

Empatía y escucha activa para entender a los demás

Ética y Valores | Ética y valores

Descripción del Curso

DESCRIPCIÓN

Este curso de Ética y Valores, dirigido a estudiantes de 13 a 14 años, propone el desarrollo de competencias socioemocionales y éticas para la convivencia diaria, la expresión de emociones y la resolución pacífica de conflictos. La unidad se estructura en tres actividades prácticas que permiten practicar la escucha activa, la expresión de emociones en primera persona y la resolución de conflictos mediante diálogo y negociación, con un enfoque en la empatía y el lenguaje respetuoso.

- **Actividad 1: Escucha en parejas** - Dos estudiantes se sientan frente a frente; uno comparte una situación emocional por 3 minutos y el otro practica escucha activa, parafraseo y validación. Después se cambian los roles. Puntos clave: atención, no interrupciones, parafraseo, retroalimentación. Aprendizaje: reconocer emociones y contenido, mejorar la expresión de empatía.
- **Actividad 2: Diario de emociones en primera persona** - Escribir diariamente una situación que provocó una emoción, usando frases en primera persona y describiendo la necesidad subyacente. Puntos clave: claridad, uso de Yo, registro de emociones y necesidades. Aprendizaje: usar lenguaje claro y respetuoso.
- **Actividad 3: Role-play de resolución de conflictos** - En pequeños grupos, representar un conflicto escolar y practicar un diálogo con frases en primera persona, buscando soluciones que satisfagan a ambas partes. Puntos clave: alternar turnos, evitar acusaciones, buscar acuerdos. Aprendizaje: mejorar capacidad de negociación y respeto mutuo.

Objetivo: La evaluación verifica el logro de los objetivos a través de: observación de habilidades de escucha activa (atención, parafraseo, validación) durante actividades en parejas y grupos; capacidad de expresar emociones y necesidades en primera persona en diálogos simulados; calidad del lenguaje respetuoso y claro al plantear emociones y límites; portafolio breve con reflexiones y ejemplos de frases en primera persona.

Especificaciones: 4 semanas.

Competencias

COMPETENCIAS

- Competencia ética: comprende los valores fundamentales y su aplicación en la convivencia diaria.
- Comunicación asertiva: puede expresar emociones y necesidades en primera persona con claridad y respeto.
- Escucha activa y empatía: escucha atentamente, parafrasea y valida las emociones de otros.

- Resolución de conflictos: utiliza estrategias de negociación y búsqueda de acuerdos que satisfagan a todas las partes.
- Colaboración y convivencia: participa de forma respetuosa en dinámicas grupales promoviendo la inclusión.
- Autoconciencia y responsabilidad: reflexiona sobre sus propias actitudes y toma decisiones éticas en situaciones reales.

Requerimientos

REQUERIMIENTOS

- Participación activa en todas las actividades propuestas.
- Materiales personales: cuaderno o diario, bolígrafo, y cuaderno para portafolio de reflexiones.
- Compromiso de confidencialidad y respeto durante las dinámicas de grupo.
- Disposición para trabajar en parejas y grupos, y para practicar la escucha activa y el diálogo en primera persona.
- Duración del curso: 4 semanas.

Unidades del Curso

Unidad 1: Empatía y escucha activa para entender a los demás

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar emociones propias y de los demás durante una conversación y expresarlas con frases en primera persona.
- Practicar la escucha activa: prestar atención, parafrasear y hacer preguntas para comprender mejor las emociones y necesidades de otros.
- Expresar necesidades y límites de forma clara y respetuosa usando "Yo" para fortalecer las relaciones interpersonales.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Escucha activa y empatía en la conversación

1. Definición de escucha activa y empatía; diferencias y sinergias.
2. Práctica de atención plena, lectura de señales no verbales y confirmación de mensajes.
3. Ejercicios de reflexión: ¿Qué emociones percibo? ¿Qué necesito comprender?