

Autoconocimiento y gestión emocional

Ética y Valores | Ética y valores

Descripción del Curso

En la Unidad 7 Portafolio de evidencias: autoconocimiento y gestión emocional, los estudiantes de Ética y valores, entre 15 y 16 años, construirán un portafolio que evidencie su aprendizaje en dos ejes centrales: autoconocimiento y gestión emocional. Mediante reflexiones personales, observaciones sobre conductas éticas observadas o vividas y metas de mejora, el alumnado desarrollará una mirada crítica sobre sus actitudes y decisiones, fomentando la empatía y la responsabilidad. El portafolio se organiza en secciones claras, con evidencias que respaldan las reflexiones y los planes de mejora; se incluye una presentación final personal ante la clase o el docente, donde se defiende el aprendizaje y el plan de mejora continua. El objetivo general es que el estudiante identifique sus fortalezas y áreas de mejora, gestione sus emociones ante situaciones éticas y sociales, y justifique sus elecciones éticas con argumentos razonados. Esta unidad promueve la autoevaluación, la toma de decisiones éticas en contextos reales y la comunicación asertiva.

Competencias

- Desarrollar autoconciencia y regulación emocional para afrontar dilemas éticos y situaciones sociales cotidianas.
- Aplicar procesos de reflexión crítica y autoevaluación para identificar aprendizajes y metas de mejora.
- Comunicar de forma clara y persuasiva, defendiendo evidencias y decisiones ante la clase o docente.
- Demostrar ética e integridad en comportamientos y decisiones, mostrando responsabilidad y empatía.
- Organizar y gestionar un portafolio de evidencias de manera estructurada y coherente.

Requerimientos

- Portafolio de evidencias con secciones definidas: reflexiones, conductas éticas y metas de mejora.
- Recopilar reflexiones personales y evidencias de conductas éticas observadas o vividas.
- Organizar el portafolio con secciones claras y metas de mejora para el futuro.
- Presentar y defender las evidencias de aprendizaje ante la clase o el docente, con un plan de mejora continua.
- Entregar las evidencias en fechas establecidas y cumplir las rúbricas de evaluación.
- Requisitos técnicos: acceso a ordenador o dispositivo, software de edición o procesamiento de textos, y almacenamiento suficiente para el portafolio.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Autoconocimiento y emociones básicas en decisiones éticas

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer y nombrar al menos cinco emociones básicas relevantes para la vida diaria y escolar.
- Describir de qué modo cada emoción puede influir en la toma de decisiones cuando se enfrentan dilemas éticos cotidianos.
- Identificar señales corporales y cognitivas asociadas a estas emociones y reflexionar sobre su impacto en el juicio moral.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Reconocer emociones básicas. Descripción: identificar y nombrar al menos cinco emociones y sus señales en contexto escolar.
2. Tema 2: Señales corporales y señales cognitivas. Descripción: vincular reacciones físicas y pensamientos con las emociones para entender su influencia en decisiones éticas.
3. Tema 3: Emociones y ética en lo cotidiano. Descripción: analizar situaciones diarias y observar cómo las emociones pueden orientar o sesgar la toma de decisiones.

Actividades

• Actividad: Mapeo emocional personal

Descripción: Registro individual de al menos cinco emociones básicas, identificando desencadenantes, señales internas y consecuencias en decisiones; se elabora un mini-diario emocional por una semana.

- Puntos clave: identificación de emociones, desencadenantes, señales físicas y efectos en decisiones; reflexión escrita.
- Aprendizajes: mayor conciencia de cómo las emociones influyen en juicios éticos y estrategias para moderarlas cuando sea necesario.

• Actividad: Análisis de mini-casos éticos

Descripción: En equipos, se evalúan dilemas éticos breves y se identifica qué emoción está presente, qué valor entra en juego y cómo podría influir en la decisión.

- Puntos clave: reconocimiento de emoción y valor; discusión guiada; registro de decisiones plausibles y su base emocional.
- Aprendizajes: capacidad de discernir emoción y ética en situaciones reales y planificar respuestas responsables.

• Actividad: Diario emocional y reflexión ética

Descripción: Elaboración de un diario semanal que registre emociones relevantes vividas en situaciones escolares y una breve reflexión ética sobre cada caso.

- Puntos clave: autoevaluación, reflexión crítica, relación emoción-decisión.
- Aprendizajes: desarrollo de la metacognición emocional y habilidad para justificar decisiones éticas.

Evaluación

Se evaluará de forma formativa y sumativa, vinculando los objetivos con las evidencias solicitadas:

- Identificación de emociones básicas y explicación de su influencia en decisiones éticas (rúbrica de análisis de casos y mapeo emocional) – 40%
- Participación y calidad de aportes en debates y análisis de casos (observación del aula) – 20%
- Diario emocional y reflexión ética (bitácora semanal) – 40%

Unidad 2: Unidad 2: Autoconocimiento, fortalezas y límites emocionales para conductas éticas

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar fortalezas emocionales y límites personales ante situaciones de grupo.
- Analizar la relación entre autoconocimiento y regulación emocional para apoyar comportamientos éticos.
- Ilustrar mediante ejemplos cómo el reconocimiento de fortalezas y límites favorece decisiones éticas en la vida diaria.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Autoconocimiento y emociones. Descripción: desarrollo de la conciencia de emociones propias y su impacto en la ética.
2. Tema 2: Fortalezas y límites emocionales. Descripción: identificación de capacidades y límites que guían conductas éticas.
3. Tema 3: Ética y autoconocimiento en acción. Descripción: casos prácticos que conectan conocimiento de uno mismo con conductas justas.

Actividades

• Actividad: Mapa de fortalezas y límites emocionales

Descripción: cada estudiante identifica 3-5 fortalezas emocionales y 2-3 límites; se recogen en un cuadro de autoconocimiento y se comparten en parejas para comentar posibles impactos en decisiones éticas.

- Puntos clave: reconocimiento de fortalezas, límites, reflexión sobre su uso ético.
- Aprendizajes: mayor claridad sobre cuándo gestionar emociones y cuándo pedir apoyo para conductas éticas.

• Actividad: Análisis de caso enfocado en autoconocimiento

Descripción: se presentan casos breves donde se observan dilemas; el grupo identifica las emociones y valores involucrados y propone soluciones éticas apoyadas en el autoconocimiento.

- Puntos clave: relacionar emoción, valor y acción; justificar elecciones con autoconocimiento.
- Aprendizajes: habilidad para fundamentar decisiones éticas con conocimiento de sí mismo.

• Actividad: Acuerdos de convivencia ética personal

Descripción: creación de un conjunto de acuerdos de convivencia basados en autoconocimiento y gestión emocional para promover conductas éticas en grupo.

- Puntos clave: establecer normas personales y comunitarias; compromiso de comportamiento.
- Aprendizajes: conexión entre autoconocimiento, límites y convivencia ética.

Evaluación

Evaluación centrada en la capacidad de relacionar autoconocimiento con ética:

- Rúbrica de autoconocimiento y límites emocionales (20%)
- Análisis de casos con identificación de fortalezas/ límites y su relación con decisiones éticas (40%)
- Participación y aportes en discusiones en clase (20%)
- Portafolio corto de evidencias de aprendizaje (20%)

Unidad 3: Unidad 3: Regulación emocional en presión grupal para conductas éticas

Objetivos de Aprendizaje

- Practicar técnicas de respiración y pausas para gestionar la emoción en momentos de tensión.
- Ejercitar el reencuadre cognitivo ante estímulos estresantes o presión social.
- Demostrar la aplicación de estas estrategias en simulaciones de toma de decisiones éticas en grupo.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Regulación emocional y respiración. Descripción: fundamentos de la respiración diafragmática y su efecto en el control emocional.
2. Tema 2: Pausas y reencuadre cognitivo. Descripción: técnicas de pausa y re.encuadre para cambiar interpretaciones y respuestas emocionales.
3. Tema 3: Simulaciones de presión grupal. Descripción: escenarios donde la afirmación de conductas éticas depende del manejo emocional.

Actividades

- **Actividad: Respiración y pausa en dilemas éticos**

Descripción: ejercicios guiados de respiración y pausas cortas antes de responder a una pregunta ética en un debate simulado.

- Puntos clave: técnica de respiración, pausas estratégicas, reducción de impulsividad.
- Aprendizajes: capacidad de modular emociones para tomar decisiones más reflexivas y éticas.

- **Actividad: Reencuadre cognitivo ante presión social**

Descripción: en parejas, los estudiantes practican cambiar interpretaciones de una situación que genera presión para actuar de manera ética.

- Puntos clave: identificar interpretaciones, proponer reencuadres alternativos, evaluar efectos en la conducta.
- Aprendizajes: mejora de la flexibilidad cognitiva frente a dilemas éticos.

- **Actividad: Role-play de toma de decisiones bajo presión**

Descripción: simulación de un escenario de grupo donde se debe decidir si seguir o desafiar una conducta poco ética, aplicando técnicas de regulación emocional aprendidas.

- Puntos clave: uso de respiración, pausas y reencuadre; comunicación de la decisión y justificación ética.
- Aprendizajes: habilidad para sostener conductas éticas en grupo bajo presión.

Evaluación

Se evaluará la capacidad para aplicar estrategias de regulación emocional en contextos grupales:

- Observación de la aplicación de respiración y pausas en simulaciones (25%).
- Evaluación de uso eficaz del reencuadre cognitivo durante ejercicios (25%).
- Desempeño en role-plays y debates éticos con justificación emocional y ética (50%).

Unidad 4: Unidad 4: Emociones, valores y dilemas éticos: análisis de casos

Objetivos de Aprendizaje

- Leer y resumir casos breves de dilemas éticos para identificar componentes emocionales y valores.
- Identificar emociones y valores en juego en cada caso.
- Explicar cómo esas emociones y valores pueden orientar las decisiones de forma ética o no ética.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Casos breves de dilemas éticos. Descripción: lectura y resumen de escenarios reales o hipotéticos.
2. Tema 2: Emociones y valores en juego. Descripción: extracción de emociones y valores relevantes de cada caso.
3. Tema 3: Decisiones éticas fundamentadas. Descripción: análisis de impacto emocional y compromiso con la ética.

Actividades

- **Actividad: Análisis de casos en grupo**

Descripción: en grupos, se analizan 2-3 casos breves, se identifican emociones y valores, y se discute la decisión ética recomendada.

- Puntos clave: identificación de emociones, reconocimiento de valores, debate estructurado.
- Aprendizajes: capacidad de fundamentar decisiones a partir de emociones y valores personales y colectivos.

- **Actividad: Mapa de emociones y valores**

Descripción: para cada caso, se genera un mapa que relaciona emociones detectadas con valores percibidos y la decisión elegida.

- Puntos clave: visualización de relaciones emoción-valor-decision.
- Aprendizajes: claridad sobre cómo las emociones y los valores intervienen en la decisión ética.

• **Actividad: Debate estructurado**

Descripción: se organiza un debate breve donde cada equipo defiende una decisión ética y expone cómo las emociones influyeron en su posición.

- Puntos clave: argumentación ética, gestión emocional durante el debate, escucha de otras posiciones.
- Aprendizajes: habilidad de justificar decisiones éticas ante perspectivas distintas.

Evaluación

La evaluación se centra en la capacidad de conectar emociones, valores y decisiones éticas:

- Identificación de emociones y valores en los casos (30%).
- Justificación ética basada en emociones y valores (40%).
- Participación y calidad de debate (30%).

Unidad 5: Unidad 5: Escucha activa y comunicación asertiva en debates éticos

Objetivos de Aprendizaje

- Practicar escucha activa (parafrasear, clarificar) en conversaciones y debates.
- Desarrollar y aplicar la comunicación asertiva para expresar emociones sin vulnerar a otros.
- Participar en debates manteniendo el respeto, la claridad y la ética emocional.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Escucha activa. Descripción: técnicas de parafraseo, clarificación y devolución de feedback.
2. Tema 2: Comunicación asertiva. Descripción: expresar emociones de forma directa, respetuosa y constructiva.
3. Tema 3: Debates y manejo de conflictos éticos. Descripción: pautas para debatir con ética y control emocional.

Actividades

• **Actividad: Pares de escucha activa**

Descripción: en parejas, una persona habla sobre una situación ética, la otra practica escucha activa para parafrasear y clarificar.

- Puntos clave: parafraseo, clarificación, retroalimentación constructiva.
- Aprendizajes: mejora de la comprensión mutua y reducción de conflictos por malentendidos.

• **Actividad: Debate con normas de ética emocional**

Descripción: debate estructurado siguiendo normas de convivencia; cada participante debe expresar emociones de forma asertiva y justificar su postura.

- Puntos clave: uso de lenguaje respetuoso, manejo de emociones, fundamentos éticos.
- Aprendizajes: capacidad de sostener una postura sin deshumanizar al otro y de gestionar emociones en conflicto.

- **Actividad: Registro de emociones durante debate**

Descripción: diario corto de las emociones experimentadas durante el debate y evaluación de su impacto en la participación y decisiones.

- Puntos clave: autoobservación, reflexión ética.
- Aprendizajes: mayor autocontrol y comprensión del papel de las emociones en la comunicación ética.

Evaluación

La evaluación se centra en la calidad de la escucha, la asertividad y la gestión emocional en debates:

- Habilidades de escucha activa y parafraseo (25%).
- Uso de comunicación asertiva y manejo de emociones en debates (35%).
- Participación y calidad de argumentos éticos (40%).

Unidad 6: Unidad 6: Autocuidado y bienestar emocional, rendimiento académico y convivencia

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar hábitos de autocuidado y su relación con el bienestar emocional.
- Analizar la influencia de dichos hábitos en el rendimiento académico y en la convivencia escolar.
- Elaborar un plan personal de autocuidado para mejorar su bienestar y desempeño.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Hábitos de autocuidado y bienestar emocional. Descripción: conexión entre sueño, alimentación, descanso y emociones.
2. Tema 2: Impacto en rendimiento y convivencia. Descripción: cómo los hábitos influyen en el aprendizaje y en las relaciones escolares.
3. Tema 3: Plan de autocuidado personal. Descripción: diseño de un plan práctico para la semana y mes.

Actividades

- **Actividad: Diario de hábitos y emociones**

Descripción: registro diario de hábitos (horas de sueño, alimentación, ejercicio, pausas) y emociones asociadas; reflexión sobre correlaciones.

- Puntos clave: observación de hábitos, correlaciones con el estado emocional.
- Aprendizajes: comprensión de cómo autocuidado afecta el bienestar y rendimiento.

• **Actividad: Análisis de impacto en rendimiento**

Descripción: revisión de el rendimiento académico en relación con hábitos reportados; identificación de patrones y áreas de mejora.

- Puntos clave: análisis de datos personales, interpretación de resultados.
- Aprendizajes: capacidad de aplicar hábitos adecuados para mejorar el desempeño.

• **Actividad: Plan personal de autocuidado**

Descripción: diseño de un plan semanal de autocuidado que incluya sueño, nutrición, descanso y actividad física, con metas y criterios de seguimiento.

- Puntos clave: objetivos realistas, plan de acción, indicadores de progreso.
- Aprendizajes: responsabilidad personal y sostenibilidad de hábitos saludables.

Evaluación

La evaluación se centra en la implementación del plan de autocuidado y la reflexión sobre su impacto:

- Registro de hábitos y emociones (25%).
- Análisis de impacto en bienestar y rendimiento (35%).
- Presentación y seguimiento del plan de autocuidado (40%).

Unidad 7: Unidad 7: Portafolio de evidencias: autoconocimiento y gestión emocional

Objetivos de Aprendizaje

- Recopilar reflexiones personales y evidencias de conductas éticas observadas o vividas.
- Organizar el portafolio con secciones claras y metas de mejora para el futuro.
- Presentar y defender la evidencia de aprendizaje ante la clase o el docente, con un plan de mejora continua.

Contenidos Temáticos

1. Tema 1: Estructura del portafolio. Descripción: se define el formato, las secciones y las rúbricas de evaluación.
2. Tema 2: Reflexiones y evidencias. Descripción: recopilación de reflexiones, ejemplos de conductas éticas y metas de mejora.
3. Tema 3: Presentación y autoevaluación. Descripción: preparación de la defensa del portafolio y revisión entre pares.

Actividades

- **Actividad: Construcción del Portafolio**

Descripción: recopilación de reflexiones, evidencias de conductas éticas identificadas a lo largo del curso y establecimiento de metas de mejora personal.

- Puntos clave: organización, coherencia entre reflexiones y evidencias, metas SMART.
- Aprendizajes: consolidación del aprendizaje y planificación de desarrollo futuro.

- **Actividad: Revisión entre pares**

Descripción: revisión guiada entre compañeros para brindar retroalimentación constructiva sobre el portafolio y las metas propuestas.

- Puntos clave: feedback respetuoso, identificación de fortalezas y áreas de mejora.
- Aprendizajes: aprendizaje colaborativo y mejora de la autoevaluación.

- **Actividad: Presentación y defensa del portafolio**

Descripción: exposición breve donde el estudiante comparte su portafolio, reflexiona sobre su progreso y plantea planes de mejora para el futuro.

- Puntos clave: claridad de exposición, defensa de evidencias, planes de mejora.
- Aprendizajes: comunicación personal, autogestión y compromiso con el aprendizaje continuo.

Evaluación

Evaluación centrada en la calidad del portafolio y la capacidad de autoevaluación y proyección futura:

- Organización y coherencia del portafolio (30%).
- Calidad de reflexiones y evidencias (40%).
- Defensa oral y claridad de metas de mejora (30%).