

Expresar emociones de forma asertiva

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales

Descripción del Curso

Curso de Habilidades Socioemocionales dirigido a estudiantes de 11 a 12 años. Su objetivo central es fortalecer la comunicación asertiva, la empatía y la regulación emocional para afrontar con respeto y eficacia situaciones sociales cotidianas. La unidad se articula en cuatro actividades centradas en la práctica, la reflexión y la evaluación entre pares, promoviendo el desarrollo integral del estudiante y su capacidad para aplicar lo aprendido en contextos reales.

Actividades principales: - Actividad 1: Juego de roles por escenarios – En equipos, se simulan diferentes escenarios y se prueban diversas respuestas asertivas para comparar resultados y efectos en la relación entre las personas. - Actividad 2: Guía de decisiones – Se crea una guía paso a paso para seleccionar respuestas asertivas en distintos contextos, justificando cada elección. - Actividad 3: Evaluación entre pares – Los estudiantes observan y comentan las respuestas de sus compañeros con énfasis en la asertividad y el respeto, favoreciendo una retroalimentación constructiva. - Actividad 4: Mapa mental de opciones – Se elabora un diagrama que conecte emociones, posibles respuestas y efectos en la relación, facilitando la toma de decisiones reflexiva. Objetivo y evaluación: la evaluación se centra en la capacidad de seleccionar y justificar respuestas asertivas en escenarios sociales. Se evalúa mediante la observación de respuestas asertivas en al menos 4 escenarios simulados, la justificación escrita u oral de por qué la opción elegida es asertiva y las alternativas, y una rúbrica de comunicación asertiva y respeto en el discurso. Duración de la unidad: 1-2 semanas. El curso busca consolidar habilidades para convivir, colaborar y resolver conflictos con respeto, promoviendo un clima de confianza y aprendizaje activo.

Competencias

- Comunicación asertiva y clara en contextos sociales diversos. - Escucha activa y empatía para comprender emociones propias y ajenas. - Resolución de conflictos y toma de decisiones éticas y razonadas. - Autorregulación emocional y manejo de impulsos en situaciones de presión. - Trabajo en equipo, negociación y capacidad de argumentar con respeto. - Pensamiento crítico para justificar elecciones y evaluar alternativas. - Autoevaluación y reflexión para mejorar conductas y estrategias de interacción.

Requerimientos

- Participación activa y compromiso para trabajar en equipo en las cuatro actividades. - Materiales personales: cuaderno, bolígrafo y carpeta de evidencias; fichas o tarjetas para el juego de roles. - Acceso a recursos proporcionados por el aula (fichas, guías y rúbricas) y disposición para utilizar apoyos didácticos. - Entrega de observaciones y reflexiones en formato escrito u oral durante la unidad. - Ambiente de respeto y seguridad para expresar ideas y practicar la comunicación asertiva. - Duración de la unidad: 1-2 semanas.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Reconociendo emociones para responder de manera adecuada

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer y nombrar al menos 3 emociones propias y 3 emociones de los demás en situaciones cotidianas (clase, recreo, hogar).
- Relacionar estas emociones con señales verbales y no verbales (tono de voz, gestos, expresión facial).
- Decidir una respuesta adecuada para responder a la emoción identificada, usando un lenguaje respetuoso y calmado.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Emociones propias

1. Descripción corta: aprenderás a identificar emociones como felicidad, tristeza, enojo y miedo en ti mismo, y a reconocer cuándo aparecen en diferentes situaciones.
2. Señales y palabras asociadas: qué palabras describen esas emociones y qué señales del cuerpo las acompañan.
3. Práctica de vocabulario emocional para expresar lo que sientes.

Unidad 2: Unidad 2: Estrategias para la comunicación asertiva en conflictos

Objetivos de Aprendizaje

- Formular mensajes en primera persona (Yo) para expresar emociones o necesidades sin culpar al otro.
- Usar técnicas de escucha activa (parafrasear, resumir) para entender la perspectiva del otro.
- Proponer al menos una solución o acuerdo que beneficie a ambas partes y mantener el diálogo.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Mensajes en primera persona (Yo)

1. Descripción corta: aprende a expresar tus emociones y necesidades comenzando con "Yo siento..." o "Yo necesito..." para reducir ataques y culpas.
2. Estructura de un mensaje asertivo: observación, sentimiento, necesidad y petición.

Unidad 3: Unidad 3: Impacto positivo de la expresión asertiva en la convivencia

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar al menos 2-3 ejemplos de convivencia positiva que resultan de la expresión asertiva.
- Explicar cómo la asertividad facilita la resolución de problemas al comunicarse de forma respetuosa.
- Describir situaciones con pares y adultos donde la asertividad mejora la interacción.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Convivencia positiva y empatía

1. Descripción corta: cómo expresar necesidades sin herir a otros y cómo esto fortalece las relaciones.
2. Ejemplos simples de conductas asertivas que mejoran la convivencia.

Unidad 4: Unidad 4: Selección de respuestas asertivas en escenarios sociales

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar 4 escenarios sociales y reconocer las emociones presentes en cada uno.
- Elegir la respuesta asertiva más adecuada para cada situación.
- Justificar por qué la respuesta elegida es asertiva y beneficiosa para la interacción.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Escenario 1 - conflicto con un amigo

1. Descripción corta: identificar emoción y decidir una respuesta que mantenga la relación sin confrontación.