

Gestiona tus emociones y expresa tus ideas: habilidades para el trabajo en equipo

Persona y sociedad | Emprendimiento e Innovación | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes de 2.º semestre de Preparatoria Bachilleres, Ciudad Juárez, desarrollen habilidades socioemocionales clave para mejorar la convivencia y el trabajo colaborativo en equipo. A través de cuatro sesiones, los alumnos aprenderán a identificar y manejar sus emociones, expresar desacuerdos con respeto y sin conflictos, y fortalecer la comunicación asertiva en sus grupos. Estas competencias son fundamentales para su vida académica y personal, ya que les permitirán relacionarse mejor con sus compañeros, enfrentar desafíos y alcanzar metas comunes de manera armónica y efectiva.

Los contenidos se trabajan con la metodología de Aprendizaje Colaborativo, que promueve que los estudiantes construyan el aprendizaje activamente en equipos pequeños, fomentando la responsabilidad compartida y la interdependencia positiva. El plan está diseñado para que el aprendizaje sea práctico, significativo y directamente aplicable a las situaciones reales que enfrentan en su escuela y entorno.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar sus propias emociones y reconocer las situaciones que las provocan.
- Analizar y practicar estrategias para controlar reacciones impulsivas ante emociones intensas.
- Expresar desacuerdos de forma respetuosa y asertiva sin generar conflictos.
- Colaborar eficazmente en equipos mediante comunicación abierta y manejo adecuado de emociones.

Recursos Necesarios

- Hojas impresas con el esquema del "Semáforo emocional" (una por alumno).
- Marcadores o crayones de colores rojo, amarillo y verde.
- Cartulinas para realizar carteles grupales.
- Proyector y computadora para presentar videos o diapositivas breves.
- Lista de cotejo impresa para evaluación formativa.
- Espacio en aula que permita organizar grupos pequeños de 4 personas.

Requisitos Previos

- Habilidades básicas de lectura y escritura.
- Experiencia previa en trabajo en equipo y discusión en grupo.

- Conocimientos elementales sobre emociones y comunicación interpersonal adquiridos en cursos anteriores.

Actividades

Sesión 1: El semáforo emocional

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy aprenderemos a identificar nuestras emociones y a pensar antes de reaccionar, para mejorar cómo trabajamos en equipo y evitar conflictos innecesarios."

Activación de conocimientos previos:

Docente: "¿Alguna vez se han sentido tan enojados o nerviosos que reaccionaron sin pensar? ¿Qué hicieron después? ¿Cómo creen que eso afectó a sus compañeros?"

Estudiantes: Responden brevemente en plenaria compartiendo experiencias personales.

Motivación y enganche:

Docente: "Les contaré que en nuestra escuela, Preparatoria Bachilleres, muchos alumnos tienen dificultades para expresar lo que sienten y eso genera malentendidos en equipos. Aprender a controlar estas emociones es como tener un 'semáforo' interno que nos ayuda a decidir cuándo parar y pensar."

Contextualización:

Docente: "Esto es muy importante para ustedes porque el trabajo en equipo es clave en la escuela y en la vida. Si logramos manejar mejor nuestras emociones, podremos colaborar mejor y alcanzar nuestras metas sin peleas."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce el concepto del "Semáforo emocional" explicando brevemente cada color y su significado:

- **Rojo:** emociones fuertes como enojo o impulsividad.
- **Amarillo:** emociones que nos hacen pensar y estar alerta, como nervios o preocupación.
- **Verde:** emociones positivas como tranquilidad y motivación.

Actividad 1: Completar la hoja del semáforo emocional

- **Objetivo:** Identificar emociones propias y situaciones que las provocan.
- **Instrucciones:** Cada alumno recibirá una hoja con tres secciones coloreadas en rojo, amarillo y verde. Deben escribir en cada sección las situaciones que les provocan esas emociones, usando ejemplos reales de su vida escolar o personal.
- **Organización:** Trabajo individual.
- **Producto:** Hoja del semáforo emocional completa.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Circula apoyando, haciendo preguntas para profundizar: "¿Qué te hace enojar mucho? ¿Qué sueles hacer cuando eso pasa? ¿Qué podrías intentar para calmarte?"

Actividad 2: Compartir y dialogar en grupos pequeños

- **Objetivo:** Reflexionar sobre las emociones identificadas y estrategias para manejar el "rojo".
- **Instrucciones:** En equipos de 4, cada alumno comparte algunas de sus respuestas, especialmente del color rojo. Luego, el grupo discute y propone estrategias para controlar reacciones impulsivas.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Lista grupal con al menos 3 estrategias para manejar el "rojo".
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita la discusión, fomenta el respeto y escucha activa, guía con preguntas: "¿Qué podemos hacer cuando sentimos que estamos en rojo? ¿Cómo podemos evitar que afecte al equipo?"

Diferenciación:

- Alumnos que terminan antes pueden ayudar a compañeros o preparar ejemplos para compartir con el grupo.
- Alumnos que requieren apoyo pueden recibir guía personalizada del docente con preguntas más sencillas y ejemplos visuales.

Transición:

Docente: "Ahora que sabemos cómo identificar y manejar nuestras emociones, en la próxima sesión aprenderemos a expresar desacuerdos de manera respetuosa, para que nuestro trabajo en equipo sea aún mejor."

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

Docente: "Vamos a hacer un resumen rápido: ¿Cuáles son los tres colores del semáforo emocional? ¿Qué significa cada uno?" (Responden en plenaria)

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué emociones reconozco más en mí y en qué situaciones?
- ¿Qué estrategia puedo usar cuando me siento en rojo?
- ¿Cómo creo que esto me ayudará en el trabajo en equipo?

Retroalimentación:

Docente: Proporciona comentarios positivos sobre la participación y las respuestas, destaca la importancia de la autoconciencia emocional.

Transferencia:

Docente: "Pongan en práctica este semáforo en casa o en la escuela y noten cómo les ayuda a controlar sus emociones."

Sesión 2: ¿Cómo lo dirías? Expresando desacuerdos respetuosamente

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy vamos a aprender a expresar nuestros desacuerdos sin pelear ni herir a los demás, una habilidad esencial para trabajar bien en equipo."

Activación de conocimientos previos:

Docente: "Piensen en una ocasión en que no estuvieron de acuerdo con alguien. ¿Cómo lo dijeron? ¿Cómo reaccionó la otra persona? ¿Qué hubiera sido mejor?"

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un breve video o dramatización donde dos personas discuten y luego lo hacen respetuosamente. Pregunta: "¿Qué cambia cuando se habla con respeto?"

Contextualización:

Docente: "En nuestra escuela es común que los desacuerdos terminen en discusiones. Aprender a expresarlos bien nos ayudará a convivir mejor y a resolver problemas sin conflictos."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Actividad 1: Identifica frases agresivas y asertivas

- **Objetivo:** Reconocer diferencias entre expresiones agresivas y asertivas al expresar desacuerdos.
- **Instrucciones:** En grupos de 4, reciben una lista de frases mezcladas. Deben clasificarlas en "agresivas" o "asertivas" y explicar por qué.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Clasificación escrita con justificación breve.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Observa y guía con preguntas: "¿Por qué esta frase puede herir? ¿Cómo podría decirse para que suene respetuosa?"

Actividad 2: Practica con role-playing

- **Objetivo:** Practicar expresar desacuerdos respetuosamente en situaciones simuladas.
- **Instrucciones:** En parejas, reciben situaciones de desacuerdo comunes en la escuela. Preparan un diálogo donde expresan su opinión con respeto. Luego presentan ante otro grupo.
- **Organización:** Parejas y pequeños grupos para presentación.
- **Producto:** Diálogo grabado en video o presentado en vivo.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol del docente:** Escucha, da retroalimentación inmediata sobre el uso de lenguaje respetuoso y expresiones asertivas.

Diferenciación:

- Alumnos con más facilidad pueden crear situaciones adicionales para practicar.
- Alumnos que necesiten apoyo pueden ensayar con frases modelo y recibir ayuda para formular respuestas.

Transición:

Docente: "Ahora que sabemos expresar desacuerdos con respeto, en la siguiente sesión practicaremos cómo escuchar y responder para evitar conflictos."

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

Docente: "En 3 palabras, ¿qué aprendimos hoy sobre expresar desacuerdos?" (Responden en plenaria)

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo puedo saber si estoy siendo respetuoso al expresar mi opinión?

- ¿Qué frases evitaré para no herir a los demás?
- ¿Cómo ayudará esta habilidad en mi equipo de trabajo?

Retroalimentación:

Docente: Felicita la participación, destaca el valor de la comunicación asertiva.

Transferencia:

Docente: "Pongan en práctica estas formas de expresarse en sus próximos trabajos en equipo."

Sesión 3: Escuchar para entender y responder sin discutir

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy nos centraremos en aprender a escuchar activamente y responder sin generar discusiones, habilidades que complementan lo que ya aprendimos."

Activación de conocimientos previos:

Docente: "¿Alguna vez han sentido que no los escuchan? ¿Qué pasa cuando eso ocurre? ¿Cómo podemos mejorar la escucha?"

Motivación y enganche:

Docente: Presenta una breve dinámica de "escucha activa" con una historia corta y preguntas.

Contextualización:

Docente: "Para un buen trabajo en equipo necesitamos escuchar para entender y responder sin pelear o interrumpir. Esto ayuda a resolver desacuerdos con respeto."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Actividad 1: Práctica de escucha activa

- **Objetivo:** Mejorar la capacidad de escuchar con atención y comprensión.
- **Instrucciones:** En parejas, un alumno cuenta una experiencia personal breve. El otro debe parafrasear y hacer preguntas para asegurarse de entender bien.

- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Retroalimentación oral entre parejas.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Observa, corrige técnicas de escucha, fomenta que el que escucha no interrumpa y haga preguntas abiertas.

Actividad 2: Taller de respuestas sin discusión

- **Objetivo:** Aprender a responder en desacuerdos sin generar conflicto.
- **Instrucciones:** En grupos de 4, analizan ejemplos de respuestas que generan discusión y proponen alternativas pacíficas. Luego practican con situaciones simuladas.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Lista de frases alternativas y dramatización.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita, corrige frases y promueve un ambiente seguro para practicar.

Diferenciación:

- Alumnos avanzados pueden crear situaciones más complejas para practicar.
- Alumnos con dificultades reciben apoyo para estructurar frases y practicar lentas pausas para pensar.

Transición:

Docente: "En la última sesión integraremos todo lo aprendido para fortalecer el trabajo en equipo y la convivencia."

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

Docente: "¿Qué es la escucha activa? ¿Por qué es importante para evitar discusiones?" (Responden en plenaria)

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo puedo mejorar mi escucha en equipo?
- ¿Qué frases usaré para responder sin discutir?
- ¿Cómo esto beneficiará a mis compañeros?

Retroalimentación:

Docente: Elogia los avances y la participación activa.

Transferencia:

Docente: "Practiquen estas habilidades en sus actividades cotidianas y noten la diferencia."

Sesión 4: Integración y cierre: habilidades para el trabajo en equipo

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: "Hoy integraremos todo lo aprendido para mejorar nuestro trabajo en equipo y convivencia."

Activación de conocimientos previos:

Docente: Revisión breve grupal: "¿Qué es el semáforo emocional? ¿Cómo expresar desacuerdos? ¿Cómo escuchar sin discutir?"

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un reto: "Vamos a resolver una situación problemática usando todas estas habilidades."

Contextualización:

Docente: "Estas habilidades son herramientas para la vida, que además de ayudarles en la escuela, les servirán en su familia y futuro trabajo."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

45 minutos

Actividad 1: Simulación grupal

- **Objetivo:** Aplicar habilidades emocionales y comunicativas para resolver conflictos en equipo.
- **Instrucciones:** En grupos de 4, reciben un caso problemático común (p.ej. desacuerdo sobre una tarea). Deben identificar emociones, expresar desacuerdos respetuosamente y practicar escucha activa para llegar a una solución.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Solución consensuada presentada en cartel y dramatización breve.
- **Tiempo:** 40 minutos.
- **Rol del docente:** Supervisa, guía con preguntas: "¿Qué emociones sienten? ¿Cómo las expresan? ¿Cómo escuchan a los demás? ¿Qué solución lograron?"

Diferenciación:

- Alumnos con más facilidad pueden liderar la integración y presentación.
- Alumnos con dificultades pueden enfocarse en identificar emociones y practicar respuestas simples.

Transición:

Docente: "Con estas prácticas, están listos para enfrentar retos en equipo con mayor confianza y respeto."

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

5 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita que cada grupo comparta 3 aprendizajes clave y cómo los aplicarán en su vida escolar.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué habilidad creo que me ayuda más en el trabajo en equipo?
- ¿Cómo voy a manejar mis emociones en el futuro?
- ¿Qué haré cuando haya desacuerdos para mantener la paz?

Retroalimentación:

Docente: Felicita el compromiso y esfuerzo, entrega lista de cotejo con resultados breves.

Transferencia:

Docente: "Los invito a seguir practicando estas habilidades todos los días, porque son la base para ser líderes y colaboradores efectivos."

Tarea o reto:

Docente: "Escriban un breve diario personal durante una semana anotando situaciones emocionales y cómo las manejaron usando el semáforo y las estrategias aprendidas."

Evaluación

Tipo de evaluación:

- Diagnóstica: Activación de conocimientos previos en cada sesión (Inicio).
- Formativa: Observación directa, listas de cotejo durante actividades de desarrollo y participación en reflexiones.
- Sumativa: Producto final de la simulación grupal y entrega de hojas del semáforo emocional.

Criterios de evaluación vinculados a objetivos:

- Identifica diferentes emociones y situaciones que las provocan (Objetivo 1).

- Propone y aplica estrategias para controlar emociones impulsivas (Objetivo 2).
- Expresa desacuerdos respetuosamente usando lenguaje asertivo (Objetivo 3).
- Demuestra habilidades de colaboración y comunicación efectiva en equipo (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observación durante actividades individuales y grupales.
- Rúbrica para evaluar diálogos y dramatizaciones de comunicación asertiva.
- Portafolio con hojas del semáforo emocional y reflexiones escritas.
- Autoevaluación y coevaluación entre compañeros al final de cada sesión.

Evidencias de aprendizaje:

- Hojas del semáforo emocional completas y reflexionadas.
- Listas de estrategias para manejar emociones y expresar desacuerdos.
- Grabaciones o presentaciones orales de role-playing con comunicación asertiva.
- Resolución colaborativa de conflictos en simulaciones grupales.