positivo).
- Leer situaciones y practicar la elección de una estrategia adecuada en función del contexto.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Respiración y pausa consciente

1. Descripción corta: Técnicas de respiración lenta y conteo para reducir la activación emocional.

Unidad 4: Unidad 4: Comparar emociones propias y emociones ajenas en una misma situación y explicar las diferencias entre lo que se siente y lo que se observa

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar emociones propias y ajenas en una misma escena o situación.
- Explicar por qué lo que se siente puede ser diferente de lo que se observa en la expresión externa.
- Desarrollar habilidades de empatía al discutir perspectivas distintas sobre la misma situación.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Lectura de escenas y perspectivas

1. Descripción corta: Analizar una escena para identificar emociones de cada personaje y de la persona observadora.