

Desarrollo de habilidades para la vida

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales

Descripción del Curso

El curso Habilidades Socioemocionales está diseñado para estudiantes de 15 a 16 años y propone desarrollar competencias emocionales y sociales que faciliten una convivencia respetuosa, inclusiva y participativa. A partir de una unidad centrada en experiencias culturales y en la interacción grupal, los alumnos aprenderán a escuchar con atención, reconocer diversas perspectivas y responder de forma empática. La metodología combina actividades prácticas, reflexión guiada y trabajo en equipo para favorecer la autorregulación emocional, la resolución de conflictos y la cooperación. Las actividades principales son: - Actividad 1: Intercambio de experiencias culturales — Ronda donde cada estudiante comparte una experiencia cultural o personal, con escucha activa y preguntas respetuosas, para fomentar comprensión y empatía. Aprendizajes: reconocimiento de diversidad y apertura a distintas perspectivas. - Actividad 2: Parafraseo y validación de perspectivas — Dinámica de parejas para practicar escucha y parafraseo, verificando la comprensión de la perspectiva ajena y mostrando respeto. - Actividad 3: Proyecto de convivencia inclusiva — Trabajo en equipo para diseñar una actividad inclusiva en la que se valore la diversidad y se promueva la participación de todos los integrantes. Aprendizajes: colaboración, creatividad y aceptación. El objetivo general es observar conductas empáticas y respeto durante las interacciones y actividades en grupo, analizar las entradas de un diario de reflexión sobre diversidad y empatía, y promover la participación de los estudiantes con propuestas de inclusión de alta calidad. La duración estimada de la unidad es de 2 a 3 semanas, con evaluación continua basada en la participación, el Diario de Reflexión y la calidad de las propuestas de convivencia.

Competencias

- Comunicar ideas y emociones de forma clara, respetuosa y asertiva, adaptando el lenguaje al contexto y al receptor.
- Practicar la escucha activa, la empatía, parafrasear y validar perspectivas para construir entendimiento mutuo.
- Trabajar en equipo para diseñar soluciones inclusivas que integren la diversidad y promuevan la participación de todos.
- Analizar situaciones sociales y emocionales para identificar necesidades y proponer acciones concretas en la vida diaria.
- Reflexionar críticamente sobre propias suposiciones, sesgos y respuestas emocionales, fomentando la autorregulación emocional.

Requerimientos

- Participación activa en todas las actividades de aula y dinámicas en grupo.

- Entregar un Diario de Reflexión sobre diversidad y empatía al finalizar la unidad, con reflexiones personales y ejemplos de aplicación práctica.
- Respeto a la confidencialidad y a la privacidad de las experiencias compartidas por los compañeros.
- Materiales básicos: cuaderno o bloc de notas, bolígrafo y disponibilidad para trabajo colaborativo.
- Compromiso con las normas de convivencia y con la inclusión de todos los integrantes del grupo.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Emociones propias en situaciones escolares

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer al menos tres emociones que suelen aparecer en contextos escolares (p. ej., ansiedad, frustración, alegría).
- Describir brevemente de qué manera cada emoción puede influir en decisiones y conductas en clase y en grupos.
- Registrar en un diario dos situaciones escolares en las que se manifestaron esas emociones y reflexionar sobre su incidencia en las decisiones y conductas.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Identificación de emociones en el entorno escolar

Descripción corta del tema:

1. Qué emociones suelen aparecer en la escuela y sus signos.
2. Rastreo de señales físicas y verbales de cada emoción.
3. Estrategias para reconocer emociones propias en tiempo real.

Unidad 2: Unidad 2: Regulación emocional en situaciones de estrés

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar al menos dos técnicas de regulación emocional útiles en contextos escolares (respiración diafragmática y pausa reflexiva, entre otras).
- Practicar cada técnica en situaciones simuladas o reales de estrés y registrar el efecto en el diario personal.
- Analizar el impacto de las técnicas sobre el estado emocional, la atención y el rendimiento académico.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Concepto de regulación emocional

Descripción corta del tema:

1. Qué es la regulación emocional y por qué es importante en la escuela.
2. Relación entre emoción, cognición y comportamiento.
3. Ventajas de la regulación para el aprendizaje y las relaciones interpersonales.

Unidad 3: Unidad 3: Metas SMART y plan de acción para 8-12 semanas

Objetivos de Aprendizaje

- Formular una meta SMART (Específica, Medible, Alcanzable, Relevante y con Tiempo definido).
- Desarrollar un plan de acción detallado con hitos mensuales y responsables (si aplica).
- Registrar avances y reajustes en un diario de progreso para favorecer la responsabilidad personal.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Meta SMART y su utilidad

Descripción corta del tema:

1. Componentes de una meta SMART.
2. Relación entre metas y aprendizaje.
3. Ejemplos prácticos en contextos escolares.

Unidad 4: Unidad 4: Comunicación asertiva y escucha activa

Objetivos de Aprendizaje

- Practicar la escucha activa en al menos dos interacciones y evitar interrupciones.
- Expresar necesidades y límites de forma asertiva y respetuosa.
- Registrar y analizar los resultados de estas interacciones en un diario personal.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Fundamentos de la comunicación asertiva

Descripción corta del tema:

1. Principios de respeto, claridad y empatía.
2. Diferencia entre asertividad, pasividad y agresión.
3. Herramientas básicas para expresar necesidades.

Unidad 5: Unidad 5: Trabajo en equipo y resolución de conflictos

Objetivos de Aprendizaje

- Diseñar la estructura de un equipo con roles claros y responsables.
- Establecer canales de comunicación y acuerdos de trabajo en equipo.
- Gestionar un conflicto y llegar a una solución aceptada por todos los integrantes.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Dinámica de roles y responsabilidades

Descripción corta del tema:

1. Identificación de roles (líder, coordinador, registrador, presentador, etc.).
2. Distribución de tareas y establecimiento de expectativas.
3. Beneficios de la diversidad de aportes en un equipo.

Unidad 6: Unidad 6: Toma de decisiones responsables ante dilemas prácticos

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar dilemas relevantes para la vida escolar y personal.
- Desarrollar y evaluar al menos tres opciones posibles para cada dilema.
- Justificar la decisión considerando consecuencias a corto y largo plazo y posibles impactos en terceros.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Dilemas prácticos en la vida escolar

Descripción corta del tema:

1. Qué constituye un dilema práctico en el entorno educativo.
2. Factores que intervienen en la toma de decisiones (valores, normas, consecuencias).
3. Ejemplos comunes en clase y en pasatiempos o actividades extraescolares.

Unidad 7: Unidad 7: Diversidad y empatía en las interacciones

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar perspectivas culturales y personales diferentes en el entorno escolar.
- Demostrar empatía y respeto en interacciones cotidianas y en trabajos en equipo.
- Reflexionar sobre la importancia de la diversidad para el aprendizaje y la convivencia.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Diversidad en la escuela

Descripción corta del tema:

1. Identidad, cultura y experiencias diversas en la comunidad educativa.
2. Maneras de valorar aportes de todos los actores del proceso educativo.
3. Reconocimiento de sesgos y estereotipos y cómo evitarlos.