

Habilidades socioemocionales y comunicación asertiva para una convivencia respetuosa

Persona y sociedad | Comunicación asertiva | para estudiantes de primaria (6-11 años) | 12 semanas

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para estudiantes de primaria de 6 a 11 años y busca desarrollar habilidades socioemocionales fundamentales para una convivencia armoniosa en su entorno escolar y familiar. A través de actividades lúdicas, dinámicas grupales y ejercicios de reflexión, los niños aprenderán a identificar y expresar sus emociones, a escuchar activamente a los demás y a comunicarse de manera asertiva, fomentando así el respeto y la empatía.

El curso se enfoca en fortalecer la autoestima y el reconocimiento de las propias fortalezas y las de sus compañeros, promoviendo un ambiente de respeto mutuo y colaboración. Se emplean metodologías participativas y centradas en el estudiante, que facilitan el aprendizaje significativo y la aplicación práctica de las habilidades socioemocionales en su vida diaria.

Al finalizar el curso, los estudiantes habrán adquirido competencias para gestionar sus emociones, mejorar su comunicación interpersonal y contribuir a una convivencia basada en valores positivos, lo que les permitirá relacionarse de manera saludable y respetuosa dentro y fuera del aula.

Objetivos Generales

- Reconocer y nombrar diferentes emociones propias y de los demás en contextos cotidianos.
- Practicar la escucha activa para comprender mensajes y sentimientos expresados por sus compañeros.
- Expresar pensamientos y emociones mediante una comunicación asertiva y respetuosa.
- Identificar fortalezas personales y de los demás para fortalecer la autoestima y la colaboración.
- Aplicar estrategias básicas de resolución de conflictos para promover la convivencia pacífica.

Competencias

- Identificar y expresar emociones propias y ajenas de manera adecuada.
- Escuchar activamente y demostrar comprensión hacia los demás.
- Comunicar ideas y sentimientos de forma asertiva y respetuosa.
- Reconocer y valorar las fortalezas personales y las de sus compañeros.
- Aplicar estrategias de resolución pacífica de conflictos en situaciones cotidianas.
- Demostrar empatía y respeto en las interacciones sociales dentro del entorno escolar.

Requerimientos

- Conocimientos básicos sobre emociones y sentimientos (nivel inicial).
- Materiales para actividades lúdicas: papel, colores, cartulinas, y materiales de manualidades.
- Espacio adecuado para dinámicas grupales y juegos cooperativos.
- Acceso a cuentos o historias que refuercen temas de empatía y comunicación.
- Apoyo docente para guiar reflexiones y fomentar participación activa.

Unidades del Curso

Unidad 1: Conociendo mis emociones

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y nombrar al menos cinco emociones básicas en imágenes y situaciones cotidianas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir cómo se siente ante diferentes emociones experimentadas en su vida diaria, utilizando vocabulario emocional apropiado.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reconocer expresiones faciales y lenguaje corporal que indican emociones en sí mismo y en sus compañeros, mediante actividades grupales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de diferenciar entre emociones positivas y negativas, explicando cómo estas pueden influir en su comportamiento y convivencia.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar verbalmente sus emociones en situaciones simuladas, practicando una comunicación asertiva y respetuosa.

Unidad 2: Reconociendo emociones en los demás

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar emociones básicas en expresiones faciales y lenguaje corporal de compañeros y familiares en actividades grupales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir situaciones en las que reconoce emociones en otros, explicando cómo estas emociones afectan el comportamiento.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de comparar diferentes emociones observadas en sus compañeros y familiares, usando vocabulario emocional adecuado en discusiones guiadas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de ejemplificar respuestas adecuadas ante emociones observadas en otros, demostrando empatía durante juegos de roles o dramatizaciones.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de registrar y reflexionar sobre sus observaciones emocionales en un diario o dibujo, mostrando comprensión de las emociones en contextos cotidianos.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a las emociones

- ¿Qué son las emociones?: Explicación sencilla sobre las emociones como experiencias que todos sentimos y que se pueden reconocer.
- Emociones básicas: Alegría, tristeza, enojo, miedo y sorpresa. Presentación con imágenes y ejemplos cotidianos.
- Importancia de reconocer emociones en los demás para convivir respetuosamente.

2. Identificación de emociones a través de expresiones faciales y lenguaje corporal

- Cómo leer expresiones faciales: Observación de ojos, boca y cejas para entender emociones.
- Señales del lenguaje corporal: Postura, movimientos de manos y cuerpo que muestran emociones.
- Actividades para practicar la observación de emociones en compañeros y familiares.

3. Situaciones que reflejan emociones y su impacto en el comportamiento

- Relatar situaciones comunes (en la escuela, en casa) donde se puedan observar emociones.
- Cómo diferentes emociones pueden cambiar la forma en que actuamos y nos relacionamos.
- Ejemplos y discusión sobre cómo la tristeza, la alegría o el enojo afectan el comportamiento.

4. Comparación y vocabulario emocional

- Uso de palabras adecuadas para describir emociones propias y ajenas.
- Comparar emociones observadas en compañeros y familiares durante actividades.
- Práctica de conversaciones guiadas para usar vocabulario emocional correcto y respetuoso.

5. Respuestas empáticas ante emociones observadas

- Qué es la empatía y por qué es importante.
- Ejemplos de respuestas adecuadas ante diferentes emociones.
- Juegos de roles y dramatizaciones para practicar respuestas empáticas.

6. Registro y reflexión sobre emociones

- Cómo llevar un diario emocional con dibujos o palabras.
- Reflexionar sobre lo aprendido y las observaciones hechas durante la unidad.
- Compartir reflexiones en grupo para fortalecer la comprensión de las emociones.

Actividades

Actividad 1: "El mural de las emociones"

Objetivo: Identificar emociones básicas en expresiones faciales y lenguaje corporal.

Descripción:

- El docente presenta imágenes y videos cortos con personas que muestran diferentes emociones.

- Los estudiantes observan y comentan qué emoción creen que representa cada imagen o video, justificando su respuesta.
- Cada emoción se coloca en un mural en el aula, con dibujos o palabras que los niños aporten.

Organización: Grupal

Producto esperado: Mural con las emociones básicas y ejemplos visuales.

Duración: 45 minutos

Actividad 2: "Historias que muestran emociones"

Objetivo: Describir situaciones en las que se reconocen emociones y explicar su impacto en el comportamiento.

Descripción:

- En parejas, los estudiantes reciben tarjetas con situaciones cotidianas (por ejemplo: un amigo se cae, alguien recibe un regalo, una discusión entre hermanos).
- Discuten qué emociones están presentes y cómo esas emociones pueden hacer que las personas actúen de cierta manera.
- Cada pareja comparte con el grupo su situación y explicación.

Organización: Parejas y luego grupal

Producto esperado: Descripción oral de situaciones emocionales y su impacto.

Duración: 60 minutos

Actividad 3: "Comparando emociones con palabras"

Objetivo: Comparar diferentes emociones usando vocabulario emocional adecuado.

Descripción:

- El docente propone un juego de comparación: presenta dos expresiones faciales o situaciones y pregunta a los estudiantes qué emociones son y en qué se parecen o diferencian.
- Se introduce vocabulario emocional para enriquecer las respuestas (feliz, contento, triste, frustrado, etc.).
- Los estudiantes practican en pequeños grupos describiendo emociones y comparándolas usando las palabras aprendidas.

Organización: Grupos pequeños

Producto esperado: Participación en discusión y uso correcto de vocabulario emocional.

Duración: 45 minutos

Actividad 4: "Dramatizando la empatía"

Objetivo: Ejemplificar respuestas adecuadas ante emociones observadas demostrando empatía.

Descripción:

- Se organizan juegos de roles donde unos estudiantes representan emociones (por ejemplo: tristeza, enojo) y otros responden mostrando empatía.

- Después de cada dramatización, se dialoga sobre las respuestas y cómo ayudaron a la persona emocionalmente afectada.

Organización: Grupos pequeños para dramatizaciones, luego grupal para reflexión

Producto esperado: Presentación de dramatizaciones y reflexión grupal sobre empatía.

Duración: 60 minutos

Actividad 5: "Mi diario emocional"

Objetivo: Registrar y reflexionar sobre observaciones emocionales en un diario o dibujo.

Descripción:

- Cada estudiante recibe un cuaderno o hoja para crear su diario emocional.
- Durante la unidad y especialmente al final, dibujan o escriben sobre emociones que observaron en su familia, amigos o compañeros y cómo respondieron.
- Se invita a compartir voluntariamente algunas reflexiones en grupo para fortalecer comprensión.

Organización: Individual y grupal para compartir

Producto esperado: Diario emocional con dibujos y/o textos.

Duración: 45 minutos para la actividad inicial, con seguimiento durante la unidad.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos de los estudiantes sobre emociones básicas y su capacidad para reconocerlas en imágenes o situaciones simples.

Cómo se evalúa: Mediante una dinámica inicial en la que los estudiantes observan imágenes o expresiones y mencionan qué emoción creen que es.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para registrar respuestas y justificaciones de los estudiantes.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la identificación, descripción y comparación de emociones, así como la demostración de respuestas empáticas.

Cómo se evalúa: Observación continua durante actividades grupales, juegos de roles y discusiones; revisión de aportes en el mural y en las conversaciones guiadas.

Instrumento sugerido: Rúbrica de participación y uso de vocabulario emocional, lista de observación para empatía en dramatizaciones.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar emociones en otros, describir situaciones emocionales, comparar emociones con vocabulario adecuado, demostrar empatía y reflexionar en un diario emocional.

Cómo se evalúa: Revisión del diario emocional individual, presentación oral o escrita de una situación emocional observada, y participación en una dramatización final.

Instrumento sugerido: Rúbrica que contemple identificación, descripción, vocabulario, empatía y reflexión personal.

Unidad 3: La importancia de la escucha activa

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar señales verbales y no verbales que indican atención durante una conversación en actividades grupales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de demostrar comprensión de mensajes expresados por sus compañeros mediante respuestas apropiadas en ejercicios de escucha activa.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de practicar la escucha activa evitando interrupciones y mostrando interés en diferentes situaciones comunicativas simuladas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de resumir las ideas principales escuchadas en una conversación para evidenciar su comprensión en dinámicas de grupo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar cómo la escucha activa contribuye a una comunicación respetuosa y a la convivencia pacífica a través de ejemplos en discusiones en clase.

Unidad 4: Comunicación asertiva: expresar sin ofender

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y nombrar emociones propias y ajenas al expresar opiniones, utilizando un lenguaje respetuoso y claro.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de practicar la escucha activa para responder adecuadamente a los mensajes y sentimientos de sus compañeros durante una conversación.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de formular mensajes asertivos para expresar sus ideas y sentimientos sin ofender, aplicando frases positivas y respetuosas en situaciones cotidianas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de distinguir entre comentarios ofensivos y respetuosos, eligiendo siempre formas de comunicación que promuevan la convivencia pacífica.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar estrategias básicas de comunicación asertiva para resolver conflictos simples, demostrando empatía y respeto hacia los demás.

Unidad 5: Mi autoestima y mis fortalezas

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar sus propias cualidades positivas y habilidades mediante actividades de reflexión guiada.

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir ejemplos de sus fortalezas personales en situaciones cotidianas en el aula o en casa.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reconocer y nombrar fortalezas en sus compañeros a través de ejercicios de colaboración y diálogo respetuoso.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar de manera asertiva y respetuosa sus sentimientos relacionados con sus logros y habilidades personales en discusiones grupales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar estrategias simples para fortalecer su autoestima ante desafíos, utilizando técnicas de autoafirmación aprendidas en clase.

Unidad 6: Valorando las fortalezas de los demás

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar fortalezas y cualidades positivas en sus compañeros mediante actividades de observación y discusión grupal.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar de forma verbal y escrita apreciaciones respetuosas sobre las cualidades de sus compañeros en situaciones simuladas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de practicar la escucha activa para reconocer las emociones y fortalezas que otros expresan durante conversaciones en clase.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar estrategias de comunicación asertiva para dar retroalimentación positiva a sus compañeros en actividades colaborativas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reflexionar y comparar sus propias fortalezas con las de sus compañeros para valorar la diversidad y fomentar la colaboración en el aula.

Unidad 7: Empatía: ponerse en los zapatos del otro

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar diferentes emociones en sí mismo y en sus compañeros mediante actividades de observación y diálogo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir situaciones cotidianas desde la perspectiva de otra persona utilizando ejemplos y relatos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de practicar la escucha activa en conversaciones con sus compañeros para comprender sus sentimientos y pensamientos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar empatía mediante frases y gestos respetuosos en situaciones simuladas de convivencia escolar.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar estrategias básicas para resolver conflictos mostrando comprensión hacia los sentimientos de los demás.

Unidad 8: Manejo de emociones en situaciones difíciles

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar emociones negativas propias y de sus compañeros en situaciones difíciles mediante ejemplos y relatos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir al menos tres estrategias para controlar emociones negativas aplicándolas en actividades prácticas y simulaciones.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de practicar técnicas de respiración y autocontrol para actuar con calma en situaciones conflictivas durante role plays.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar sus emociones de forma asertiva y respetuosa en conversaciones guiadas sobre experiencias personales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar estrategias básicas de resolución de conflictos para promover la convivencia pacífica en juegos colaborativos.

Unidad 9: Resolución pacífica de conflictos

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar situaciones de conflicto en el aula o el patio reconociendo las emociones propias y ajenas asociadas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir al menos tres técnicas básicas para resolver desacuerdos de manera respetuosa, como el diálogo y la negociación.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de practicar la escucha activa durante una situación simulada de conflicto para comprender el punto de vista de sus compañeros.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar una estrategia básica de resolución pacífica de conflictos en un role-play, demostrando comunicación asertiva y respeto.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reflexionar sobre la importancia de la colaboración y la empatía para mantener una convivencia pacífica en el grupo escolar.

Unidad 10: Trabajando en equipo con respeto y colaboración

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y describir emociones propias y ajenas durante actividades grupales para fomentar la empatía y el respeto.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de practicar la escucha activa en discusiones grupales para comprender y valorar las ideas y sentimientos de sus compañeros.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar sus opiniones y emociones de manera asertiva y respetuosa en situaciones de trabajo en equipo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reconocer y valorar las fortalezas de sus compañeros para promover la colaboración efectiva en actividades grupales.

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar estrategias básicas de resolución de conflictos en situaciones de trabajo en equipo para mantener una convivencia pacífica y respetuosa.

Unidad 11: Prácticas de comunicación y convivencia positiva

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y nombrar emociones propias y ajenas durante juegos y dinámicas grupales, utilizando ejemplos concretos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de demostrar escucha activa en actividades grupales, respondiendo de manera adecuada a mensajes y sentimientos expresados por sus compañeros.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar sus pensamientos y emociones mediante comunicación asertiva durante situaciones de juego, respetando turnos y opiniones.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reconocer y valorar fortalezas personales y de sus compañeros en dinámicas de grupo para fomentar la colaboración y autoestima.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar estrategias básicas de resolución de conflictos en juegos y actividades grupales para promover una convivencia pacífica y respetuosa.

Unidad 12: Proyecto final: promoviendo la convivencia en mi escuela

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y describir emociones propias y ajenas relacionadas con situaciones escolares para incluirlas en su proyecto.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de diseñar un proyecto que utilice la escucha activa y la comunicación asertiva para fomentar el respeto y la colaboración entre compañeros.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar sus ideas y sentimientos de manera clara y respetuosa durante la presentación de su proyecto.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reconocer fortalezas personales y grupales que contribuyan a mejorar la convivencia escolar, integrándolas en su propuesta.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar estrategias básicas de resolución de conflictos en el contexto de su proyecto para promover un ambiente pacífico en la escuela.