

Desarrollando Habilidades Socioemocionales para la Vida

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | para estudiantes de secundaria (12-15 años) | 4 semanas

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para que estudiantes de secundaria (12-15 años) comprendan, desarrollen y apliquen habilidades socioemocionales fundamentales para su crecimiento personal y social. A través de actividades prácticas, reflexión y trabajo colaborativo, los alumnos explorarán aspectos como la autoconciencia, la regulación emocional, la empatía y la resolución de conflictos, fortaleciendo sus relaciones interpersonales y su bienestar emocional.

El curso está dirigido a jóvenes en etapa secundaria que buscan mejorar su inteligencia emocional y su capacidad para interactuar de manera positiva en distintos contextos sociales. Se emplea un enfoque metodológico activo y participativo, que incluye dinámicas grupales, análisis de casos y ejercicios de autoevaluación, fomentando la participación y el aprendizaje significativo.

Al finalizar, los estudiantes serán capaces de identificar y gestionar sus propias emociones, comunicarse asertivamente, demostrar empatía y resolver conflictos de forma constructiva, herramientas clave para su desarrollo integral y éxito en la vida académica y social.

Objetivos Generales

- Analizar y describir las propias emociones y su influencia en el comportamiento diario.
- Aplicar técnicas de comunicación asertiva en situaciones cotidianas para mejorar las relaciones interpersonales.
- Implementar estrategias para reconocer y manejar el estrés y emociones negativas de forma saludable.
- Demostrar empatía y respeto hacia la diversidad emocional y cultural en su entorno.
- Resolver conflictos mediante el diálogo y la negociación, promoviendo la convivencia pacífica.

Competencias

- Reconocer y expresar adecuadamente las propias emociones en diferentes situaciones.
- Demostrar habilidades de comunicación asertiva y escucha activa con sus pares y adultos.
- Aplicar estrategias efectivas para la regulación emocional y manejo del estrés.
- Ejercer empatía y comprensión hacia las emociones y perspectivas de otros.
- Resolver conflictos de manera pacífica y constructiva en su entorno social.
- Trabajar colaborativamente en equipo respetando la diversidad y fomentando la inclusión.

Requerimientos

- Conocimientos básicos de convivencia escolar y normas de respeto mutuo.

- Materiales: cuaderno para anotaciones, bolígrafo, acceso a recursos audiovisuales (proyector o computadora).
- Ambiente propicio para actividades grupales y discusiones.
- Disposición para participar activamente y reflexionar sobre experiencias personales.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción a las habilidades socioemocionales

Unidad 2: Autoconciencia y regulación emocional

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y describir sus propias emociones en situaciones cotidianas mediante el uso de un diario emocional.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar el impacto de sus emociones en su comportamiento y decisiones personales a través de ejemplos prácticos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar al menos tres estrategias de regulación emocional para manejar emociones intensas en contextos escolares y familiares.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar la efectividad de diferentes técnicas de autocontrol emocional y seleccionar la más adecuada según la situación presentada.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reflexionar sobre la importancia de la autoconciencia emocional para mejorar sus relaciones interpersonales, demostrando empatía y respeto hacia la diversidad emocional.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a las emociones y la autoconciencia emocional

- ¿Qué son las emociones?
Descripción: Se abordará el concepto básico de emociones, su función en la vida cotidiana y cómo forman parte de la experiencia humana.
- Autoconciencia emocional: definición e importancia
Descripción: Se explicará qué es la autoconciencia emocional y por qué es esencial para el bienestar personal y social.
- Identificación de emociones básicas y complejas
Descripción: Se estudiarán las emociones más comunes (alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa, asco) y emociones más complejas o mixtas.

2. Registro y descripción de las propias emociones: uso del diario emocional

- Qué es un diario emocional y cómo utilizarlo

Descripción: Se enseñará a los estudiantes a registrar sus emociones diarias detallando situaciones, emociones sentidas e intensidad.

- Práctica de registro emocional en situaciones cotidianas

Descripción: Ejemplos y ejercicios para que los estudiantes describan sus emociones en contextos escolares, familiares y sociales.

3. Impacto de las emociones en el comportamiento y la toma de decisiones

- Relación entre emociones y comportamiento

Descripción: Explicación de cómo las emociones influyen en nuestras acciones, reacciones y decisiones.

- Ejemplos prácticos del impacto emocional en decisiones personales

Descripción: Análisis de situaciones reales o hipotéticas donde las emociones afectan decisiones en el ámbito escolar y familiar.

4. Estrategias de regulación emocional para manejar emociones intensas

- Definición y propósito de la regulación emocional

Descripción: Qué es regular las emociones y por qué es importante para el bienestar y las relaciones interpersonales.

- Descripción y práctica de al menos tres estrategias efectivas

Descripción: Técnicas como la respiración profunda, reestructuración cognitiva (pensamiento positivo), y distracción saludable.

- Aplicación de estrategias en contextos escolares y familiares

Descripción: Ejercicios para que los estudiantes practiquen estas técnicas en situaciones reales o simuladas.

5. Evaluación y selección de técnicas de autocontrol emocional

- Criterios para evaluar la efectividad de una técnica

Descripción: Cómo reconocer si una estrategia está funcionando según la situación y la intensidad emocional.

- Comparación de técnicas según contexto y emoción

Descripción: Análisis para elegir la mejor técnica adaptada a la emoción y el entorno.

6. Reflexión sobre la autoconciencia emocional y su impacto en las relaciones interpersonales

- Importancia de la empatía y respeto hacia la diversidad emocional

Descripción: Cómo la autoconciencia mejora la comprensión de los demás y fortalece las relaciones.

- Prácticas para fomentar la empatía y el respeto

Descripción: Actividades para desarrollar habilidades de escucha activa y aceptación emocional.

Actividades

1. Diario emocional semanal

Objetivo: Identificar y describir sus propias emociones en situaciones cotidianas mediante el uso de un diario emocional.

Descripción paso a paso:

- El docente explica qué es un diario emocional y su utilidad.
- Los estudiantes reciben una plantilla para registrar diariamente una situación, la emoción sentida, la intensidad (escala 1-5) y una breve descripción de cómo reaccionaron.
- Durante una semana, los estudiantes completan su diario de forma individual.
- Al final de la semana, en parejas, comparten algunos registros y comentan similitudes y diferencias.

Organización: Individual para el registro, parejas para compartir.

Producto esperado: Diario emocional completo con al menos cinco registros y reflexión breve en pareja.

Duración estimada: 1 semana para registro, 1 sesión de 40 minutos para compartir.

2. Role-playing: emociones y decisiones

Objetivo: Explicar el impacto de las emociones en el comportamiento y decisiones personales a través de ejemplos prácticos.

Descripción paso a paso:

- El docente presenta diferentes escenarios donde surgen emociones intensas (por ejemplo, un conflicto con un amigo, presión para hacer algo incorrecto).
- En grupos pequeños (3-4 estudiantes), asignan roles para representar la situación y mostrar cómo la emoción afecta la decisión y comportamiento.
- Después de cada representación, el grupo reflexiona y discute cómo las emociones influyeron y qué podrían hacer para regularlas mejor.

Organización: Grupos pequeños.

Producto esperado: Presentación de role-playing y reflexión grupal escrita o verbal.

Duración estimada: 2 sesiones de 45 minutos.

3. Taller práctico de estrategias de regulación emocional

Objetivo: Aplicar al menos tres estrategias de regulación emocional para manejar emociones intensas en contextos escolares y familiares.

Descripción paso a paso:

- El docente explica y demuestra tres técnicas: respiración profunda, reestructuración cognitiva y distracción saludable.
- Los estudiantes practican cada técnica en simulaciones guiadas de situaciones emocionales intensas.
- Luego, cada estudiante escoge una situación personal y planifica cómo aplicar una o más estrategias.
- Se realiza una puesta en común para compartir experiencias y ajustes.

Organización: Individual y grupos pequeños para práctica.

Producto esperado: Plan personal de aplicación de estrategias y práctica demostrada.

Duración estimada: 2 sesiones de 50 minutos.

4. Análisis comparativo y selección de técnicas de autocontrol

Objetivo: Evaluar la efectividad de diferentes técnicas de autocontrol emocional y seleccionar la más adecuada según la situación presentada.

Descripción paso a paso:

- Se presentan diversas técnicas de regulación emocional con sus ventajas y limitaciones.
- Los estudiantes reciben casos hipotéticos con diferentes emociones y contextos.
- En grupos, analizan cada caso y seleccionan la técnica más adecuada, justificando su elección.
- Se realiza una discusión grupal para comparar opiniones y conclusiones.

Organización: Grupos pequeños.

Producto esperado: Informe grupal con análisis y selección de técnicas para cada caso.

Duración estimada: 1 sesión de 45 minutos.

5. Reflexión escrita sobre la autoconciencia emocional y las relaciones interpersonales

Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de la autoconciencia emocional para mejorar sus relaciones interpersonales, demostrando empatía y respeto hacia la diversidad emocional.

Descripción paso a paso:

- El docente guía una conversación sobre cómo entender y manejar las emociones propias ayuda a comprender a los demás.
- Los estudiantes escriben una reflexión personal sobre una experiencia donde la autoconciencia emocional mejoró o podría haber mejorado una relación.
- Se comparte voluntariamente una selección de reflexiones para fomentar empatía en el grupo.

Organización: Individual y plenaria para compartir.

Producto esperado: Texto escrito de reflexión personal.

Duración estimada: 1 sesión de 40 minutos.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Nivel inicial de reconocimiento y descripción de emociones propias.

Cómo se evalúa: Cuestionario breve con preguntas abiertas y escala emocional para que los estudiantes identifiquen emociones en situaciones dadas.

Instrumento sugerido: Cuestionario escrito o digital con ejemplos de situaciones cotidianas y preguntas para identificar emociones sentidas.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en el uso del diario emocional, aplicación de estrategias y participación en actividades prácticas.

Cómo se evalúa: Revisión periódica del diario emocional, observación en role-playing y talleres, y retroalimentación grupal e individual.

Instrumento sugerido: Rúbricas para el diario emocional, listas de cotejo para actividades prácticas y registros de observación docente.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar emociones, explicar su impacto, aplicar y evaluar técnicas de regulación emocional, y reflexionar sobre la autoconciencia emocional en las relaciones.

Cómo se evalúa: Proyecto final que incluya: diario emocional compilado, un análisis escrito del impacto emocional en decisiones personales, un plan de regulación emocional con técnicas seleccionadas y una reflexión sobre la autoconciencia y empatía.

Instrumento sugerido: Rúbrica integral que evalúe claridad, profundidad, aplicación práctica y reflexión crítica.

Unidad 3: Comunicación asertiva y empatía

Unidad 4: Resolución de conflictos y trabajo en equipo

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar diferentes tipos de conflictos en situaciones grupales mediante análisis de casos prácticos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar técnicas de comunicación asertiva y diálogo para resolver conflictos de manera pacífica en actividades colaborativas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de diseñar y participar en estrategias de trabajo en equipo que promuevan la inclusión y la colaboración entre miembros diversos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar el impacto de la empatía y el respeto en la resolución de conflictos y en la dinámica grupal durante simulaciones y debates.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de negociar y proponer soluciones consensuadas en situaciones conflictivas, demostrando habilidades para la convivencia pacífica.