

Liderazgo personal y habilidades socioemocionales: de la gestión propia al trabajo en equipo

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 y tiene como propósito principal desarrollar competencias de autoliderazgo y habilidades socioemocionales que les permitan gestionar eficazmente sus propias emociones, tiempo y comportamientos. A lo largo de ocho semanas, los estudiantes explorarán estrategias para manejar el tiempo, cultivar la autodisciplina y establecer hábitos positivos que favorezcan su crecimiento personal y académico.

Además, el curso aborda la comunicación asertiva, la resolución constructiva de conflictos y el trabajo colaborativo, promoviendo un ambiente de respeto y cooperación en proyectos grupales. Se emplea un enfoque metodológico participativo, que incluye actividades prácticas, reflexión personal, dinámicas grupales y el análisis de casos concretos, facilitando la aplicación de los conceptos en situaciones reales.

Al concluir el curso, los estudiantes serán capaces de liderar su propio proceso de desarrollo personal, comunicarse eficazmente con sus pares y contribuir positivamente en equipos de trabajo, fomentando valores éticos y relaciones interpersonales saludables.

Objetivos Generales

- Analizar y gestionar el tiempo personal empleando técnicas de organización y priorización.
- Desarrollar autodisciplina mediante la identificación y establecimiento de hábitos positivos.
- Practicar la comunicación asertiva para mejorar la expresión de pensamientos y emociones.
- Implementar estrategias efectivas para la resolución pacífica de conflictos en el entorno escolar.
- Colaborar en equipos de trabajo demostrando habilidades de liderazgo y respeto por la diversidad.

Competencias

- Gestionar eficazmente el tiempo personal para cumplir con responsabilidades académicas y personales.
- Demostrar autodisciplina y mantener hábitos positivos que favorezcan su bienestar integral.
- Aplicar técnicas de comunicación asertiva para expresar ideas y emociones de manera clara y respetuosa.
- Resolver conflictos interpersonales mediante estrategias pacíficas y constructivas.
- Participar activamente en equipos de trabajo, valorando la cooperación y el respeto mutuo.
- Reflexionar sobre sus valores éticos y su impacto en las relaciones sociales y el liderazgo personal.

Requerimientos

- Conocimientos básicos sobre valores éticos y convivencia escolar.
- Materiales para toma de notas (cuaderno, bolígrafo).
- Acceso a materiales audiovisuales y recursos digitales para actividades interactivas.
- Disposición para participar en actividades grupales y reflexivas.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción al liderazgo personal y habilidades socioemocionales

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de definir los conceptos básicos de liderazgo personal e inteligencia emocional mediante exposiciones orales y escritas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y describir al menos tres habilidades socioemocionales esenciales aplicables en situaciones escolares y cotidianas a través de análisis de casos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar la importancia de la autogestión emocional y el autocontrol para mejorar su desempeño académico y social mediante la elaboración de un diario reflexivo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar técnicas básicas de comunicación asertiva en simulaciones de diálogo para expresar pensamientos y emociones de manera clara y respetuosa.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar ejemplos de comportamientos de liderazgo en equipos y proponer acciones para fomentar el respeto y la colaboración en el aula.

Contenidos Temáticos

1. Conceptos básicos de liderazgo personal e inteligencia emocional

- Definición de liderazgo personal: qué es y por qué es importante para el desarrollo individual y social.
- Elementos fundamentales del liderazgo personal: autoconocimiento, responsabilidad y motivación.
- Introducción a la inteligencia emocional: concepto y componentes principales (autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales).
- Relación entre liderazgo personal e inteligencia emocional: cómo se complementan para un liderazgo efectivo.

2. Habilidades socioemocionales esenciales

- Definición y importancia de las habilidades socioemocionales en la vida cotidiana y escolar.
- Descripción y análisis de tres habilidades clave:
 - Empatía: entender y compartir sentimientos de otros.
 - Comunicación asertiva: expresar ideas y emociones con claridad y respeto.
 - Trabajo en equipo: colaborar y respetar roles para alcanzar objetivos comunes.

- Identificación de situaciones escolares y cotidianas donde se aplican estas habilidades.

3. Autogestión emocional y autocontrol

- Concepto de autogestión emocional y su importancia para el bienestar personal y el desempeño académico.
- Estrategias para el autocontrol emocional: reconocer emociones, técnicas para manejar el estrés y la frustración.
- Beneficios de la autogestión emocional en la escuela y en las relaciones sociales.

4. Técnicas básicas de comunicación asertiva

- Definición y características de la comunicación asertiva.
- Diferencias entre comunicación pasiva, agresiva y asertiva.
- Técnicas para expresar pensamientos y emociones de manera clara, respetuosa y efectiva:
 - Uso de mensajes en primera persona.
 - Escucha activa.
 - Control del lenguaje corporal y tono de voz.

5. Comportamientos de liderazgo en equipos y fomento del respeto y la colaboración

- Identificación de conductas de liderazgo positivo en contextos grupales y escolares.
- Ejemplos prácticos de liderazgo en equipos: roles, toma de decisiones y resolución de conflictos.
- Estrategias para promover el respeto y la cooperación en el aula a través del liderazgo personal.
- Propuestas para mejorar la dinámica grupal y fortalecer el trabajo colaborativo.

Actividades

Actividad 1: Exposición sobre liderazgo personal e inteligencia emocional

Objetivo: Definir los conceptos básicos de liderazgo personal e inteligencia emocional mediante exposiciones orales y escritas.

Descripción paso a paso:

- Dividir a los estudiantes en parejas.
- Asignar a cada pareja uno de los dos conceptos: liderazgo personal o inteligencia emocional.
- Investigar y preparar una presentación breve (3-5 minutos) que incluya definición, importancia y ejemplos.
- Presentar ante el grupo y entregar un resumen escrito de la exposición.
- Realizar una breve sesión de preguntas y respuestas para reforzar el aprendizaje.

Organización: Parejas

Producto esperado: Presentación oral y resumen escrito.

Duración estimada: 1 hora

Actividad 2: Análisis de casos sobre habilidades socioemocionales

Objetivo: Identificar y describir al menos tres habilidades socioemocionales esenciales aplicables en situaciones escolares y cotidianas a través de análisis de casos.

Descripción paso a paso:

- Proporcionar a los estudiantes tres casos cortos que reflejen situaciones escolares o cotidianas donde se evidencian habilidades socioemocionales.
- En grupos pequeños, analizar cada caso para identificar qué habilidades socioemocionales se aplican y cómo.
- Discutir en plenaria los resultados y reflexionar sobre la importancia de dichas habilidades en la vida diaria.
- Elaborar un cartel o infografía que resuma las habilidades identificadas y ejemplos de aplicación.

Organización: Grupos de 4-5 estudiantes

Producto esperado: Cartel o infografía grupal

Duración estimada: 1.5 horas

Actividad 3: Diario reflexivo sobre autogestión emocional y autocontrol

Objetivo: Explicar la importancia de la autogestión emocional y el autocontrol para mejorar su desempeño académico y social mediante la elaboración de un diario reflexivo.

Descripción paso a paso:

- Introducir el concepto de autogestión emocional y autocontrol con ejemplos prácticos.
- Solicitar a los estudiantes que durante una semana registren en un diario personal situaciones donde experimenten emociones intensas y cómo las manejaron.
- Al final de la semana, guiar una reflexión escrita sobre cómo el autocontrol influyó en sus acciones y resultados.
- Compartir voluntariamente algunas reflexiones en clase para fomentar el aprendizaje colectivo.

Organización: Individual

Producto esperado: Diario reflexivo escrito

Duración estimada: 1 semana para registro, 1 hora para reflexión y discusión

Actividad 4: Simulaciones de diálogo con comunicación asertiva

Objetivo: Aplicar técnicas básicas de comunicación asertiva en simulaciones de diálogo para expresar pensamientos y emociones de manera clara y respetuosa.

Descripción paso a paso:

- Explicar las características de la comunicación asertiva y presentar técnicas prácticas.
- Proponer escenarios comunes en el aula donde se requiera expresar desacuerdos o emociones (por ejemplo, pedir ayuda, resolver un conflicto).
- Formar parejas para realizar simulaciones de diálogo aplicando la comunicación asertiva.
- Observar y retroalimentar entre pares y con el docente, destacando fortalezas y áreas de mejora.

Organización: Parejas

Producto esperado: Grabación o presentación oral de simulaciones, con retroalimentación escrita o verbal

Duración estimada: 1.5 horas

Actividad 5: Evaluación de comportamientos de liderazgo y propuestas para el aula

Objetivo: Evaluar ejemplos de comportamientos de liderazgo en equipos y proponer acciones para fomentar el respeto y la colaboración en el aula.

Descripción paso a paso:

- Presentar videos o relatos breves sobre diferentes estilos y comportamientos de liderazgo en equipos escolares.
- En grupos, analizar y evaluar los comportamientos observados, identificando aquellos que fomentan el respeto y la colaboración.
- Diseñar una propuesta concreta con acciones para mejorar la convivencia y el trabajo en equipo en el aula.
- Exponer las propuestas frente al grupo para debatir su viabilidad y compromiso.

Organización: Grupos de 4-5 estudiantes

Producto esperado: Informe grupal con evaluación y propuestas, presentación oral

Duración estimada: 2 horas

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre liderazgo personal, inteligencia emocional y habilidades socioemocionales.

Cómo se evalúa: Cuestionario breve de preguntas abiertas y de opción múltiple, discusión inicial en grupo.

Instrumento sugerido: Cuestionario escrito y guía para discusión oral.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la comprensión y aplicación de conceptos, habilidades para análisis, reflexión y comunicación asertiva.

Cómo se evalúa: Observación directa durante actividades, revisión de productos parciales (resúmenes, carteles, diarios reflexivos), retroalimentación en simulaciones.

Instrumento sugerido: Rúbricas para exposiciones orales, análisis de casos, diario reflexivo y simulaciones de diálogo.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Logro de los objetivos de la unidad: definición y explicación de conceptos, identificación y descripción de habilidades, reflexión sobre autogestión, aplicación de comunicación asertiva, evaluación crítica del liderazgo en equipos y propuestas para el aula.

Cómo se evalúa: Exposición final individual o en parejas con soporte escrito, entrega del diario reflexivo, presentación grupal de propuestas y evaluación de simulaciones.

Instrumento sugerido: Rúbrica integral que contemple claridad, fundamentación, aplicación práctica, reflexión y creatividad en propuestas.

Unidad 2: Manejo efectivo del tiempo

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar ladrones del tiempo comunes en su rutina diaria mediante la elaboración de un registro personal durante una semana.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar técnicas básicas de organización de agenda, como el uso de listas de tareas y calendarios, para planificar sus actividades escolares y personales de manera efectiva.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de priorizar tareas empleando métodos como la matriz de Eisenhower, justificando sus decisiones según la urgencia e importancia de cada actividad.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar su propia gestión del tiempo y proponer al menos tres estrategias para mejorar su productividad y autodisciplina.

Contenidos Temáticos

1. Introducción al manejo efectivo del tiempo

- Importancia del manejo del tiempo en la vida personal y escolar: se abordará cómo una buena gestión del tiempo contribuye a reducir el estrés, mejorar el rendimiento académico y desarrollar habilidades de liderazgo personal.
- Conceptos básicos: definición de tiempo, productividad y ladrones del tiempo.

2. Identificación de ladrones del tiempo

- ¿Qué son los ladrones del tiempo? Explicación y ejemplos comunes en la rutina diaria de un estudiante (uso excesivo de redes sociales, interrupciones, procrastinación).
- Elaboración de un registro personal: cómo anotar actividades diarias y detectar en qué momentos se pierde tiempo.

3. Técnicas básicas para organizar la agenda

- Uso de listas de tareas: cómo hacerlas, ventajas y recomendaciones para mantenerlas actualizadas.
- Uso de calendarios y planificadores: tipos, formatos (digital y papel) y cómo integrarlos en la rutina diaria.
- Herramientas digitales básicas para la organización del tiempo (apps gratuitas y fáciles de usar).

4. Priorización de tareas

- Concepto de urgencia e importancia en las tareas.
- Matriz de Eisenhower: explicación del método para clasificar tareas en cuatro cuadrantes.
- Ejercicios prácticos para priorizar actividades escolares y personales usando la matriz.

5. Evaluación y mejora de la gestión del tiempo personal

- Autoevaluación de la gestión del tiempo: análisis de los registros y resultados obtenidos.
- Identificación de áreas de mejora y propuesta de al menos tres estrategias para aumentar la productividad y la autodisciplina.
- Importancia de la constancia y la reflexión para mantener una buena gestión del tiempo.

Actividades

Actividad 1: Registro diario de tiempo y ladrones del tiempo

Objetivo: Identificar ladrones del tiempo comunes en su rutina diaria.

Descripción:

- Se entregará a cada estudiante una plantilla para registrar sus actividades diarias durante una semana, anotando el tiempo dedicado y posibles interrupciones o distracciones.
- Al finalizar la semana, cada estudiante analizará sus registros para identificar al menos tres ladrones del tiempo frecuentes.
- Se realizará una puesta en común grupal para compartir experiencias y reflexionar sobre las causas de estos ladrones del tiempo.

Organización: Individual y discusión grupal.

Producto esperado: Registro semanal de actividades y listado de ladrones del tiempo personales.

Duración estimada: Registro durante 1 semana; análisis y discusión 1 hora.

Actividad 2: Creación y uso de una lista de tareas y calendario personal

Objetivo: Aplicar técnicas básicas de organización de agenda para planificar actividades.

Descripción:

- Se enseñará cómo elaborar listas de tareas efectivas y cómo utilizar calendarios para organizar actividades.
- Cada estudiante diseñará una lista de tareas para la semana siguiente, incluyendo actividades escolares y personales.
- Además, crearán un calendario semanal (puede ser digital o en papel) para distribuir sus actividades y compromisos.
- Se fomentará la revisión diaria de la lista y el calendario para ajustar y cumplir con las tareas.

Organización: Individual con asesoría docente.

Producto esperado: Lista de tareas y calendario semanal organizados.

Duración estimada: 1 sesión de 1 hora para la creación; seguimiento durante la semana.

Actividad 3: Priorización de tareas con la matriz de Eisenhower

Objetivo: Priorizar tareas empleando la matriz de Eisenhower y justificar decisiones.

Descripción:

- Se explicará el método de la matriz de Eisenhower y sus cuatro cuadrantes.
- Los estudiantes recibirán un conjunto de tareas simuladas y deberán clasificarlas según urgencia e importancia.
- Posteriormente, aplicarán la matriz a sus propias listas de tareas para la semana, justificando en grupos pequeños por qué clasificaron cada tarea en determinado cuadrante.
- Se hará una reflexión grupal sobre cómo esta técnica ayuda a optimizar el uso del tiempo.

Organización: Individual y trabajo en parejas o grupos pequeños.

Producto esperado: Matriz de Eisenhower completada con tareas personales y justificación escrita o verbal.

Duración estimada: 1 sesión de 1 hora.

Actividad 4: Autoevaluación y propuesta de estrategias para mejorar la gestión del tiempo

Objetivo: Evaluar la propia gestión del tiempo y proponer estrategias para mejorar productividad y autodisciplina.

Descripción:

- Los estudiantes revisarán todos los productos anteriores (registro, listas, matriz) para reflexionar sobre sus hábitos de gestión del tiempo.
- Completarán una guía de autoevaluación con preguntas sobre su desempeño, dificultades y logros en el manejo del tiempo.
- A partir de esta reflexión, cada estudiante propondrá al menos tres estrategias concretas para mejorar su productividad y autodisciplina.
- Compartirán sus propuestas en pequeños grupos para recibir retroalimentación y enriquecer sus planes de mejora.

Organización: Individual y discusión en grupos pequeños.

Producto esperado: Informe de autoevaluación y plan personal de mejora con estrategias específicas.

Duración estimada: 1 sesión de 1 hora.

Evaluación**Evaluación diagnóstica**

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre el manejo del tiempo y percepción de ladrones del tiempo.

Cómo se evalúa: Mediante un cuestionario breve y una discusión inicial en clase sobre hábitos personales.

Instrumento sugerido: Cuestionario escrito o digital con preguntas abiertas y cerradas; lista de verificación para observación en discusión.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la identificación de ladrones del tiempo, organización de la agenda y aplicación de la matriz de Eisenhower.

Cómo se evalúa: Revisión continua de los registros diarios, listas de tareas, calendarios y matrices de priorización; retroalimentación durante las actividades.

Instrumento sugerido: Rúbricas para evaluar el registro de actividades, listas y matrices; observación del trabajo en clase y participación en discusiones.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar ladrones del tiempo, organizar y priorizar tareas, y proponer estrategias de mejora personal.

Cómo se evalúa: Presentación de un portafolio que incluya el registro semanal, lista de tareas y calendario, matriz de Eisenhower aplicada y el informe de autoevaluación con propuestas de mejora.

Instrumento sugerido: Rúbrica de evaluación del portafolio con criterios para cada producto y la calidad de las reflexiones y propuestas.

Unidad 3: Autodisciplina y hábitos positivos

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar estrategias para desarrollar la autodisciplina aplicándolas en situaciones cotidianas escolares y personales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de establecer metas personales claras y alcanzables utilizando técnicas de planificación y seguimiento.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de diseñar un plan de hábitos positivos que favorezca su bienestar y rendimiento académico, evaluando su progreso semanalmente.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar los beneficios de mantener hábitos positivos y autodisciplina para mejorar su gestión del tiempo y logro de objetivos.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a la autodisciplina y hábitos positivos

- Concepto de autodisciplina: definición y su importancia en la vida personal y escolar.
- Relación entre hábitos, autodisciplina y bienestar: cómo los hábitos diarios influyen en el logro de objetivos y bienestar emocional.
- Ejemplos de hábitos positivos y negativos en contextos de adolescentes.

2. Estrategias para desarrollar la autodisciplina

- Reconocimiento de distracciones comunes y cómo evitarlas.
- Técnicas para fortalecer la voluntad: uso de recompensas, autocontrol y motivación interna.
- Práctica del autocontrol en situaciones cotidianas escolares y personales.

- Importancia de la perseverancia y manejo del fracaso.

3. Establecimiento de metas personales claras y alcanzables

- Características de metas efectivas: específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con tiempo definido (SMART).
- Uso de técnicas de planificación: desglosar metas en pasos pequeños.
- Elaboración de cronogramas y seguimiento del progreso.
- Autoevaluación y ajuste de metas cuando sea necesario.

4. Diseño y seguimiento de un plan de hábitos positivos

- Identificación de hábitos que favorecen el bienestar físico, emocional y académico.
- Elaboración de un plan personal para incorporar hábitos positivos en la rutina diaria.
- Uso de herramientas para evaluar el progreso semanalmente (diarios, tablas de seguimiento).
- Estrategias para superar obstáculos y mantener la motivación.

5. Beneficios de la autodisciplina y hábitos positivos en la gestión del tiempo y logro de objetivos

- Análisis de cómo la autodisciplina mejora la organización y el manejo del tiempo.
- Relación entre hábitos positivos y el rendimiento académico.
- Impacto en la autoestima y la confianza en uno mismo.
- Reflexión personal sobre cambios positivos obtenidos al aplicar autodisciplina y hábitos saludables.

Actividades

Actividad 1: Identificando distracciones y estrategias para fortalecer la autodisciplina

Objetivo: Identificar estrategias para desarrollar la autodisciplina aplicándolas en situaciones cotidianas escolares y personales.

Descripción paso a paso:

- El docente inicia con una lluvia de ideas sobre qué cosas distraen a los estudiantes durante el estudio o actividades personales.
- En grupos pequeños, los estudiantes listan las principales distracciones que enfrentan y proponen posibles estrategias para controlarlas.
- Cada grupo comparte sus conclusiones y se realiza una puesta en común para construir una lista colectiva de estrategias.
- Finalmente, cada estudiante escoge una estrategia y se compromete a aplicarla durante una semana en una situación concreta.

Organización: grupos pequeños y trabajo individual.

Producto esperado: lista colectiva de estrategias y compromiso individual escrito.

Duración estimada: 60 minutos.

Actividad 2: Creación de metas SMART personales

Objetivo: Establecer metas personales claras y alcanzables utilizando técnicas de planificación y seguimiento.

Descripción paso a paso:

- El docente explica el significado de las metas SMART y muestra ejemplos.
- Cada estudiante piensa en una meta personal o académica que quiera lograr.
- Guiados por una plantilla, los estudiantes redactan su meta siguiendo el formato SMART.
- En parejas, se revisan mutuamente sus metas para asegurar que cumplan con los criterios.
- Se establece un plan sencillo con pasos y fechas para comenzar a trabajar en la meta.

Organización: individual y en parejas.

Producto esperado: meta SMART escrita y plan de acción inicial.

Duración estimada: 50 minutos.

Actividad 3: Diseño de un plan semanal de hábitos positivos

Objetivo: Diseñar un plan de hábitos positivos que favorezca el bienestar y rendimiento académico, evaluando su progreso semanalmente.

Descripción paso a paso:

- El docente presenta diferentes hábitos positivos relacionados con salud, estudio y bienestar emocional.
- Los estudiantes seleccionan 3 hábitos que desean incorporar o mejorar.
- Con una plantilla, diseñan un plan semanal que incluye cuándo y cómo aplicarán cada hábito.
- Se explica el uso de un diario o tabla para registrar su cumplimiento diariamente.
- Al final de la semana, se realiza una reflexión escrita sobre los avances y dificultades.

Organización: individual.

Producto esperado: plan semanal de hábitos y diario de seguimiento con reflexión.

Duración estimada: 90 minutos (diseño inicial y reflexión posterior).

Actividad 4: Debate y reflexión sobre los beneficios de la autodisciplina y hábitos positivos

Objetivo: Analizar los beneficios de mantener hábitos positivos y autodisciplina para mejorar la gestión del tiempo y logro de objetivos.

Descripción paso a paso:

- Los estudiantes se dividen en grupos para preparar argumentos sobre cómo la autodisciplina y los hábitos influyen en diferentes áreas (estudio, salud, relaciones).
- Se organiza un debate donde cada grupo expone sus ideas y ejemplos personales o conocidos.
- Después del debate, cada estudiante escribe una reflexión personal sobre cómo estos elementos pueden ayudarle a mejorar su vida cotidiana y académica.

Organización: grupos y trabajo individual.

Producto esperado: participación en debate y reflexión escrita personal.

Duración estimada: 60 minutos.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre autodisciplina, hábitos y establecimiento de metas.

Cómo se evalúa: Aplicación de un cuestionario breve con preguntas abiertas y de opción múltiple sobre sus hábitos actuales, experiencias con metas y comprensión básica de autodisciplina.

Instrumento sugerido: Cuestionario escrito de 10 preguntas.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la aplicación de estrategias de autodisciplina, calidad de metas SMART, diseño y seguimiento del plan de hábitos, participación en actividades y reflexiones.

Cómo se evalúa: Observación durante actividades, revisión de compromisos escritos, planes de metas y hábitos, diarios de seguimiento y reflexiones escritas.

Instrumento sugerido: Rúbrica de evaluación con criterios para cada producto (estrategias, metas SMART, plan de hábitos, reflexión) y lista de cotejo para participación.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar y aplicar estrategias de autodisciplina, establecer metas claras, diseñar y evaluar un plan de hábitos positivos, y analizar beneficios de estas prácticas.

Cómo se evalúa: Presentación final de un portafolio personal que incluya: compromiso de estrategias, metas SMART con plan, plan de hábitos con registros semanales y reflexión final sobre beneficios y aprendizajes.

Instrumento sugerido: Rúbrica detallada para portafolio que considere claridad, aplicabilidad, seguimiento y profundidad de análisis.

Unidad 4: Comunicación asertiva

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y describir técnicas de comunicación asertiva en diferentes situaciones escolares.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar sus ideas, emociones y opiniones de manera clara y respetuosa durante actividades grupales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar ejemplos de comunicación pasiva, agresiva y asertiva para distinguir sus características y efectos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar estrategias de comunicación asertiva para resolver conflictos simples en el entorno escolar.

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar su propia forma de comunicarse y proponer mejoras para fortalecer su expresión asertiva.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a la comunicación asertiva

- Definición de comunicación asertiva: Qué es y por qué es importante en la vida escolar y personal.
- Elementos clave de la comunicación asertiva: claridad, respeto, empatía y honestidad.
- Diferencias entre comunicación pasiva, agresiva y asertiva: características y ejemplos básicos.

2. Técnicas de comunicación asertiva en contextos escolares

- Uso del “yo” en la comunicación: expresar opiniones y sentimientos sin culpar.
- Lenguaje verbal y no verbal en la comunicación asertiva: tono de voz, postura y mirada.
- Escucha activa: cómo escuchar para entender y responder adecuadamente.
- Formulación de solicitudes claras y respetuosas.

3. Expresión clara y respetuosa de ideas, emociones y opiniones

- Cómo expresar desacuerdos sin generar conflictos.
- Uso de frases asertivas para comunicar emociones y necesidades.
- Prácticas para mejorar la claridad y coherencia al hablar.

4. Análisis y comparación de estilos de comunicación

- Identificación de ejemplos reales o hipotéticos de comunicación pasiva, agresiva y asertiva.
- Discusión sobre los efectos y consecuencias de cada estilo en la convivencia escolar.
- Reconocimiento de situaciones propias en las que se ha usado cada estilo.

5. Aplicación de la comunicación asertiva para la resolución de conflictos

- Estrategias para mantener la calma y controlar emociones durante un conflicto.
- Pasos para dialogar asertivamente y buscar soluciones en situaciones conflictivas.
- Rol del respeto y la empatía en la resolución de problemas grupales.

6. Autoevaluación y mejora de la comunicación asertiva

- Reflexión sobre el propio estilo comunicativo: fortalezas y áreas de oportunidad.
- Propuesta de acciones concretas para mejorar la expresión asertiva.
- Compromiso personal para practicar y fortalecer la comunicación asertiva en el día a día escolar.

Actividades

Actividad 1: Identificando estilos de comunicación

Objetivo: Contribuye a que el estudiante analice ejemplos de comunicación pasiva, agresiva y asertiva para distinguir sus características y efectos.

Descripción:

- El docente presenta breves dramatizaciones o textos que ejemplifican los tres estilos de comunicación.
- Los estudiantes, en grupos pequeños, analizan cada ejemplo y discuten qué estilo representa y por qué.
- Cada grupo comparte sus conclusiones con el resto del curso.

Organización: Grupos de 4-5 estudiantes

Producto esperado: Lista escrita o verbal de características identificadas para cada estilo con ejemplos.

Duración estimada: 45 minutos

Actividad 2: Practicando la comunicación asertiva con “mensajes yo”

Objetivo: Facilitar la expresión clara y respetuosa de ideas, emociones y opiniones durante actividades grupales.

Descripción:

- El docente explica la técnica del “mensaje yo” y da ejemplos.
- Los estudiantes elaboran mensajes usando esta técnica para expresar una situación común en la escuela (por ejemplo, pedir ayuda o expresar desacuerdo).
- En parejas, practican intercambiar estos mensajes y reciben retroalimentación.

Organización: Parejas

Producto esperado: Mensajes escritos y práctica oral de mensajes asertivos.

Duración estimada: 50 minutos

Actividad 3: Resolviendo conflictos con comunicación asertiva

Objetivo: Aplicar estrategias de comunicación asertiva para resolver conflictos simples en el entorno escolar.

Descripción:

- Se presenta a los estudiantes una situación conflictiva común en la escuela.
- En grupos pequeños, elaboran un diálogo que utilice técnicas de comunicación asertiva para resolver el conflicto.
- Representan su diálogo ante el grupo y se hace una reflexión conjunta sobre el uso de la comunicación asertiva.

Organización: Grupos de 4-5 estudiantes

Producto esperado: Guion y representación de diálogo asertivo para resolución de conflicto.

Duración estimada: 60 minutos

Actividad 4: Autoevaluación y plan personal para mejorar la comunicación

Objetivo: Evaluar la propia forma de comunicarse y proponer mejoras para fortalecer la expresión asertiva.

Descripción:

- El docente entrega una guía de autoevaluación con preguntas sobre estilos de comunicación usados, situaciones difíciles y reacciones propias.
- Los estudiantes completan la guía individualmente.
- Con base en sus respuestas, redactan un compromiso personal con acciones concretas para mejorar su comunicación asertiva.
- Opcionalmente, comparten sus compromisos en grupos pequeños para recibir apoyo y sugerencias.

Organización: Individual con posible discusión en grupos pequeños

Producto esperado: Guía de autoevaluación y plan personal escrito.

Duración estimada: 45 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre estilos de comunicación y habilidades para expresar ideas y emociones.

Cómo se evalúa: Mediante un cuestionario breve con preguntas abiertas y cierre para identificar estilos de comunicación y ejemplos personales.

Instrumento sugerido: Cuestionario escrito o digital con preguntas como “¿Qué harías si no estás de acuerdo con un compañero?” o “Describe una situación en la que te hayas sentido incómodo al expresar tu opinión”.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Aplicación y comprensión de técnicas de comunicación asertiva, participación en actividades y capacidad para identificar estilos comunicativos.

Cómo se evalúa: Observación directa durante actividades grupales, revisión de productos como mensajes escritos, análisis de ejemplos y participación en debates.

Instrumento sugerido: Rúbrica de participación y desempeño que valore claridad, respeto, uso adecuado de técnicas asertivas y trabajo en equipo.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar y describir técnicas asertivas, expresar opiniones respetuosamente, analizar estilos de comunicación, aplicar estrategias en conflictos y autoevaluarse.

Cómo se evalúa: Examen escrito o proyecto final que incluya:

- Análisis escrito de ejemplos de comunicación pasiva, agresiva y asertiva.
- Redacción de mensajes asertivos para situaciones dadas.
- Simulación o relato de resolución de conflicto con comunicación asertiva.
- Autoevaluación y propuesta de mejora personal.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo o rúbrica detallada que evalúe conocimiento, aplicación y reflexión personal.

Unidad 5: Resolución de conflictos

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar los diferentes tipos de conflictos presentes en el entorno escolar analizando situaciones cotidianas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar las perspectivas de las partes involucradas en un conflicto utilizando técnicas de empatía y escucha activa.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar estrategias pacíficas de resolución de conflictos en simulaciones y casos prácticos, demostrando comunicación asertiva.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar la efectividad de diferentes métodos de resolución de conflictos proponiendo soluciones constructivas para mejorar la convivencia en el aula.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a la Resolución de Conflictos

- Concepto de conflicto: definición y características básicas.
- Importancia de resolver conflictos de manera pacífica en el entorno escolar.
- Impacto de los conflictos no resueltos en la convivencia y el bienestar.

2. Tipos de Conflictos en el Entorno Escolar

- Conflictos interpersonales: desacuerdos entre compañeros, malentendidos.
- Conflictos grupales: problemas entre grupos o equipos.
- Conflictos internos: cuando una persona enfrenta contradicciones internas.
- Conflictos estructurales: relacionados con normas, reglas o recursos limitados.
- Identificación de conflictos a partir de situaciones cotidianas escolares.

3. Perspectivas en un Conflicto: Empatía y Escucha Activa

- Comprender que cada parte tiene su propia perspectiva y emociones.
- Técnicas básicas de empatía: ponerse en el lugar del otro.
- Escucha activa: cómo prestar atención, parafrasear y preguntar para entender mejor.
- Reconocimiento de emociones propias y ajenas en la comunicación.

4. Estrategias Pacíficas para la Resolución de Conflictos

- Comunicación asertiva: expresar opiniones y sentimientos respetando a los demás.
- Negociación y búsqueda de acuerdos ganar-ganar.
- Mediación: rol de un tercero neutral para facilitar la solución.
- Uso de técnicas como el "yo siento", "yo necesito" para evitar culpar.

- Pasos para resolver un conflicto: identificar, escuchar, proponer, acordar.

5. Evaluación y Mejora de la Convivencia a través de la Resolución de Conflictos

- Evaluar la efectividad de las estrategias aplicadas en casos prácticos.
- Reflexión sobre experiencias y resultados obtenidos.
- Propuesta de soluciones constructivas para mejorar la convivencia en el aula.
- Importancia de la cultura de paz y respeto continuo en la escuela.

Actividades

Actividad 1: Identificación de Conflictos en el Entorno Escolar

Objetivo: Contribuir al objetivo de identificar los diferentes tipos de conflictos presentes en el entorno escolar.

Descripción:

- El docente presenta varias situaciones cotidianas (casos escritos o mediante dramatizaciones breves) que reflejan distintos tipos de conflictos en la escuela.
- Los estudiantes, en grupos pequeños, analizan cada situación, identifican qué tipo de conflicto es y describen las causas principales.
- Cada grupo comparte sus conclusiones en plenaria para discutir y comparar diferentes percepciones.

Organización: Grupos pequeños (3-4 estudiantes)

Producto esperado: Listado clasificado de conflictos con explicación breve.

Duración estimada: 45 minutos

Actividad 2: Role-Playing para Practicar la Empatía y Escucha Activa

Objetivo: Apoyar el desarrollo de la capacidad para explicar perspectivas usando empatía y escucha activa.

Descripción:

- En parejas, los estudiantes reciben un conflicto sencillo con dos perspectivas diferentes.
- Cada estudiante debe representar el papel de una de las partes, expresando sus sentimientos y puntos de vista.
- El compañero debe practicar la escucha activa, parafrasear y hacer preguntas para demostrar comprensión.
- Luego, intercambian roles y repiten el ejercicio.
- Finalmente, se realiza una reflexión grupal sobre la experiencia y la importancia de la empatía.

Organización: Parejas

Producto esperado: Registro individual breve sobre lo aprendido en la empatía y escucha activa.

Duración estimada: 50 minutos

Actividad 3: Simulación de Resolución de Conflictos con Comunicación Asertiva

Objetivo: Aplicar estrategias pacíficas de resolución de conflictos demostrando comunicación asertiva.

Descripción:

- El docente presenta un caso conflictivo ficticio pero realista en el aula.
- Los estudiantes, en grupos de 4, asumen roles (partes involucradas, mediador).
- Utilizan los pasos para resolver el conflicto y la comunicación asertiva para llegar a una solución.
- Al final, cada grupo presenta su acuerdo y explica cómo usaron las estrategias aprendidas.

Organización: Grupos de 4 estudiantes

Producto esperado: Acta de acuerdo o solución consensuada y exposición breve.

Duración estimada: 60 minutos

Actividad 4: Análisis y Propuesta para Mejorar la Convivencia en el Aula

Objetivo: Evaluar la efectividad de métodos de resolución de conflictos y proponer soluciones constructivas.

Descripción:

- Revisión colectiva de casos reales o simulados donde se aplicaron estrategias de resolución.
- Discusión guiada sobre qué funcionó, qué no y por qué.
- Los estudiantes elaboran, individualmente o en parejas, una propuesta concreta para mejorar la convivencia en el aula basada en lo aprendido.
- Presentación y retroalimentación grupal de las propuestas.

Organización: Individual o parejas

Producto esperado: Documento escrito con propuesta y justificación.

Duración estimada: 45 minutos

Evaluación**Evaluación Diagnóstica**

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre conflictos y experiencia personal con ellos.

Cómo se evalúa: Encuesta corta o lluvia de ideas inicial sobre qué es un conflicto y ejemplos en la escuela.

Instrumento sugerido: Cuestionario oral o escrito, o mapa mental colectivo.

Evaluación Formativa

Qué se evalúa: Progreso en la identificación de conflictos, uso de empatía y escucha activa, aplicación de estrategias pacíficas.

Cómo se evalúa: Observación directa durante actividades, revisión de productos parciales, retroalimentación continua.

Instrumento sugerido: Rúbrica de participación y desempeño para actividades prácticas, listas de cotejo para habilidades específicas.

Evaluación Sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar tipos de conflicto, explicar perspectivas con empatía, aplicar estrategias de resolución, y proponer mejoras.

Cómo se evalúa: Presentación grupal de simulación de resolución, documento escrito con propuesta de mejora y reflexión final.

Instrumento sugerido: Rúbrica detallada que contemple criterios de análisis, comunicación asertiva, solución creativa y fundamentación de propuestas.

Unidad 6: Trabajo en equipo y colaboración

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar roles y responsabilidades dentro de un equipo para facilitar la cooperación efectiva en proyectos escolares.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar técnicas de comunicación asertiva para expresar ideas y emociones respetando la diversidad del grupo durante actividades colaborativas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar situaciones de conflicto en el trabajo en equipo y proponer soluciones pacíficas que promuevan el respeto y la armonía grupal.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de demostrar habilidades de liderazgo compartido coordinando tareas y motivando a sus compañeros para alcanzar objetivos comunes en proyectos escolares.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar el desempeño del equipo mediante la reflexión crítica sobre la colaboración y el respeto mutuo en el desarrollo de un proyecto.

Contenidos Temáticos

1. Introducción al trabajo en equipo

- Definición y características del trabajo en equipo: Concepto, importancia y beneficios en el contexto escolar y personal.
- Elementos básicos de un equipo efectivo: Comunicación, confianza, cooperación y objetivos comunes.

2. Roles y responsabilidades en un equipo

- Identificación de roles comunes en equipos escolares: Líder, coordinador, investigador, presentador, entre otros.
- Asignación de responsabilidades: Cómo distribuir tareas para potenciar las habilidades individuales y favorecer la cooperación.
- Importancia de cada rol para el logro del objetivo común.

3. Comunicación asertiva en el trabajo en equipo

- Concepto de comunicación asertiva: Expresión clara y respetuosa de ideas y emociones.

- Técnicas para comunicarse asertivamente: Uso de mensajes en primera persona, escucha activa y respeto a la diversidad.
- Prácticas para mejorar la comunicación dentro del equipo.

4. Manejo de conflictos en equipos de trabajo

- Identificación de situaciones comunes de conflicto en equipos escolares.
- Estrategias para la resolución pacífica de conflictos: diálogo, negociación y consenso.
- Promoción del respeto y la armonía grupal como base para la colaboración efectiva.

5. Liderazgo compartido y motivación en el equipo

- Concepto de liderazgo compartido: Distribución del liderazgo para fortalecer al equipo.
- Habilidades para coordinar tareas y motivar a los compañeros.
- Importancia de la colaboración y el apoyo mutuo para alcanzar objetivos comunes.

6. Evaluación y reflexión sobre el desempeño en equipo

- Instrumentos y métodos para evaluar la colaboración y el respeto mutuo.
- Reflexión crítica sobre el trabajo realizado: fortalezas, áreas de mejora y aprendizajes.
- Elaboración de conclusiones para futuras experiencias de trabajo en equipo.

Actividades

1. Mapa de roles para proyectos escolares

Objetivo: Identificar roles y responsabilidades dentro de un equipo para facilitar la cooperación efectiva en proyectos escolares.

Descripción:

- Formar grupos de 4 a 5 estudiantes.
- Presentar un proyecto escolar hipotético o real a desarrollar en equipo.
- Cada equipo discutirá y asignará roles específicos para cada integrante, justificando su elección.
- Elaborarán un mapa visual (cartulina o digital) que muestre los roles y responsabilidades.
- Compartirán sus mapas con el grupo clase, explicando cómo cada rol contribuye al proyecto.

Organización: Grupos

Producto esperado: Mapa visual de roles y responsabilidades con explicación.

Duración estimada: 60 minutos

2. Juego de la comunicación asertiva

Objetivo: Aplicar técnicas de comunicación asertiva para expresar ideas y emociones respetando la diversidad del grupo durante actividades colaborativas.

Descripción:

- Dividir a los estudiantes en parejas.
- Darles situaciones conflictivas o de opinión diversa relacionadas con la escuela o la vida cotidiana.
- Cada estudiante debe expresar su punto de vista utilizando técnicas de comunicación asertiva (mensaje en primera persona, respeto y escucha activa).
- Luego, compartir en plenaria las experiencias y reflexionar sobre la importancia de la comunicación asertiva en equipos.

Organización: Parejas

Producto esperado: Participación activa y reflexión grupal sobre la experiencia comunicativa.

Duración estimada: 45 minutos

3. Resolución de conflictos con role play

Objetivo: Analizar situaciones de conflicto en el trabajo en equipo y proponer soluciones pacíficas que promuevan el respeto y la armonía grupal.

Descripción:

- Formar grupos pequeños (3-4 estudiantes).
- Asignar a cada grupo una situación conflictiva típica en equipos escolares (por ejemplo, desacuerdos sobre tareas, falta de compromiso, diferencias de opinión).
- Preparar y representar un role play que muestre el conflicto y la propuesta de solución pacífica.
- Después de cada presentación, realizar una reflexión grupal sobre las estrategias usadas y su efectividad.

Organización: Grupos

Producto esperado: Role play y reflexión escrita o verbal sobre la resolución del conflicto.

Duración estimada: 70 minutos

4. Proyecto con liderazgo compartido y evaluación de equipo

Objetivo: Demostrar habilidades de liderazgo compartido coordinando tareas y motivando a sus compañeros para alcanzar objetivos comunes, y evaluar el desempeño del equipo mediante la reflexión crítica.

Descripción:

- Organizar equipos para desarrollar un proyecto escolar real o simulado (puede ser una presentación, mural, investigación, etc.).
- Establecer que el liderazgo se comparta entre los miembros, rotando responsabilidades de coordinación y motivación.
- Durante el desarrollo, cada estudiante debe documentar su experiencia y la dinámica del equipo.
- Al finalizar, cada equipo realizará una sesión de autoevaluación y reflexión crítica sobre la colaboración, el respeto mutuo y el liderazgo ejercido.
- Presentar los resultados y conclusiones frente a la clase.

Organización: Grupos

Producto esperado: Proyecto terminado, diario de trabajo individual y reporte de evaluación/reflexión grupal.

Duración estimada: 4 sesiones de 50 minutos cada una

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre trabajo en equipo, roles, comunicación y manejo de conflictos.

Cómo se evalúa: Cuestionario breve con preguntas abiertas y de opción múltiple; discusión inicial en grupo sobre experiencias previas en equipos.

Instrumento sugerido: Cuestionario escrito y registro de participación en discusión.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Aplicación práctica de roles, comunicación asertiva, resolución de conflictos y liderazgo durante las actividades.

Cómo se evalúa: Observación directa del docente durante las actividades, retroalimentación continua, revisión de productos parciales (mapas, role plays, reflexiones).

Instrumento sugerido: Rúbricas de desempeño para cada actividad y registros anecdóticos del docente.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar roles, comunicarse asertivamente, resolver conflictos, ejercer liderazgo compartido y evaluar críticamente el desempeño del equipo.

Cómo se evalúa: Evaluación integral basada en el proyecto final, el reporte de evaluación grupal y la reflexión individual.

Instrumento sugerido: Rúbrica de evaluación del proyecto y reflexión, cuestionario final para valorar conocimientos teóricos y prácticos.

Unidad 7: Aplicación práctica del liderazgo personal en proyectos

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de planificar un proyecto grupal estableciendo objetivos claros y tiempos definidos para organizar eficientemente sus tareas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar técnicas de comunicación asertiva durante las reuniones del equipo para expresar ideas y emociones de manera respetuosa y efectiva.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y resolver conflictos que surjan en el trabajo en equipo utilizando estrategias pacíficas y colaborativas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de demostrar habilidades de liderazgo al coordinar y motivar a su grupo, respetando la diversidad y fomentando la participación de todos los integrantes.

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar el progreso del proyecto y ajustar la organización personal y grupal para cumplir con los objetivos establecidos en el tiempo previsto.

Contenidos Temáticos

1. Planificación efectiva de proyectos grupales

- **Definición y componentes de un proyecto:** Concepto de proyecto, características principales, y elementos esenciales como objetivos, recursos, y tiempos.
- **Establecimiento de objetivos claros:** Cómo formular objetivos SMART (específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con tiempo definido) para proyectos grupales.
- **Organización del tiempo y tareas:** Técnicas para distribuir actividades, asignar responsabilidades y crear cronogramas de trabajo.

2. Comunicación asertiva en el trabajo en equipo

- **Concepto de comunicación asertiva:** Definición y diferencias con comunicación pasiva y agresiva.
- **Técnicas para expresar ideas y emociones con respeto:** Uso del lenguaje claro, escucha activa, mensajes en primera persona, y manejo del tono y lenguaje no verbal.
- **Prácticas de comunicación en reuniones:** Cómo participar de manera efectiva y respetuosa en discusiones grupales.

3. Resolución colaborativa de conflictos

- **Identificación de conflictos en equipos:** Reconocer tipos y causas comunes de conflictos durante el trabajo grupal.
- **Estrategias para resolver conflictos pacíficamente:** Técnicas de negociación, mediación y búsqueda de soluciones ganar-ganar.
- **Fomento del diálogo y la empatía:** Cómo promover un ambiente de respeto y comprensión entre los integrantes.

4. Desarrollo de habilidades de liderazgo colaborativo

- **Características de un líder efectivo:** Responsabilidad, motivación, respeto a la diversidad y capacidad de inclusión.
- **Rol del líder en la coordinación y motivación del equipo:** Organización de tareas, apoyo emocional, y fomento de la participación activa.
- **Respeto y valoración de la diversidad:** Reconocimiento y aprovechamiento de las fortalezas individuales para enriquecer el trabajo colectivo.

5. Evaluación y ajuste del proyecto grupal

- **Monitoreo del progreso:** Uso de indicadores para revisar avances y cumplimiento de tareas.

- **Autorregulación y ajuste de planes:** Cómo identificar desviaciones y hacer modificaciones en la organización o en las actividades para mejorar resultados.
- **Evaluación participativa:** Promover la reflexión grupal sobre el trabajo realizado y aprendizajes obtenidos.

Actividades

Actividad 1: Planificación de un proyecto grupal

Objetivo: Desarrollar la capacidad para establecer objetivos claros y organizar tareas con tiempos definidos.

Descripción paso a paso:

- Formar grupos de 4 a 5 estudiantes.
- Asignar un tema sencillo para un proyecto (por ejemplo, organizar una campaña de reciclaje en la escuela).
- Cada grupo definirá el objetivo general y al menos tres objetivos específicos siguiendo el modelo SMART.
- Elaborarán un cronograma con las tareas necesarias, asignando responsables y tiempos para cada actividad.
- Presentarán su plan al resto de la clase para recibir retroalimentación.

Organización: Grupos

Producto esperado: Documento o cartel con objetivos y cronograma de tareas.

Duración estimada: 2 horas

Actividad 2: Práctica de comunicación asertiva en reuniones

Objetivo: Aplicar técnicas de comunicación asertiva para expresar ideas y emociones de manera respetuosa.

Descripción paso a paso:

- Simular una reunión de equipo donde cada estudiante debe presentar una idea para el proyecto.
- Enseñar y practicar el uso de mensajes en primera persona (por ejemplo, “Yo pienso que...”, “Me siento...”).
- Realizar ejercicios de escucha activa, donde los compañeros deben parafrasear lo que escucharon.
- Discutir en grupo cómo se sintieron al recibir y dar retroalimentación respetuosa.

Organización: Grupos pequeños o toda la clase en simulación

Producto esperado: Registro escrito o verbal de las ideas expresadas y reflexiones sobre la comunicación.

Duración estimada: 1.5 horas

Actividad 3: Resolución de conflictos en el equipo

Objetivo: Identificar y resolver conflictos utilizando estrategias pacíficas y colaborativas.

Descripción paso a paso:

- Presentar situaciones de conflicto típicas en proyectos grupales mediante dramatizaciones o casos escritos.
- Dividir a los estudiantes en grupos para analizar cada situación e identificar el conflicto principal.
- Cada grupo propondrá una estrategia para resolverlo empleando técnicas de negociación y empatía.
- Compartir las soluciones con toda la clase y discutir la efectividad de cada una.

Organización: Grupos

Producto esperado: Informe o presentación con la descripción del conflicto y la estrategia de resolución.

Duración estimada: 2 horas

Actividad 4: Liderazgo y motivación en la ejecución del proyecto

Objetivo: Demostrar habilidades de liderazgo fomentando la coordinación, motivación y participación en el grupo.

Descripción paso a paso:

- Asignar a cada grupo un líder rotativo para una sesión de trabajo.
- El líder deberá organizar las tareas, motivar a los integrantes, y asegurar que todos participen.
- Realizar una reflexión grupal sobre las acciones del líder, el ambiente del equipo y la inclusión de todos.
- Registrar en un diario de grupo las fortalezas y áreas de mejora del liderazgo ejercido.

Organización: Grupos

Producto esperado: Diario de grupo con reflexiones sobre liderazgo y participación.

Duración estimada: 1.5 horas

Actividad 5: Evaluación y ajuste del proyecto

Objetivo: Evaluar el progreso del proyecto y realizar ajustes en la organización personal y grupal.

Descripción paso a paso:

- Revisar el cronograma inicial y comparar con el avance real del proyecto.
- Identificar tareas retrasadas o dificultades encontradas.
- En grupo, discutir posibles soluciones y ajustes para recuperar o mejorar el ritmo de trabajo.
- Actualizar el plan y asignar nuevas responsabilidades si es necesario.

Organización: Grupos

Producto esperado: Plan ajustado y acta de acuerdos para mejorar el trabajo en equipo.

Duración estimada: 1.5 horas

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre liderazgo, trabajo en equipo, comunicación y resolución de conflictos.

Cómo se evalúa: Mediante un cuestionario inicial y una dinámica breve en la que describan experiencias previas trabajando en equipo.

Instrumento sugerido: Cuestionario escrito y observación directa.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Aplicación de habilidades en la planificación, comunicación asertiva, resolución de conflictos, liderazgo y evaluación de proyectos durante las actividades.

Cómo se evalúa: Observación continua, retroalimentación durante las actividades, revisión de productos parciales (planes, informes, diarios).

Instrumento sugerido: Rúbricas para evaluar planificación, comunicación, liderazgo y trabajo colaborativo; listas de cotejo y notas de observación.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Competencias desarrolladas para planificar, comunicar, resolver conflictos, liderar y evaluar un proyecto grupal completo.

Cómo se evalúa: Presentación final del proyecto con evidencia del plan, registros de comunicación, actas de resolución de conflictos, reflexiones sobre liderazgo y evaluación del avance.

Instrumento sugerido: Rúbrica integral que contemple criterios de organización, comunicación, manejo de conflictos, liderazgo y evaluación.

Unidad 8: Reflexión y evaluación del desarrollo personal y social

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y describir sus competencias socioemocionales mediante la elaboración de un portafolio personal que refleje su desarrollo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar su proceso de aprendizaje personal y social a través de la reflexión escrita guiada que considere fortalezas y áreas de mejora.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar su gestión del tiempo y autodisciplina mediante la aplicación de criterios establecidos en una autoevaluación estructurada.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de establecer compromisos específicos y realistas para su crecimiento personal y social mediante la formulación de un plan de acción individual.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de comunicar de manera asertiva sus reflexiones y compromisos personales en una presentación grupal que promueva el diálogo respetuoso y constructivo.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a la reflexión y evaluación personal

- Concepto de reflexión personal: importancia y beneficios para el crecimiento.
- Competencias socioemocionales: definición y ejemplos.
- Relación entre autoconocimiento y liderazgo personal.

2. Identificación y descripción de competencias socioemocionales

- Exploración de competencias clave: autoconciencia, autorregulación, empatía, habilidades sociales y toma de decisiones responsables.
- Metodologías para documentar competencias: portafolio personal.
- Herramientas para la autoobservación y registro de experiencias.

3. Análisis del proceso de aprendizaje personal y social

- Reflexión escrita guiada: estructura, preguntas clave y técnicas para identificar fortalezas y áreas de mejora.
- Reconocimiento de aprendizajes significativos y obstáculos enfrentados.
- El valor del feedback recibido y autoevaluación en el crecimiento personal.

4. Evaluación de la gestión del tiempo y autodisciplina

- Definición y características de la gestión del tiempo y autodisciplina.
- Instrumentos para la autoevaluación: criterios y rúbricas.
- Identificación de hábitos positivos y áreas para mejorar en la organización personal.

5. Establecimiento de compromisos para el crecimiento personal y social

- Concepto y características de compromisos específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con tiempo definido (SMART).
- Formulación de un plan de acción individual para el desarrollo socioemocional.
- Revisión y ajustes del plan con base en la reflexión y autoevaluación.

6. Comunicación asertiva de reflexiones y compromisos

- Principios de la comunicación asertiva y su importancia en el diálogo grupal.
- Estrategias para presentar ideas de forma clara y respetuosa.
- Dinámicas para promover el diálogo constructivo y el respeto en la presentación grupal.

Actividades

Elaboración del portafolio personal de competencias socioemocionales

Objetivo: Identificar y describir competencias socioemocionales a través de un portafolio.

Descripción:

- Los estudiantes recopilarán evidencias de sus competencias socioemocionales (ejemplos: diarios de emociones, registros de situaciones sociales, autoevaluaciones previas).
- Organizarán estas evidencias en un portafolio digital o físico, incluyendo descripciones personales de cada competencia.
- Se guiará a los estudiantes con una plantilla que facilite la organización y reflexión de cada evidencia.

Organización: Individual

Producto esperado: Portafolio personal con evidencias y descripciones de competencias socioemocionales.

Duración estimada: 3 sesiones de 45 minutos.

Reflexión escrita guiada sobre el proceso de aprendizaje

Objetivo: Analizar el proceso de aprendizaje personal y social identificando fortalezas y áreas de mejora.

Descripción:

- Se entregará a los estudiantes una guía con preguntas para reflexionar sobre su desarrollo personal y social (ej. ¿Qué habilidades he mejorado?, ¿Qué retos he enfrentado?, ¿Cómo me relaciono con los demás?).
- Los estudiantes escribirán un texto reflexivo siguiendo la guía, integrando ejemplos concretos.
- Se realizará una sesión de retroalimentación en parejas para compartir y enriquecer las reflexiones.

Organización: Individual con retroalimentación en parejas

Producto esperado: Texto reflexivo escrito.

Duración estimada: 2 sesiones de 45 minutos.

Autoevaluación estructurada de gestión del tiempo y autodisciplina

Objetivo: Evaluar la gestión del tiempo y autodisciplina mediante criterios establecidos.

Descripción:

- Se presentará a los estudiantes una rúbrica con criterios claros sobre gestión del tiempo y autodisciplina (por ejemplo, puntualidad, cumplimiento de tareas, manejo de distracciones).
- Cada estudiante aplicará esta rúbrica para autoevaluarse, justificando sus calificaciones con ejemplos concretos.
- Posteriormente, en grupos pequeños, compartirán sus resultados para identificar patrones y estrategias de mejora.

Organización: Individual con discusión en grupos pequeños

Producto esperado: Rúbrica autoevaluativa completada y reflexión grupal.

Duración estimada: 2 sesiones de 45 minutos.

Formulación y presentación de compromisos personales para el crecimiento

Objetivo: Establecer compromisos específicos y comunicar reflexiones de manera asertiva en presentación grupal.

Descripción:

- Los estudiantes elaborarán un plan de acción individual con compromisos SMART para mejorar aspectos personales y sociales.
- Prepararán una presentación breve (3-5 minutos) donde expondrán sus reflexiones y compromisos.
- En grupos, realizarán las presentaciones, fomentando un ambiente de escucha activa y diálogo respetuoso.
- Se cerrará con una sesión de comentarios constructivos y apoyo mutuo.

Organización: Individual para la elaboración, grupos para la presentación

Producto esperado: Plan de acción individual y presentación grupal.

Duración estimada: 3 sesiones de 45 minutos.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre competencias socioemocionales, reflexión y gestión del tiempo.

Cómo se evalúa: Aplicación de un cuestionario breve y dinámica de lluvia de ideas para identificar experiencias previas y percepciones.

Instrumento sugerido: Cuestionario de preguntas abiertas y cerradas; registro de participación en dinámica grupal.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la identificación de competencias, calidad de la reflexión escrita, aplicación de autoevaluación y formulación del plan de acción.

Cómo se evalúa: Revisión continua de portafolio, retroalimentación en la reflexión escrita, revisión de rúbricas autoevaluativas y acompañamiento en la elaboración del plan.

Instrumento sugerido: Listas de cotejo para portafolio y reflexiones, rúbrica para autoevaluación, guía para plan de acción.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Producto final del portafolio, texto reflexivo, autoevaluación completa y presentación grupal con comunicación asertiva.

Cómo se evalúa: Evaluación integral con rúbricas específicas para cada producto y desempeño en la presentación.

Instrumento sugerido: Rúbricas detalladas para portafolio, reflexión, autoevaluación y presentación oral.