

Comunicación respetuosa con las madres y figuras maternas

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales

Descripción del Curso

Este curso de Habilidades Socioemocionales está diseñado para estudiantes de 13 a 14 años y propone una experiencia educativa centrada en el desarrollo de capacidades emocionales, sociales y comunicativas para la vida diaria. A lo largo de cuatro unidades, el programa busca fortalecer la comprensión de uno mismo, la empatía y la resolución de conflictos, aplicando estrategias de comunicación efectiva en distintos contextos. La Unidad 3, Evaluación del impacto y mejora continua de la comunicación, se inscribe en este marco y se enfoca en valorar cómo la comunicación respetuosa influye en las relaciones con madres y figuras maternas. En esta unidad se realiza una autoevaluación y se mantiene un registro breve de progreso, identificando mejoras y estableciendo metas para la semana siguiente. A través de actividades prácticas, reflexiones guiadas y tareas de seguimiento, el alumnado aprenderá a comunicar con claridad y respeto, a reconocer su impacto en los demás y a planificar acciones concretas para su desarrollo personal. El curso favorece un aprendizaje activo, con evaluaciones formativas, retroalimentación continua y oportunidades para practicar en situaciones reales o simuladas, promoviendo la confianza, la responsabilidad y la toma de decisiones conscientes.

Competencias

- Comunicación asertiva y respetuosa en relaciones familiares y escolares.
- Escucha activa y empatía para entender las perspectivas de madres y figuras maternas.
- Autorregulación emocional y manejo de posibles conflictos de forma pacífica.
- Aplicación de estrategias de comunicación para expresar necesidades y límites adecuadamente.
- Autoevaluación honesta y registro semanal de progresos que evidencien mejoras en el comportamiento comunicativo.
- Definición de metas semanales y uso de métodos para alcanzarlas (SMART).
- Capacidad de transferir aprendizajes a contextos reales y mejorar relaciones interpersonales diversas.

Requerimientos

- Participación regular y activa en las sesiones y actividades propuestas.
- Realizar una autoevaluación inicial y un registro breve de progreso semanal.
- Elaborar y compartir al menos una mejora concreta y una meta para la siguiente semana.
- Cuaderno o diario de aprendizaje para registrar reflexiones y avances.

- Acceso a materiales de lectura y a recursos digitales necesarios para las actividades.
- Compromiso de mantener la confidencialidad y el respeto durante las dinámicas de clase.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Empatía y perspectiva de madres y figuras maternas

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar emociones propias y ajenas en mensajes y describirlas con frases empáticas claras.
- Reconocer posibles motivos detrás de los mensajes de madres y figuras maternas (preocupación, cansancio, orgullo, necesidad de apoyo) y hacer inferencias razonables.
- Practicar escucha activa y parafraseo para validar la perspectiva de la madre durante simulaciones de conversación.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Empatía y escucha activa** – Descripción: qué es la empatía, diferencias entre oír y escuchar, y estrategias de escucha como parafrasear y validar emociones.
2. **Tema 2: Identificación de emociones y motivos** – Descripción: reconocer emociones expresadas en mensajes y posibles motivos detrás de ellas (preocupación, necesidad de apoyo, límites).
3. **Tema 3: Respuestas respetuosas** – Descripción: cómo formular respuestas que reconozcan emociones y mantengan un tono respetuoso.

Actividades

- **Actividad 1: Juego de roles - escucha activa** – En parejas, simulen una conversación con una madre ficticia. Practiquen escuchar sin interrumpir, identificar la emoción principal y parafrasear para validar. Puntos clave: atención, identificación de emoción, parafraseo, cierre con una pregunta abierta. Aprendizaje: aplicar la escucha activa para entender mejor la perspectiva de la madre.
- **Actividad 2: Análisis de mensajes** – Analicen mensajes modelados de madres y señalen las emociones y posibles motivos. Después, redacten una respuesta empática breve. Puntos clave: detectar emoción, inferir motivo, responder con validación. Aprendizaje: distinguir emociones y motivos para orientar la respuesta.
- **Actividad 3: Diálogo guiado y retroalimentación** – En grupo, simulen un diálogo real y recojan retroalimentación de pares y del docente sobre claridad, tono y empatía de la respuesta.

Evaluación

La evaluación se realiza mediante:

- Rúbrica de empatía: capacidad para identificar emociones, inferir motivos y responder con parafraseo y validación (40%).

- Observación y registro de participación en prácticas de escucha activa (30%).
- Reflexión individual breve sobre lo aprendido y áreas de mejora (30%).

Unidad 2: Unidad 2: Plan personal de comunicación respetuosa para situaciones específicas

Objetivos de Aprendizaje

- Diseñar un plan de comunicación que incluya objetivo, contexto, pasos a seguir y frases modelo para una situación elegida.
- Identificar al menos dos situaciones específicas y adaptar el plan a cada una manteniendo el tono respetuoso.
- Definir criterios de valoración para la comunicación (claridad, cortesía, tono, cumplimiento de acuerdos) y aplicar la autoevaluación al finalizar la unidad.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Estructura de un plan de comunicación** – Descripción: componentes clave (objetivo, mensaje, pasos, frases modelo, posibles respuestas) y cuándo usarlos.
2. **Tema 2: Frases modelo para situaciones específicas** – Descripción: ejemplos de lenguaje respetuoso para pedir permiso, pedir apoyo y expresar una preocupación.
3. **Tema 3: Criterios de valoración y autoevaluación** – Descripción: criterios para evaluar la claridad, el tono y la eficacia del plan y la propia ejecución.

Actividades

- **Actividad 1: Desarrollo del plan personal** – En parejas o en grupo pequeño, elijan una situación real o simulada y elaboren un plan de comunicación con objetivos, pasos y frases modelo. Puntos clave: claridad del objetivo, correspondencia entre pasos y resultado deseado, ejemplos de frases adaptadas a la situación. Aprendizaje: estructurar la comunicación para mayor efectividad y respeto.
- **Actividad 2: Construcción de frases modelo** – Escriban y practiquen frases modelo para pedir permiso, pedir apoyo y expresar una preocupación en tono respetuoso. Puntos clave: selección de vocabulario, tono, cortesía. Aprendizaje: dominar expresiones que facilitan una comunicación positiva.
- **Actividad 3: Simulación y retroalimentación** – Representen una situación con un miembro de la familia/profesor y reciban retroalimentación de pares y docentes sobre la claridad y el respeto en el mensaje.

Evaluación

La evaluación será alterna entre autoevaluación y revisión entre pares, asegurando la alineación con el objetivo 7:

- Rúbrica de plan personal: claridad del objetivo, pasos apropiados, frases modelo adecuadas y viabilidad de implementación (40%).

- Calificación de las frases modelo: precisión, tono y adecuación a la situación (30%).
- Autoevaluación y portafolio de progreso: registro de aprendizaje y evidencia de aplicación (30%).

Unidad 3: Unidad 3: Evaluación del impacto y mejora continua de la comunicación

Objetivos de Aprendizaje

- Realizar una autoevaluación honesta de la propia comunicación con madres y figuras maternas, destacando fortalezas y áreas a mejorar.
- Registrar un progreso breve semanal que evidencie cambios en el comportamiento comunicativo y en la relación.
- Definir al menos una mejora concreta y una meta para la siguiente semana para continuar el desarrollo de la comunicación respetuosa.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1: Autoevaluación de la comunicación** – Descripción: herramientas simples para reflexionar sobre el tono, la escucha y la claridad en las interacciones.
2. **Tema 2: Registro de progreso** – Descripción: cómo llevar un registro breve y útil de avances y desafíos semanales.
3. **Tema 3: Plan de mejora para la siguiente semana** – Descripción: establecer metas SMART para continuar fortaleciendo la comunicación.

Actividades

- **Actividad 1: Autoevaluación guiada** – Completen una autoevaluación con preguntas sobre escucha, empatía, claridad y respeto. Puntos clave: identificar fortalezas y áreas de mejora. Aprendizaje: reconocer patrones de comunicación y su impacto.
- **Actividad 2: Registro de progreso semanal** – Mantengan un breve registro (2-3 frases) sobre una interacción reciente, destacando una mejora y una dificultad.
- **Actividad 3: Establecimiento de metas** – Definan una meta alcanzable para la próxima semana y planifiquen acciones concretas para alcanzarla (p. ej., practicar una frase modelo, dedicar 3 minutos diarios a la reflexión de empatía).

Evaluación

La evaluación se centra en la capacidad de autorreflexión y la mejora continua:

- Autoevaluación y registro de progreso: claridad de autoanálisis, honestidad y evidencia de cambios (40%).
- Concreción de mejoras y metas: especificidad y viabilidad de las metas para la siguiente semana (30%).
- Seguimiento de resultados: evidencia de aplicación de las mejoras en interacciones futuras (30%).