

Gestión de Emociones y Sentimientos: Ética para la Vida

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 de 12 a 15 años con el propósito de desarrollar habilidades para identificar, comprender y gestionar sus emociones y sentimientos desde un enfoque ético y responsable. A lo largo de ocho semanas, los estudiantes explorarán la importancia de las emociones en su vida diaria y en la conformación de relaciones saludables dentro de su entorno social.

El curso aborda temas fundamentales sobre la autorregulación emocional, la empatía, la comunicación asertiva y el impacto de los cambios sociales en sus hábitos y comportamientos. Se utiliza una metodología activa y participativa que promueve la reflexión crítica, el diálogo y la aplicación práctica de los conceptos aprendidos, a través de actividades, debates y ejercicios personales.

Al finalizar, los estudiantes serán capaces de adoptar una postura crítica frente a sus hábitos emocionales y sociales, reconociendo cómo estos influyen en su entorno y en sus decisiones cotidianas. Además, habrán desarrollado competencias para manejar sus emociones de manera ética, fomentando un ambiente de respeto y convivencia positiva en su comunidad escolar y personal.

Objetivos Generales

- Reconocer y describir diferentes emociones y sentimientos propios y ajenos en contextos sociales diversos.
- Analizar el impacto de sus hábitos emocionales y valores en su entorno inmediato y en la sociedad.
- Aplicar técnicas básicas de gestión emocional para mejorar su bienestar personal y social.
- Desarrollar una actitud crítica y ética frente a los cambios sociales y sus efectos en la conducta individual.
- Promover el respeto, la empatía y la comunicación efectiva como herramientas para la convivencia armónica.

Competencias

- Identificar y expresar adecuadamente sus emociones y sentimientos en diferentes contextos.
- Analizar críticamente la influencia de sus hábitos emocionales en su entorno social y personal.
- Aplicar estrategias de autorregulación emocional para enfrentar situaciones cotidianas.
- Desarrollar habilidades de empatía y comunicación asertiva en sus relaciones interpersonales.
- Reflexionar sobre el impacto de los cambios sociales en sus valores y comportamientos éticos.
- Construir una postura ética que favorezca la convivencia pacífica y el respeto mutuo.

Requerimientos

- Conocimientos básicos sobre emociones y valores personales.
- Material para toma de notas y realización de actividades (cuaderno, lápiz, colores).
- Acceso a recursos audiovisuales y materiales didácticos proporcionados por el docente.
- Disposición para participar en discusiones y actividades grupales.
- Entorno escolar que permita la reflexión y el diálogo respetuoso.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción a las emociones y sentimientos

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de definir y distinguir entre emociones y sentimientos, usando ejemplos cotidianos para ilustrar su comprensión.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar diferentes emociones y sentimientos propios y ajenos en diversas situaciones sociales a través de actividades de observación y análisis.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar cómo las emociones y sentimientos influyen en las decisiones y comportamientos personales, apoyándose en casos prácticos y reflexiones guiadas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir la importancia de reconocer y gestionar adecuadamente las emociones para el bienestar personal y la convivencia social, mediante la elaboración de un esquema o mapa conceptual.

Contenidos Temáticos

1. Conceptos básicos: emociones y sentimientos

- Definición de emociones: Explicación clara de qué son las emociones, su naturaleza biológica y función adaptativa.
- Definición de sentimientos: Diferenciación entre sentimientos y emociones desde una perspectiva psicológica y subjetiva.
- Diferencias clave entre emociones y sentimientos: Tiempo de duración, intensidad, consciencia y expresión.
- Ejemplos cotidianos: Situaciones habituales donde se manifiestan emociones y sentimientos (alegría, tristeza, enojo, amor, etc.).

2. Identificación y reconocimiento de emociones y sentimientos propios y ajenos

- Autoobservación: Técnicas para reconocer emociones y sentimientos en uno mismo a través del cuerpo y la mente.
- Observación de otros: Cómo identificar señales emocionales en el lenguaje corporal, expresiones faciales y tono de voz.
- Situaciones sociales comunes: Análisis de casos y ejemplos en contextos familiares, escolares y de amistad.
- Registro y análisis: Uso de diarios emocionales o fichas para documentar experiencias y observaciones.

3. Influencia de las emociones y sentimientos en las decisiones y comportamientos

- Relación entre emociones y toma de decisiones: Ejemplos de cómo las emociones pueden guiar o alterar elecciones.
- Comportamientos derivados de emociones y sentimientos: Reacciones impulsivas vs. reflexivas.
- Casos prácticos: Análisis de situaciones reales o hipotéticas donde las emociones influyen en acciones.
- Reflexión guiada: Preguntas para fomentar el pensamiento crítico sobre el papel de las emociones en la vida cotidiana.

4. Importancia de la gestión emocional para el bienestar y la convivencia

- Definición de gestión emocional: Concepto y beneficios para la salud mental y social.
- Impacto en el bienestar personal: Cómo el reconocimiento y control emocional mejoran la calidad de vida.
- Influencia en la convivencia social: Mejora de relaciones interpersonales y resolución de conflictos.
- Herramientas para la gestión emocional: Estrategias básicas como la respiración, el diálogo interno positivo y la empatía.
- Elaboración de un esquema o mapa conceptual: Integración visual de los conceptos aprendidos y su relación.

Actividades

Actividad 1: "Mis emociones y sentimientos en el día a día"

Objetivo: Definir y distinguir entre emociones y sentimientos usando ejemplos cotidianos.

Descripción:

- El docente explica brevemente las definiciones de emoción y sentimiento.
- Los estudiantes reciben una hoja para anotar tres emociones y tres sentimientos que hayan experimentado durante el día anterior, describiendo la situación.
- En parejas, comparten sus ejemplos y discuten las diferencias entre cada emoción y sentimiento anotado.
- Finalmente, se realiza un plenario para que algunos voluntarios compartan sus ejemplos y se clarifiquen dudas.

Organización: Individual para el registro, luego parejas y plenario.

Producto esperado: Lista escrita de emociones y sentimientos con ejemplos personales.

Duración: 45 minutos.

Actividad 2: "Detectives emocionales"

Objetivo: Identificar emociones y sentimientos propios y ajenos en diversas situaciones sociales.

Descripción:

- El docente presenta videos cortos o imágenes donde se muestran diferentes expresiones emocionales en contextos sociales.
- En grupos pequeños, los estudiantes analizan cada escena para identificar qué emociones y sentimientos están presentes en los personajes y justifican su respuesta.

- Discuten cómo podrían sentirse ellos en situaciones similares y cómo lo expresarían.
- Comparten sus conclusiones con la clase para enriquecer la comprensión colectiva.

Organización: Grupos pequeños (3-4 estudiantes).

Producto esperado: Registro escrito o verbal de emociones y sentimientos identificados en cada escena con justificación.

Duración: 60 minutos.

Actividad 3: "Decisiones emocionales"

Objetivo: Explicar cómo las emociones y sentimientos influyen en decisiones y comportamientos personales.

Descripción:

- El docente presenta casos prácticos breves (por ejemplo, una discusión con un amigo, una situación de estrés en la escuela).
- Los estudiantes, en parejas, analizan qué emociones podrían estar presentes y cómo estas podrían afectar las decisiones o acciones de los involucrados.
- Realizan una reflexión escrita sobre una vez que una emoción influyó en una decisión propia y qué aprendieron de esa experiencia.
- Se comparte en plenaria algunas reflexiones para fomentar el diálogo.

Organización: Parejas e individual para reflexión.

Producto esperado: Análisis escrito de casos y reflexión personal.

Duración: 50 minutos.

Actividad 4: "Mapa conceptual: La gestión de las emociones"

Objetivo: Describir la importancia de reconocer y gestionar emociones para el bienestar y la convivencia social mediante un esquema visual.

Descripción:

- El docente explica brevemente qué es un mapa conceptual y muestra ejemplos simples.
- Los estudiantes, en grupos, elaboran un mapa conceptual que integre los conceptos aprendidos en la unidad: emociones, sentimientos, su influencia en decisiones, y la gestión emocional.
- Cada grupo presenta su mapa al resto de la clase y explica sus conexiones.
- Finalmente, se elabora un mapa conceptual colectivo en el pizarrón o digital para reforzar el aprendizaje.

Organización: Grupos pequeños.

Producto esperado: Mapa conceptual grupal y presentación oral.

Duración: 60 minutos.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre emociones y sentimientos, y capacidad inicial para diferenciarlos.

Cómo se evalúa: Preguntas abiertas orales o escritas al inicio de la unidad, donde los estudiantes mencionan qué entienden por emociones y sentimientos y dan ejemplos.

Instrumento sugerido: Cuestionario breve o lluvia de ideas guiada por el docente.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la identificación, análisis y reflexión sobre emociones y sentimientos durante las actividades.

Cómo se evalúa: Observación directa del docente durante actividades, revisión de registros escritos y participación en discusiones.

Instrumento sugerido: Rúbrica de participación y calidad de argumentos en actividades grupales e individuales.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para definir y distinguir emociones y sentimientos, identificar emociones propias y ajenas, explicar su influencia en decisiones, y describir la importancia de la gestión emocional.

Cómo se evalúa: Producto final: mapa conceptual grupal y reflexión escrita individual sobre lo aprendido.

Instrumento sugerido: Rúbrica para mapa conceptual (claridad, integridad, coherencia) y para reflexión escrita (profundidad, conexión con objetivos).

Unidad 2: Reconocimiento y expresión emocional

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y clasificar diferentes emociones propias y ajenas mediante la observación de situaciones cotidianas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir la relación entre sus emociones y comportamientos en diversas situaciones sociales, usando ejemplos concretos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar sus emociones de manera adecuada y respetuosa en actividades orales y escritas, aplicando normas de comunicación efectiva.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar cómo sus emociones influyen en sus decisiones y relaciones interpersonales, reflexionando sobre posibles mejoras.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar estrategias básicas para manejar emociones intensas en situaciones de conflicto, demostrando autocontrol y empatía.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a las emociones

- Definición de emociones y sentimientos: exploraremos qué son, cómo se diferencian y por qué son importantes.
- Emociones básicas y complejas: identificación de emociones como alegría, tristeza, miedo, enojo, sorpresa y asco, y cómo se combinan para formar emociones más complejas.
- Funciones de las emociones: comprender el papel que cumplen en la supervivencia, la comunicación y la toma de decisiones.

2. Identificación y clasificación de emociones propias y ajenas

- Observación de expresiones faciales y lenguaje corporal: aprender a reconocer emociones en situaciones cotidianas a través de señales no verbales.
- Contexto social y emocional: cómo el entorno influye en la manifestación de emociones.
- Clasificación de emociones: uso de categorías (positivas, negativas, neutras) y grados de intensidad.

3. Relación entre emociones y comportamientos

- Cómo las emociones influyen en las acciones: ejemplos concretos en situaciones sociales diversas.
- Reconocimiento de patrones emocionales: identificación de reacciones habituales ante ciertas emociones.
- Impacto de las emociones en la toma de decisiones y en las relaciones interpersonales.

4. Expresión adecuada y respetuosa de las emociones

- Normas básicas de comunicación efectiva: escucha activa, respeto, y claridad en la expresión.
- Expresión oral y escrita de emociones: técnicas para comunicar sentimientos de manera constructiva.
- Desarrollo de empatía: comprender y validar emociones propias y ajenas.

5. Manejo de emociones intensas en situaciones de conflicto

- Identificación de emociones intensas: reconocer señales de enojo, ansiedad, miedo o frustración.
- Estrategias básicas de autocontrol: respiración, pausas, y reencuadre cognitivo.
- Práctica de empatía y resolución pacífica de conflictos: técnicas para mediar y negociar emociones.

Actividades

Actividad 1: "Diario emocional en situaciones cotidianas"

Objetivo: Identificar y clasificar diferentes emociones propias mediante la observación de situaciones cotidianas.

Descripción:

- Cada estudiante llevará un diario durante una semana donde anotará cinco situaciones diarias y las emociones que experimentó en cada una.
- Deberán clasificar cada emoción según intensidad y tipo (positiva, negativa, neutra).
- Al finalizar la semana, compartirán en parejas algunas anotaciones y discutirán similitudes y diferencias.

Organización: Individual y en parejas

Producto esperado: Diario emocional escrito con registro y clasificación de emociones, y participación en discusión en parejas.

Duración estimada: 1 semana (15 minutos diarios, 45 minutos para discusión)

Actividad 2: "Role playing: expresando emociones en la comunicación"

Objetivo: Expresar emociones de manera adecuada y respetuosa en actividades orales, aplicando normas de comunicación efectiva.

Descripción:

- En grupos pequeños, se asignarán situaciones sociales donde deben representar una interacción expresando emociones específicas (por ejemplo, alegría, frustración, sorpresa).
- Los estudiantes deberán aplicar normas de comunicación efectiva: respeto, escucha activa y claridad.
- Luego, el grupo reflexionará sobre qué técnicas ayudaron a una mejor expresión y cuáles podrían mejorarse.

Organización: Grupos de 3-4 estudiantes

Producto esperado: Presentación de role plays y registro de reflexión grupal.

Duración estimada: 1 clase (45-60 minutos)

Actividad 3: "Análisis de casos: emociones y decisiones"

Objetivo: Describir la relación entre emociones y comportamientos en situaciones sociales, usando ejemplos concretos, y analizar su influencia en decisiones.

Descripción:

- Se presentarán varios casos o historias breves donde un personaje experimenta emociones que afectan sus decisiones y relaciones.
- En grupos, los estudiantes analizarán cada caso, identificando las emociones y su impacto en el comportamiento.
- Finalmente, propondrán posibles mejoras en la gestión emocional para obtener resultados más positivos.

Organización: Grupos de 4-5 estudiantes

Producto esperado: Informe escrito o presentación con análisis y propuestas.

Duración estimada: 1 clase (60 minutos)

Actividad 4: "Taller de manejo de emociones intensas"

Objetivo: Aplicar estrategias básicas para manejar emociones intensas en situaciones de conflicto, demostrando autocontrol y empatía.

Descripción:

- Se explicarán técnicas de autocontrol como respiración profunda, pausas y reencuadre.
- Los estudiantes practicarán en parejas situaciones simuladas de conflicto, aplicando las estrategias para manejar emociones intensas.
- Se realizará una reflexión grupal sobre la experiencia y la importancia de la empatía.

Organización: Parejas y grupo completo

Producto esperado: Demostración práctica y reflexión escrita o verbal sobre el manejo emocional.

Duración estimada: 1 clase (60 minutos)

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre emociones, identificación básica de emociones propias y ajenas.

Cómo se evalúa: Aplicación de un cuestionario breve con preguntas abiertas y de selección sobre emociones y situaciones cotidianas.

Instrumento sugerido: Cuestionario escrito o digital de 10 preguntas.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la identificación, clasificación y expresión de emociones; aplicación de estrategias de manejo emocional.

Cómo se evalúa:

- Observación directa durante actividades y role plays.
- Revisión de diarios emocionales y análisis de casos.
- Autoevaluación y coevaluación en actividades grupales.

Instrumento sugerido: Rúbricas para observar expresión emocional, participación y aplicación de estrategias.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Competencia en identificar, describir, expresar y manejar emociones en contextos sociales y personales.

Cómo se evalúa:

- Examen escrito con ejercicios prácticos de identificación y clasificación emocional.
- Presentación grupal con análisis de un caso real o ficticio sobre emociones y decisiones.
- Demostración práctica de manejo de emociones intensas en simulación de conflicto.

Instrumento sugerido: Prueba escrita, rúbrica para presentaciones y observación estructurada.

Unidad 3: La autorregulación emocional

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y describir sus emociones en situaciones cotidianas para reconocer sus reacciones emocionales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar las causas y consecuencias de reacciones emocionales impulsivas para comprender su impacto en el bienestar personal y social.

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar técnicas básicas de autorregulación emocional, como la respiración profunda y el autocontrol, en contextos escolares y familiares para promover el autocuidado.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar diferentes estrategias para manejar emociones negativas y seleccionar las más adecuadas según la situación para mejorar su convivencia.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reflexionar sobre la importancia de la autorregulación emocional en el respeto y la empatía hacia los demás, fomentando una comunicación efectiva y armónica.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a la autorregulación emocional

- Definición y importancia de la autorregulación emocional: explicación sencilla sobre qué es y por qué es fundamental para la vida diaria y las relaciones interpersonales.
- Relación entre emociones, pensamientos y comportamientos: cómo las emociones influyen en nuestras acciones y decisiones.

2. Identificación y descripción de emociones en situaciones cotidianas

- Reconocimiento de emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa, asco): características y ejemplos prácticos.
- Autoobservación y registro emocional: técnicas para identificar y nombrar emociones propias en diferentes contextos.
- Diario emocional: herramienta para describir emociones y las situaciones que las provocan.

3. Análisis de causas y consecuencias de reacciones emocionales impulsivas

- Comprender qué es una reacción impulsiva: definición y ejemplos comunes en la vida escolar y familiar.
- Factores que provocan respuestas emocionales impulsivas: estrés, presión social, falta de autocontrol.
- Consecuencias personales y sociales de las reacciones impulsivas: impacto en el bienestar, relaciones y conflicto.

4. Técnicas básicas de autorregulación emocional

- Respiración profunda y controlada: explicación y práctica paso a paso.
- Autocontrol y pausa antes de reaccionar: estrategias para detener la impulsividad.
- Uso de afirmaciones positivas y diálogo interno para manejar emociones.
- Ejercicios de relajación y mindfulness adaptados para adolescentes.

5. Evaluación y selección de estrategias para manejar emociones negativas

- Diferentes estrategias para el manejo emocional: distracción, resolución de problemas, comunicación asertiva.
- Criterios para elegir la estrategia adecuada según la situación y el tipo de emoción.
- Práctica de escenarios para aplicar distintas técnicas y evaluar resultados.

6. Reflexión sobre la autorregulación emocional, respeto y empatía

- Importancia de la autorregulación para el respeto hacia uno mismo y los demás.
- La empatía como consecuencia de manejar bien nuestras emociones.
- Comunicación efectiva y armónica basada en el control emocional.
- Promoción del autocuidado emocional para una convivencia saludable.

Actividades

Actividad 1: Diario emocional personal

Objetivo: Identificar y describir sus emociones en situaciones cotidianas para reconocer sus reacciones emocionales.

Descripción:

- El docente explica qué es un diario emocional y su utilidad.
- Cada estudiante registra durante una semana sus emociones diarias, identificando la emoción, la situación que la provocó y cómo reaccionó.
- Al final de la semana, en clase, se realiza una reflexión grupal sobre los patrones emocionales observados.

Organización: individual

Producto esperado: Diario emocional escrito con al menos 5 registros completos.

Duración estimada: 1 semana con una sesión de reflexión de 45 minutos.

Actividad 2: Análisis de casos de reacciones impulsivas

Objetivo: Analizar las causas y consecuencias de reacciones emocionales impulsivas para comprender su impacto en el bienestar personal y social.

Descripción:

- El docente presenta varios casos breves de situaciones donde se muestran reacciones impulsivas.
- En grupos, los estudiantes identifican las causas que provocaron la reacción y discuten las posibles consecuencias.
- Posteriormente, cada grupo expone sus conclusiones al resto de la clase.

Organización: grupos de 4-5 estudiantes

Producto esperado: Lista de causas y consecuencias de cada caso analizado, presentada oralmente o en cartulina.

Duración estimada: 1 sesión de 60 minutos.

Actividad 3: Práctica de técnicas de autorregulación emocional

Objetivo: Aplicar técnicas básicas de autorregulación emocional, como la respiración profunda y el autocontrol, en contextos escolares y familiares para promover el autocuidado.

Descripción:

- El docente enseña paso a paso cómo realizar respiración profunda y otras técnicas básicas.
- Los estudiantes practican las técnicas guiados por el docente en situaciones simuladas (role playing).

- Se reflexiona sobre cómo estas técnicas pueden ayudar en situaciones reales.

Organización: individual y parejas para role playing

Producto esperado: Demostración práctica de técnicas y reflexión escrita corta sobre su utilidad.

Duración estimada: 1 sesión de 60 minutos.

Actividad 4: Evaluación y selección de estrategias para manejar emociones negativas

Objetivo: Evaluar diferentes estrategias para manejar emociones negativas y seleccionar las más adecuadas según la situación para mejorar su convivencia.

Descripción:

- El docente presenta diversas estrategias para manejar emociones negativas.
- En grupos, se asignan diferentes situaciones conflictivas.
- Los estudiantes deciden qué estrategia aplicarían y justifican su elección.
- Se realiza un debate para comparar enfoques y analizar su efectividad.

Organización: grupos de 4-5 estudiantes

Producto esperado: Presentación oral o escrita que justifique la estrategia seleccionada para cada situación.

Duración estimada: 1 sesión de 60 minutos.

Actividad 5: Reflexión final sobre autorregulación, respeto y empatía

Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de la autorregulación emocional en el respeto y la empatía hacia los demás, fomentando una comunicación efectiva y armónica.

Descripción:

- Lectura guiada de un texto breve sobre la relación entre emociones, respeto y empatía.
- Discusión en plenaria sobre cómo la autorregulación mejora las relaciones interpersonales.
- Escritura individual de una carta o párrafo donde el estudiante se compromete a practicar la autorregulación emocional para mejorar su convivencia.

Organización: individual y grupal

Producto esperado: Carta o párrafo de compromiso personal.

Duración estimada: 1 sesión de 45 minutos.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimiento previo sobre emociones, identificación y manejo básico de emociones.

Cómo se evalúa: Cuestionario breve con preguntas abiertas y de opción múltiple sobre emociones y reacciones emocionales.

Instrumento sugerido: Cuestionario escrito o digital.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la identificación de emociones, análisis de causas y consecuencias, aplicación de técnicas de autorregulación, y selección de estrategias.

Cómo se evalúa: Observación directa durante actividades, revisión de diarios emocionales, presentaciones en grupo y participación en debates.

Instrumento sugerido: Rúbrica para evaluación de participación y productos escritos, listas de cotejo para técnicas practicadas.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar emociones, analizar reacciones impulsivas, aplicar técnicas de autorregulación, seleccionar estrategias adecuadas y reflexionar sobre la importancia de la autorregulación en la convivencia.

Cómo se evalúa: Proyecto final que incluya un portafolio con el diario emocional, análisis de casos, práctica de técnicas y reflexión escrita.

Instrumento sugerido: Rúbrica detallada para evaluar coherencia, profundidad y aplicación práctica.

Unidad 4: Empatía y comprensión del otro

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y describir emociones y sentimientos en situaciones simuladas que reflejen perspectivas diferentes a la propia.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar relatos o casos breves para inferir las emociones y motivaciones de los personajes, demostrando comprensión empática.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar técnicas de escucha activa y comunicación asertiva en actividades grupales para mejorar la interacción y la convivencia.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar sus propias reacciones emocionales frente a conflictos interpersonales y proponer alternativas basadas en la empatía y el respeto.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de elaborar reflexiones escritas que integren valores éticos y empatía para promover una convivencia armoniosa en su entorno escolar.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a la empatía y la comprensión del otro

- Definición de empatía: Qué es y por qué es importante en la vida diaria y la convivencia.
- Diferencia entre empatía, simpatía y compasión.
- Beneficios de desarrollar la empatía en las relaciones interpersonales.

2. Identificación y descripción de emociones y sentimientos desde diferentes perspectivas

- Reconocimiento de emociones básicas y complejas.
- Cómo las emociones pueden variar según la perspectiva o situación.
- Ejercicios para identificar emociones en situaciones simuladas que no reflejen la propia experiencia.

3. Análisis de relatos y casos breves para inferir emociones y motivaciones

- Lectura y comprensión de relatos o situaciones cotidianas.
- Identificación de emociones y motivaciones explícitas e implícitas en personajes.
- Discusión grupal para compartir diferentes interpretaciones y fomentar la comprensión empática.

4. Técnicas de escucha activa y comunicación asertiva

- Elementos clave de la escucha activa: atención, retroalimentación y validación.
- Principios de la comunicación asertiva: expresar opiniones y emociones respetando a los demás.
- Prácticas para aplicar estas técnicas en actividades grupales y en la vida cotidiana.

5. Evaluación de reacciones emocionales y propuesta de alternativas empáticas

- Identificación de reacciones emocionales propias en conflictos interpersonales.
- Reflexión sobre el impacto de estas reacciones en la convivencia.
- Diseño de alternativas basadas en la empatía y el respeto para resolver conflictos.

6. Elaboración de reflexiones escritas integrando valores éticos y empatía

- Importancia de la escritura para expresar emociones y valores.
- Guía para redactar reflexiones que promuevan una convivencia armoniosa.
- Compartir y discutir las reflexiones para reforzar el aprendizaje.

Actividades

Actividad 1: Identificación de emociones desde una perspectiva diferente

Objetivo: Identificar y describir emociones y sentimientos en situaciones simuladas que reflejen perspectivas diferentes a la propia.

Descripción:

- El docente presenta breves situaciones o escenas dramatizadas que describen experiencias emocionales diversas.
- Los estudiantes, en parejas, leen o escuchan la situación y discuten cuáles emociones creen que experimentan los personajes, justificando su respuesta.
- Luego, cada pareja comparte con el grupo sus conclusiones para comparar diferentes puntos de vista.

Organización: Parejas y grupo grande

Producto esperado: Listado de emociones identificadas con justificación.

Duración estimada: 45 minutos

Actividad 2: Análisis de relatos para inferir emociones y motivaciones

Objetivo: Analizar relatos o casos breves para inferir las emociones y motivaciones de los personajes, demostrando comprensión empática.

Descripción:

- Se entrega a los estudiantes un texto corto con un conflicto interpersonal.
- Individualmente, los estudiantes subrayan frases que indiquen emociones o motivaciones.
- En grupos pequeños, discuten sus hallazgos y elaboran un mapa emocional de los personajes.
- Finalmente, exponen sus conclusiones al grupo grande.

Organización: Individual y grupos pequeños

Producto esperado: Mapa emocional y exposición grupal.

Duración estimada: 60 minutos

Actividad 3: Taller de escucha activa y comunicación asertiva

Objetivo: Aplicar técnicas de escucha activa y comunicación asertiva en actividades grupales para mejorar la interacción y la convivencia.

Descripción:

- Se explica y ejemplifica la escucha activa y la comunicación asertiva.
- En grupos de cuatro, un estudiante expone una experiencia personal o ficticia.
- Los demás practican la escucha activa, haciendo preguntas y parafraseando.
- Luego, cada participante expresa su opinión o sentimiento usando un lenguaje asertivo.
- Se retroalimenta y reflexiona sobre la experiencia.

Organización: Grupos pequeños

Producto esperado: Registro reflexivo sobre la práctica de escucha y comunicación.

Duración estimada: 60 minutos

Actividad 4: Reflexión escrita y propuesta de alternativas en conflicto

Objetivo: Evaluar las propias reacciones emocionales frente a conflictos y elaborar reflexiones escritas que integren valores éticos y empatía para promover la convivencia.

Descripción:

- Los estudiantes recuerdan un conflicto reciente vivido en su entorno escolar.
- Escriben una reflexión personal que describa las emociones sentidas, cómo reaccionaron y qué alternativas podrían haber aplicado con base en la empatía y el respeto.
- Se comparten voluntariamente algunas reflexiones para enriquecer el aprendizaje colectivo.

Organización: Individual y grupo grande

Producto esperado: Texto escrito de reflexión y propuestas de solución.

Duración estimada: 50 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre empatía, identificación de emociones y habilidades básicas de escucha.

Cómo se evalúa: Cuestionario breve con preguntas abiertas y de opción múltiple sobre definiciones y ejemplos de empatía y emociones.

Instrumento sugerido: Cuestionario impreso o digital aplicado al inicio de la unidad.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la identificación de emociones, análisis de relatos, aplicación de escucha activa y comunicación asertiva, y reflexión personal durante las actividades.

Cómo se evalúa: Observación directa durante actividades, revisión de mapas emocionales, registros reflexivos y participación en discusiones.

Instrumento sugerido: Rúbrica con criterios como precisión en la identificación emocional, calidad de la argumentación, uso adecuado de técnicas comunicativas y profundidad en la reflexión.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad integral para identificar emociones desde distintas perspectivas, analizar casos, aplicar técnicas comunicativas y elaborar reflexiones éticas que promuevan la convivencia.

Cómo se evalúa: Trabajo escrito final que combine análisis de un caso, identificación emocional, propuesta de alternativas empáticas y reflexión ética.

Instrumento sugerido: Rúbrica detallada que valore comprensión, análisis empático, aplicación práctica y expresión escrita.

Unidad 5: Comunicación asertiva y manejo de conflictos

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y describir técnicas de comunicación asertiva en situaciones cotidianas, utilizando ejemplos claros y respetuosos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar estrategias de expresión emocional adecuada para comunicar sus ideas y sentimientos de manera efectiva y empática en diálogos grupales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar diferentes escenarios de conflicto interpersonal y proponer soluciones pacíficas empleando técnicas de resolución de conflictos aprendidas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar la importancia del respeto y la empatía en la comunicación para mantener relaciones armónicas dentro de su entorno escolar.

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de practicar la escucha activa y la retroalimentación constructiva en actividades colaborativas para fomentar una convivencia positiva.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a la Comunicación Asertiva

- **Concepto de comunicación asertiva:** Definición y características principales.
- **Diferencias entre comunicación pasiva, agresiva y asertiva:** Identificación de estilos y sus efectos en las relaciones interpersonales.
- **Importancia de la comunicación asertiva:** Beneficios en el entorno escolar y personal.

2. Técnicas de Comunicación Asertiva

- **Uso del “yo” en las expresiones:** Cómo expresar opiniones y sentimientos personales sin culpar ni atacar.
- **Lenguaje verbal y no verbal adecuado:** Tono de voz, postura, contacto visual y gestos.
- **Escucha activa:** Definición, componentes y su papel en la comunicación asertiva.
- **Retroalimentación constructiva:** Cómo dar y recibir comentarios respetuosos y útiles.

3. Expresión Emocional Adecuada para la Comunicación

- **Reconocimiento y manejo de emociones:** Identificar emociones propias y su impacto en la comunicación.
- **Comunicar sentimientos de forma clara y empática:** Herramientas para expresar emociones sin conflictos.
- **Empatía en la comunicación:** Reconocer y validar las emociones de los demás.

4. Manejo de Conflictos Interpersonales

- **Identificación de situaciones de conflicto:** Tipos de conflictos comunes en el entorno escolar.
- **Técnicas de resolución pacífica de conflictos:** Negociación, mediación, búsqueda de acuerdos.
- **Importancia del respeto y la empatía en la resolución de conflictos:** Mantener relaciones armónicas.
- **El papel de la comunicación asertiva en el manejo de conflictos:** Herramientas para evitar y solucionar conflictos.

5. Práctica de Habilidades Comunicativas para la Convivencia Positiva

- **Ejercicios de escucha activa en grupos:** Técnicas para mejorar la comprensión y atención.
- **Prácticas de retroalimentación constructiva:** Cómo dar y recibir críticas respetuosas.
- **Dinámicas para fortalecer el respeto y la empatía:** Actividades colaborativas para mejorar el clima escolar.

Actividades

Actividad 1: Identificación de Estilos de Comunicación

Objetivo: Contribuye a identificar y describir técnicas de comunicación asertiva en situaciones cotidianas.

Descripción:

- El docente presenta breves dramatizaciones o videos que muestren ejemplos de comunicación pasiva, agresiva y asertiva.
- En parejas, los estudiantes analizan cada ejemplo y discuten cuál estilo representa y qué impacto tiene.
- Se realiza una plenaria donde se comparten las conclusiones y se resumen las características de la comunicación asertiva.

Organización: Parejas y plenaria grupal.

Producto esperado: Lista escrita o verbal de características y ejemplos de comunicación asertiva.

Duración estimada: 50 minutos.

Actividad 2: Expresando mis Emociones con “Mensajes Yo”

Objetivo: Aplicar estrategias de expresión emocional adecuada para comunicar ideas y sentimientos de manera efectiva y empática.

Descripción:

- El docente explica la técnica de “mensajes yo” (ejemplo: “Yo siento... cuando tú... porque...”)
- Los estudiantes escriben ejemplos personales usando mensajes yo para expresar una emoción reciente relacionada con un conflicto o desacuerdo.
- En grupos pequeños, comparten sus ejemplos y reciben retroalimentación para mejorar la claridad y respeto en la expresión.

Organización: Individual y grupos pequeños.

Producto esperado: Lista de mensajes yo elaborados y mejorados.

Duración estimada: 60 minutos.

Actividad 3: Análisis y Solución de Conflictos

Objetivo: Analizar escenarios de conflicto interpersonal y proponer soluciones pacíficas empleando técnicas aprendidas.

Descripción:

- Se presentan diferentes escenarios escritos o dramatizados con conflictos comunes en la escuela.
- En grupos, los estudiantes identifican el tipo de conflicto, las emociones involucradas y proponen una solución pacífica usando comunicación asertiva.
- Los grupos exponen sus propuestas y se discuten en plenaria, destacando el uso del respeto y la empatía.

Organización: Grupos pequeños y plenaria.

Producto esperado: Informe o presentación de análisis y soluciones a conflictos.

Duración estimada: 70 minutos.

Actividad 4: Práctica de Escucha Activa y Retroalimentación Constructiva

Objetivo: Practicar la escucha activa y la retroalimentación constructiva para fomentar convivencia positiva.

Descripción:

- El docente explica los principios de la escucha activa y la retroalimentación constructiva.
- En parejas, un estudiante comparte una experiencia personal mientras el otro practica la escucha activa (parafrasear, preguntar y mostrar interés).
- Luego, el oyente ofrece retroalimentación respetuosa y constructiva sobre la expresión del compañero.
- Se rotan los roles y luego se reflexiona en grupo sobre la experiencia y aprendizajes.

Organización: Parejas y discusión grupal.

Producto esperado: Reflexión escrita o verbal sobre la experiencia y el valor de la escucha activa.

Duración estimada: 60 minutos.

Evaluación

Evaluación Diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre estilos de comunicación y manejo de conflictos.

Cómo se evalúa: Cuestionario breve con preguntas abiertas y múltiples opciones sobre comunicación asertiva y conflictos.

Instrumento sugerido: Cuestionario escrito o digital al inicio de la unidad.

Evaluación Formativa

Qué se evalúa: Progreso en la identificación y uso de técnicas de comunicación asertiva, expresión emocional, y resolución de conflictos.

Cómo se evalúa: Observación durante actividades, revisión de productos escritos (mensajes yo, análisis de conflictos), y participación en discusiones grupales.

Instrumento sugerido: Listas de cotejo para desempeño en actividades, rúbrica para mensajes yo y análisis de conflictos.

Evaluación Sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para aplicar estrategias de comunicación asertiva, expresar emociones adecuadamente, resolver conflictos de forma pacífica, y practicar escucha activa y retroalimentación.

Cómo se evalúa: Proyecto o presentación grupal que incluya el análisis de un conflicto real o simulado, uso de mensajes yo, y demostración de escucha activa y retroalimentación.

Instrumento sugerido: Rúbrica de evaluación integral considerando claridad, respeto, empatía, aplicación de técnicas y trabajo colaborativo.

Unidad 6: Hábitos emocionales y su impacto social

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar hábitos emocionales propios y ajenos en situaciones sociales cotidianas mediante ejemplos concretos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar el impacto de sus hábitos emocionales en su entorno inmediato, describiendo consecuencias positivas y negativas en grupos sociales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de proponer estrategias para modificar hábitos emocionales que dificulten la convivencia, aplicando técnicas básicas de gestión emocional aprendidas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar la importancia del respeto y la empatía en la gestión de emociones para mejorar la comunicación y la convivencia social.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a los hábitos emocionales

- Definición de hábitos emocionales: explicación sencilla sobre qué son y cómo se forman.
- Ejemplos comunes de hábitos emocionales en la adolescencia: cómo reaccionamos ante diferentes situaciones sociales.
- Relación entre emociones, hábitos y comportamientos: cómo las emociones pueden crear patrones de respuesta automática.

2. Identificación de hábitos emocionales propios y ajenos

- Reconocimiento de señales internas y externas: cómo detectar nuestras emociones y las de los demás.
- Ejemplos prácticos de situaciones sociales cotidianas: análisis de casos reales o simulados.
- Diálogo y observación como herramientas para identificar hábitos emocionales en el entorno.

3. Impacto de los hábitos emocionales en el entorno social

- Consecuencias positivas: cómo los hábitos emocionales saludables fortalecen la convivencia y las relaciones sociales.
- Consecuencias negativas: efectos de hábitos emocionales negativos o desadaptativos en grupos sociales.
- Ejemplos concretos de impacto en la familia, la escuela y el grupo de amigos.

4. Estrategias para modificar hábitos emocionales que dificultan la convivencia

- Técnicas básicas de gestión emocional: respiración, atención plena (mindfulness), reestructuración cognitiva simple.
- Pasos para cambiar un hábito emocional: conciencia, intención, práctica y evaluación.
- Propuesta y aplicación de estrategias personales para manejar emociones difíciles en situaciones sociales.

5. Importancia del respeto y la empatía en la gestión emocional

- Definición y relación entre respeto, empatía y emociones.
- Cómo el respeto y la empatía mejoran la comunicación y la convivencia social.
- Ejercicios para practicar la empatía y el respeto en interacciones diarias.

Actividades

1. Diario de emociones y hábitos

Objetivo: Identificar hábitos emocionales propios en situaciones sociales cotidianas.

Descripción:

- Durante una semana, cada estudiante anotará en un diario sus emociones ante tres situaciones sociales distintas.
- Deberán describir cómo reaccionaron y si creen que esa reacción es un hábito.
- Al final de la semana, compartirán en parejas algunos ejemplos y discutirán similitudes y diferencias.

Organización: Individual y en parejas.

Producto esperado: Diario personal con registros de emociones y breve análisis.

Duración estimada: 1 semana con sesiones de seguimiento de 30 minutos.

2. Análisis de casos en grupo

Objetivo: Analizar el impacto de hábitos emocionales en el entorno social.

Descripción:

- Se entregan a los grupos pequeños casos escritos que describen situaciones con diferentes hábitos emocionales (positivos y negativos).
- Los estudiantes identificarán los hábitos emocionales presentes y discutirán las consecuencias en la convivencia.
- Finalmente, cada grupo presentará sus conclusiones frente a la clase.

Organización: Grupos de 4-5 estudiantes.

Producto esperado: Presentación grupal con análisis y conclusiones.

Duración estimada: 1 sesión de 50 minutos.

3. Taller de técnicas para modificar hábitos emocionales

Objetivo: Proponer y practicar estrategias para modificar hábitos emocionales que dificultan la convivencia.

Descripción:

- El docente explica y demuestra técnicas básicas de gestión emocional (respiración profunda, mindfulness, reestructuración cognitiva simple).
- Los estudiantes practican en parejas o individualmente las técnicas aplicadas a un hábito emocional negativo identificado previamente.
- Se realiza una reflexión grupal sobre la experiencia y posibles aplicaciones en su vida diaria.

Organización: Individual con trabajo en parejas y reflexión grupal.

Producto esperado: Registro escrito de la técnica practicada y plan personal para aplicar la estrategia.

Duración estimada: 1 sesión de 50 minutos.

4. Role-playing: empatía y respeto en la gestión emocional

Objetivo: Evaluar la importancia del respeto y la empatía para mejorar la comunicación y convivencia social.

Descripción:

- En grupos pequeños, los estudiantes representan situaciones conflictivas donde deben aplicar respeto y empatía para gestionar emociones.
- Los observadores anotan conductas que evidencian respeto y empatía.
- Al final, se realiza una discusión colectiva sobre lo aprendido y su importancia para la convivencia.

Organización: Grupos de 4-5 estudiantes con roles rotativos.

Producto esperado: Informe grupal breve con reflexiones y aprendizajes.

Duración estimada: 1 sesión de 50 minutos.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos y percepción de los estudiantes sobre sus hábitos emocionales y su impacto social.

Cómo se evalúa: Mediante un cuestionario breve y una dinámica grupal de identificación de emociones en situaciones cotidianas.

Instrumento sugerido: Cuestionario escrito con preguntas abiertas y escala de autoevaluación; dinámica de lluvia de ideas.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la identificación, análisis y propuesta de estrategias para modificar hábitos emocionales.

Cómo se evalúa: Seguimiento del diario de emociones, observación durante actividades grupales y talleres, retroalimentación continua.

Instrumento sugerido: Rúbrica para valoración de diarios, listas de cotejo para participación en actividades, notas de observación docente.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar hábitos emocionales, analizar su impacto, proponer estrategias de modificación y valorar la empatía y respeto.

Cómo se evalúa: Presentación final grupal o individual que integre un análisis de hábitos emocionales, consecuencias y plan personal de gestión emocional.

Instrumento sugerido: Rúbrica que contemple claridad en la identificación, profundidad del análisis, creatividad y aplicabilidad de estrategias, y reflexión sobre empatía y respeto.

Unidad 7: Cambios sociales y sus efectos en los valores

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar los principales cambios sociales actuales y describir cómo estos afectan los valores personales y colectivos en diferentes contextos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar situaciones sociales contemporáneas y evaluar cómo influyen en sus emociones y conductas, justificando sus respuestas con argumentos éticos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de comparar sus propios valores con los valores emergentes en la sociedad, reflexionando sobre posibles cambios en su comportamiento y actitudes.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de proponer estrategias de gestión emocional que favorezcan la adaptación positiva a los cambios sociales y promuevan la convivencia respetuosa y empática.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de comunicar de manera clara y respetuosa sus opiniones sobre los efectos de los cambios sociales en los valores, utilizando ejemplos concretos y promoviendo el diálogo ético.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a los cambios sociales actuales

- Definición de cambio social: Comprender qué es un cambio social y cómo ocurre en la sociedad.
- Principales cambios sociales actuales: Identificación de fenómenos como la globalización, avances tecnológicos, diversidad cultural, movimientos sociales y cambio climático.
- Contexto y ejemplos: Situar los cambios sociales en la realidad local y global para facilitar su comprensión.

2. Impacto de los cambios sociales en los valores personales y colectivos

- Concepto de valor: Explicación de qué son los valores y su importancia en la vida personal y social.
- Cómo los cambios sociales afectan los valores: Ejemplos de valores tradicionales y emergentes influenciados por los cambios sociales.
- Diferencias entre valores personales y colectivos: Reflexión sobre cómo se relacionan y modifican en diferentes contextos (familia, escuela, comunidad).

3. Análisis de situaciones sociales contemporáneas y su influencia en emociones y conductas

- Identificación de situaciones sociales actuales: Casos concretos como la inclusión, la discriminación, el uso de redes sociales, y la participación ciudadana.
- Relación entre emociones, conductas y valores: Cómo las emociones influyen en nuestras reacciones frente a los cambios sociales.
- Argumentación ética: Uso de principios éticos para justificar respuestas emocionales y conductas en diferentes situaciones.

4. Comparación de valores propios con valores emergentes en la sociedad

- Autoevaluación de valores: Reflexión personal guiada para identificar valores propios.
- Identificación de valores emergentes: Valores nuevos o en transformación presentes en la sociedad contemporánea.

- Reflexión sobre cambios en comportamiento y actitudes: Considerar cómo los valores emergentes pueden influir en el desarrollo personal y social.

5. Estrategias de gestión emocional para la adaptación positiva a los cambios sociales

- Reconocimiento y manejo de emociones: Técnicas básicas para identificar y regular emociones ante cambios.
- Estrategias para favorecer la convivencia respetuosa y empática: Comunicación asertiva, escucha activa y resolución pacífica de conflictos.
- Desarrollo de resiliencia ética: Fortalecer la capacidad para adaptarse manteniendo principios éticos.

6. Comunicación clara y respetuosa sobre los efectos de los cambios sociales en los valores

- Expresión de opiniones con respeto: Normas básicas para dialogar y argumentar sobre temas éticos.
- Uso de ejemplos concretos: Incorporación de experiencias y casos para fundamentar ideas.
- Promoción del diálogo ético: Fomentar espacios de intercambio donde se valoren diversas perspectivas.

Actividades

Actividad 1: Mapa mental de cambios sociales actuales

Objetivo: Identificar los principales cambios sociales actuales y describir cómo afectan los valores personales y colectivos.

Descripción:

- El docente presenta una breve introducción sobre los cambios sociales actuales.
- Los estudiantes, en grupos pequeños, elaboran un mapa mental que incluya al menos cinco cambios sociales actuales.
- Para cada cambio identificado, anotan posibles efectos en valores personales y colectivos.
- Los grupos presentan su mapa al resto de la clase para generar un diálogo inicial.

Organización: Grupos de 3-4 estudiantes.

Producto esperado: Mapa mental visual y presentación breve.

Duración estimada: 60 minutos.

Actividad 2: Análisis de casos sobre emociones y conductas

Objetivo: Analizar situaciones sociales contemporáneas y evaluar cómo influyen en emociones y conductas, justificando con argumentos éticos.

Descripción:

- El docente entrega a cada grupo un caso que refleje una situación social actual (ejemplo: ciberacoso, inclusión, activismo social).
- Los estudiantes analizan las emociones que podría generar la situación y las posibles conductas derivadas.
- Discuten y justifican sus respuestas utilizando principios éticos aprendidos.

- Comparten sus conclusiones con la clase, fomentando un debate respetuoso.

Organización: Grupos de 3-4 estudiantes.

Producto esperado: Informe escrito y exposición oral.

Duración estimada: 90 minutos.

Actividad 3: Diario de valores personales y sociales

Objetivo: Comparar valores propios con valores emergentes en la sociedad y reflexionar sobre posibles cambios en comportamiento y actitudes.

Descripción:

- Individualmente, los estudiantes escriben un diario personal donde identifican sus valores actuales.
- Investigación breve sobre valores emergentes en la sociedad (a través de noticias, entrevistas, redes sociales).
- Reflexionan y escriben cómo esos valores emergentes podrían influir en su vida y en su entorno.
- Se promueve un espacio voluntario para compartir algunos aprendizajes o conclusiones con el grupo.

Organización: Individual.

Producto esperado: Diario personal escrito.

Duración estimada: 60 minutos.

Actividad 4: Taller de estrategias para la gestión emocional y diálogo ético

Objetivo: Proponer estrategias de gestión emocional para la adaptación positiva a los cambios sociales y comunicar opiniones respetuosas sobre el tema.

Descripción:

- El docente explica técnicas básicas de gestión emocional y comunicación asertiva.
- En grupos, los estudiantes diseñan un plan o guía con estrategias para manejar emociones frente a cambios sociales.
- Simulan un diálogo ético donde expresan sus opiniones sobre una situación social, aplicando las estrategias aprendidas.
- Reflexionan sobre la experiencia y reciben retroalimentación del docente y compañeros.

Organización: Grupos de 4-5 estudiantes.

Producto esperado: Plan de estrategias escrito y participación en simulación.

Duración estimada: 90 minutos.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre cambios sociales y valores.

Cómo se evalúa: Discusión guiada y breve cuestionario escrito con preguntas abiertas y de opción múltiple.

Instrumento sugerido: Cuestionario inicial y registro anecdótico de la participación en la discusión.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Comprensión y aplicación de conceptos durante las actividades, capacidad de análisis y reflexión ética.

Cómo se evalúa: Observación del desempeño en actividades grupales e individuales, revisión de productos escritos, participación en debates y talleres.

Instrumento sugerido: Rúbricas de evaluación para mapas mentales, análisis de casos, diarios personales y presentaciones orales.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Logro de los objetivos de la unidad en términos de identificación, análisis, comparación, propuesta y comunicación sobre los cambios sociales y valores.

Cómo se evalúa: Elaboración de un ensayo breve o presentación multimedia donde el estudiante exponga sus opiniones fundamentadas sobre los efectos de los cambios sociales en los valores, incluyendo estrategias de gestión emocional.

Instrumento sugerido: Rúbrica de evaluación de contenido, argumentación ética, claridad comunicativa y uso de ejemplos.

Unidad 8: Construcción de una postura ética en la gestión emocional

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar situaciones emocionales cotidianas para identificar dilemas éticos relacionados con la gestión emocional.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar diferentes posturas éticas sobre la expresión y regulación de emociones en contextos sociales diversos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de argumentar una postura crítica y ética sobre la responsabilidad emocional, fundamentando sus ideas con ejemplos personales o sociales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de diseñar estrategias de gestión emocional basadas en principios éticos que promuevan el respeto y la empatía en su entorno.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reflexionar y autoevaluar su comportamiento emocional en situaciones sociales para mejorar su responsabilidad y convivencia armónica.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a la gestión ética de las emociones

- Definición de emociones y sentimientos: diferenciación y características.

- Concepto de ética y su relación con la gestión emocional.
- Importancia de una postura ética en la vida diaria y en la convivencia social.

2. Identificación de dilemas éticos en situaciones emocionales cotidianas

- Reconocimiento de situaciones donde las emociones pueden generar conflictos éticos.
- Ejemplos comunes en el entorno escolar, familiar y social.
- Análisis de casos para detectar dilemas éticos relacionados con la expresión y regulación emocional.

3. Evaluación de posturas éticas sobre la expresión y regulación de emociones

- Diferentes enfoques éticos: respeto, honestidad, empatía y responsabilidad.
- Contextualización social y cultural en la expresión emocional.
- Comparación y reflexión sobre diversas respuestas emocionales y su impacto en las relaciones interpersonales.

4. Argumentación de una postura crítica y ética sobre la responsabilidad emocional

- Concepto de responsabilidad emocional y su importancia ética.
- Construcción de argumentos fundamentados con ejemplos personales y sociales.
- Comunicación efectiva y respetuosa de posturas propias sobre la gestión emocional.

5. Diseño de estrategias de gestión emocional basadas en principios éticos

- Principios éticos aplicados: respeto, empatía, justicia y tolerancia.
- Estrategias prácticas para expresar y regular emociones respetando a los demás.
- Planificación de acciones para mejorar el entorno emocional del estudiante.

6. Reflexión y autoevaluación para mejorar la responsabilidad emocional y la convivencia

- Herramientas de autoevaluación emocional y ética.
- Prácticas de reflexión sobre conductas emocionales en diferentes contextos.
- Compromisos personales para favorecer la convivencia armónica y responsable.

Actividades

Actividad 1: Análisis de casos sobre dilemas éticos emocionales

Objetivo: Analizar situaciones emocionales cotidianas para identificar dilemas éticos relacionados con la gestión emocional.

Descripción:

- El docente presenta breves relatos o situaciones ficticias donde una emoción genera un conflicto ético (por ejemplo, sentir enojo y decidir si expresar una verdad que puede herir).
- En grupos pequeños, los estudiantes discuten el dilema planteado, identifican las emociones involucradas y los posibles conflictos éticos.

- Cada grupo expone sus conclusiones al resto del grupo para una discusión general.

Organización: Grupos de 4-5 estudiantes.

Producto esperado: Listado de dilemas éticos identificados y análisis breve de cada caso.

Duración: 60 minutos.

Actividad 2: Debate sobre posturas éticas en la expresión emocional

Objetivo: Evaluar diferentes posturas éticas sobre la expresión y regulación de emociones en contextos sociales diversos.

Descripción:

- Se asigna a los estudiantes distintas posturas éticas relacionadas con la expresión emocional (por ejemplo, expresión libre, control total, expresión selectiva basada en respeto).
- Cada estudiante o pareja prepara argumentos para defender su postura, considerando principios éticos y ejemplos reales o hipotéticos.
- Se realiza un debate estructurado donde se presentan y cuestionan las posturas.

Organización: Individual o parejas para preparación, debate en grupo grande.

Producto esperado: Argumentos escritos y participación en el debate.

Duración: 90 minutos.

Actividad 3: Diseño de estrategias personales para la gestión ética de emociones

Objetivo: Diseñar estrategias de gestión emocional basadas en principios éticos que promuevan el respeto y la empatía en su entorno.

Descripción:

- Los estudiantes reflexionan sobre situaciones propias donde han enfrentado emociones difíciles.
- Identifican qué principios éticos podrían aplicarse para mejorar su respuesta emocional.
- Elaboran un plan personal con al menos tres estrategias concretas para gestionar sus emociones de forma ética y respetuosa.
- Comparten su plan con un compañero para recibir retroalimentación.

Organización: Individual con trabajo en parejas para retroalimentación.

Producto esperado: Plan escrito de estrategias personales de gestión emocional ética.

Duración: 60 minutos.

Actividad 4: Diario reflexivo y autoevaluación emocional

Objetivo: Reflexionar y autoevaluar su comportamiento emocional en situaciones sociales para mejorar su responsabilidad y convivencia armónica.

Descripción:

- Durante una semana, los estudiantes llevan un diario donde registran situaciones emocionales significativas.

- En cada registro, responden preguntas guiadas sobre cómo gestionaron sus emociones, qué principios éticos aplicaron y qué podrían mejorar.
- Al final de la semana, elaboran una autoevaluación escrita con conclusiones y compromisos personales.

Organización: Individual.

Producto esperado: Diario reflexivo y autoevaluación escrita.

Duración: 5 sesiones breves de 15 minutos, más 30 minutos para la autoevaluación.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre emociones, ética y experiencia con dilemas emocionales.

Cómo se evalúa: Cuestionario breve con preguntas abiertas y de opción múltiple sobre conceptos básicos y ejemplos de gestión emocional.

Instrumento sugerido: Cuestionario escrito o digital al inicio de la unidad.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Participación en actividades, análisis de casos, argumentación en debates, diseño de estrategias y reflexión personal.

Cómo se evalúa: Observación directa, revisión de productos escritos (análisis, planes, diarios), y rubricas para valorar la calidad del análisis ético y la argumentación.

Instrumento sugerido: Rúbrica de evaluación formativa para cada actividad, lista de cotejo de participación y autoevaluaciones.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para argumentar una postura ética, diseñar estrategias de gestión emocional y reflexionar sobre su comportamiento emocional.

Cómo se evalúa: Elaboración de un ensayo o presentación donde el estudiante exponga su postura ética personal sobre la gestión emocional, incluya ejemplos y presente un plan de mejora personal.

Instrumento sugerido: Rúbrica de evaluación sumativa que valore claridad en la argumentación, fundamentación ética, creatividad en estrategias y profundidad en la autoevaluación.