

Explorando y Gestionando Mis Emociones: Habilidades Socioemocionales para la Vida

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | para estudiantes de secundaria (12-15 años) | 12 semanas

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para estudiantes de secundaria de 12 a 15 años, con el propósito de fortalecer sus habilidades socioemocionales a través del reconocimiento, comprensión y manejo efectivo de sus emociones. A lo largo de 12 semanas, los alumnos explorarán las emociones básicas, su función en la vida cotidiana, y aprenderán a identificar tanto sus causas como las consecuencias de no gestionarlas adecuadamente.

El enfoque metodológico combina actividades prácticas, reflexiones guiadas, dinámicas grupales y casos reales que facilitan la autorregulación emocional, el desarrollo de la empatía y la comunicación asertiva. Se promueve un ambiente de aprendizaje participativo y seguro que favorece la expresión emocional y el respeto mutuo.

Al finalizar el curso, los estudiantes serán capaces de aplicar estrategias emocionales en la resolución de conflictos y en la toma de decisiones responsables, fortaleciendo su bienestar personal y mejorando sus relaciones interpersonales dentro y fuera del ámbito escolar.

Objetivos Generales

- Identificar y describir las emociones básicas y su función en la experiencia diaria.
- Analizar las causas y consecuencias de una gestión emocional inadecuada.
- Desarrollar y practicar estrategias de autorregulación para el manejo emocional efectivo.
- Fomentar la empatía y la comunicación asertiva en interacciones sociales.
- Aplicar habilidades emocionales en la resolución de conflictos y toma de decisiones responsables.

Competencias

- Reconocer y nombrar emociones básicas en sí mismos y en los demás.
- Analizar las causas y efectos de las emociones no gestionadas en situaciones cotidianas.
- Aplicar técnicas de autorregulación emocional para manejar sentimientos intensos o negativos.
- Demostrar empatía al comprender las emociones y perspectivas de otros.
- Utilizar la comunicación asertiva para expresar emociones y resolver conflictos.
- Tomar decisiones responsables considerando el impacto emocional propio y ajeno.

Requerimientos

- Conocimientos básicos sobre emociones y comunicación interpersonal.
- Materiales para actividades dinámicas: papel, colores, cuadernos personales.
- Acceso a espacios seguros para discusiones grupales y role plays.
- Disposición para participar activamente y respetar las opiniones de los demás.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción a las Emociones

Unidad 2: Identificando Mis Emociones

Unidad 3: Emociones en los Demás

Unidad 4: Causas y Consecuencias de las Emociones

Unidad 5: Estrategias de Autorregulación Emocional I

Unidad 6: Estrategias de Autorregulación Emocional II

Unidad 7: La Comunicación Asertiva

Unidad 8: Empatía y Relaciones Interpersonales

Unidad 9: Resolución de Conflictos Emocionales

Unidad 10: Toma de Decisiones Responsables

Unidad 11: Integración de Habilidades Socioemocionales

Unidad 12: Proyecto Final y Reflexión Personal