

Gestión de emociones y sentimientos: Ética y autocuidado para la vida diaria

Ética y Valores | Ética y valores | para estudiantes de secundaria (12-15 años) | 8 semanas

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para estudiantes de secundaria entre 12 y 15 años, enfocado en el desarrollo de habilidades para la gestión consciente de emociones y sentimientos desde una perspectiva ética y de valores. A través de ocho semanas, los participantes explorarán la naturaleza de sus emociones, su impacto en la conducta personal y social, y cómo estas influyen en su entorno y en las dinámicas sociales actuales. El propósito es que los estudiantes adquieran herramientas prácticas para identificar, comprender y regular sus emociones, fomentando una postura crítica y reflexiva frente a sus hábitos y los cambios sociales que los rodean.

El curso se imparte bajo un enfoque metodológico activo y participativo, que combina actividades de reflexión personal, análisis de casos, dinámicas grupales y proyectos colaborativos. Se promueve el diálogo, la empatía y el respeto como base para construir un ambiente de aprendizaje seguro y enriquecedor. Al finalizar, los estudiantes serán capaces de aplicar estrategias éticas para el manejo de sus emociones, mejorar sus relaciones interpersonales y contribuir positivamente a su comunidad.

Objetivos Generales

- Reconocer y describir diversas emociones y sentimientos en contextos personales y sociales.
- Analizar situaciones cotidianas para identificar el impacto de las emociones en el comportamiento humano.
- Aplicar técnicas básicas de regulación emocional para el autocontrol y la mejora de relaciones interpersonales.
- Desarrollar una postura crítica sobre sus hábitos emocionales y su influencia en el entorno social.
- Promover valores éticos como la empatía, el respeto y la responsabilidad en la gestión emocional.

Competencias

- Identificar y nombrar emociones básicas y complejas en sí mismos y en otros.
- Analizar el impacto de sus emociones en la toma de decisiones y en su entorno social.
- Aplicar estrategias de regulación emocional para el manejo adecuado de sentimientos intensos.
- Desarrollar una postura crítica y ética frente a sus hábitos emocionales y sociales.
- Fomentar la empatía y el respeto en sus relaciones personales y comunitarias.
- Participar activamente en la solución pacífica de conflictos mediante la gestión emocional.

Requerimientos

- Conocimientos básicos sobre emociones y sentimientos.
- Habilidades básicas de lectura y expresión oral y escrita.
- Materiales: cuaderno para apuntes, acceso a recursos audiovisuales (videos, presentaciones).
- Ambiente propicio para la reflexión y el trabajo en equipo.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción a las emociones y sentimientos

Unidad 2: Clasificación y reconocimiento de emociones

Unidad 3: La importancia de las emociones en la ética y los valores

Unidad 4: Autoconocimiento emocional y hábitos personales

Unidad 5: Estrategias para la regulación y gestión emocional

Unidad 6: Comunicación asertiva y empatía en las relaciones interpersonales

Unidad 7: Resolución pacífica de conflictos y gestión emocional

Unidad 8: Proyecto integrador: aplicando la gestión emocional en el entorno social