

Autoconciencia y reconocimiento emocional

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales

Descripción del Curso

DESCRIPCIÓN

Este curso de Habilidades Socioemocionales está diseñado para estudiantes de 15 a 16 años y tiene como objetivo desarrollar competencias para gestionar las propias emociones y comprender las emociones de los demás, fomentando relaciones positivas y un clima adecuado para el aprendizaje. A través de una metodología activa, se combinan reflexión personal, interacción social y toma de decisiones responsables en contextos reales y cercanos a la vida diaria de los adolescentes.

La Unidad 3, Reconocimiento de emociones en los demás a partir de expresiones faciales, tono de voz y lenguaje corporal, se centra en la habilidad de interpretar señales no verbales durante interacciones cotidianas. Se buscan prácticas de escucha activa, empatía y respuestas adecuadas para enriquecer la comunicación interpersonal. En el marco de las unidades del curso, se trabajarán también temas transversales como la autoconciencia emocional, la autorregulación, la comunicación asertiva y la resolución de conflictos.

Objetivos generales: identificar emociones propias y ajenas, interpretar señales no verbales en diferentes contextos, practicar respuestas adecuadas ante emociones ajenas y transferir estas habilidades a situaciones escolares, familiares y sociales. La metodología propone dinámicas en pareja y en grupo, simulaciones de escenarios reales, análisis de casos y registro reflexivo para favorecer la aplicación práctica en la vida diaria y el desarrollo de una inteligencia emocional saludable.

Competencias

COMPETENCIAS

- Identificar con precisión emociones propias y ajenas en distintos contextos y evitar interpretaciones sesgadas.
- Interpretar señales no verbales (expresiones faciales, tono de voz y lenguaje corporal) para comprender estados emocionales durante la interacción.
- Practicar la escucha activa, la empatía y respuestas adecuadas ante emociones ajenas en situaciones cotidianas.
- Gestionar emociones propias para mantener una comunicación clara, respetuosa y asertiva.
- Resolver conflictos de manera colaborativa, promoviendo la toma de perspectivas y la negociación de acuerdos.
- Aplicar estrategias de comunicación emocional en contextos escolares y sociales, promoviendo relaciones positivas.

Requerimientos

REQUERIMIENTOS

- Participación activa en clase y en dinámicas de grupo, con disposición para practicar habilidades socioemocionales.
- Lecturas y videos breves sobre reconocimiento emocional y comunicación no verbal, con reflexiones posteriores.
- Prácticas de escucha activa y empatía durante interacciones simuladas o reales, con retroalimentación de pares y docente.
- Registro personal de experiencias y progreso en un diario emocional o portafolio de observación.
- Materiales escolares básicos (cuaderno, bolígrafo) y acceso a recursos digitales cuando corresponda.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Autoconciencia emocional y señales de las emociones

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer las emociones que emergen en escenas o situaciones dadas y describir las señales corporales, faciales y vocales asociadas a cada emoción.
- Explicar, con ejemplos, cómo estas señales pueden influir en mi atención y en mi comportamiento en contextos escolares.
- Desarrollar un vocabulario emocional para nombrar emociones y describir señales observadas en mí mismo y en los demás.
- Registrar y reflexionar sobre emociones propias a través de un diario emocional semanal.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Emociones básicas y su función en la interacción. Descripción: comprensión de qué emociones existen y cómo cada una puede guiar la conducta en situaciones sociales y escolares.
2. **Tema 2:** Señales corporales, faciales y vocales de las emociones. Descripción: identificación de gestos, expresiones faciales, posturas y variaciones de voz asociadas a emociones.
3. **Tema 3:** Análisis de escenarios y registro emocional. Descripción: análisis de escenas cortas para identificar emociones y practicar el registro objetivo de señales observadas.

Actividades

- **Observación guiada de escenas:** Visionar videos cortos de interacciones escolares y describir qué emociones aparecen y qué señales corporales, faciales y de voz las acompañan. Puntos clave: precisión en la identificación, justificación de la emoción y señal observada; aprendizaje activo a través del análisis de pistas no verbales.
- **Diario emocional semanal:** Registro diario de emociones propias en diferentes momentos de clase, identificando señales observadas y posibles desencadenantes. Puntos clave: autoconsciencia, vocabulario emocional y reflexión sobre el impacto en la atención y el comportamiento.

- **Juego de roles: emociones en acción:** En parejas, representar una situación escolar (por ejemplo, recibir una calificación negativa) y luego describir las señales observadas y las emociones que emergen. Puntos clave: comunicación emocional clara, reconocimiento de señales y práctica de respuestas adecuadas.
- **Análisis de microrelatos:** Lectura breve de textos sobre conflictos o alegrías en la escuela y identificación de emociones y señales correspondientes. Puntos clave: precisión en la lectura emocional y uso del vocabulario aprendido.

Evaluación

Evaluación de los objetivos a través de:

- Observación y registro de participación en las actividades de identificación de emociones y señales (formativa).
- Rúbrica de análisis de escenas: precisión en la identificación de emociones y en la descripción de señales. (formativa y sumativa).
- Diario emocional semanal: calidad de las descripciones, uso del vocabulario emocional y reflexión sobre el impacto en la atención y el comportamiento. (formativa).
- Actividad de rol: capacidad para explicar las señales observadas y justificar la emoción identificada. (formativa).

Unidad 2: Unidad 2: Emociones y su influencia en la atención, el pensamiento y el comportamiento

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar momentos en los que una emoción interfiere con la concentración o la toma de decisiones durante tareas escolares.
- Explicar, con ejemplos, cómo distintas emociones pueden afectar la atención sostenida, la memoria y la resolución de problemas.
- Aplicar estrategias de regulación emocional para mantener el enfoque y la conducta adecuada en situaciones escolares y sociales.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Emociones y atención: cómo las emociones pueden distraer o enfocar. Descripción: relación entre estados emocionales y capacidad de concentrarse en tareas.
2. **Tema 2:** Emociones y pensamiento: influencia en memoria, juicio y resolución de problemas. Descripción: efectos de emociones positivas y negativas en el procesamiento mental.
3. **Tema 3:** Regulación emocional en contextos escolares y sociales. Descripción: estrategias prácticas para gestionar emociones y mantener un rendimiento adecuado.

Actividades

- **Registro de atención y emoción:** Durante una tarea, registrar momentos de distracción o flujo y las emociones asociadas. Puntos clave: reconocer patrones, analizar desencadenantes y planificar ajustes.
- **Estrategias de regulación emocional:** Prácticas breves de respiración, pausa consciente y reencuadre cognitivo antes de tareas desafiantes. Puntos clave: técnicas concretas, frecuencia y efectos en la atención.
- **Debates guiados:** Discusión en grupos sobre cómo las emociones influyen en decisiones en la escuela y en situaciones sociales. Puntos clave: escuchar, expresar y justificar posiciones.
- **Resolución de problemas con emociones:** Situaciones simuladas donde se deben tomar decisiones manteniendo el control emocional. Puntos clave: análisis de opciones, regulación emocional y resultados deseados.

Evaluación

Evaluación de los objetivos mediante:

- Observación de la participación en las prácticas de regulación emocional y su impacto en la atención. (formativa).
- Registro de casos: análisis de ejemplos donde la emoción afectó atención/pensamiento y propuesta de estrategias correctivas. (formativa y sumativa).
- Rúbrica de participación en debates y en la resolución de problemas con regulación emocional. (formativa).

Unidad 3: Reconocimiento de emociones en los demás a partir de expresiones faciales, tono de voz y lenguaje corporal

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar expresiones faciales básicas asociadas a emociones universales en diferentes personas y contextos.
- Inferir el estado emocional de otros a partir de la voz, la postura y los gestos durante una interacción.
- Practicar respuestas adecuadas (escucha activa, confirmación y empatía) ante emociones ajenas en situaciones cotidianas.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Expresiones faciales básicas y emociones universales. Descripción: reconocimiento de rostros que comunican alegría, tristeza, miedo, enojo, sorpresa, disgusto, entre otras.
2. **Tema 2:** Tono de voz y prosodia como indicador emocional. Descripción: variaciones de tono, ritmo y volumen que transmiten estados emocionales.
3. **Tema 3:** Lenguaje corporal en interacciones cotidianas. Descripción: señales de postura, gestos y proximidad que acompañan las emociones durante la comunicación.
4. **Tema 4:** Respuesta empática y comunicación asertiva. Descripción: estrategias de escucha activa, verificación de señales y respuestas respetuosas.

Actividades

- **Clip de reconocimiento:** Análisis de clips cortos donde se observen expresiones faciales y tono de voz; los alumnos describen la emoción y la señal correspondiente. Puntos clave: precisión, justificación y empatía.
- **Lectura de lenguaje corporal:** En parejas, observar posturas y gestos durante una corta interacción simulada y deducir emociones. Puntos clave: observación detallada y razonamiento.
- **Role-play de conversación:** Interacciones cotidianas (saludo, comentario, conflicto leve) con foco en respuestas empáticas y claras. Puntos clave: escucha activa, verificación y retroalimentación.
- **Diario de empatía:** Registro breve de una interacción diaria destacando emociones observadas y respuestas adecuadas. Puntos clave: reflexión y desarrollo de habilidades sociales.

Evaluación

Evaluación de los objetivos a través de:

- Identificación precisa de emociones a partir de señales faciales y de voz en videos y actividades en clase. (formativa).
- Capacidad para interpretar lenguaje corporal y responder con conductas empáticas. (formativa).
- Aplicación de estrategias de escucha activa y verificación de emociones en interacciones simuladas. (formativa y sumativa).