

# Descubriendo y Gestionando Mis Emociones: Un Viaje hacia la Inteligencia Emocional

*Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Aprendizaje Basado en Casos*

## Descripción

Este plan de clase está diseñado para que estudiantes de secundaria comprendan y desarrollen habilidades esenciales de inteligencia emocional, fundamentales para su bienestar personal y social. A través de la metodología de Aprendizaje Basado en Casos, los alumnos analizarán situaciones reales y cotidianas que les permitirán identificar emociones, entender su impacto en sus decisiones y aprender estrategias para gestionarlas eficazmente.

La inteligencia emocional es una competencia vital que influye en cómo nos relacionamos con otros, cómo enfrentamos retos y cómo tomamos decisiones. Este aprendizaje es relevante para los jóvenes porque les ayuda a manejar conflictos, mejorar la comunicación y fortalecer su autoestima, habilidades que aplicarán en la escuela, en casa y en su entorno social.

El proceso se divide en dos sesiones de una hora cada una, donde se promoverá la participación activa, el trabajo colaborativo y la reflexión personal, asegurando un aprendizaje significativo y duradero.

## Objetivos de Aprendizaje

- Analizar situaciones reales para identificar emociones propias y ajenas.
- Argumentar la importancia de la inteligencia emocional en la resolución de conflictos.
- Aplicar estrategias básicas para la regulación emocional en contextos cotidianos.
- Evaluar el impacto de las emociones en la toma de decisiones personales y sociales.
- Crear un plan personal de desarrollo emocional basado en experiencias del aula.

## Recursos Necesarios

- Proyector y computadora para mostrar videos y presentaciones.
- Video corto sobre inteligencia emocional (duración aproximada 3-5 minutos).
- Hojas impresas con casos prácticos sobre situaciones emocionales (1 por grupo).
- Hojas blancas y marcadores para elaboración de mapas mentales y plan personal.
- Pizarrón y plumones para anotaciones y síntesis grupal.
- Cuadernos o libretas personales para anotaciones y reflexión.

## Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre emociones comunes (alegría, tristeza, enojo, miedo).
- Habilidades básicas de lectura y comprensión de textos breves.
- Experiencia previa en trabajo en equipo y participación en discusiones grupales.
- Habilidades elementales para expresar opiniones y escuchar a los demás.

## Actividades

### Sesión 1: Comprendiendo Nuestras Emociones y Su Importancia

#### Fase de Inicio

**Tiempo estimado: 10 minutos**

#### Propósito de la sesión:

Iniciar la exploración sobre qué es la inteligencia emocional y por qué es fundamental para la vida diaria y las relaciones personales.

#### Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "Vamos a pensar en un momento reciente en el que te hayas sentido muy enojado o triste. ¿Qué pasó? ¿Cómo reaccionaste?"
- **Estudiantes:** Reflexionan individualmente 1 minuto y luego comparten una o dos respuestas en plenaria.

#### Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra un dato curioso: "¿Sabían que las personas que saben manejar sus emociones suelen tener mejores amistades y menos problemas en la escuela?"
- **Estudiantes:** Escuchan y expresan opiniones iniciales.

#### Contextualización:

- **Docente:** Explica brevemente: "La inteligencia emocional nos ayuda a entender y controlar lo que sentimos para vivir mejor y llevarnos bien con los demás. Hoy empezaremos a descubrir cómo funciona."
- **Estudiantes:** Escuchan y preparan su mente para aprender.

#### Fase de Desarrollo

**Tiempo estimado: 45 minutos**

#### Presentación del contenido:

Introducción al concepto de inteligencia emocional mediante un video y análisis de un caso real para aplicar el aprendizaje.

## Actividad 1: Video introductorio y debate inicial

- **Objetivo:** Analizar y comprender qué es la inteligencia emocional.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** "Vamos a ver un video corto que explica qué es la inteligencia emocional y por qué es importante."
  - Reproduce el video (3-5 minutos).
  - Tras el video, pregunta: "¿Qué aprendieron? ¿Por qué creen que es importante entender nuestras emociones?"
  - **Estudiantes:** Responden en plenaria y comparten ideas.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Participación oral y notas en el pizarrón con ideas clave.
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol docente:** Facilita el diálogo, escribe palabras clave y pregunta para profundizar.

## Actividad 2: Análisis de caso práctico en grupos

- **Objetivo:** Identificar emociones en una situación concreta y argumentar su impacto.
- **Instrucciones:**
  - Divide a la clase en grupos de 3-4 estudiantes.
  - Entrega a cada grupo una hoja con un caso práctico breve que describe una situación conflictiva o emocional en la escuela o en casa.
  - **Docente:** "Lean el caso, identifiquen las emociones de los personajes, y discutan qué impacto tienen esas emociones en la situación."
  - Los grupos deben anotar las emociones detectadas y proponer qué podrían hacer para manejar mejor esas emociones.
- **Organización:** Grupos de 3-4
- **Producto:** Lista de emociones identificadas y propuestas escritas.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Circula entre grupos, hace preguntas guía como "¿Por qué crees que se sintió así?", "¿Qué otra emoción podría estar presente?", "¿Cómo podría manejarse diferente esta situación?"

## Actividad 3: Puesta en común y síntesis grupal

- **Objetivo:** Evaluar colectivamente aprendizajes y reforzar conceptos clave.
- **Instrucciones:**
  - Cada grupo presenta brevemente el caso y sus conclusiones.
  - **Docente:** "Escuchemos cada grupo y anotemos en el pizarrón las emociones y estrategias que surgieron."
  - Al final, el docente hace una síntesis destacando la importancia de reconocer y gestionar emociones.
- **Organización:** Plenaria

- **Producto:** Registro en pizarrón de emociones y estrategias comunes.
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol docente:** Facilita la presentación, hace preguntas para profundizar y concluye con puntos clave.

### Diferenciación

- **Para estudiantes que terminan antes:** Proponer que diseñen un pequeño cartel o frase motivadora sobre la importancia de entender las emociones.
- **Para estudiantes que necesitan apoyo:** El docente brinda apoyo con preguntas más sencillas y ejemplos adicionales; puede asignar roles dentro del grupo para facilitar su participación.

### Transición a cierre:

El docente invita a los estudiantes a reflexionar sobre lo aprendido y les anticipa que en la próxima sesión explorarán cómo aplicar estas estrategias para mejorar sus relaciones y decisiones.

### Fase de Cierre

#### Tiempo estimado: 5 minutos

#### Síntesis:

- **Docente:** "Vamos a hacer un resumen rápido. En 3 palabras, ¿qué es para ustedes la inteligencia emocional?"
- **Estudiantes:** Comparten 3 palabras en voz alta; docente anota en el pizarrón.

#### Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo me ayudó entender mis emociones hoy?
- ¿Qué emociones fue fácil o difícil identificar en el caso?
- ¿Por qué es importante manejar bien nuestras emociones en la vida diaria?

#### Retroalimentación:

El docente comenta la participación de los estudiantes, reconoce aportaciones significativas y aclara dudas.

#### Transferencia:

Se explica que en la siguiente sesión se aprenderán estrategias concretas para regular emociones en situaciones difíciles.

## Sesión 2: Aplicando Estrategias para el Manejo de Emociones en la Vida Diaria

### Fase de Inicio

#### Tiempo estimado: 10 minutos

## Propósito de la sesión:

Recordar lo aprendido sobre la identificación de emociones y preparar a los estudiantes para aplicar estrategias de regulación emocional.

## Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** "¿Quién me puede decir qué es la inteligencia emocional? ¿Recuerdan alguna emoción que identificamos en la sesión pasada?"
- **Estudiantes:** Responden en plenaria, el docente escribe respuestas en el pizarrón.

## Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un mini reto: "Hoy vamos a aprender a controlar nuestras emociones para tomar mejores decisiones. ¿Están listos para descubrir cómo?"
- **Estudiantes:** Muestran interés y participan activamente.

## Contextualización:

- **Docente:** Explica: "Saber manejar nuestras emociones es como tener un superpoder que nos ayuda a enfrentar problemas y sentirnos mejor."
- **Estudiantes:** Escuchan y se preparan para actividades prácticas.

## Fase de Desarrollo

### Tiempo estimado: 45 minutos

#### Presentación del contenido:

Introducción a estrategias básicas para la regulación emocional a través del análisis de un nuevo caso y actividades prácticas.

#### Actividad 1: Análisis guiado de un nuevo caso con enfoque en soluciones

- **Objetivo:** Aplicar estrategias para manejar emociones identificadas en una situación.
- **Instrucciones:**
  - En grupos (los mismos o nuevos), se reparte un segundo caso con una situación emocional intensa.
  - **Docente:** "Lean el caso y discutan qué emociones sienten los personajes y cómo podrían manejarlas usando estrategias que ustedes conozcan o que discutiremos."
  - Se guía a los estudiantes para que propongan soluciones concretas para regular las emociones.
- **Organización:** Grupos de 3-4
- **Producto:** Lista de estrategias aplicadas y posible plan de acción para el personaje del caso.
- **Tiempo:** 20 minutos

- **Rol docente:** Hace preguntas guía: "¿Qué podría hacer esta persona para calmarse?", "¿Qué pasa si no controla esta emoción?"

## Actividad 2: Role play - Practicando la regulación emocional

- **Objetivo:** Practicar habilidades para expresar y controlar emociones en situaciones reales.
- **Instrucciones:**
  - Cada grupo elige una situación del caso para representar una breve dramatización (3-4 minutos).
  - **Docente:** "Durante la dramatización, muestren cómo los personajes pueden manejar sus emociones para resolver el problema."
  - Al finalizar cada presentación, se abre breve retroalimentación grupal.
- **Organización:** Grupos de 3-4
- **Producto:** Presentación de role play y discusión posterior.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Observa, ofrece sugerencias para mejorar gestión emocional y destaca ejemplos positivos.

## Actividad 3: Creación de un plan personal de desarrollo emocional

- **Objetivo:** Crear un compromiso personal para aplicar estrategias de inteligencia emocional en la vida diaria.
- **Instrucciones:**
  - **Docente:** "Ahora vamos a pensar en una emoción que a ustedes les cuesta manejar y escribir qué harán para mejorar esa situación. Pueden usar las estrategias que vimos."
  - Los estudiantes escriben un plan breve en su cuaderno, con metas claras y acciones concretas.
- **Organización:** Individual
- **Producto:** Plan personal escrito.
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol docente:** Apoya a quienes tienen dudas, motiva a que sean específicos y realistas.

## Diferenciación

- **Para estudiantes que terminan antes:** Invitar a compartir su plan con un compañero y recibir retroalimentación.
- **Para estudiantes que necesitan apoyo:** El docente ofrece ejemplos concretos y ayuda a formular el plan con preguntas guiadas.

## Transición a cierre:

El docente invita a los estudiantes a guardar sus planes personales para revisarlos en el futuro y reflexionar sobre sus avances.

## Fase de Cierre

## Tiempo estimado: 5 minutos

### Síntesis:

- **Docente:** "Para cerrar, cada uno dirá en voz alta una estrategia que aprendió para manejar sus emociones."
- **Estudiantes:** Comparten en plenaria.

### Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué estrategia me parece más útil y por qué?
- ¿Cómo puedo aplicar lo aprendido en mi vida diaria esta semana?
- ¿Qué fue lo más difícil de aprender o practicar y cómo puedo mejorar?

### Retroalimentación:

El docente felicita el esfuerzo, destaca planes realistas y compromisos, y ofrece sugerencias para seguir practicando.

### Transferencia:

Se motiva a los estudiantes a conversar con sus familiares o amigos sobre lo aprendido y a practicar sus planes personales fuera del aula.

### Tarea o reto:

Durante la semana, registrar en su cuaderno una situación donde hayan aplicado alguna estrategia para manejar una emoción y cómo les fue. Traer esta experiencia para compartir en la próxima clase.

## Evaluación

**Tipo de evaluación:** Evaluación formativa durante la fase de desarrollo y sumativa al cierre de la segunda sesión mediante autoevaluación y coevaluación.

### Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente las emociones en las situaciones planteadas (Objetivo 1).
- Argumenta con claridad la importancia de la inteligencia emocional en la resolución de conflictos (Objetivo 2).
- Aplica estrategias básicas para la regulación emocional en actividades prácticas (Objetivo 3).
- Evalúa el impacto de las emociones en la toma de decisiones en los casos analizados (Objetivo 4).
- Elabora un plan personal coherente y realista para el desarrollo emocional (Objetivo 5).

### Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para la participación en discusiones y actividades grupales.
- Rúbrica para evaluar el plan personal de desarrollo emocional.
- Observación directa durante role plays y debates.
- Autoevaluación con preguntas guiadas al cierre.
- Coevaluación entre compañeros para retroalimentación en presentaciones.

## **Evidencias de aprendizaje:**

- Participación activa en debates y análisis de casos.
- Listas y registros escritos de emociones y estrategias en grupos.
- Presentaciones de role plays demostrando manejo emocional.
- Planes personales escritos con compromisos claros.
- Respuestas reflexivas en autoevaluaciones y discusiones.

## **Enriquecimientos**

### **Inicio - Diagnostico**

#### **Evaluación Diagnóstica Inicial: Descubriendo y Gestionando Mis Emociones**

**Duración:** 5-10 minutos

**Objetivo:** Identificar los conocimientos previos de los estudiantes sobre emociones y habilidades para reconocer y gestionar sus propias emociones, preparando el terreno para el aprendizaje basado en casos.

- **Instrucciones para el docente:** Leer en voz alta las preguntas y pedir que los estudiantes respondan de forma individual mediante una hoja de respuestas o cuaderno. Esta actividad puede realizarse al inicio de la primera sesión.

#### **Preguntas de la Evaluación Diagnóstica**

**1. ¿Qué es una emoción?**

- Respuesta abierta breve: el estudiante escribe con sus propias palabras qué entiende por emoción.

**2. Menciona tres emociones que hayas sentido recientemente.**

- Respuesta abierta: para conocer la variedad y familiaridad con el tema.

**3. Cuando te sientes enojado o triste, ¿qué haces para sentirte mejor?**

- Respuesta abierta: reconocer estrategias personales de gestión emocional.

**4. ¿Por qué crees que es importante entender nuestras emociones?**

- Respuesta corta, para identificar percepciones sobre la inteligencia emocional.

**5. Del 1 al 5, ¿qué tan fácil te resulta reconocer cómo te sientes en diferentes situaciones?**

- Escala de autovaloración (1 = nada fácil, 5 = muy fácil).

#### **Guía para el docente**

- Revisar las respuestas para identificar niveles de comprensión y experiencias previas sobre emociones.
- Detectar si los estudiantes tienen alguna dificultad para nombrar emociones o estrategias para manejarlas, lo cual orientará el énfasis en las sesiones.

- Utilizar los resultados para ajustar la discusión inicial del caso y las actividades posteriores.