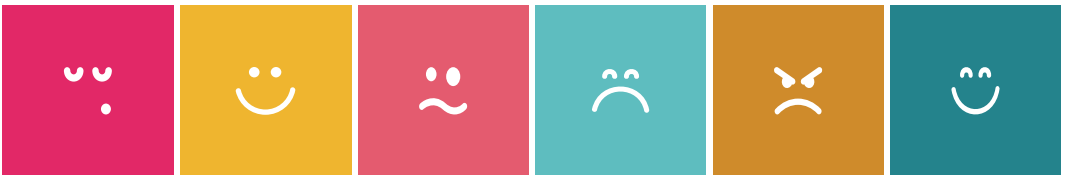




# Gestión emocional en el aula y la escuela como territorio de cuidado

MANUAL PARA ESTUDIANTES

Irene Montoya Rivera  
Julio Andrés Estupiñán Meneses  
Juan Carlos Piñeros Suarez  
Luis Enrique Bernal Gutiérrez  
Luisa Fernanda Acuña Beltrán  
*Compiladores*







# Gestión emocional en el aula y la escuela como territorio de cuidado

MANUAL PARA ESTUDIANTES



**Irene Montoya Rivera**  
**Julio Andrés Estupiñán Meneses**  
**Juan Carlos Piñeros Suárez**  
**Luis Enrique Bernal Gutiérrez**  
**Luisa Fernanda Acuña Beltrán**

*Compiladores*



**INSTITUTO PARA LA INVESTIGACIÓN  
EDUCATIVA Y EL DESARROLLO  
PEDAGÓGICO – IDEP**

**Jorge Alfonso Verdugo Rodríguez**  
Director General

**Eliana María Figueroa Dorado**  
Subdirectora Académica

**Inírida Morales Villegas**  
**José Arsecio Cabrera Paz**  
Asesores Dirección General

**Equipo de Comunicaciones IDEP**

**UNIVERSIDAD DISTRITAL  
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS**

**Giovanny Tarazona Bermúdez**  
Rector

**Mirna Jirón Popova**  
Vicerrectora Académica

**Elverth Santos Romero**  
Vicerrector Administrativo

**DOCTORADO EN ESTUDIOS SOCIALES**

**Claudia Luz Piedrahita Echandía**  
Directora

**Adrián José Perea Acevedo**  
Docente investigador  
y coordinador línea de investigación  
*Subjetividades, Diferencias y Narrativas*

**Mario Montoya Castillo**  
Docente investigador  
y coordinador línea de investigación  
*Comunicación, Lenguajes Estéticos y Cultura*

**Hernán Javier Riveros Solórzano**  
Docente investigador  
línea de investigación  
*Subjetividades, Diferencias y Narrativas*

**Luisa Fernanda Acuña Beltrán**  
Coordinadora pedagógica  
y asesora Área Académica

**Equipo de Comunicaciones DES**

Publicación resultado del Convenio Interadministrativo 072-2023 IDEP - UDFJC

*ISBN digital: 978-628-7535-76-3*

*ISBN impreso: 978-628-7535-75-6*

*Fotografía portada:* Juan Pablo Duarte – Secretaría de Educación del Distrito.

*Imágenes internas:* [www.canva.com](http://www.canva.com)

Este libro se podrá reproducir y/o traducir siempre que se indique la fuente y no se utilice con fines lucrativos, previa autorización escrita de los autores. Los artículos publicados, así como todo el material gráfico que en estos aparecen, fueron aportados y autorizados por los autores. Las opiniones son responsabilidad de los autores.

**Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico, IDEP**

Tv. 22a #61b-2 a 61b-62, Bogotá D. C.

[www.idep.edu.co](http://www.idep.edu.co) • [idep@idep.edu.co](mailto:idep@idep.edu.co) • Bogotá, D. C., Colombia

**Doctorado en Estudios Sociales - Universidad Distrital Francisco José de Caldas**

Calle 13 # 31-75, Edificio Investigadores, piso 2, Bogotá D. C.

<http://des.udistrital.edu.co:8080/> • [des@udistrital.edu.co](mailto:des@udistrital.edu.co) • Bogotá, D. C., Colombia

*Este libro es un producto editorial elaborado desde el proyecto de investigación colaborativa “Emociones, enseñanza y aprendizaje en el aula”, en el marco del Convenio 072-2023 entre el Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico - IDEP, y la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, con la ejecución del Doctorado en Estudios Sociales.*

*Su desarrollo tuvo como fundamento los materiales de apoyo, talleres y actividades realizados en las diferentes sesiones organizadas por los doctores Gloria Sierra Uribe y Guillermo Rincón Bonilla, así como por el equipo de talleristas que acompañó al doctor Miguel de Zubiría: Claudia María Mesa Cubillos, Jenny Constanza Forero Hernández, Maricella Pérez Medina y Olga Lucía Rodríguez Patiño.*





## Contenido



Introducción 9

### Capítulo 1



El autoconocimiento como herramienta  
para potenciar el bienestar psicológico  
y emocional 13

### Capítulo 2



Psicogenealogía de las emociones 63

### Capítulo 3



Cuerpo y vida 99





# Introducción



El manual que se presenta a continuación es resultado del proyecto “Emociones, Enseñanza y aprendizaje en el aula: Escuela cuidadora y gestión socio afectiva del maestro”, desarrollado en el marco del Convenio Interadministrativo 072 suscrito entre el Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico - IDEP y el Doctorado en Estudios Sociales de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, el cual tuvo como propósito central “visibilizar los entramados afectivos que configuran al aula como territorio emocional que favorece y crea nuevas modalidades del proceso de enseñanza y aprendizaje a partir de una cartografía de las prácticas reflexivas que los maestros despliegan cuando ponen a prueba sus estrategias de gestión emocional en experimentaciones de corte ético-estético como estrategia formativa e investigativa”.

Este material pedagógico de apropiación social del conocimiento constituye una guía de trabajo que los docentes pueden implementar con estudiantes de edades intermedias (10 a 12 años, aproximadamente), orientada a la gestión de las emociones en el aula. El manual está constituido por talleres y ejercicios prácticos para trabajar en el aula, en los tres bloques temáticos en los cuales se sustentó el proceso formativo-investigativo del proyecto: autoconocimiento, psicogenealogía y cuerpo-vida.

Cada uno de los bloques está planteado desde un enfoque pedagógico particular, que se articula con la propuesta conceptual y metodológica abordada en la investigación. En tal sentido, en el primer capítulo se aborda el módulo de autoconocimiento, el cual se sustenta en la pedagogía afectiva, desarrollada por el doctor Miguel de Zubiría Samper, quien con su equipo implementó este primer bloque temático en una de las instituciones participantes en el proyecto. Los talleres y actividades propuestos para este bloque se basan en el Autoconocimiento como un ejercicio de exploración de sí mismo, que busca llevar a los y las estudiantes hacia una comprensión afectiva de quiénes son, movilizándolo y potenciando su reconocimiento, sus interacciones y afectaciones, en los planos personal, familiar y social.

El segundo bloque del manual plantea estrategias y herramientas de gestión emocional para los estudiantes, basadas en el sustento

conceptual y metodológico que, desde la psicogenealogía, fue liderado e implementado por la doctora Gloria Sierra Uribe en otro de los colegios participantes en el proyecto. Los ejercicios que en este módulo se ofrecen para los estudiantes, se sustentan en el reconocimiento e interiorización del papel de la historia personal y las realidades de sus contextos y entornos familiares, dando un lugar protagónico a la importancia de las decisiones afectivas y emocionales, desde el perdón y la reconciliación.

El tercer y último capítulo del manual propone una serie de actividades que propenden por establecer una conexión entre cuerpo, mente y emociones, basadas en los talleres del bloque temático Cuerpo y Vida, liderado por el doctor Guillermo Rincón Bonilla, en el tercero de los colegios que participaron en el proceso formativo-investigativo. Los ejercicios propuestos, desde el modelo pedagógico de Enseñanza para la Comprensión, generan distintas opciones para el desarrollo y fortalecimiento de diferentes competencias emocionales de los estudiantes.

Con este manual se espera aportar al desarrollo y gestión emocional de nuestros niños, niñas y adolescentes, para que nuestras escuelas se configuren en territorios del cuidado.

LUISA FERNANDA ACUÑA BELTRÁN

*Coordinadora pedagógica del proyecto*



# Capítulo 1



El autoconocimiento como  
herramienta para potenciar  
el bienestar psicológico  
y emocional



## Contenido del capítulo

Presentación

### UNIDAD 1: Descubriéndome

Actividad 1. Descubriendo quién soy

### UNIDAD 2: El bien-estar y el mal-estar como experiencias de vida

Actividad 1. Momentos de mi vida

### UNIDAD 3: Ser feliz o infeliz, he ahí el dilema

Actividad 1. Mi felicidad

### UNIDAD 4: Lo que habita en mi: cualidades e incompetencias de mi ser

Actividad 1. Me valoro

### UNIDAD 5: Planeando el vivir

Actividad 1. Ruta de vida

### UNIDAD 6: Ser feliz o infeliz, he ahí el dilema

Actividad 1. Mi felicidad

### UNIDAD 7: Inventario de mí

Actividad 1. Inventario emocional

### UNIDAD 8: Amarme a mí mismo (a)

Actividad 1. Amor propio

### UNIDAD 9: Me resignifico: Transformo mi vida

Actividad 1. Resignifico mi vida

### UNIDAD 10: Proyectando mi vida

Actividad 1. Autoconfianza

## PRESENTACIÓN

El presente módulo se concibe como el primer escenario del manual “Emociones, enseñanza y aprendizaje en el aula”, orientado al trabajo docente con estudiantes cuyas edades oscilan entre los 10 y los 12 años, enfocados hacia el desarrollo de actividades que propicien el reconocimiento de sí, el autodescubrimiento del ser, como punto de partida de una ruta del sentir que promueve la labor pedagógica alrededor de las emociones, desde el aula.

Auto conocerse como un ejercicio de exploración de sí mismo, de las experiencias que nos atraviesan, de los modos de actuar acorde a dichos sentires, es el epicentro del presente módulo en el que como docentes podremos guiar a nuestros y nuestras estudiantes hacia la comprensión afectiva de quiénes son y qué moviliza su actuar sentipensante en el plano personal, familiar, social, potenciando los niveles de comprensión de su propio ser, de sus potencialidades, de sus afectaciones, de sus interacciones frente a los otros y de reconocimiento empático del otro y su sentir.

Este es el escenario bajo el que se desarrollan los saberes propuestos en el presente módulo, cuya intención se centra en la posibilidad de ofertar al docente, alternativas frente al abordaje de las emociones en el aula, apto tanto para conocedores en el tema como para aquellos que se inician en el proceso. Desde aquí, se ofrece una gama de recursos y actividades de fácil aplicación en el aula, que permitirán acercarse de diversos modos al ser y su sentir, como un proceso inminente para la escuela y sus prácticas.

El módulo I, “El autoconocimiento como herramienta para potenciar el bienestar psicológico y emocional”, se vale de los preceptos de la Pedagogía Afectiva, cuyo enfoque motivacional y comunicativo apoyado en la pedagogía conceptual, confiere un lugar de trascendencia al sentir en el orden intrapersonal, interpersonal y socio-grupal comunitario, brindando la posibilidad de gestar aprendizajes relevantes.

La pedagogía afectiva gira alrededor del cuidado y el amor hacia sí mismo que guía al autoconocimiento, el valorarse y el gobernarse;



hacia el otro en la comprensión acerca de quién y cómo actúa ese otro con el que nos interrelacionamos; del mundo en su cuidado y sostenimiento; y al conocimiento como sendero de apropiación de saberes.

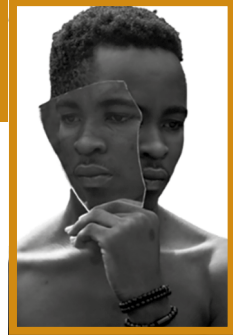
En tal sentido, las actividades propuestas en el marco del módulo I, se estructuran a través de fases que, desde la pedagogía afectiva, posibilitan dar alcance a los saberes propuestos para esta unidad, organizados así:

- > **Fase Afectiva:** Momento introductorio que valida y sensibiliza el aprendizaje, reconociendo su importancia y propiciando acercamientos motivacionales hacia la comprensión del saber propuesto. Espacio en el que se ha de procurar contribuir a la comprensión del estudiante acerca de la razón de ser del saber a trabajar, contextualizándolo.
- > **Fase Cognitiva:** En esta sección se encontrará información y textos relacionados con el saber a trabajar, que le permitirán al docente documentar a sus estudiantes el tema a desarrollar, permitiéndoles informarse para luego entrar al desarrollo de actividades de apropiación del conocimiento que más adelante será puesto en modo ejercitación.
- > **Fase Expresiva:** Este será el espacio que le permitirá al docente, plantear a sus estudiantes ejercicios acerca de la información que se le ha aportado en la fase cognitiva. Aquí, a través de diversas actividades y estrategias se logrará posibilitar la construcción real del conocimiento y ponerlo en práctica.

El desarrollo de este módulo tuvo como fundamento los materiales de apoyo, talleres y actividades realizados en las diferentes sesiones organizadas por el doctor Miguel de Zubiría y su equipo de talleristas: Claudia María Mesa Cubillos, Jenny Constanza Forero Hernández, Mari-cella Pérez Medina y Olga Lucía Rodríguez Patiño.

## UNIDAD 1

### Descubriéndome



**Resumen:** Descubrir quiénes somos, reconocer los afectos que nos atraviesan es el primer paso en la ruta experiencial de acercarnos a definir nuestras emociones y tramitarlas. En tal sentido, el autoconocimiento de sí mismo será una de las primeras labores que como docentes deberemos emprender en el aula, contribuyendo desde la concepción del quién soy al acercamiento de quién es ese sujeto que aprende y qué sentires lo movilizan, como una práctica que habrá de posibilitar adentrarnos en el contexto personal de quienes, a través de nuestra labor, construirán saber.

**Meta/Objetivo (Hilo conductor):** Posibilitar el descubrimiento y reconocimiento de los estudiantes de sí mismos, así como las formas de interacción que gesta con otras personas

**Preguntas generadoras (Tópico generador):** ¿Qué experiencias y sentires puedo reconocer en mí y cómo se ven reflejadas en la interacción que realizo con otros?

**Competencia(s) socioemocional(es) por fortalecer:** Conciencia emocional [conciencia emocional de uno mismo].

**Materiales:** Tijeras, papel periódico, colbón, pinturas, colores, revistas.

**Tiempo estimado:** bloque de 1 hora de clase (60 minutos)

**Ambiente de trabajo:** Las actividades propuestas requieren el uso de un espacio que cuente con mesas y sillas, música meditativa de ambientación al momento de realizar los ejercicios de la fase afectiva y expresiva. Las actividades cuentan con el desarrollo de tres fases:

- ▶ **Fase Afectiva:** Momento introductorio que valida y sensibiliza el aprendizaje, reconociendo su importancia y propiciando acercamientos motivacionales hacia la comprensión del saber propuesto. Espacio en el que se ha de procurar contribuir a la comprensión del estudiante acerca de la razón de ser del saber a trabajar, contextualizándolo.
- ▶ **Fase Cognitiva:** En esta sección se encontrará información y textos relacionados con el saber a trabajar, que le permitirán al docente documentar a sus estudiantes el tema a desarrollar, permitiéndoles informarse para luego entrar al desarrollo de actividades de apropiación del conocimiento que más adelante será puesto en modo ejercitación.
- ▶ **Fase Expresiva:** Este será el espacio que le permitirá al docente, plantear a sus estudiantes ejercicios acerca de la información que se le ha aportado en la fase cognitiva. Aquí, a través de diversas actividades y estrategias se logrará posibilitar la construcción real del conocimiento y ponerlo en práctica.

## ACTIVIDAD 1 • Descubriendo quién soy

**Desempeño de comprensión:** Realizo los ejercicios reflexivos sobre mi vida y represento mi sentir en el tren de la vida.

### **Fase Afectiva: Lectura colectiva**

En esta fase el o la docente invitará a sus estudiantes a pensarse como descubridores de aquellos sentires que los definen de modo cotidiano, que les otorgan identidad y los hacen particulares frente a otras personas.

Para ello, orientará la lectura colectiva y en voz alta del siguiente texto:

*Había una vez, un hermoso jardín, con manzanos, naranjos, perales, bellísimos rosales, todos ellos felices y satisfechos. Todo era alegría en el jardín, excepto por un árbol profundamente triste. El pobre tenía un problema: ¡No sabía quién era!*

*—Lo que te falta es concentración— le decía el manzano. —Si realmente lo intentas, podrás tener sabrosísimas manzanas. Ve qué fácil es.*

— *No lo escuches. — Exigía el rosal— Es más sencillo tener rosas, y ve que bellas son.*

*Y el árbol desesperado, intentaba todo lo que le sugerían, y como no lograba ser como los demás, se sentía cada vez más frustrado.*

*Un día llegó al jardín el búho, la más sabia de las aves, y al ver la desesperación del árbol, exclamó:*

— *No te preocupes. Tu problema no es tan grave. ¡Es el mismo de muchísimos seres sobre la tierra! Yo te daré la solución: No dediques tu vida a ser lo que los demás quieran que seas. Sé tú mismo. Conócete, y para lograrlo, escucha tu voz interior. — Y dicho esto, el búho desapareció.*

*¿Mi voz interior? ¿Ser yo mismo? ¿Conocerme? —Se preguntaba el árbol desesperado, cuando de pronto comprendió. Cerrando los oídos, abrió el corazón y por fin pudo escuchar su voz interior diciéndole: —Tú jamás darás manzanas porque no eres un manzano, ni florecerás cada primavera porque no eres un rosal. Eres un roble, y tu destino es crecer grande y majestuoso. ¡Estás aquí para dar cobijo a las aves, sombra a los viajeros, belleza al paisaje! ¡Tienes una misión! ¡Cúmplela!*

*Y el árbol se sintió fuerte y seguro de sí mismo y se dispuso a ser todo aquello para lo cual estaba destinado. Así pronto llenó su espacio y fue admirado y respetado por todos. Y sólo entonces el jardín fue completamente feliz.*

ANÓNIMO

Analizando las comprensiones que logran extraer los y las estudiantes de la lectura del texto y la analogía con nuestras propias vidas, se incitará a pensar acerca de aquello que reconocemos de nosotros mismos, su relevancia para nuestras vidas; lo que nos define en relación con nuestro sentir, pensar y actuar, cómo nos relacionamos con los otros, cuáles son nuestros anhelos y proyecciones.

### **Fase Cognitiva: Auto conocerse**

Reflexionar con los y las estudiantes acerca de lo que implica autoconocerse, compartiendo que el conocerse es el conocimiento que tenemos nosotros mismos, el descubrimiento de lo que nos define como personas y los sentires que nos atraviesan.

Analizar la siguiente pregunta: ¿Sabían que el conocimiento de sí mismo es uno de los conocimientos más importantes del ser humano? Al darnos cuenta de quiénes somos, podemos mirarnos a nosotros mismos, comprendiendo qué afectos nos identifican, para poder hacer conciencia de nuestros modos de actuar y de relacionarnos con los otros, para reconciliarnos con nosotros u otros, para entendernos y emprender nuevas acciones afectivas futuras.

### **Fase Expresiva: El tren de la vida**



Proponer a los estudiantes realizar a modo de friso el diseño de un tren de cinco vagones, en el que representarán los descubrimientos esenciales de sí mismos y su propio sentir, así como los modos en que se relacionan desde sus afectos con familia, amigos y demás personas que conforman su entorno social. Para hacerlo se valdrán de relatos, dibujos, pinturas, frases, collage, decoraciones etc., que realizarán haciendo uso de los materiales solicitados.

De este modo en la locomotora del tren, se señalarán aquellos elementos que identifican al estudiante, su nombre, rasgos distintivos, aquello que le gusta y disgusta hacer. En el segundo y tercer vagón del tren, se relatarán fragmentos de la historia de vida personal que reflejen experiencias y sentires que han contribuido a construir la identidad de cada uno, representando qué tipo de relación guarda cada uno consigo mismo, cómo se ven a sí mismos y qué los hace diferentes a otras personas.

En el cuarto vagón, narrarán y representarán las formas en las que a través de su sentir se relacionan con su familia, amigos, compañeros y otros grupos sociales, qué tanta cercanía tiene, cuáles son las formas de

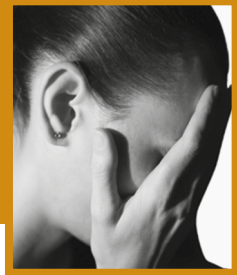
interacción y comunicación que sostienen. En el último vagón deberán establecer, desde el relato y la imagen cuáles son sus anhelos, sueños, su proyecto de vida futura.

### Círculo de la palabra

*Una vez terminada la actividad, se abrirá un espacio de socialización en el que los estudiantes compartirán su sentir acerca de los descubrimientos de sí mismos a los que lograron llegar, de su sentir, de sus reflexiones acerca de su vida y los modos en que se relacionan con los otros, de la relevancia que pueden otorgar ahora a la labor de Auto conocerse.*

**Evaluación formativa.** *De manera mancomunada estudiantes y docentes evalúan los alcances de la actividad para sí mismos y para otros y otras estudiantes que pudieran replicar el ejercicio, determinando variables nuevas a involucrar y ejercicios susceptibles de ser sostenidos, así como niveles de alcance frente al objetivo inicial.*

## UNIDAD 2 El Bien-Estar y el Mal-Estar como experiencias de vida



**Resumen:** La vida nos enfrenta a un cúmulo de experiencias que nos resultan gratificantes y agradables, pero a la vez gesta circunstancias que nos producen dolor, tristeza, malestar. Pero eso es la vida: lo agradable y lo no tan agradable suma y nos configuran como seres humanos. Las experiencias que aportan al bien-estar de nuestro ser, nos nutren y aquellas que se amalgaman al mal-estar, nos construyen también experiencialmente, el tema está en el aprender a reconocerlos, distinguirlos y los modos de agenciamiento personal que logremos desarrollar desde el sentir.

**Meta/Objetivo (Hilo conductor):** Examinar y reconocer en la corporalidad y el sentir, las sensaciones de bienestar y malestar que nos atraviesan.

**Preguntas generadoras (Tópico generador):** ¿Qué tanto logro diferenciar los detonantes de las situaciones que me producen bienestar frente a las que me generan malestar?

**Competencia(s) socioemocional(es) por fortalecer:** Autorregulación emocional.

**Materiales:** Hoja carta, tijeras, colores, plumones, lápiz.

**Tiempo estimado:** bloque de 1 hora de clase (60 minutos)

**Ambiente de trabajo:** Las actividades propuestas requieren el uso de un espacio que cuente con mesas y sillas, música meditativa de ambientación al momento de realizar los ejercicios de la fase afectiva y expresiva. Las actividades cuentan con el desarrollo de tres fases:

- ▶ **Fase Afectiva:** Momento introductorio que valida y sensibiliza el aprendizaje, reconociendo su importancia y propiciando acercamientos motivacionales hacia la comprensión del saber propuesto. Espacio en el que se ha de procurar contribuir a la comprensión del estudiante acerca de la razón de ser del saber a trabajar, contextualizándolo.
- ▶ **Fase Cognitiva:** En esta sección se encontrará información y textos relacionados con el saber a trabajar, que le permitirán al docente documentar a sus estudiantes el tema a desarrollar, permitiéndoles informarse para luego entrar al desarrollo de actividades de apropiación del conocimiento que más adelante será puesto en modo ejercitación.
- ▶ **Fase Expresiva:** Este será el espacio que le permitirá al docente, plantear a sus estudiantes ejercicios acerca de la información que se le ha aportado en la fase cognitiva. Aquí, a través de diversas actividades y estrategias se logrará posibilitar la construcción real del conocimiento y ponerlo en práctica.

## ACTIVIDAD 1 • Momentos de mi vida

**Desempeño de comprensión:** Realizo los ejercicios reflexivos que me permiten diferenciar los momentos de bienestar y malestar de mi vida.

**Tiempo estimado:** 60 minutos.

### **Fase Afectiva: El ahora**

Para esta fase invitaremos a los y las estudiantes a escuchar (Material 1) el tema musical “Ahora” de Bomba Estéreo: <https://youtu.be/6Oypljq4Jbw?si=M-vBNQhwlr5a1n6TU> al final, los invitaremos a extraer del tema frases con las que resuenen. Más allá del bienestar o el malestar, el ahora es importante porque es lo que tenemos en este instante. El reconocer aquello que nos produce malestar es necesario, pero aún más, reconocer en el ahora todo lo que nos permite estar bien, así como todo lo que se puede transformar.



**Material 1**

Cada estudiante pasará al tablero y registrará una palabra suelta con la que podamos dar respuesta a alguna de las siguientes preguntas: ¿Sabes cuándo estas tranquilo y cuando estas preocupado o con temor? ¿Qué te hace sentir bien y que te hace sentir mal? Al finalizar se abrirá la palabra para escuchar reflexiones y aportes de los participantes.

### **Fase Cognitiva: Bien-estar**

Compartamos la siguiente información con nuestros estudiantes, posibilitando su reconocimiento en las vivencias afectivas de cada uno. El Bien-estar suele asociarse con el sentirse en calma, tranquilo, satisfecho, con escasas o nulas preocupaciones de vida. El mal-estar por el contrario, acoge angustias, preocupaciones, tristezas, rabias. Reconocer qué nos causa malestar y aprender a gestionarlo ha de ser un hábito de vida.

Hacer conciencia de aquello que nos produce bienestar o malestar, posibilita además reconocer cómo nos sentimos en la vida y frente a la relación con los demás. Imaginémonos que nos encontramos en un parque lleno de árboles y cada uno de nosotros allí, rodeado de personas cercanas, lo que se traducirá sin duda alguna en un momento agradable de tranquilidad y mucha paz, que devela una sensación de bienestar. Si, por el contrario, nos preocupamos o atemorizamos, esta sensación no tan agradable puede llevarnos a sentir malestar.



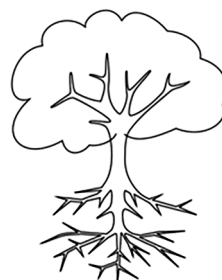
Lograr discernir entre las experiencias que nos llevan a estados de bienestar o malestar, posibilita gestionar mejores modos de relacionarnos con los otros, reconociendo sus propias vivencias y sentires; pero, por otro lado, será preciso descubrir desde las relaciones con los padres, hermanos amigos, compañeros del colegio y profesores aquellas situaciones que pueden causarnos en ocasiones, angustia, temor, miedo y sentir sensaciones desagradables, preocupaciones, tensiones. Es por ello, que debemos aprender a reconocer en qué espacios y con quién nos sentimos de este modo, para desde el diálogo y la conciliación buscar otras formas de relacionarnos que no nos afecten.

**Nota:** En el cuaderno designado por el o la docente, los estudiantes escribirán en sus propios términos y a través de un ejemplo de su vida personal, qué significan las palabras miedo, angustia y temor.

### **Fase Expresiva: El árbol del sentir**

Los y las estudiantes deberán realizar el dibujo de un árbol, en el que establecerán:

- 1)** *Raíces de mi propio sentir.* En las raíces, se escribirán con palabras de color rojo, las emociones que reflejan cómo cada uno (a) se siente consigo mismo. Del lado derecho de las raíces, escribirán palabras de color azul que expresan bienestar, si las han vivido, (felicidad, tranquilidad, valioso, entusiasta, seguro, entre otras). Del lado izquierdo de las raíces reflejarán palabras que denotan malestar (infelicidad, intranquilidad, soledad, miedos, angustias, agresividad, sin sueños, aburrimiento, desgano, timidez, entre otras).



Fuente:  
<https://www.supercoloring.com/>

- 2)** *El tronco de mi sentir frente a los otros.* En el tronco del árbol se señalarán con palabras de colores los bienestares y malestares que sienten los y las estudiantes con las personas que les rodean. De la mitad del tronco hacia la derecha se escribirán palabras de color verde que expresan cómo se sienten en materia de bienestar, con

los demás, padres, hermanos, compañeros del colegio, profesores y amigos (bienestar, felicidad, tranquilidad, valioso, entusiasta, seguro, relaciones estrechas con otros, cualidades, sueños y anhelos). De la mitad del tronco hacia la izquierda, se denotarán palabras de color morado que indiquen los modos en los que en ocasiones se sienten mal con los demás. (malestar, infelicidad, intranquilidad, soledad, miedos, angustias, agresividad, sin sueños, aburrimiento, desgano, timidez, entre otras).

- 3) *El follaje de mis anhelos y sueños.* En la parte derecha de las hojas del árbol esbozarán a través de palabras de color café, el tipo de emociones de bienestar que se sienten frente al futuro (felicidad, tranquilidad, seguridad, entusiasmo, entre otras). En la parte izquierda de las hojas del árbol, escribirán con color fucsia, las palabras que indican las emociones relacionadas con aquello que les provoca, malestar (infelicidad, sin sueños, sin anhelos, aburrimiento, tristeza).

### **Círculo de la palabra**

*Una vez concluida la actividad, se abrirá un espacio de socialización en el que los estudiantes compartirán su sentir acerca de lo abordado en el árbol del sentir, se analizará y discutirá sobre la sección del árbol en la que se observan palabras más positivas, más negativas, de qué se puede hacer conciencia al observarlo, cómo podrían transformarse las emociones y situaciones negativas de manera que se transformen en acciones de bienestar, cuál habrá sido el mayor aprendizaje sobre sí mismo que dejó este ejercicio.*

**Evaluación formativa.** *De modo colectivo estudiantes y docente, evalúan los alcances de la actividad para sí mismos y para otros y otras estudiantes que pudieran replicar el ejercicio, determinando variables nuevas a involucrar y ejercicios susceptibles de ser sostenidos, así como niveles de alcance frente al objetivo inicial.*



## UNIDAD 3

### Ser Feliz o Infeliz, he ahí el dilema



**Resumen:** En nuestro diario vivir, de manera recurrente nos enfrentamos a situaciones que producen felicidad o infelicidad. Aprender a gestionar de modo sano nuestras emociones en tal sentido, implica aprender a identificar las situaciones que nos llevan a sentirnos de un modo u otro, identificando cómo se expresan corporalmente, buscando en aquellos casos en los que se acerquen a la infelicidad, modos personales de contenernos, repararnos, reestablecernos.

**Meta/Objetivo (Hilo conductor):** Identificar cómo nos sentimos con nosotros mismos y en relación con las personas que nos rodean.

**Preguntas generadoras (Tópico generador):** ¿Cómo lograr identificar los modos en los que actúo en mis momentos de felicidad o tristeza y cómo lograr tramitarlos de manera que me favorezcan y no me dañen?

**Competencia(s) socioemocional(es) por fortalecer:** Toma de conciencia de las emociones.

**Materiales:** Medio pliego de papel periódico, hojas de papel iris, recortes revista, fotocopia de fotografías de la historia de vida personal, colbón, colores, lápices y resaltadores de color verde, y rojo.

**Tiempo estimado:** bloque de 1 horas de clase (60 minutos).

**Ambiente de trabajo:** Las actividades propuestas requieren el uso de un espacio que cuente con mesas y sillas, música meditativa de ambientación al momento de realizar los ejercicios de la fase afectiva y expresiva. Las actividades cuentan con el desarrollo de tres fases:

- ▶ **Fase Afectiva:** Momento introductorio que valida y sensibiliza el aprendizaje, reconociendo su importancia y propiciando acercamientos motivacionales hacia la comprensión del saber propuesto. Espacio en

- el que se ha de procurar contribuir a la comprensión del estudiante acerca de la razón de ser del saber a trabajar, contextualizándolo.
- ▶ **Fase Cognitiva:** En esta sección se encontrará información y textos relacionados con el saber a trabajar, que le permitirán al docente documentar a sus estudiantes el tema a desarrollar, permitiéndoles informarse para luego entrar al desarrollo de actividades de apropiación del conocimiento que más adelante será puesto en modo ejercitación.
  - ▶ **Fase Expresiva:** Este será el espacio que le permitirá al docente, plantear a sus estudiantes ejercicios acerca de la información que se le ha aportado en la fase cognitiva. Aquí, a través de diversas actividades y estrategias se logrará posibilitar la construcción real del conocimiento y ponerlo en práctica.

## ACTIVIDAD 1 • Mi felicidad

**Desempeño de Comprensión:** Realizo los ejercicios reflexivos que me permiten diferenciar aquellas circunstancias que me llevan a sentirme feliz o infeliz.

**Tiempo estimado:** 60 minutos.

### **Fase Afectiva: Felicidad e infelicidad**

Con la participación de docente y estudiantes, de manera colectiva escribiremos en el tablero palabras que representen situaciones en las que a nivel personal o en relación con la familia, el colegio, los amigos que nos llevan a la felicidad (zona derecha del tablero) o la infelicidad (zona izquierda del tablero). Al finalizar, entre todos observarán acerca de qué pueden darse cuenta al observar lo allí escrito. Se abrirá la palabra para expresarlo.

### **Fase Cognitiva: Aprender a conocernos**

Aprender a conocernos, valorando nuestro sentir frente a ciertas situaciones con las que la vida nos sale al paso, es necesario para crear estrategias propias que nos ayuden a tramitarlas. La felicidad, ese sentirse bien, pleno, alegre en relación con uno mismo y con los demás, es una emoción

que nos nutre y llena de energía para pararnos frente a la vida. La infelicidad, de otro lado, se entiende como aquel sentimiento que produce descontento, angustia, rabia, tristeza con uno mismo o frente al actuar de otros. Sentires a los que se suma el sufrimiento, entendido como dolor no físico, expresado a través de angustias, problemas, dificultades, tensiones, preocupaciones. Circunstancias que pueden derivar en situaciones conflictivas en la relación contigo mismo o con los demás, incluso con las personas que más amamos o nos aman. Descubrir nuestro sentir y los modos en que nos afecta, es aprender a conocernos, respirar, pensar y encontrar formas de contenernos antes de actuar, es parte de una sana relación con nuestro yo emocional.

### Fase Expresiva: El dilema

- 1) *¿Qué tan feliz o infeliz eres?* Reconocer el sentir de cada estudiante, frente a la felicidad o la infelicidad a través de este ejercicio en el que se invita a pensar cada pregunta que se presenta en el cuadro adjunto y que deberá copiarse en el tablero, para que los estudiantes lo resuelvan en el cuaderno designado por el o la docente. La labor consistirá en marcar en cada recuadro y sus variables, un valor, que se traducirá en un color y una cara correspondiente al nivel de felicidad o infelicidad que cada uno detecte frente a su sentir.



| ¿QUÉ TAN MAL TE SIENTES? NIÑOS Y NIÑAS PRIMARIA  |  |  |   |  |   |
|--|--|--|---|--|---|
| <b>SUFRIMIENTO GENERAL</b><br>¿Te sientes angustiado, preocupado, con miedo en diferentes momentos o personas de tu vida?                      | (5)<br>Muchas veces<br> | (4)<br>Si<br> | (3)<br>Un poco<br> | (2)<br>Algo<br> | (1-0)<br>Nunca<br> |
| <b>FAMILIA</b><br>¿En tu familia te sientes tensionado, preocupado, con problemas o poco motivado con ellos?                                   | (5)<br>Muchas veces<br> | (4)<br>Si<br> | (3)<br>Un poco<br> | (2)<br>Algo<br> | (1-0)<br>Nunca<br> |
| <b>COLEGIO</b><br>¿En tu colegio te sientes angustiado, con miedo, con conflictos, en diferentes situaciones o con las personas que compartes? | (5)<br>Muchas veces<br> | (4)<br>Si<br> | (3)<br>A veces<br> | (2)<br>Algo<br> | (1-0)<br>Nunca<br> |
| <b>¡CONOCE TU RESULTADO! SUMA Y/3</b>  |  |  |   |  |   |

Acorde con lo reflejado en el cuadro, cada estudiante escribirá en su cuaderno qué tan feliz se considera, en qué mundo se concibe más feliz (familia o colegio) y por qué, en cuál de ellos se percibe infeliz y por qué y en aquellos casos que es infeliz qué acciones podría realizar para transformar su situación.

- 2) *¿Qué tan mal te sientes?* En este segundo ejercicio, se propiciará el analizar qué tan mal se sienten los estudiantes frente a la vida, en términos de sufrimientos, en relación consigo mismo o ante otros que les rodean. La idea es que los y las estudiantes, observen cada pregunta esbozada en el cuadro que se dibujará en el tablero y que aparece a continuación, marcando un valor, emparejado con un color y una cara que corresponden a su nivel de malestar o sufrimiento en cada uno de los mundos.

| ¿QUÉ TAN MAL TE SIENTES? NIÑOS Y NIÑAS PRIMARIA  |   |   |  |   |  |
|--|---|---|--|---|--|
| <b>SUFIMIENTO GENERAL</b><br>¿Te sientes angustiado, preocupado, con miedo en diferentes momentos o personas de tu vida?                       | (5)<br>Muchas veces<br>  | (4)<br>Si<br>  | (3)<br>Un poco<br>  | (2)<br>Algo<br>  | (1-0)<br>Nunca<br>  |
| <b>FAMILIA</b><br>¿En tu familia te sientes tensionado, preocupado, con problemas o poco motivado con ellos?                                   | (5)<br>Muchas veces<br>  | (4)<br>Si<br>  | (3)<br>Un poco<br>  | (2)<br>Algo<br>  | (1-0)<br>Nunca<br>  |
| <b>COLEGIO</b><br>¿En tu colegio te sientes angustiado, con miedo, con conflictos, en diferentes situaciones o con las personas que compartes? | (5)<br>Muchas veces<br> | (4)<br>Si<br> | (3)<br>A veces<br> | (2)<br>Algo<br> | (1-0)<br>Nunca<br> |
| <b>¡CONOCE TU RESULTADO! SUMA Y/3</b>  |   |   |  |   |  |

Según al resultado representado en el cuadro, el o la docente convocará a los estudiantes a analizar qué niveles de malestar o tensión les permitió observar el ejercicio; qué les dice de cada uno; en qué mundo (familia o colegio) se percibe mayor malestar, angustia, tensión o temor y por qué; qué acciones podrían hacer desde sí para que dicho sentir se transforme; qué podrían hacer otros en su vida personal, para transformar este sentir.

**Nota:** Compartir esta frase con los y las estudiantes: *¡No dudes en comunicar lo que sientes con un profesor, orientador o tus padres, ellos sabrán como guiarte para mejorar alguna situación por la que estés pasando!*

**Inventario de sentires.** En medio pliego de papel periódico, los y las estudiantes dibujarán un corazón, en su interior, haciendo uso de recortes, fotocopias de fotografías personales, plumones y colores, los estudiantes elaborarán un collage que refleje las situaciones que provocan su felicidad o infelicidad, así como los modos en que suelen manejar tales emociones.

### Círculo de la palabra

*Una vez concluida la actividad, se abrirá un espacio de socialización en el que los estudiantes compartirán su sentir acerca de lo abordado en el ejercicio de “ser feliz o infeliz he ahí el dilema”, se analizará acerca de lo que cada uno percibió de sí mismo y/o de los otros que tienen que ver con su vida, se expondrán experiencias que puedan posibilitar tramitar la infelicidad.*

Evaluación formativa. De modo colectivo estudiantes y docente, evalúan los alcances de la actividad para sí mismos y para otros y otras estudiantes que pudieran replicar el ejercicio, determinando variables nuevas a involucrar y ejercicios susceptibles de ser sostenidos, así como niveles de alcance frente al objetivo inicial.

## UNIDAD 4

### Lo que habita en mi: Cualidades e incompetencias de mi ser



**Resumen:** Estamos constituidos por actuaciones y sentires agradables y otros no tan amables. Sin embargo, si algo debemos aprender en la vida es a reconocer nuestra propia valía, todos aquellos afectos y condiciones que resultan ser lo mejor de nosotros: nuestras cualidades, aquellas que nos permiten darnos y dar al mundo lo mejor que tenemos en nuestra interior, en esta unidad docente y estudiantes se darán a la labor de averiguar cuáles son.

**Meta/Objetivo (Hilo conductor):** Descubrir mis cualidades y aquellos aspectos de mi sentir, que son susceptibles de ser transformados para potenciar lo mejor que hay en mí.

**Preguntas generadoras (Tópico generador):** ¿Cuáles son las cualidades que habitan en mi ser que expresan lo mejor de lo que soy?

**Competencia(s) socioemocional(es) por fortalecer:** Valoración adecuada de uno mismo.

**Materiales:** Colores, resaltadores, plumones, tijeras, colbón, octavos de cartulina.

**Tiempo estimado:** Bloque de 1 horas de clase (60 minutos).

**Ambiente de trabajo:** Las actividades propuestas requieren el uso de un espacio que cuente con mesas y sillas, música meditativa de ambientación al momento de realizar los ejercicios de la fase afectiva y expresiva. Las actividades cuentan con el desarrollo de tres fases:

- ▶ **Fase Afectiva:** Momento introductorio que valida y sensibiliza el aprendizaje, reconociendo su importancia y propiciando acercamientos motivacionales hacia la comprensión del saber propuesto. Espacio en el que se ha de procurar contribuir a la comprensión del estudiante acerca de la razón de ser del saber a trabajar, contextualizándolo.
- ▶ **Fase Cognitiva:** En esta sección se encontrará información y textos relacionados con el saber a trabajar, que le permitirán al docente documentar a sus estudiantes el tema a desarrollar, permitiéndoles informarse para luego entrar al desarrollo de actividades de apropiación del conocimiento que más adelante será puesto en modo ejercitación.
- ▶ **Fase Expresiva:** Este será el espacio que le permitirá al docente, plantear a sus estudiantes ejercicios acerca de la información que se le ha aportado en la fase cognitiva. Aquí, a través de diversas actividades y estrategias se logrará posibilitar la construcción real del conocimiento y ponerlo en práctica.



## ACTIVIDAD 1 • Me valoro

**Desempeño de comprensión:** Realizo los ejercicios reflexivos que me permiten diferenciar aquellas circunstancias que me posibilitan identificar mis cualidades y aspectos a potenciar en mi ser.

**Tiempo estimado:** 60 minutos.

### *Fase Afectiva: Reflexión musical*

- 1) Con la participación de docente y estudiantes (Material 2), escucharán el tema musical de Monsieur Periné, “Mi libertad”: <https://youtu.be/GgUGCdLjM2o?si=FCyN55OjhyDkvzjZ>



Material 2

Al finalizar mediante la participación del grupo, analizarán cuáles fueron las frases que más llegaron al sentir de cada uno, cómo se siente en el cuerpo al expresarlas, de qué se dan cuenta sobre su vida, ahora al escucharla.

- 2) En el cuaderno responder las siguientes preguntas y luego aquellos que quieran hacerlo, compartirán en grupo su sentir frente a cada una de ellas: a) ¿Recuerdas en la última semana, una experiencia en la que alguien haya hablado acerca de alguna de tus cualidades y el modo en que lo dicho te hizo sentir bien? Qué sentiste y qué te aportó dicho comentario; b) ¿Qué sientes cuando observas en un compañero (a) un defecto o incompetencia con el que no sintonices?

### *Fase Cognitiva: Reconozco mis cualidades*

Socializar a los y las estudiantes la información aquí referida. Una cualidad es un rasgo, una característica que las personas valoran y admiran. Es una actitud que observamos, es algo positivo y digno de ser reconocido. Reconocer nuestras cualidades se constituye en nuestra mayor riqueza, es lo que nos damos y regalamos al mundo, es lo mejor de nuestro actuar y sentir que habita en nosotros.



Suponiendo que los (as) estudiantes hayan subrayado la palabra aburrido, o cualquier otro término se les preguntará ¿Qué hace una persona para que notemos que está actuando del modo... en que subrayamos?

Al hablar de aburrimiento o cualquier otra de las otras palabras que allí aparecen, estamos refiriéndonos a la incompetencia. La incompetencia se entiende como una característica validada como negativa, que trae consecuencias desagradables en la relación que gestamos con la familia, en el colegio, con los amigos (as), etc. Es algo que limita, es un obstáculo que dificulta relacionarnos bien. El docente abrirá la palabra, para que sus estudiantes dialoguen ante sobre su sentir en tal sentido.

### **Fase Expresiva: Juego de cartas**

- 1)** Los (as) estudiantes tomarán el octavo de cartulina y recortarán 5 cartas de 8 cm de ancho por 10 cm de alto. Por el lado A, de cada carta escribirán el nombre de las cualidades y por el respaldo (Lado B) anotarán las características de cada cualidad. Podrán decorarlas de modo creativo a su gusto. Una vez el juego de cartas se haya elaborado, deberán diligenciar la casilla en blanco que aparece en el cuadro anterior (figura 1).
- 2)** Reconocer, valorar y apreciar las cualidades de aquellos que comparten con nosotros también es una semilla que necesitamos para sentirnos bien, por ello se invitará a los (as) estudiantes a jugar con las cartas diseñadas. Así, en el momento en el que alguno saque una carta al azar leerá las características e identificará quién tiene estas cualidades. Esta será un modo de entrenarse para reconocer en el otro, sus fortalezas.

Hacer conciencia de las cualidades propias de cada estudiante, será otro ejercicio en el que cada uno reconocerá al menos cuatro de sus atributos, que se hacen latentes en la relación consigo mismo y con los otros.

El lado opuesto de las cualidades son las incompetencias. Para abordarlas, los (as) estudiantes diseñarán otro juego de cinco (5) cartas diferente que también podrá ser decoradas de modo creati-

| LADO A<br>CUALIDADES                               | LADO B<br>Características   | Escribe los nombres de los<br>compañeros y las<br>compañeras que tienen<br>estas cualidades |
|--|---|---|
| <p style="text-align: center;">Autotéticas</p>     | <p>Lider, persistente,<br/>tiene metas y se<br/>esfuerza por<br/>alcanzarlas.</p>   |   |
| <p style="text-align: center;">Íntimas</p>         | <p>Tiene buenas<br/>relaciones con la<br/>familia y con los<br/>amigos y amigas.</p>  |   |
| <p style="text-align: center;">Interpersonales</p> | <p>Es extrovertido,<br/>sociable, le gusta<br/>compartir con<br/>amigo(as).</p>   |   |
| <p style="text-align: center;">Intelectuales</p>   | <p>Es inteligente, le gusta<br/>hacer preguntas, sabe<br/>expresarse y hablar muy<br/>bien.</p>                               |   |
| <p style="text-align: center;">Sociales</p>        | <p>Pertenece a varios<br/>grupos de deportes,<br/>danzas, música, teatro,<br/>etc. Y se adapta con<br/>facilidad a estos.</p> |   |

Figura 1.

vo. Al concluir el diseño de las cartas, cada estudiante identificará tres (3) incompetencias que se apliquen a su vida. No olvidar que las incompetencias se asimilan a debilidades, defectos, dificultades susceptibles de ser transformadas para mejorar (figura 2).

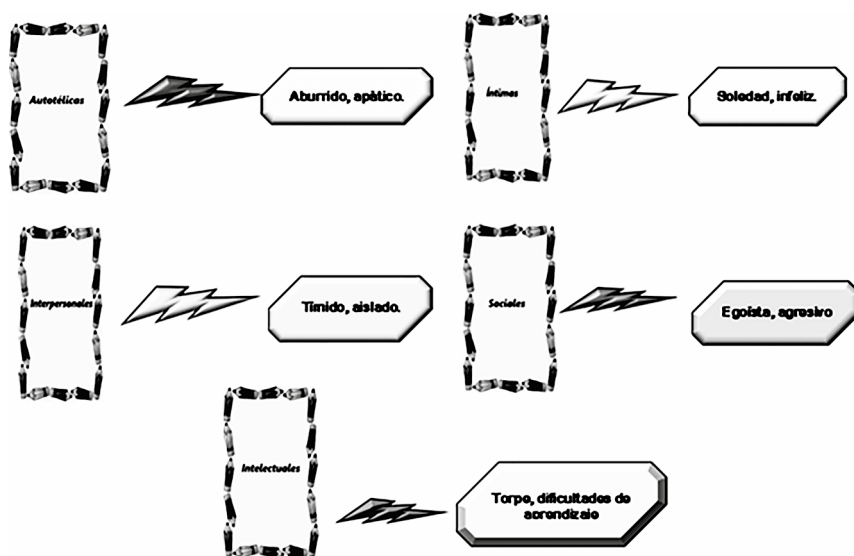


Figura 2.

Al igual que en el ejercicio anterior, se pueden usar las cartas para jugar entre compañeros (as). Si así lo desean, pueden invitar a sus compañeros y compañeras a jugar, sacando e identificando en sí mismos una incompetencia. Por ejemplo, jugar con alguien llamado Zeta, sacar una carta y si le sale sociales, se le leerán las características, para luego invitarle a reflexionar acerca de aquellas incompetencias sociales con las que se identifica, y que luego expresará y analizará.

### Círculo de la palabra

*Al finalizar se concluirá el taller, a través de la participación estudiantil, en diálogos que permitirán exponer el sentir de cada participante frente a las cualidades e incompetencias que nos habitan y los modos de resignificar aquello que merece ser mejorado.*

**Evaluación formativa.** De modo colectivo estudiantes y docente, evalúan los alcances de la actividad para sí mismos y para otros y otras estudiantes que pudieran replicar el ejercicio, determinando variables nuevas a involucrar y ejercicios susceptibles de ser sostenidos, así como niveles de alcance frente al objetivo inicial.

## UNIDAD 5

### Planeando el vivir



**Resumen:** Diseñar un plan para superar las incompetencias de nuestro vivir es la mejor manera de transformar desde nosotros lo que nos confronta.

**Meta/Objetivo (Hilo conductor):** Diseñar un plan de actividades con acciones concretas para mejorar las incompetencias.

**Preguntas generadoras (Tópico generador):** ¿Qué aspectos debo incluir en el diseño de un plan de vida que posibilite superar las incompetencias que he detectado?

**Competencia(s) socioemocional(es) por fortalecer:** Autonomía emocional.

**Materiales:** Un pliego de cartulina, marcadores y post it, o papeles de colores.

**Tiempo estimado:** bloque de 1 horas de clase (60 minutos).

**Ambiente de trabajo:** Las actividades propuestas requieren el uso de un espacio que cuente con mesas y sillas, música meditativa de ambientación al momento de realizar los ejercicios de la fase afectiva y expresiva. Las actividades cuentan con el desarrollo de tres fases:

- ▶ **Fase Afectiva:** Momento introductorio que valida y sensibiliza el aprendizaje, reconociendo su importancia y propiciando acercamientos motivacionales hacia la comprensión del saber propuesto. Espacio en el que se ha de procurar contribuir a la comprensión del estudiante acerca de la razón de ser del saber a trabajar, contextualizándolo.
- ▶ **Fase Cognitiva:** En esta sección se encontrará información y textos relacionados con el saber a trabajar, que le permitirán al docente documentar a sus estudiantes el tema a desarrollar, permitiéndolo-

les informarse para luego entrar al desarrollo de actividades de apropiación del conocimiento que más adelante será puesto en modo ejercitación.

- ▶ **Fase Expresiva:** Este será el espacio que le permitirá al docente, plantear a sus estudiantes ejercicios acerca de la información que se le ha aportado en la fase cognitiva. Aquí, a través de diversas actividades y estrategias se logrará posibilitar la construcción real del conocimiento y ponerlo en práctica.

## ACTIVIDAD 1 • Ruta de vida

**Desempeño de comprensión:** Diseño una ruta de vida que posibilite superar las incompetencias que hemos detectado.

**Tiempo estimado:** 60 minutos.

### **Fase Afectiva: Superando las incompetencias**

Valiéndose de las preguntas orientadoras expuestas a continuación, docente y estudiantes analizarán las incompetencias y los modos de superarlas. Para ello cada estudiante irá dibujando un elemento del paisaje en el tablero que se constituya en un símbolo de su propia superación ante las incompetencias. Al finalizar el conversatorio deberá haberse dibujado todo un paisaje de superación en el tablero.

- 1) ¿Cómo te has sentido cuando has superado alguna incompetencia?
- 2) Imagina, ¿cómo sería tu vida?, ¿qué sentirías si en estos momentos, tu mayor incompetencia, ya estuviera superada?

Estas preguntas deberán ser resueltas en el cuaderno designado para ello y socializadas.

### **Fase Cognitiva: Diseñando un plan**

Planear el vivir es asirse al autodiseño, concebido como una ruta de mejora de las incompetencias detectadas, identificando acciones

concretas a corto plazo para transformar lo que es susceptible de ser fortalecido. En el cuaderno designado para tal fin, los (as) estudiantes deberán responder:

- 1) ¿Qué significa para ti la palabra autodiseño?
- 2) ¿Cómo sugieres corregir o superar una incompetencia?

### **Fase Expresiva: Alfa y su diseño de vida**

Explicar a los (as) estudiantes el siguiente ejemplo:

## **Alfa está solo**

**Alfa, tiene 11 años. Vive con su mamá y su abuela quien está muy enferma.**

**A Alfa, le gusta mucho estudiar, leer, investigar. Le encanta coleccionar el libro de los Guinness World Records, porque tiene datos muy curiosos como: ¿Quién es la persona más pequeña del mundo? ¿Quién es la más grande? ¿Cuáles son los animales más raros del planeta?, entre otros. Mira su colección.**



**Por eso, Alfa, sabe tanto. Le encanta leer.**

**Le va muy bien en el colegio, se destaca por ser excelente estudiante. Solo tiene un amigo con el cual comparte.**

**Es muy tímido, no participa en clase y no interactúa con los demás compañeros.**

**A veces se aburre en clase porque los profes explican cosas que él ya sabe.**



A partir de las incompetencias detectadas de Alfa, el autodiseño de la vida actual de Alfa con acciones viables, concretas y corto plazo podría concebirse así:

- 1) *Salir al parque y practicar su deporte favorito, el fútbol, los martes y jueves, de 3:30 p.m. a 4:30 p.m.*
- 2) *Inscribirse en el Centro Cultural de la localidad de Engativá, donde vive, a un curso de liderazgo, los viernes de 3:30 p.m. a 5:30 p.m.*
- 3) *Participar en los campamentos coordinados por IDARTES, programados una vez cada dos meses, los sábados.*
- 4) *Analizar con los (as) estudiantes, el modo en el que resultaría el horario de Alfa a partir del autodiseño:*

**HORARIO ESCOLAR**

|               | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes   | Sábado   |
|---------------|-------|--------|-----------|--------|-----------|--|
| 8:00 a 9:00   |       |        |           |        |           |  |
| 9:00 a 10:00  |       |        |           |        |           |  |
| 10:00 a 11:00 |       |        |           |        |           |  |
| 11:30 a 12:30 |       |        |           |        |           |  |
| 12:30 a 13:30 |       |        |           |        |           |  |
| 15:30 a 16:30 |       | Fútbol |           | Fútbol | Liderazgo |  |
| 16:30 a 17:30 |       |        |           |        | Liderazgo |  |
| 17:30 a 18:30 |       |        |           |        |           |  |

- 5) *Mi autodiseño.* A partir de este momento el o la docente guiarán la creación del autodiseño de sus estudiantes. Para ello deberán analizar y responder en el cuaderno: 1. Identificar la incompetencia con puntaje mayor para superarla y escribirla. 2. Planear tres (3) acciones que sean concretas, viables y que se puedan ejecutar en un plazo corto de un mes, para superar cada incompetencia, hasta que se conviertan en un hábito y formen parte de su vida, a partir de ahora.
- 5) *¡A crear!* Ahora los (as) estudiantes deberán tomar un pliego de cartulina y dibujar de manera creativa su plan de acción u horario de clases para superar las incompetencias, tal y como lo vieron en el caso de Alfa, incluyendo las acciones arriba mencionadas. Para ello deberán valerse de las notas post-it o papeles de colores, escribir en

estas las acciones y agregarlas a la cartulina. Una vez concluido, se deberá llevar el plan de acción a casa y ubicarlo en un lugar visible para tenerlo presente todos los días.

Para recordar:

Acciones concretas y viables de ejecutar.

Escribir el día y la hora

| Hora       | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|------------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
| 8:00 a.m.  |       |        |           |        |         |        |
| 9:00 a.m.  |       |        |           |        |         |        |
| 10:00 a.m. |       |        |           |        |         |        |
| 11:00 a.m. |       |        |           |        |         |        |
| 12:00 p.m. |       |        |           |        |         |        |
| 2:00 p.m.  |       |        |           |        |         |        |
| 3:00 p.m.  |       |        |           |        |         |        |
| 4:00 p.m.  |       |        |           |        |         |        |
| 5:00 p.m.  |       |        |           |        |         |        |

### Círculo de la palabra

¿Cuál habrá de ser la trascendencia de proponer autodiseños para superar las incompetencias que se van presentando en la vida? Esta habrá de ser la pregunta orientadora que guíe el círculo de la palabra que dará cierre al taller, mediante la participación de estudiantes y docente.

**Evaluación formativa.** De modo colectivo estudiantes y docente, evalúan los alcances de la actividad para sí mismos y para otros y otras estudiantes que pudieran replicar el ejercicio, determinando variables nuevas a involucrar y ejercicios susceptibles de ser sostenidos, así como niveles de alcance frente al objetivo inicial.

## UNIDAD 6 Inventario de mí

**Resumen:** Inventariar los sentires y necesidades que nos atraviesan se constituye en una labor necesaria para afianzar el autoconocimiento de sí. Tema que nos ocupará en esta unidad.



**Meta/Objetivo (Hilo conductor):** Comprender los afectos y necesidades emocionales que nos atraviesan para afianzar las bases del autoconocimiento de cada participante

**Preguntas generadoras (Tópico generador):** ¿Qué afectos me atraviesan corporalmente y qué necesidades se enuncian en mi ser?

**Competencia(s) socioemocional(es) por fortalecer:** Dar nombre a las Emociones.

**Materiales:** Un pliego de papel periódico, marcadores, plumones, colores, papel iris, tijeras, colbón.

**Tiempo estimado:** bloque de 1 horas de clase (60 minutos).

**Ambiente de trabajo:** Las actividades propuestas requieren el uso de un espacio que cuente con mesas y sillas, música meditativa de ambientación al momento de realizar los ejercicios de la fase afectiva y expresiva. Las actividades cuentan con el desarrollo de tres fases:

- ▶ **Fase Afectiva:** Momento introductorio que valida y sensibiliza el aprendizaje, reconociendo su importancia y propiciando acercamientos motivacionales hacia la comprensión del saber propuesto. Espacio en el que se ha de procurar contribuir a la comprensión del estudiante acerca de la razón de ser del saber a trabajar, contextualizándolo.
- ▶ **Fase Cognitiva:** En esta sección se encontrará información y textos relacionados con el saber a trabajar, que le permitirán al docente documentar a sus estudiantes el tema a desarrollar, permitiéndoles informarse para luego entrar al desarrollo de actividades de apropiación del conocimiento que más adelante será puesto en modo ejercitación.
- ▶ **Fase Expresiva:** Este será el espacio que le permitirá al docente, plantear a sus estudiantes ejercicios acerca de la información que se le ha aportado en la fase cognitiva. Aquí, a través de diversas actividades y estrategias se logrará posibilitar la construcción real del conocimiento y ponerlo en práctica.

## ACTIVIDAD 1 • Inventario emocional

**Desempeño de comprensión:** Hago un inventario de los sentires y necesidades afectivas que me atraviesan.

**Tiempo estimado:** bloque de 1 horas de clase (60 minutos).

### **Fase Afectiva: Respirando con ritmo**

Docente y estudiantes se valdrán de la música para realizar un ejercicio de respiración consciente, de pie, en el que, inhalando en dos tiempos, sosteniendo el aire durante cuatro tiempos y exhalando en 5 tiempos, repetirán ocho (8) veces el ejercicio, se dejarán llevar para luego avanzar hacia el análisis del ser que se abordará en lo que sigue (Material 3).



Material 3

*Música relajante para la paz interior:* <https://youtu.be/KeJwmQVfzME?si=-beXnPhXCyvXvKuf->

Al finalizar el ejercicio, se abrirá la palabra para compartir en grupo, las emociones que surgieron en medio de la respiración consciente, las sensaciones y pensamientos que fueron llegando.

### **Fase Cognitiva: Inventariando nuestro sentir**

Inventariar nuestro sentir implica reconocer cada emoción que nos ha atravesado en nuestra historia de vida, en nuestra cotidianidad, en nuestra relación con otros y otras, con nuestra familia, amigos, compañeros. Para hacerlo debemos recordar y darnos cuenta de los modos en los que sentimos. Son seis las emociones básicas que agrupan nuestro sentir: el miedo que surge ante la amenaza y el peligro protegiéndonos de las amenazas del afuera y brindándonos un paneo de nuestras limitaciones; la ira o rabia que aparece cuando una persona o circunstancia nos sobrepasa, asegurando nuestros límites y espacio. Sin embargo, esta es una emoción a la que debemos reconocer y saber manejar, impidiendo que se nos salga de las manos, expresando nuestro sentir, pero calmándonos.

La tristeza es una emoción que emerge ante un evento negativo, representada en insatisfacción, pesimismo y llanto, que permite tramitar pérdidas o desilusiones; expresarla y no guardársela para sí es necesario para bien vivir. La alegría, de otro lado, se concibe como una emoción positiva que se viste de bienestar, tranquilidad, gozo, placer, risa, entusiasmo, aportando beneficios al cuerpo y la mente. El asco, que refleja desagrado, propicia que nos protejamos de lo que no nos gusta o rechazamos y, finalmente, la sorpresa nos asalta ante lo insospechado o imprevisto, despertando la curiosidad y el asombro.

### Fase Expresiva: Emociones representadas

- 1) *El rostro de las emociones.* Considerando que el color azul representa la sorpresa, el rojo la ira, el verde la tristeza, el amarillo la alegría, el morado el miedo y el asco el naranja, los y las estudiantes dibujarán su rostro en medio pliego de papel periódico, y en su interior con parches o fragmentos de papel iris, representarán en las diversas zonas del rostro las emociones que los identifican, señalando con palabras sueltas las circunstancias en que dicha emoción ha aflorado y teniendo presente el color que lo identifica. La idea es ubicar en al menos dos espacios del rostro cada emoción y sus detonantes. Al finalizar observarán el rostro y escribirá en la zona inferior de qué se han podido dar cuenta ahora, que antes no pudieron percibir frente a su sentir.
- 2) *Necesitómetro.* En nuestra vida cotidiana emergen en nosotros diversas necesidades afectivas, relacionadas con las emociones básicas. Existen, por ejemplo, momentos de tristeza en los que necesitamos que nos escuchen, abracen o consientan. Los (as) estudiantes dibujarán en otro medio pliego de papel periódico un semáforo, en el que se representarán para cada una de las emociones básicas las necesidades afectivas que le corresponden, ubicando en la zona roja aquellas necesidades que considera críticas o que más difícil les ha sido proveer o que les provean; en la zona amarilla, aquellas necesidades que aunque no han sido plenamente abarcadas, ya se han



dado pasos hacia su resolución; y en la zona verde, aquellas necesidades afectivas que ya han podido solventar y se han convertido en hábitos de vida. Al finalizar observarán el Necesitómetro y analizarán de qué han podido darse cuenta ahora sobre sus necesidades afectivas que antes no hubiesen podido ver.

### Círculo de la palabra

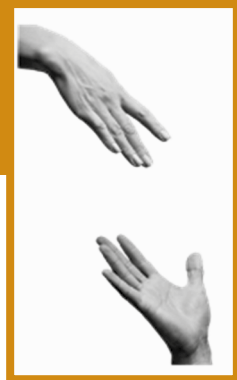
*Docente y estudiantes socializarán el resultado de los ejercicios de la fase expresiva y abrirán la palabra al análisis acerca de los descubrimientos que cada participante realizó sobre las emociones básicas que encarna y las necesidades afectivas que se enuncian a su alrededor.*

**Evaluación formativa.** *De modo colectivo estudiantes y docente, evalúan los alcances de la actividad para sí mismos y para otros y otras estudiantes que pudieran replicar el ejercicio, determinando variables nuevas a involucrar y ejercicios susceptibles de ser sostenidos, así como niveles de alcance frente al objetivo inicial.*

## UNIDAD 7

### Reconociendo el sentir de los otros

**Resumen:** Hacernos responsables de nuestro sentir implica comprender, que los modos en los que interactuamos con otros pueden también influir en sus emociones.



**Meta/Objetivo (Hilo conductor):** Identificar los modos en los que nuestras acciones afectivas pueden incidir en las emociones y necesidades del sentir de aquellos con los que nos relacionamos.

**Preguntas generadoras (Tópico generador):** ¿De qué modo mi actuar afectivo al relacionarme con otros, puede repercutir en sus emociones?

**Competencia(s) socioemocional(es) por fortalecer:** Regulación de emociones y sentimientos.

**Materiales:** Medio pliego de cartulina blanca, marcadores, plumones, colores, papel iris, tijeras, colbón.

**Tiempo estimado:** bloque de 1 horas de clase (60 minutos).

**Ambiente de trabajo:** Las actividades propuestas requieren el uso de un espacio que cuente con mesas y sillas, música meditativa de ambientación al momento de realizar los ejercicios de la fase afectiva y expresiva. Las actividades cuentan con el desarrollo de tres fases:

- ▶ **Fase Afectiva:** Momento introductorio que valida y sensibiliza el aprendizaje, reconociendo su importancia y propiciando acercamientos motivacionales hacia la comprensión del saber propuesto. Espacio en el que se ha de procurar contribuir a la comprensión del estudiante acerca de la razón de ser del saber a trabajar, contextualizándolo.
- ▶ **Fase Cognitiva:** En esta sección se encontrará información y textos relacionados con el saber a trabajar, que le permitirán al docente documentar a sus estudiantes el tema a desarrollar, permitiéndoles informarse para luego entrar al desarrollo de actividades de apropiación del conocimiento que más adelante será puesto en modo ejercitación.
- ▶ **Fase Expresiva:** Este será el espacio que le permitirá al docente, plantear a sus estudiantes ejercicios acerca de la información que se le ha aportado en la fase cognitiva. Aquí, a través de diversas actividades y estrategias se logrará posibilitar la construcción real del conocimiento y ponerlo en práctica.

## ACTIVIDAD 1 • Mi relación con otros

**Desempeño de comprensión:** Identifico los modos en los que mi actuar afectivo influye en el sentir de aquellos con los que me relaciono.

**Tiempo estimado:** 60 minutos.

### Fase Afectiva: Haciendo la diferencia

El o la docente promoverá la lectura en voz alta del siguiente texto:

#### De a una

(Canfield, J. y Hansen, M., 1996)

*Un amigo nuestro iba caminando al atardecer por una playa mejicana desértica. Mientras caminaba, divisó a otro hombre a lo lejos. Al acercarse, notó que el lugareño se agachaba constantemente, recogía algo y lo arrojaba al agua. Una y otra vez lanzaba cosas al océano.*

*Cuando nuestro amigo se acercó más todavía, vio que el hombre recogía estrellas de mar que se habían lavado en la playa y, una por vez, las iba devolviendo al agua. Nuestro amigo se sintió confundido. Se acercó y dijo:*

*-Buenas noches, amigo. Me pregunto qué está haciendo.*

*-Devuelvo estas estrellas de mar al océano. Ve, en este momento, la marea está baja y todas estas estrellas quedaron en la costa. Si no las echo nuevamente al mar, se mueren aquí por falta de oxígeno.*

*-Ya entiendo –respondió mi amigo–, pero ha de haber miles de estrellas de mar en esta playa. Es imposible agarrarlas a todas. Son demasiadas. Además, seguramente esto pasa en cientos de playas a lo largo de toda esta costa. ¿No se da cuenta de que no cambia nada?*

*El lugareño sonrió, se agachó, levantó otra estrella de mar para arrojarla de nuevo al mar y respondió:*

*-¡Para ésta sí cambió algo!*

Finalizada la lectura se inducirá la reflexión acerca de los modos en los que nuestro actuar sensible puede afectar en términos del bienestar o el malestar a otros, buscando además recoger las impresiones sobre la relación que guarda la historia de la lectura con la temática de la unidad.



### **Fase Cognitiva: Impactando a otros**

Socializar a los estudiantes acerca de las incontables ocasiones en las que nuestra forma de actuar repercute en el sentir de otros, bien sea porque a través de nuestros actos generosos, amorosos, dulces, tiernos contribuimos a mejorar el día de alguien, a hacerle sonreír, alegrarse, enternecerse, sentirse amado o bien porque a través de nuestra rabia, miedo o disgusto afectamos de modo negativo el sentir de quienes nos rodean. Reflexionar acerca de las formas en las que nuestro actuar incide en los sentimientos y emociones de otros, es obrar con inteligencia emocional y debe constituirse en un hábito que contribuya al sano manejo de nuestras relaciones al tramitar nuestro sentir.

### **Fase Expresiva: La fórmula médica**

En el pliego de cartulina blanca, cada estudiante hará las veces de médico, y creará una receta decorada con imágenes en la que realice el dictamen de aquellas situaciones en las que su actuar ha incidido en el sentir de otros que le rodean en su familia, colegio, barrio o plano social ya sea en términos de bienestar o de malestar. En la parte de abajo del diagnóstico se deberán formular los remedios que contribuyan a mitigar los efectos de nuestro actuar para la preservación de mejores y cuidadosas relaciones con los que nos rodean. Al finalizar se decorará la fórmula con los materiales solicitados para el taller

### **Círculo de la palabra**

*Docente y estudiantes aprovecharán este espacio para conversar acerca de los descubrimientos realizados a través de los diversos ejercicios, que logra asumir cada uno de ellos frente a su modo de relacionarse afectivamente con otras personas.*

**Evaluación formativa.** *De modo colectivo estudiantes y docente, evalúan los alcances de la actividad para sí mismos y para otros y otras estudiantes que pudieran replicar el ejercicio, determinando variables nuevas a involucrar y ejercicios susceptibles de ser sostenidos, así como niveles de alcance frente al objetivo inicial.*

## UNIDAD 8

### Amarme a mí mismo (a)



**Resumen:** La clave de nuestro sano caminar por este mundo está en el aprender a amarnos a nosotros mismos, descifrar qué se requiere para lograr semejante empresa y aplicarlo a nuestras vidas es una misión en la que todos y todas debemos involucrarnos, esta es la esencia de la presente unidad.

**Meta/Objetivo (Hilo conductor):** Determinar qué es el amor propio y qué elementos deben tenerse presentes para desarrollarlo.

**Preguntas generadoras (Tópico generador):** ¿Cómo comprender las implicaciones de caminar hacia el amor propio y autogestionar los procesos que sean necesarios para lograrlo?

**Competencia(s) socioemocional(es) por fortalecer:** Confianza en uno mismo.

**Materiales:** Hoja blanca tamaño carta, medio pliego de cartulina, marcadores, plumones, colores, papel iris y material decorativo.

**Tiempo estimado:** bloque de 1 horas de clase (60 minutos)

**Ambiente de trabajo:** Las actividades propuestas requieren el uso de un espacio que cuente con mesas y sillas, música meditativa de ambientación al momento de realizar los ejercicios de la fase afectiva y expresiva. Las actividades cuentan con el desarrollo de tres fases:

- ▶ **Fase Afectiva:** Momento introductorio que valida y sensibiliza el aprendizaje, reconociendo su importancia y propiciando acercamientos motivacionales hacia la comprensión del saber propuesto. Espacio en el que se ha de procurar contribuir a la comprensión del estudiante acerca de la razón de ser del saber a trabajar, contextualizándolo.

- ▶ **Fase Cognitiva:** En esta sección se encontrará información y textos relacionados con el saber a trabajar, que le permitirán al docente documentar a sus estudiantes el tema a desarrollar, permitiéndoles informarse para luego entrar al desarrollo de actividades de apropiación del conocimiento que más adelante será puesto en modo ejercitación.
- ▶ **Fase Expresiva:** Este será el espacio que le permitirá al docente, plantear a sus estudiantes ejercicios acerca de la información que se le ha aportado en la fase cognitiva. Aquí, a través de diversas actividades y estrategias se logrará posibilitar la construcción real del conocimiento y ponerlo en práctica.

## ACTIVIDAD 1 • Amor propio

**Desempeño de comprensión:** Enuncio los procesos que habitan en mí que me llevan al amor propio y aquellos otros que debo vincular a mi ser para fortalecer mi autoestima.

**Tiempo estimado:** 60 minutos.

### Fase Afectiva: Reflexión musical

- 1) El o la docente posibilitarán que el grupo de estudiantes pueda escuchar el tema musical (Material 4) “Confío” de Mariposa Solar [<https://youtu.be/6nq9oyMKRuM?si=NDS-8Bb29-oXs1-oo>]. Al concluir, se abrirá la palabra para que los (as) participantes expongan frases de la canción que les hayan resonado en su ser, señalando los motivos.



Material 4

- 2) En una hoja blanca, con los ojos cerrados, cada estudiante escribirá la emoción que más lo convoca en este momento. Usarán un plumón de un color determinado para las emociones de bienestar y otro para las de malestar, ubicándolas en diversos lugares de la hoja, donde su intuición les dicte. Luego agregarán dos emociones más que este sintiendo en orden de importancia; posteriormente

dos emociones de bienestar que le resuenen en el ahora; otras dos emociones de este tipo con menor resonancia; luego dos emociones de malestar; vincularán ahora dos emociones más que recuerden les hayan surgido al levantarse; finalmente las cuatro emociones preponderantes que les hayan surgido ayer; y así hasta completar al menos doce emociones.

Para hacer este ejercicio, el o la docente posibilitarán que sus estudiantes escuchen un tema musical zen, por ejemplo (Material 5) [<https://www.youtube.com/live/h6bF1WeYRPU?si=niwynnfqTZerXYGu>].



Material 5

Intentando recordar la ubicación de las emociones de bienestar buscará conectar con cadenas de círculos del color designado, para aquellas que denotan bienestar y con el otro tono, cadenas de círculos que denotan malestar. Al finalizar, lentamente abrirán los ojos y observarán lo escrito en la hoja. ¿Qué han logrado ver de su amor propio y de su sentir? ¿De qué pueden darse cuenta ahora? Escribirán su reflexión al final de la hoja y luego aquellos que estén de acuerdo, compartirán su palabra en voz alta.

### **Fase Cognitiva: Me amo**

Amarse a uno mismo es la clave de todo. Poder amar a otros, ir con fuerza y confianza por la vida logrando que todo nos salga bien, poder relacionarnos de modo sano con aquellos que nos rodean, entre otros; respetarnos y amarnos, aceptarnos sin juzgarnos considerando lo bueno y lo malo, contemplando lo que necesitamos, reconociendo nuestros aciertos y errores sin culparnos, valorando nuestras cualidades y potencialidades, validando nuestra valía. Amarse a uno mismo obliga a contactarse a uno mismo, autoconocerse, comunicarse y observarse (Pedrinelli, 2018). Alejarse del amor propio es criticarse, no reconocer la propia valía, depender de otros, juzgarnos, creer en los juicios destructivos que otros hacen de nosotros, victimizarse, no creer en uno mismo

Para amarse a uno mismo se deben valorar las propias cualidades, conocerse a sí mismo, conectar con la alegría, la fuerza propia, el disfrute de la vida hasta en los más pequeños detalles, respetarse a sí mismo y a los

otros que le rodean, ser resiliente, conectar con el propósito de vida observando la misión que se ha de desempeñar en este mundo, cuidarnos, hablarnos con cariño, perdonarnos, alejándonos de quienes nos hacen daño, reconociendo nuestros logros, siendo agradecidos con nosotros y los otros, y en especial trabajando para sanar las heridas emocionales (Monzó, 2018).

### Fase Expresiva: Carta viajera

En medio pliego de cartulina, decorándola a modo de carta, cada estudiante realizará una carta a sí mismo (a) en la que relate cada momento del viaje de su vida en el que considera ha faltado a su amor propio. Luego, deberá agregar a modo de estaciones de viaje de la vida, los modos en los que puede a partir de ahora, fortalecer el amor hacia sí mismo (a). La carta deberá ser decorada del modo más bello posible, como un regalo a sí mismo (a).



### Círculo de la palabra

*Docente y estudiantes socializarán el resultado de los ejercicios de la fase expresiva y abrirán la palabra al análisis acerca de los descubrimientos que cada participante realizó alrededor del amor propio, diagnosticando su sentir y los modos en los que puede avanzar en el trabajo hacia el fortalecimiento de su autoestima.*

**Evaluación formativa.** *De modo colectivo estudiantes y docente, evalúan los alcances de la actividad para sí mismos y para otros y otras estudiantes que pudieran replicar el ejercicio, determinando variables nuevas a involucrar y ejercicios susceptibles de ser sostenidos, así como niveles de alcance frente al objetivo inicial.*



## UNIDAD 9

### Me resignifico: transformo mi vida



**Resumen:** Tantas circunstancias vivimos en nuestras vidas, algunas nos han ayudado a construir nuestra propia estima, otras por el contrario nos duelen y pesan. Resignificar la vida es transformarla, sanando lo que nos duele y valiéndonos de todo aquello que nos permite enraizarnos a la posibilidad de bien vivir. Estos son los temas que se abordan en esta unidad.

**Meta/Objetivo (Hilo conductor):** Determinar los modos en los que podemos resignificarnos para anclarnos a la vida y su disfrute.

**Preguntas generadoras (Tópico generador):** ¿Qué acciones debo emprender desde mi sentir y actuar para resignificar mi vida?

**Competencia(s) socioemocional(es) por fortalecer:** Adaptabilidad.

**Materiales:** Lanas de colores, tres octavos de cartulina blanca, marcadores, plumones, colores, tijeras, colbón, papel iris, palo de balsa de 20 cm.

**Tiempo estimado:** bloque de 1 horas de clase (60 minutos).

**Ambiente de trabajo:** Las actividades propuestas requieren el uso de un espacio que cuente con mesas y sillas, música meditativa de ambientación al momento de realizar los ejercicios de la fase afectiva y expresiva. Las actividades cuentan con el desarrollo de tres fases:

- ▶ **Fase Afectiva:** Momento introductorio que valida y sensibiliza el aprendizaje, reconociendo su importancia y propiciando acercamientos motivacionales hacia la comprensión del saber propuesto. Espacio en el que se ha de procurar contribuir a la comprensión del estudiante acerca de la razón de ser del saber a trabajar, contextualizándolo.

- ▶ **Fase Cognitiva:** En esta sección se encontrará información y textos relacionados con el saber a trabajar, que le permitirán al docente documentar a sus estudiantes el tema a desarrollar, permitiéndoles informarse para luego entrar al desarrollo de actividades de apropiación del conocimiento que más adelante será puesto en modo ejercitación.
- ▶ **Fase Expresiva:** Este será el espacio que le permitirá al docente, plantear a sus estudiantes ejercicios acerca de la información que se le ha aportado en la fase cognitiva. Aquí, a través de diversas actividades y estrategias se logrará posibilitar la construcción real del conocimiento y ponerlo en práctica.

## ACTIVIDAD 1 • Resignifico mi vida

**Desempeño de comprensión:** Determino los modos en los que puedo resignificar mi vida y disfrutarla.

### Fase Afectiva: Transformación

Docente y estudiantes, realizarán lectura compartida en voz alta acerca del siguiente cuento:

#### Los potros salvajes

(Rico, D., 2016)

*Había una vez una familia de potros salvajes. Poseían pelajes preciosos y corrían por toda la comarca. Eran muy salvajes: pateaban, relinchaban y corrían desbocadamente. Así lo habían aprendido, pero en su interior sabían que había mejores formas para galopar. Papá potro se burlaba e ignoraba a los demás; mamá yegua pateaba e insultaba; y los potrillos empezaban a aprender toda clase de suertes salvajes.*

*El que llevaba la mayor carga era el potrillo mayor, quien siempre estaba cargado de furia y trataba de reprender a sus hermanos potrillos. Era tarea ardua... no había descanso. El potrillo mayor dejaba de hacer las cosas de potrillos por estar pendiente de sus hermanos... era cansado y nunca estaba a gusto, nada le parecía*

*bien y cada vez más la intolerancia lo acechaba. Los potrillos menores se apoyaban y ayudaban entre sí; comenzaban a relinchar y a correr desbocadamente, pero estaban ávidos de aprender nuevas formas de galopar.*

*Los potros salvajes vivían a la defensiva; siempre cuidando que el otro no les fuera a dar una patada y alertas de poder responder a los actos violentos de los demás. Era cansado vivir así, alertas para poder defenderse. Querían pedir ayuda, pero no sabían cómo. La gran máquina de la cara cuadrada les sugirió ir a ver a la lechuza que vivía del otro lado de la comarca. Era una lechuza sabia. Ya antes había ayudado a otros animales en sus problemas cotidianos. Ella los miró y los vio correr, una y otra vez. Posteriormente, dio un diagnóstico: era necesario aprender a trotar elegantemente. No era tarea fácil.*

*Hicieron muchos ejercicios para aprender a trotar: no había que subir la pata más allá de lo permitido; había que intentar entrar en ritmo; había que respirar y aprender a sentir las señales de su cuerpo; había que calmar la necesidad de correr desbocadamente (cada uno aprendería la forma personal de hacerlo); había que ensayar diferentes formas de trotar calmadamente... con clase y con ritmo. Ensayaron una y otra vez... y de nuevo otra vez. En ocasiones lograban trotar un poco elegantemente, pero de repente les salía lo salvaje y había que comenzar de nuevo. Había necesidad de ensayar mucho más.*

*Cuando la lechuza consideró que estaban capacitados para comenzar a trotar elegantemente, los hizo venir a su lugar una vez más y les regaló una pócima mágica que les ayudaría a poder pasar las demás pruebas que faltaban para poder lograr la tarea de trotar elegantemente, sin relinchar ni correr desbocadamente. La pócima mágica contenía justicia, igualdad, unidad, respeto, felicidad y, sobre todo, mucho amor. Y para beberla había que aprender a no mirar la paja en el ojo ajeno, ser responsables de nuestros actos, ser tolerantes, aprender a controlarse; no descalificar, no golpear, no burlarse, aceptarse, ayudarse mutuamente, trabajar como equipo, llegar a acuerdos, respetarse. Los potros salvajes eran inteligentes. sabían que había formas para vivir mejor y querían intentarlas. los potros salvajes poseían lo más importante: el amor.*



Una vez concluida la lectura del cuento, se abrirá la palabra para reflexionar acerca de los modos en los que podemos transformar la vida, las herramientas que necesitamos para hacerlo y las bondades de gestar dicha resignificación.

### **Fase Cognitiva: Equipaje emocional**

Comprender que pese todo aquello agradable o desagradable que cargamos en nuestro equipaje emocional, que muchas veces se nos vuelve una pesada carga, la vida siempre nos brinda la oportunidad de girar, de transformarla. Las situaciones que nos producen malestar, los errores que hayamos cometido, las heridas que nos hayan causado deberán volverse materia de ejercicios de autoconocimiento que nos lleven a reconocer lo bueno y lo malo de lo que hemos vivido para poder buscar estrategias que nos lleven a transformar todo aquello que no nos sume a la intención de llevar una buena vida.

Resignificarnos implica: observar y reconocer nuestras emociones, así como los modos de actuar frente a estas; recapitular las experiencias que hemos tenido a lo largo de nuestra historia de vida, aquellas que nos nutren y las que nos confrontan; analizar los modos en los que nuestros pensamientos repercuten en nuestras emociones; determinar qué recuerdos, pensamientos y emociones nos hacen daño; esclarecer los modos en los que algo de aquello que vivimos y sentimos lejos de aportarnos, nos duele y resta (Muñoz, A., 2006)

Transformarnos implica buscar modos de modificar aquello que sentimos que nos moviliza y confronta, que no nos permite avanzar. Hacerlo obligará a comprender cuál ha sido su origen, haciendo conciencia de lo que no nos aporta, interpretándolo, soltándolo, cambiando nuestro pensamiento, alejándonos de la víctima y parándonos en nuestro amor propio. Otros modos de avanzar hacia la resignificación de nuestras vidas implican escribir sobre nosotros y nuestro sentir, llevar un diario de vida, practicando técnicas de respiración y meditación que nos lleven a conectar con nosotros mismos, leer historias de transformación, contar lo que nos ha pasado a personas cercanas y leales, bailar, pintar, cantar o practicar nuestro hobby, buscar ayuda terapéutica, conectar con la naturaleza, realizar prácticas corporales de reparación del ser.

### Fase Expresiva: Móvil

Considerando sus experiencias, emociones y pensamientos circunscritos a lo no agradable para el ser y que han atravesado su historia de vida, los y las estudiantes diseñarán en forma creativa y mediante imágenes coloridas, un móvil en el que haciendo uso de las lanas de colores, cartulina y demás materiales decorativos, representarán a través de dibujos o símbolos (unos 15) aquellas circunstancias y emociones de su vida que requieren



ser transformadas para lograr un bien vivir, colgando dichos elementos en el móvil valiéndose de los palos de balsa y las lanas. En figuras de estrellas ubicarán, además aquellas acciones que desde sí consideran pueden emprenderse para transformar todo aquello que se detectó, no les hace sentir bien. El móvil podrá ser llevado a casa y colgado en un espacio personal, de manera que su presencia sirva como recordatorio de todo aquello que queremos transformar para repararnos y bien vivir.

### Círculo de la palabra

*Docente y estudiantes socializarán el resultado de los ejercicios de la fase expresiva y abrirán la palabra al análisis acerca de los descubrimientos que cada participante realizó sobre las situaciones, pensamientos y emociones susceptibles de ser transformados para acercarse a una mejor vida y los modos detectados de lograrlo, así como los descubrimientos que realizaron durante el taller.*

**Evaluación formativa.** *De modo colectivo estudiantes y docente, evalúan los alcances de la actividad para sí mismos y para otros y otras estudiantes que pudieran replicar el ejercicio, determinando variables nuevas a involucrar y ejercicios susceptibles de ser sostenidos, así como niveles de alcance frente al objetivo inicial.*



## UNIDAD 10

### Me resignifico: proyectando mi vida



**Resumen:** Amarse a uno mismo, implica también proyectarse, creerse, tener la confianza en que estaremos bien y lograremos lo que nos propongamos. Anclarse al presente con lo que tenemos en el aquí y en el ahora, pero proyectarnos a su vez a lo que queremos conseguir hacia el futuro, son dos realidades que debemos considerar hacia la búsqueda de un bien vivir. Estos serán los temas para abordar en esta unidad.

**Meta/Objetivo (Hilo conductor):** Proyectar las acciones y experiencias que dan fuerza y vigor a mi proyecto de vida.

**Preguntas generadoras (Tópico generador):** ¿Qué procesos y metas debo considerar hacia la gestación de un valioso proyecto de mi vida?

**Competencia(s) socioemocional(es) por fortalecer:** Confianza en uno mismo y conciencia de la organización.

**Materiales:** Lanas de colores, medio pliego de papel periódico, marcadores, plumones, colores, tijeras, colbón, papel iris.

**Tiempo estimado:** bloque de 1 horas de clase (60 minutos)

**Ambiente de trabajo:** Las actividades propuestas requieren el uso de un espacio que cuente con mesas y sillas, música meditativa de ambientación al momento de realizar los ejercicios de la fase afectiva y expresiva. Las actividades cuentan con el desarrollo de tres fases:

- ▶ **Fase Afectiva:** Momento introductorio que valida y sensibiliza el aprendizaje, reconociendo su importancia y propiciando acercamientos motivacionales hacia la comprensión del saber propuesto. Espacio en el que se ha de procurar contribuir a la comprensión del estudiante acerca de la razón de ser del saber a trabajar, contextualizándolo.

- ▶ **Fase Cognitiva:** En esta sección se encontrará información y textos relacionados con el saber a trabajar, que le permitirán al docente documentar a sus estudiantes el tema a desarrollar, permitiéndoles informarse para luego entrar al desarrollo de actividades de apropiación del conocimiento que más adelante será puesto en modo ejercitación.
- ▶ **Fase Expresiva:** Este será el espacio que le permitirá al docente, plantear a sus estudiantes ejercicios acerca de la información que se le ha aportado en la fase cognitiva. Aquí, a través de diversas actividades y estrategias se logrará posibilitar la construcción real del conocimiento y ponerlo en práctica.

## ACTIVIDAD 1 • Autoconfianza

**Desempeño de comprensión:** Proyecto acciones y experiencias que contribuyen en un desarrollo asertivo de mi proyecto de vida.

### **Fase Afectiva: Reflexión musical**

Docente y estudiantes, escucharán el tema musical “Brindis” (Material 6) de Soledad Pastorutti: <https://youtu.be/AKRkGZjq84c?si=tEhbbxCmaiJJUr8U>



Material 6

Al finalizar abrirán la palabra para analizar las frases de la canción que más resonaron en cada uno de los participantes. Reflexionaremos sobre lo que nos dice este tema acerca del futuro y su proyección desde nosotros.

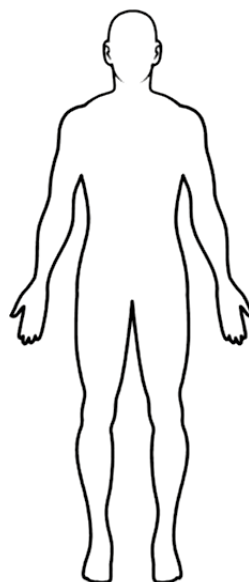
### **Fase Cognitiva: Proyecto de vida**

El proyecto de vida se concibe como la concepción de futuro que tiene un individuo y las diversas rutas con las que cuenta para configurarla (D´Angelo, 2000), considerando limitaciones y anhelos, necesidades básicas y metas de orden personal, familiar, profesional, laboral, social. Es un llamado a las posibilidades de transformación de la vida, en una perspectiva de desarrollo humano y bien vivir, un ejercicio de toma de

decisiones frente a situaciones susceptibles al cambio y el mejoramiento que habrá de guiar al reconocimiento de habilidades, sueños, limitaciones, aptitudes y actitudes que se enuncian desde diversas dimensiones humanas que ha llevar a reconocer la historia de vida pasada, presente y las posibilidades de futuro (Ruíz, 2010).

### Fase Expresiva: La silueta

Considerando los pensamientos, experiencias y sentires que nos conectan a nuestro proyecto, en medio pliego de papel periódico, cada estudiante dibujará una silueta corporal, luego la recortará. En su interior, acorde al lugar del cuerpo señalado, responderá las siguientes preguntas con palabras sueltas en el tono definido. A cada lugar del cuerpo se le dibujará o pegará un símbolo que represente el sentir qué más relación guarda con la pregunta:



- 1) Cabeza: ¿Qué emociones y pensamientos identifican el quién soy? Color Rojo.
- 2) Cuello: ¿Qué emociones asocio al de dónde provengo, a mi familia y ancestros? Color azul.
- 3) Tronco: ¿Qué acciones proyecto para mi vida y asirme al futuro en el plano personal, familiar, profesional, laboral? Color Verde.
- 4) Brazos: ¿Qué sentires y fortalezas guardo en mí que me permitan desde ya valerme de mi fuerza, confianza y enraizamiento a la vida, de manera que me asegure desde ya que lo que proyecto para mi vida es una realidad cumplida? Color café.
- 5) Piernas: ¿Qué pasos debo gestar en mí, en mi sentir y actuar para lograr que las acciones que proyecto para mi vida futura, puedan gestarse de manera efectiva? Color morado.
- 6) Al finalizar, cada estudiante analizará lo escrito en las diversas partes de la silueta, y sombreadá con tono rosado suave aquellos aspectos señalados que considera debe trabajar fuertemente para lograr su materialización, confiando en que así será; con un círculo amarillo se rodearán aquellos aspectos propuestos a los que hace falta muy

poco para lograr su realización, a los que hay que trabajarle un poco más; y con tono verde suave se sombrearán aquellas circunstancias y sentires con los que ya contamos para la efectiva concreción de nuestro proyecto de vida.

- 7) Al concluir el ejercicio, podrá llevarlo a su casa, de manera que sirva de guía y espejo permanente de aquellos aspectos que configuran su trayecto de vida.

### **Círculo de la palabra**

*Docente y estudiantes socializarán el resultado de los ejercicios de la fase expresiva y abrirán la palabra al análisis acerca de los descubrimientos que cada participante realizó sobre su proyecto de vida, así como los descubrimientos que realizaron durante el taller.*

**Evaluación formativa.** *De modo colectivo estudiantes y docente, evalúan los alcances de la actividad para sí mismos y para otros y otras estudiantes que pudieran replicar el ejercicio, determinando variables nuevas a involucrar y ejercicios susceptibles de ser sostenidos, así como niveles de alcance frente al objetivo inicial.*

## REFERENCIAS

- Canfield, J. y Hansen, M. (1996). *Chocolate caliente para el alma*. Editorial Atlántida S.A.
- Monzó, A (2018). *Claves para amarte a ti mismo*. <https://psicologiamonzo.com/>
- Muñoz, A. (2006). *Autoterapia: Guía para sanar las emociones*. Cepvi.com-Psicología.
- Pedrinelli, L. (2018). *Cuatro pasos para amarse a sí mismo. Técnicas para mejorar el propio bienestar psicológico*. Babelcube Inc.
- Rico, D (2016). *Hacer psicología terapia narrativa y cuentos terapéuticos*. Universidad Veracruzana.
- Ruíz, J. (2010). *Proyecto de vida, relatos autobiográficos y toma de decisiones*. Universidad Externado de Colombia - Centro de Proyección Social y Egresados de la Fundación Universitaria del Área Andina.

## Capítulo 2



# Psicogenealogía de las emociones





## **Presentación**

### **UNIDAD 1: Reconociendo mis habilidades socioemocionales**

- Actividad 1. El concepto de habilidad
- Actividad 2. Las habilidades de mis personajes favoritos
- Actividad 3. Las habilidades que tengo y las que me gustaría tener
- Actividad 4. Las habilidades socioemocionales y yo

### **UNIDAD 2: Mis habilidades socioemocionales en familia y sociedad**

- Actividad 1. Mi árbol familiar
- Actividad 2. Mi rol en la familia
- Actividad 3. Mis compromisos en familia y sociedad

### **UNIDAD 3: Gestionando mis emociones**

- Actividad 1. Los roles que asumo y los compromisos que adquiero
- Actividad 2. Mis reacciones ante mis compromisos
- Actividad 3. Me comprendo y me reconcilio conmigo mismo

## PRESENTACIÓN

Es para todos más que certero luego de pandemia, la pretensión como dice Ponce Ma. Enriqueta (2015) de garantizar en nuestros y nuestras estudiantes un perfil con atributos como la iniciativa, la autocrítica, la autogestión del aprendizaje, sus tiempos y ambientes de estudio, responsabilidad, habilidades de transferencia de aprendizajes y soluciones a situaciones reales, además de fomentar fortalezas que permitan la potenciación de las propias y particulares habilidades socioemocionales base de la construcción del conocimiento personal del individuo.

Desde la postura del desarrollo socioemocional es importante reconocer las habilidades que hacen parte del rol propio de los y las estudiantes, a partir de la influencia de entornos externos y familiares en la toma de decisiones sobre la construcción del rol social que satisface los ideales y metas estrictamente personales del individuo. Esto requiere de todo un proceso de interiorización y autogestión de las habilidades socioemocionales a partir de la psicogenealogía y esa restauración de nuestras habilidades particulares a partir del reconocimiento de nuestra historia personal (Schützenberger, Ann Ancelín, 2014).

En la autogestión del conocimiento es necesario reconocer esta situación para saber cómo vinculamos nuestras propias habilidades al desarrollo de nuestro aprendizaje en el entorno de otras necesidades (habilidades requeridas por cierto grupo, familia, amigos, sociedad, etc) para obtener el mayor provecho y reconocimiento de la importancia de nuestras propias necesidades y metas. Esto es fortalecer en el estudiante los procesos de aprendizaje efectivos desde la motivación propia de ellos y ellas tal como lo afirma Estupiñan Meneses J.A. (2023)

El presente capítulo pretende dar herramientas a los y las docentes para facilitar el trabajo de autogestión de las habilidades socioemocionales en sus estudiantes, reconociendo e interiorizando el papel de la historia personal en los roles asumidos por ellos que en muchas situaciones les impiden en adecuado desarrollo de sus propias y particulares necesidades.

Se trabajarán tres unidades didácticas, en la primera se hace un diagnóstico acerca del propio conocimiento que el estudiante tiene de sus roles y de cómo potencializa sus habilidades en dicho papel, saber que tiene y la postura como lo asume. En la segunda de nuestras unidades el estudiante contrasta este diagnóstico con las realidades de sus contextos y sus entornos tanto familiares como de otros grupos en donde genera afiliaciones emocionales, reconoce que muchas de aquellas habilidades que consideraba propias y personales solo atienden a roles de comunidad y no a su verdaderas expectativas y sueños. Esta confrontación es útil en tanto adquiere conciencia de estas situaciones y asume el control de estas, ese estado de conciencia encarna las dimensiones individuales y colectivas (Sierra Uribe, G., 2017). Nuestra tercera unidad es la reconciliación y perdón personal ante la sumisión de roles que no nos corresponden o que no potencializan nuestras habilidades propias y un redireccionamiento en el proceso de autogestión de nuestro propio rol de vida.

El desarrollo de este módulo tuvo como fundamento los materiales de apoyo, talleres y actividades realizados en las diferentes sesiones organizadas por la doctora Gloria Sierra Uribe.

## UNIDAD 1

### Reconociendo mis habilidades socioemocionales



**Resumen:** Se hace necesario al inicio de todo proceso de autogestión, el reconocimiento de los procesos que trae cada uno de los y las estudiantes participantes. Es en este reconocimiento de autodiagnóstico que él y la participante pueden descubrirse y abrirse interiormente al cambio a partir de sus propias y personales ideas. Esta unidad busca que cada uno de los y las participantes tengan un encuentro personal con lo que ellos son a nivel de habilidades, sobre todo de índole socioemocional.

**Meta/Objetivo (Hilo conductor):** Reconocer mis habilidades socioemocionales.

**Preguntas generadoras (Tópico generador):** ¿Tengo yo habilidades personales, tan valiosas como las de mis personajes favoritos? ¿Qué tipo de habilidades me caracterizan? ¿Qué uso o competencia puedo desarrollar con mis habilidades? ¿Quiero desarrollar otras competencias? ¿Qué habilidades me hacen falta o me gustaría tener?

**Competencia(s) socioemocional(es) por fortalecer:**

- 1) **Conciencia emocional** (Toma de conciencia de las propias emociones; Dar nombre a las emociones).
- 2) **Habilidades de vida y bienestar** (Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida; Bienestar emocional).
- 3) **Competencia social** (Dominar habilidades sociales básicas; Respeto por los demás; Practicar comunicación receptiva, compartir emociones, comportamiento prosocial y cooperación)

**Nota:** Material Basado en Bisquerra Alzina, R. (2009). Psicopedagogía de las Emociones (Síntesis (ed.)). (Consulta en Material 7).

**Materiales:** Video beam, TV, PC, marcador de tablero y tablero, hojas oficio, un octavo de cartulina o papel periódico (por participante), lápices, colores, marcadores, plumones, témperas o acuarelas, escar-chas de colores, papel iris, vela aromática, varitas de incienso y fósforos. Traer impresas fotos de sus personajes favoritos tanto de caricaturas como reales.



Material 7

**Tiempo estimado:** bloque de 2 horas de clase (90 minutos).

**Ambiente de trabajo:** Se trabajará en tres momentos cada actividad en el aula de clases:

- ▶ **Momento 1: Apertura.** Este momento busca hacer un encuentro inicial entre los participantes, presentando la temática de trabajo y explorando ideas previas a partir de preguntas orientadoras.
- ▶ **Momento 2: Actividad central.** Este momento es para centralizarse en el estudiante mediante analogía con la actividad anterior desde una o varias actividades de aprendizaje significativo, de manera individual o por grupos; permitiendo el desarrollo desde la autonomía de cada uno de las y los participantes.
- ▶ **Momento 3: Cierre/Evaluación formativa.** Este momento es para llegar a conclusiones, recoger las principales reflexiones a las que pudieron llegar las y los participantes a partir de ejercicios de valoración colectiva, invitando a la generación de un compromiso o tarea que permita mejorar la gestión emocional. Es la fase de evaluación de la actividad.

## ACTIVIDAD 1 • El concepto de “Habilidad”

**Desempeño de comprensión:** Exploración acerca del concepto de Habilidad en relación con los dones que poseemos.

**Tiempo estimado:** 10 minutos.

### Momento 1: Apertura

Los y las estudiantes participantes con colaboración del docente facilitador iniciarán una conversación sobre las películas de super héroes de acción que los y las participantes admiren (Material 8). El docente facilitador explora las ideas de los y las participantes a partir de las siguientes preguntas orientadoras:



Material 8

*¿Cuáles son tus personajes favoritos de caricaturas?  
¿Porque admiras a estos personajes?  
¿Qué “dones” o “habilidades” tienen estos personajes?*

El docente facilitador luego propone las mismas preguntas, pero empleando personajes reales, de farándula, del espectáculo, deportistas, científicos, etc. Aquí también se puede explorar el personaje favorito de la familia para cada uno de los y las participantes.

*¿Cuáles son tus personajes favoritos reales?  
¿Por qué admiras a estos personajes?  
¿Qué “dones” o “habilidades” tienen estos personajes?*

**Nota:** *El docente facilitador debe estar pendiente de anotar en el tablero las diferentes habilidades descritas por los y las participantes, tratando de ir guiando hacia el descubrimiento de habilidades de todo tipo: comunicativas, socioemocionales, cognitivas, neurodidácticas, etc., que generalmente no son evidentes por los y las participantes; esto con el fin de ampliar el espectro de posibilidades.*

*Los datos escritos en el tablero no se borran, se utilizarán en la siguiente actividad.*

### Momento 2: Actividad central

A manera de lluvia de ideas, se pide a todos los y las estudiantes participantes, de acuerdo con lo dialogado anteriormente y descrito en el tablero, definan colectivamente lo que es una “habilidad”.

### Momento 3: Evaluación formativa

El docente facilitador realizará explicación del concepto de “Habilidad” establecido por los y las estudiantes participantes, explorando diversos tipos de habilidades expuestas, buscando categorías de clasificación. Entre todos construirán el concepto de “Habilidad” fortaleciendo la inclusión de muchas habilidades en los seres humanos.

## ACTIVIDAD 2 • Las habilidades de mis personajes favoritos

**Tiempo estimado:** 20 minutos.

**Desempeño de comprensión:** Reconocimiento de Dones y Habilidades en otros que puedan ser susceptibles de admiración.

### Momento 1: Apertura

El docente facilitador solicitará a los y las estudiantes participantes que recorten y peguen en un octavo de cartulina la impresión sus personajes favoritos y coloquen alrededor del personaje las 10 habilidades más importantes que tiene.

El docente facilitador estará atento a las habilidades que los y las estudiantes encuentran en sus personajes para definir claramente la habilidad.

### Momento 2: Actividad central

Mediante plenaria cada estudiante expondrá las habilidades de su personaje favorito ante los demás.

El docente facilitador hará notar a los y las estudiantes participantes las coincidencias y diferencias entre las habilidades de los personajes expuestos.

El docente facilitador realizará preguntas de refuerzo en el reconocimiento de las habilidades como:



*¿Cuál es la habilidad que más te gusta de ese personaje? ¿Por qué?  
¿Te gustaría tener esa habilidad? Si tuvieses esa habilidad ¿cómo la utilizarías? ¿Conoces a alguien que tenga esa habilidad?*

### **Momento 3: Evaluación formativa**

El docente facilitador invitará a los y las participantes a encontrar las habilidades en las que coincidieron la mayoría y las habilidades que fueron únicas en el dialogo de plenaria.

Les invitará a sacar conclusiones acerca del por qué hay coincidencia en algunas habilidades y en otras no.

El docente facilitador iniciará el proceso de diferenciación entre la habilidad y la competencia (uso de la habilidad) con preguntas como:

*¿Estas habilidades que tienen nuestros personajes para qué sirven? ¿Cómo las podría utilizar para ayudar a los demás? ¿Cómo las podría utilizar para ayudarse a sí mismo?*

## **ACTIVIDAD 3 • Las habilidades que tengo y que me gustaría tener**

**Tiempo estimado:** 30 minutos.

**Desempeño de comprensión:** Primer Encuentro de dones y habilidades que hacen parte de uno.

### **Momento 1: Apertura**

El docente facilitador invitará a cada participante a realizar un autorretrato de cada uno de ellos en un octavo de cartulina y a colorearlo. Alrededor de este retrato cada uno deberá colocar sus 10 habilidades personales. Es importante que al retrato no se le coloque el nombre del autor.

Luego a manera de una galería de pinturas, los y las participantes pegarán en las paredes del aula de clases los diferentes retratos.



### Momento 2: Actividad central

El docente facilitador invitará luego a todos los y las estudiantes participantes a realizar un recorrido por la galería de arte tratando de reconocer e identificar el nombre de los autores de cada retrato y a observar las habilidades que les caracterizan.

Luego en plenaria cada autor se acercará a su obra y le explicará a los y las participantes su principal habilidad.

**Nota:** *El docente facilitador acompañará a los y las estudiantes participantes por la exposición de arte, preguntando eventualmente a cualquiera de ellos o ellas por si reconoce al autor del retrato y a observar las habilidades de este.*

### Momento 3: Evaluación formativa

El docente facilitador cerrará la actividad haciendo reflexionar a los y las estudiantes participantes sobre la importancia del reconocimiento de nuestras propias habilidades y lo especial que somos en la diferencia de estas habilidades; invitará a la reflexión en el reconocimiento de las habilidades de los otros y en lo especiales que son. Se construirá una conclusión grupal de la importancia de compartir nuestras habilidades con otros y otras, en la importancia de tener habilidades únicas, pero también en la importancia de tener habilidades en común.



El docente facilitador debe seguir haciendo énfasis en la habilidad y la competencia. También debe destacar grupos de habilidades: comunicativas, cognitivas, neuro pedagógicas, sociales, etc.



## ACTIVIDAD 4 • Las habilidades socioemocionales y yo

**Desempeño de comprensión:** Encontrarse con las habilidades y competencias socioemocionales que hacen parte de uno y que pueden ser parte de uno.

**Tiempo estimado:** 30 minutos.

### Momento 1: Apertura

El docente facilitador hará un reconocimiento especial de las habilidades socioemocionales, enfatizando en lo importante que son para general estabilidad y poder desarrollar otras habilidades y competencias.

Proyecta o escribe en el tablero habilidades socioemocionales y les pide a los y las estudiantes opinar acerca de cada una de ellas.

### Momento 2: Actividad central

El docente facilitador invitará a los y las estudiantes participantes a escoger de las habilidades socioemocionales proyectadas o escritas en el tablero, aquellas que considere que ya tiene y aquellas que considere que le gustaría tener, haciendo dos listados.

Luego les animará a recoger su autorretrato de la galería de exposiciones y comparar las habilidades y dones que le caracterizan con los dos listados de habilidades y competencias socioemocionales que acaban de elaborar.

**Nota:** *El docente facilitador acompañará a los y las estudiantes participantes en el proceso de comparación haciendo preguntas como:*

*¿De tus habilidades personales, algunas coinciden con las habilidades socioemocionales?*

*Se presentarán casos donde algún estudiante solo ha destacado pocas o ninguna habilidad socioemocional; el docente facilitador debe invitar a*

los y las estudiantes participantes a notar que en ellos también existen este tipo de habilidades, que en ocasiones les restamos importancia pero que son la base de otras habilidades más notorias. El docente facilitador ayudará a los y las estudiantes participantes a diferenciar los tipos de habilidades que tienen y las competencias que podrían desarrollar con dichas habilidades. Igualmente ayudará a agrupar las habilidades en las referencias más comunes, tales como habilidades comunicativas, cognitivas, artísticas, neuro pedagógicas, etc.

### Momento 3: Evaluación formativa

El docente facilitador cerrará la actividad haciendo reflexionar a los y las estudiantes participantes sobre la importancia del reconocimiento de las habilidades que creemos tener, que deseamos tener, habilidades de todo tipo, habilidades en común y habilidades únicas, habilidades socioemocionales, entre otras.

Esta información o diagnóstico inicial se fortalecerá en las siguientes unidades y en el diseño de la guía de autogestión emocional.

## UNIDAD 2

### Mis habilidades socioemocionales en familia y sociedad

**Resumen:** Al ingresar al contexto familiar se nos dificulta hacer el reconocimiento de nuestras habilidades debido a los ámbitos y roles en los que se desenvuelve cada integrante de la familia y a las emociones que se manejan al involucrar los sentimientos de los y las participantes. Es necesario que el facilitador tenga claro en esta unidad que, al ser parte de un sistema familiar, una generación puede “heredarle” a la siguiente hábitos y costumbres que pueden ser confundidos con habilidades propias. En la presente unidad se buscará identificar qué tantos de los hábitos que yo creo “propios” hacen parte de roles



sociales y cómo pueden volverse camisas de fuerza ante mis propios procesos de crecimiento personal.

**Meta/Objetivo (Hilo conductor):** Reconocer la influencia de la familia y otros grupos sociales en mi rol y habilidades socioemocionales.

Aprender a separar las influencias del entorno de mis propias necesidades, deseos, sueños e ideales.

**Preguntas generadoras (Tópico generativo):** ¿Cuántas de las habilidades que yo considero propias y de las que deseo, son en realidad una copia de lo quieren otros de mí? ¿Qué tanto de estas habilidades he desarrollado por costumbre, por ritos, por imposiciones desde mi familia y desde la sociedad? ¿Cómo funcionan mis habilidades socioemocionales en familia y en otros grupos? ¿Este choque entre lo que soy y lo que los demás desean de mí, puede generarme conflictos socioemocionales, desequilibrar mi balanza emocional?

**Competencia(s) socioemocional(es) por fortalecer:**

- 1) **Conciencia emocional** (Comprensión de las emociones de los demás; toma de conciencia de las interacciones entre emoción, cognición, habilidades y comportamientos).
- 2) **Habilidades de vida y bienestar** (Toma de decisiones; Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida).

**Nota:** Material Basado en Bisquerra Alzina, R. (2009). *Psicopedagogía de las Emociones* (Síntesis (ed.)) (Consulta en Material 7)

**Materiales:** Video beam, TV, PC, marcador de tablero y tablero, hojas oficio, un octavo de cartulina o papel periódico (por participante), lápices, colores, marcadores, plumones, témperas o acuarelas, escarchas de colores, papel iris, vela aromática, varitas de incienso y fósforos.

**Tiempo estimado:** Bloque de 2 horas de clase (90 minutos).

**Ambiente de trabajo:** Se trabajará en tres momentos cada actividad en el aula de clases:

- ▶ **Momento 1: Apertura.** Este momento busca hacer un encuentro inicial entre los participantes, presentando la temática de trabajo y explorando ideas previas a partir de preguntas orientadoras.
- ▶ **Momento 2: Actividad central.** Este momento es para centralizarse en el estudiante mediante analogía con la actividad anterior desde una o varias actividades de aprendizaje significativo, de manera individual o por grupos; permitiendo el desarrollo desde la autonomía de cada uno de las y los participantes.
- ▶ **Momento 3: Cierre/Evaluación formativa.** Este momento es para llegar a conclusiones, recoger las principales reflexiones a las que pudieron llegar las y los participantes a partir de ejercicios de valoración colectiva, invitando a la generación de un compromiso o tarea que permita mejorar la gestión emocional. Es la fase de evaluación de la actividad.

## ACTIVIDAD 1 • Mi árbol familiar

**Desempeño de comprensión:** Reconocimiento de los dones y habilidades de los miembros de la familia.

**Tiempo estimado:** 30 minutos.

### Momento 1: Apertura

Mediante diálogo exploratorio, el docente facilitador expone como ejemplo su árbol familiar, hablando de sus antepasados y de su familia actual. Pide a los y las participantes hablen también de sus familias.



**Nota:** *La idea de evocar el pasado es para reconocer las raíces que hacen parte de nuestras propias ideas, entender que algunas de nuestras decisiones, gustos y comportamientos son análogos a las de nuestras familias.*

### **Momento 2: Actividad central**

De acuerdo con lo definido colectivamente como “Habilidad”, el docente facilitador entrega a cada participante medio pliego de papel periódico o cartulina para dibujar su árbol familiar. Se sugiere un ambiente de trabajo relajado y cómodo, con música y/o con velas e incienso.



**Material 9**

Posteriormente se escribirán en el mismo papel o cartulina las principales “habilidades” que los miembros del árbol familiar tienen de acuerdo con la visión de los y las participantes (Material 9).

### **Momento 3: Evaluación formativa**

El docente facilitador recuerda a los y las estudiantes participantes que cada miembro de la familia tuvo un contexto histórico, económico y de diversa índole, unas necesidades, unas herramientas y conocimientos diferentes a sus descendientes y antepasados. Por lo tanto, sus “habilidades” y roles están sujetos a estas circunstancias. Se sugiere que, en este momento, se invite a que algunos de los participantes de manera voluntaria, compartan con todo el grupo su árbol familiar, explicando por cuál habilidad o mérito en general se caracteriza su familia.



**Material 10**

En el último momento de esta sesión, el docente facilitador del encuentro invita a los y las participantes a que individualmente puedan elaborar una carta dirigida a uno o varios miembros de su familiar en la que se agradezca por las acciones llevadas a cabo que ennoblecen y nutren los méritos de la familia (Material 10).

## ACTIVIDAD 2 • Mi rol en la familia

**Desempeño de comprensión:** Reconocimiento de Roles en la Familia

**Tiempo estimado:** 30 minutos.

### Momento 1: Apertura

Se realiza lectura de la caricatura de Mafalda adjunta (Material 11) y se realizan preguntas exploratorias. El facilitador puede hacer las siguientes preguntas:

- ▶ *¿Qué quiere decir Mafalda cuando dice que en su familia no hay jefes y que su familia es una cooperativa?*
- ▶ *¿En las familias hay tareas específicas para cada miembro que la integra?*
- ▶ *¿Cuál es el rol o papel de la mamá en una familia?, ¿cuál es el rol o papel de un papá en una familia? ¿Existen otros roles o papeles en la familia?*
- ▶ *¿Existen diferencias entre los roles que asumen los hijos?, ¿cuáles serían esas “tareas” diferentes entre ellos y de qué dependen?*



Material 11

**Nota:** *En este momento es importante que el docente facilitador destaque algunas de las intervenciones de los y las estudiantes participantes al responder las preguntas anteriores, mencionando que en las familias cada personaje tiene roles, características y atributos específicos que son importantes de “reconocer y notar” (valorar) para generar formas de relacionamiento más conscientes y armónicas. Que estos roles tienen que ver con las habilidades propias de cada miembro generalmente, ¿Qué pasa cuando no es así? ¿Qué pasa cuando a uno de los miembros le toca asumir un rol que no corresponde a sus “habilidades”?*

*Existe entonces una balanza emocional, en la que se debe identificar lo que aporta cada integrante de la familia para lograr el equilibrio de la familia y así generar acuerdos para el establecimiento de relaciones que contribuyan a la dinámica familiar, desde una gestión adecuada de emociones.*

*De igual manera cada uno de los y las estudiantes participantes en analogía tendrá internamente su propia balanza emocional que le permitirá gestionar los acuerdos internos emocionales en la mejora de sus dinámicas con los demás.*

### **Momento 2: Actividad central**

A partir del rompecabezas propuesto (Material 12), se invita a los y las estudiantes participantes a trabajar en pequeños grupos (3 a 4 participantes) y “emparejar” el rol del integrante de la familia con la descripción que consideren más coincidente. El docente facilitador de la actividad entregará a cada grupo un rompecabezas, para que lo organicen.



**Material 12**

### **Momento 3: Evaluación formativa**

Luego de dar un tiempo prudente para que al interior de los grupos lleguen a un acuerdo, el docente facilitador en plenaria pedirá a cada grupo que exponga cómo quedó su rompecabezas, de manera que entre los grupos puedan encontrar diferencias y/o similitudes.

El docente facilitador propone el emparejamiento adecuado, resolviendo dudas e inquietudes en los y las estudiantes participantes.

El docente facilitador invita a los y las estudiantes participantes a reconocer su rol con preguntas como:

*¿Cuál es tu lugar en tu familia? ¿Eres el mayor, el segundo ...tercero de tus hermanos? ¿Cuál es tu rol o papel en tu familia? ¿Cómo utilizas tus habilidades en familia?*

**Nota:** *Es importante invitar a los estudiantes en este momento a observar los roles de otras familias, a observar qué elementos se identifican con su propia familia y qué elementos le diferencian, teniendo en cuenta que, en muchas de las familias, la balanza emocional de “roles” se encuentra desequilibrada ante una madre o padre ausente, o ante la ausencia de un hijo, o ante la presencia de otros miembros (abuelos, tíos, parientes, amigos, etc.).*



*Por esta razón, es necesario comprender la balanza emocional particular de cada familia y cómo las “habilidades” de cada uno de los miembros les permite asumir los roles propios o de otros en la búsqueda del equilibrio familiar. Esto influye en la forma como cada uno gestiona su mundo emocional y la forma de relacionarse con otros.*

*La conformidad o no del “rol” que se desempeña en la familia influye mucho en la forma de relación que tenemos con cada miembro de la familia. Así mismo ocurre con el mundo exterior e interior del sujeto.*

### **ACTIVIDAD 3 • Mi compromiso con mi familia y con otros**

**Desempeño de comprensión:** Reconocimiento de compromisos en la Familia

**Tiempo estimado:** 30 minutos.

#### **Momento 1: Apertura**

El docente facilitador introduce la sesión realizando las siguientes preguntas a los y las estudiantes participantes:

*¿Qué es un compromiso? ¿Qué sientes cuando te comprometes con algo o con alguien? ¿Qué sientes cuando alguien se compromete contigo? ¿Son necesarios los compromisos?*

*¿Qué compromisos tienes en tu colegio? ¿Qué compromisos tiene tu colegio contigo?*

*¿Qué compromisos tienes con tus compañeros del colegio? ¿Con tus amigos? ¿Con tus amigos favoritos? ¿Tienen compromisos ellos contigo?*

*¿Qué compromisos tienes con tu familia? ¿Qué compromisos tiene tu familia contigo?*

*¿Qué compromisos tienes con la sociedad y ella contigo? ¿Por qué nos comprometemos?*

**Nota:** El docente facilitador a partir de las respuestas de los y las estudiantes participantes debe hacer notar que, en cualquier sociedad o

*agrupación, llámese grupo de amigos, colegio o familia suele haber “compromisos” entre sus miembros, que pueden ser visibles o invisibles, y que afectan sus historias personales. Este tipo de compromisos, como lo refieren algunos investigadores, nacen en el seno del proceso educativo familiar o colectivo de la escuela y sociedad, haciendo parte de una programación consciente o inconsciente que aceptamos para vivir en comunidad. Dicha aceptación es generada por nuestra necesidad de pertenencia, sobre todo al vínculo familiar en nuestras primeras etapas de vida; por esa necesidad de un sentimiento de unidad, de cuidado y protección, de afecto que genera una simulación de “obligatoriedad” y de “compromiso por que yo soy necesario”.*

*¿Qué tanto de nuestras elecciones y decisiones dependen de ese vínculo emocional de pertenencia? ¿Qué tanto de nuestras elecciones y decisiones dependen de esas “situaciones colectivas”, “expectativas de grupo o familia”, “tradiciones, costumbres o rituales colectivos” e incluso de los “medios de comunicación”, de lo que supuestamente puede hacernos felices a partir de la experiencia de otros? ¿Qué pasa si no cumplimos con dichos “roles” sociales? ¿Cómo se ve afectada la libertad y la autonomía propia? ¿Cómo se ven afectadas nuestros propias “habilidades”, nuestra capacidad de autogestión emocional?*

### Momento 2: Actividad central

El docente facilitador hace referencia a que en las familias se generan expectativas respecto a muchas decisiones que deberían ser de aspecto personal y autónomo.

“Se puede observar el video “en lo profundo” y se hacen preguntas acerca de los compromisos, creencias, costumbres, deseos y sueños de la familia Madrigal en la película “Encanto” de Disney.



Material 13

*¿Por qué el personaje de Luisa Madrigal siente que debe proteger a todos? ¿Qué siente que le pesa o presiona al personaje? ¿Es eso lo que en realidad quiere el personaje o es lo que debe ser? “(este material puede ser no teniendo en cuenta de acuerdo con las circunstancias) (Material 13).*

Se invita a los y las estudiantes participantes a describir por escrito las COSTUMBRES, CREENCIAS, DESEOS, EXPECTATIVAS y SUEÑOS de familia (Material 14).



Material 14

Luego se invita a plenaria voluntaria a los y las estudiantes participantes a compartir lo escrito, revelando nuevamente las coincidencias y diferencias entre las COSTUMBRES, CREENCIAS, DESEOS y SUEÑOS familiares.

En esta parte de la intervención el docente facilitador también debe cuestionar las relaciones fuera de la familia, las costumbres de grupo, las costumbres, creencias y ritos de grupo o colectivos de amigos, de los “medios de comunicación” (grupos en Facebook, Tik Tok, etc.), de grupos religiosos, políticos, económicos, raciales, etc. Se puede explorar sobre el fanatismo.

El docente facilitador durante la intervención de los y las estudiantes participantes puede hacer preguntas como (para anticiparse a la siguiente actividad):

*¿Algunas de esas costumbres familiares te gustan, por qué? ¿Algunas de esas costumbres familiares te disgustan? ¿Por qué? ¿Te sientes obligado a algunas de esas costumbres, expectativas o ideas familiares de lo que debe ser mejor para ti? ¿Cómo te sueñas en el futuro? ¿Qué deseas ser o tener en el futuro?*

*Se puede indagar en este momento también, acerca de las costumbres sociales o de grupos y colectivos que gustan o disgustan y cómo se sienten los y las participantes al respecto (no olvidar que también nos vemos afectados por grupos externos a la familia).*

**Nota:** *El docente facilitador debe hacer conscientes a los y las estudiantes participantes de la coincidencia familiar o de grupo en algunas de estas costumbres, ritos y expectativas. Una manera de incursionar en estas coincidencias puede hacerse mediante preguntas como:*

*¿Hay un tipo de películas favoritas para la familia? ¿Existe algún gusto particular de comida familiar? ¿Hay un deporte favorito en la familia o un equipo de fútbol favorito? ¿Hay algún personaje que tus padres admiran y que tú también admiras? ¿Qué hacen todos juntos en navidad?*

*Durante este ejercicio hay que permitir la espontaneidad de los y las estudiantes participantes, para que salgan sucesos inconscientes que se relacionen con expectativas personales y autónomas donde la familia no debería tener intervención o gerencia como, por ejemplo, la escogencia de una carrera, la escogencia del tipo de pareja, la cantidad de dinero que debes ganar en el futuro, el lugar donde debes vivir, cantidad de hijos que debes tener, etc.*

*¿Pueden convertirse esos compromisos en ataduras, cadenas, dependencias? ¿Pueden esos compromisos convertirse en “lealtades invisibles” e “inconscientes”?*

*El docente facilitador debe aquí hacer consciente a los y las estudiantes participantes de diferenciar entre un “compromiso” y una “lealtad”. A tener claro el proceso en el cual convertimos nuestros simples compromisos en ataduras, cadenas y dependencias.*

Terminada la intervención de los y las estudiantes participantes en la plenaria, el docente facilitador, reorienta la socialización con las siguientes preguntas:

*¿Qué pasa cuando NO se cumplen los compromisos del colegio, por ejemplo?*

*¿Qué pasa cuando tus amigos NO cumplen sus compromisos contigo?*

*¿Qué pasa cuando NO se cumplen los compromisos de familia?*

*¿Qué pasa con los miembros de la familia que NO cumplen su rol o papel en la familia?*

*¿Qué pasa si contradices o cuestionas una costumbre, una tradición o algún tipo de expectativa familiar?*

Estas últimas preguntas también se pueden explorar desde el ámbito de los grupos o colectivos externos que influyen en los y las estudiantes participantes.

Se escucha la intervención voluntaria de los y las estudiantes participantes. Seguido, el docente facilitador les invita a resolver en la guía (Material 15) las preguntas orientadoras:

- ▶ *¿Quieres que tu vida sea igual o mejor que la de tus padres o de algún familiar? ¿Por qué?*
- ▶ *¿Crees que tus aciertos o errores afectan a tu familia? ¿Por qué?*
- ▶ *¿Crees que le debes algo a tu familia? ¿Por qué?*
- ▶ *¿Sientes la necesidad de que tu familia respete tus decisiones, así te equivoques? ¿Por qué?*



Material 15

### Momento 3: Evaluación formativa

El docente facilitador propicia un ambiente de confianza entre los y las estudiantes participantes y retomará las preguntas anteriores para que de manera voluntaria se socialicen y se haga reflexión sobre las respuestas en las coincidencias y diferencias que se puedan encontrar.

El docente facilitador cerrará la sesión invitando a las y los estudiantes participantes a que piensen cómo estos compromisos (familiares, de grupos o colectivos sociales) se convierten involuntaria e inconscientemente en “lealtades” que pueden afectar su salud emocional y las decisiones autónomas y propias de gestión de nuestras vidas.

**Nota:** *Se sugiere que se construya un ambiente de relajación durante este momento, con cojines, colchonetas u otro medio que le permita a los y las participantes acostarse o sentarse en el piso del aula. Se puede también hacer un decorado del espacio que permita la relajación, con música ambiental, velas o incienso.*

*Se debe hacer conscientes a los y las estudiantes participantes de que algunos de estos compromisos invisibles, conscientes o no conscientes (familiares, colectivos, de grupos focales, de los medios de comunicación incluso) no les han permitido construir su propia identidad, su propio proyecto, sentido y plan de vida. Para esto, el facilitador retomará las preguntas del momento anterior e invitará a que las y los participantes*

que se sientan cómodos y quieran compartir sus reflexiones y ejercicios, lo puedan hacer.

El docente facilitador debe hacer explícito a los y las estudiantes participantes el mecanismo interno de BALANZA EMOCIONAL y del equilibrio que debe tener esta balanza en la toma de decisiones autónomas. Se debe llegar a un acuerdo sobre cómo nos influye la familia y lo externo y que al ser conscientes de este hecho, debemos prepararnos mejor en el manejo y gestión de nuestras propias y autónomas emociones. En la adecuada gestión de nuestras “habilidades” para el fortalecimiento de nuestra balanza emocional, nuestras “habilidades” tienen un papel importante en el equilibrio de nosotros mismos.

### UNIDAD 3

## Gestionando mis emociones



**Resumen:** Una vez realizado el reconocimiento de sí mismo, las implicaciones que los otros tienen en nuestras habilidades y en nuestros compromisos, entonces podemos sacar en realidad aquello que hace parte de nosotros y nuestros compromisos con nosotros mismos que son los más valiosos.

Esta unidad pretende generar una herramienta de fácil consulta que nos permita deliberar decisiones ante situaciones comunes que se nos presentan, reconociendo nuestras habilidades, también nuestras dificultades y cómo nuestras propias habilidades nos pueden ayudar.

**Meta/Objetivo (Hilo conductor):** Reconocer la posibilidad de Autogestionar mis emociones como una habilidad propia.

**Preguntas generadoras (Tópico generador):** ¿Tengo la habilidad para gestionar las situaciones en donde mis emociones se ponen a

prueba? ¿Reconozco en mis habilidades la capacidad para controlar las situaciones emocionales que me aquejan?

¿Puedo entender cómo muchas de mis reacciones son productos de conductas que provienen de conductas familiares o de otros contextos?  
¿Reconozco los papeles o roles que asumo en mis reacciones y que puedo cambiar gracias a mis habilidades socioemocionales?

### Competencia(s) socioemocional(es) por fortalecer:

- 1) Autonomía emocional (Autoestima, Automotivación, Autoeficacia emocional, Responsabilidad, Actitud positiva, Análisis Crítico de normas sociales, Resiliencia)
- 2) Regulación emocional (Expresión emocional apropiada; Regulación de emociones y sentimientos; Competencia para autogenerar emociones positivas; Habilidades de afrontamiento).
- 3) Habilidades de vida y bienestar (Fijar objetivos adaptativos; Toma de decisiones; Buscar ayuda y recursos; Bienestar emocional; Fluir).
- 4) Competencia social (Asertividad; Prevención y solución de conflictos; Capacidad para gestionar situaciones emocionales).

**Nota:** Material Basado en Bisquerra Alzina, R. (2009). Psicopedagogía de las Emociones (Síntesis (ed.)). (Consulta en Material 7).

**Materiales:** Video beam, TV, PC, marcador de tablero y tablero, hojas oficio, un octavo de cartulina o papel periódico (por participante), lápices, colores, marcadores, plumones, témperas o acuarelas, escarchas de colores, papel iris, vela aromática, varitas de incienso y fósforos. Traer impresas fotos de sus personajes favoritos tanto de caricaturas como reales.

**Tiempo estimado:** bloque de 2 horas de clase (90 minutos).

**Ambiente de trabajo:** Se trabajará en tres momentos cada actividad en el aula de clases:

- ▶ **Momento 1: Apertura.** Este momento busca hacer un encuentro inicial entre los participantes, presentando la temática de trabajo y explorando ideas previas a partir de preguntas orientadoras.

- ▶ **Momento 2: Actividad central.** Este momento es para centralizarse en el estudiante mediante analogía con la actividad anterior desde una o varias actividades de aprendizaje significativo, de manera individual o por grupos; permitiendo el desarrollo desde la autonomía de cada uno de las y los participantes.
- ▶ **Momento 3: Cierre/Evaluación formativa.** Este momento es para llegar a conclusiones, recoger las principales reflexiones a las que pudieron llegar las y los participantes a partir de ejercicios de valoración colectiva, invitando a la generación de un compromiso o tarea que permita mejorar la gestión emocional. Es la fase de evaluación de la actividad.

## ACTIVIDAD 1 • Los roles que asumo y los compromisos que adquiero

**Desempeño de comprensión:** Reconocimiento de mi rol o papel que asumo ante las situaciones y cómo mis habilidades pueden ayudar a gestionar dicho papel

### Momento 1: Apertura

El docente facilitador presentará el material del video de la “Rosa de Guadalupe” (Material 16).

*¿Cuáles son los roles de los personajes? ¿La villana? ¿La heroína? ¿La víctima? ¿Qué emociones maneja el personaje de la estudiante Beatriz (personaje principal)? ¿Qué opinas del manejo de sus emociones, cómo crees que las debería manejar?*



Material 16

*¿Qué emociones maneja el personaje de la Madre, el de la abuela, el del padre, la pareja del padre, la compañera de estudios Alison, qué opinas del manejo de sus emociones, cómo crees que las deberían manejar?*

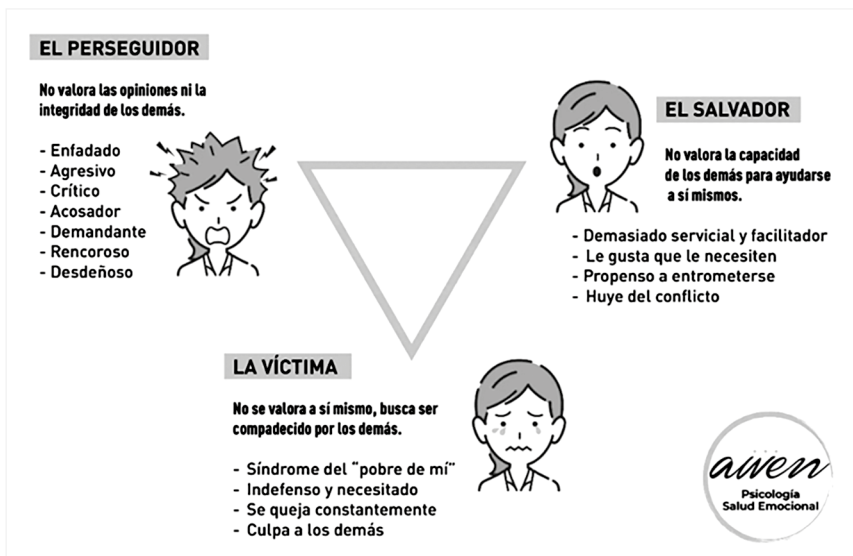
*¿Qué habilidades tienen los personajes? ¿Las utilizan en el manejo de sus emociones? ¿Hay equilibrio emocional en esta novela?*



El docente facilitador estará atento a las respuestas acerca de las emociones que maneja cada personaje y a las habilidades de cada uno. Tomará nota de ellas en el tablero.

### Momento 2: Actividad clave

El docente facilitador agrupará con ayuda de los y las estudiantes participantes en tres columnas las características de los personajes. Estas tres columnas obedecen a la clasificación de Roles del Triángulo de Karpman.



Luego de escuchar las opiniones de los y las estudiantes participantes, el docente facilitador hace preguntas alrededor de la familia y los colectivos de amigos a los que se pertenece, haciendo una analogía entre una novela y la vida diaria.

*¿Les ha pasado algo parecido en la vida diaria? ¿A veces nuestra vida puede ser como una novela? ¿Qué personaje desempeñan en la "novela" de la vida, las personas de nuestra vida diaria, nuestros amigos, nuestra familia? ¿Qué emociones manejan?*

Nuevamente el docente facilitador toma nota de las características emocionales de los personajes familiares y con ayuda de los y las participantes

las clasifica en las tres columnas dispuestas que aún no tiene un nombre generalizado. Se hace una lluvia de ideas donde se deben destacar las coincidencias y diferencias en las respuestas.

### Momento 3: Evaluación formativa

Para generar colectivamente unos títulos a las columnas agrupadas, se deben buscar coincidencias de cómo actuaría o qué papel tendría en la novela una persona que maneja dichas emociones. Se tratará de clasificar en LOS QUE IMPONEN (perseguidores o agresores), LOS QUE ASUMEN (las víctimas de todo) y LOS SERVICIALES (salvadores de todo).

Se explica cada rol en el papel de la NOVELA FAMILIAR y se hacen las siguientes preguntas:

*¿Cuál es mi papel dentro de esta novela familiar?  
¿Está mi novela familiar equilibrada?*

El docente facilitador solicita voluntariamente a los y las estudiantes participantes ubicarse en alguno de los tres roles definidos y socializar por qué considera que ese es el papel que ha asumido en la novela de su vida.

*¿Estos roles construyen mi autonomía, mi libertad? ¿Generan estos roles compromisos y comportamientos que no tienen nada que ver conmigo?*

**Nota:** *En este momento muchos de los y las estudiantes participantes incursionan en el auto juzgamiento, fortaleciéndose la auto conciencia de sus actos, de los actos de sus amigos y de sus familiares. Reconocer estos roles o papeles facilita la auto comprensión de sí mismo.*

*El docente facilitador debe exponer al grupo que muchas veces asumimos estos roles para responder a las circunstancias, a los contextos sociales o familiares, a nuestros propios intereses, a los colectivos de amigos, etc.*



*Reconocer cómo manejo roles, es necesario en el proceso de autogestión de las emociones por cuanto permite saber cómo asumo la vida ante la realidad que vivo. Unas de las preguntas más importantes para reflexionar en el siguiente momento serían:*

*¿Por qué asumo este rol? ¿Este rol me hace feliz? ¿Este rol permite la sana convivencia en mi grupo familiar, social o en mi colectivo de amigos? ¿Puedo manejar este rol y sentirme satisfecho con él?*

## ACTIVIDAD 2 • Mis reacciones ante mis compromisos

**Desempeño de comprensión:** Reconocimiento de las reacciones emocionales ante los compromisos.

**Tiempo estimado:** 30 minutos.

### Momento 1: Apertura

El docente facilitador de la actividad plantea las siguientes preguntas en plenaria, teniendo en cuenta lo abordado desde la balanza emocional:

- ▶ ¿Cómo reaccionamos cuando debemos asumir un rol que no nos gusta?
- ▶ ¿Cómo reaccionamos cuando debemos asumir un rol donde no puedo desarrollar mis “habilidades”?
- ▶ ¿Cómo reaccionamos cuando nuestras “habilidades” facilitan el rol que asumo?
- ▶ ¿Qué creen debería ocurrir para mantener equilibrada la balanza emocional en este tipo de casos?

### Momento 2: Actividad clave

El docente facilitador entrega la guía de Balanza Emocional para que los y las estudiantes participantes la llenen:

*Guía Balanza Emocional*

| Emoción   | ¿Cómo la siento? | ¿Qué situaciones me la producen? | ¿Cómo reacciono? ¿qué rol asumo? | ¿Qué puedo hacer para gestionarla adecuadamente? | ¿Qué habilidad socioemocional propia me facilitaría la gestión adecuada? |
|-----------|------------------|----------------------------------|----------------------------------|--|--|
| ENOJO     |                  |                                  |                                  |  |  |
| ALEGRÍA   |                  |                                  |                                  |  |  |
| TRISTEZA  |                  |                                  |                                  |  |  |
| DESAGRADO |                  |                                  |                                  |  |  |
| DESEO     |                  |                                  |                                  |  |  |
| MIEDO     |                  |                                  |                                  |  |  |
| VALENTÍA  |                  |                                  |                                  |  |  |
| OTRA      |                  |                                  |                                  |  |  |

**Nota:** El docente facilitador debe aquí aclarar algunas dudas de los y las estudiantes participantes en cuanto a los conceptos de cada emoción que puedan tener.

Aquí se mencionan las emociones más comunes a las que los y las estudiantes participantes de estas edades (entre 10 y 12 años) se ven abocados más comúnmente. Se deja una casilla OTRA para que él o la estudiante participante agregue una más que considere propia de sus emociones particulares y personales.

La pregunta de ¿Cómo la siento? Busca identificar los factores físicos internos y lugares del cuerpo donde se percibe dicha emoción. Es importante identificar el síntoma físico para hacer consciente al estudiante de la existencia de la emoción y de que así mismo al identificarla podemos controlarla.

La pregunta de ¿Qué situaciones me la producen? Busca identificar el contexto y factores externos que provocan la emoción en cuestión, esto nuevamente da herramientas de control o gestión emocional de la situación al estudiante participante.

*La pregunta ¿Cómo reacciono? Pone de hecho el hacerse consciente de cómo pueden estar viendo los demás mis reacciones ante determinada emoción, lo que siento ante la emoción y cómo la muestro a los demás. ¿Son mis reacciones acordes a la emoción que siento? ¿Son mis reacciones otra “costumbre familiar o social” de cómo debo reaccionar? ¿Mis reacciones hacen parte de esa cadena de “fidelidades” o “lealtades” colectivas, de grupo, de amigos? ¿Cuántas de mis reacciones son simples “conductas colectivas”?*

*El docente facilitador debe poner en contexto al participante de esta realidad.*

*La pregunta: ¿Qué puedo hacer para gestionar adecuadamente una emoción?, abre la puerta a la posibilidad sobre el control de sí mismo. Esta pregunta se contesta teniendo en cuenta el diagnóstico inicial de habilidades que tengo, que deseo tener, empleándolas para resolver esta pregunta.*

### **Momento 3: Evaluación formativa**

Este momento es crucial para el empoderamiento del proceso de autogestión de las emociones en los y las estudiantes participantes. Voluntariamente se pide que socialicen su Guía de Balanza emocional haciendo especial connotación en las respuestas a la última pregunta de la guía.

**Nota:** *Se sugiere que se construya un ambiente de relajación durante este momento, con cojines, colchonetas u otro medio que le permita a los y las participantes acostarse o sentarse en el piso del aula, se puede también hacer un decorado del espacio que permita la relajación, con música ambiental, velas o incienso.*

*Se debe hacer consciente al participante de su autonomía y de que a pesar de que siempre recibimos la influencia externa de muchos factores, somos nosotros los dueños de nuestras decisiones.*

*El docente facilitador debe hacer explícito el mecanismo interno de BALANZA EMOCIONAL, de los dos lados de la balanza (problemas y soluciones)*

(los otros y yo) (el mundo externo, mi entorno y mi mundo interno). Se debe hacer explícito el proceso de gestión emocional que se inicia desde lo que siento, por qué lo siento, cómo actúo y cómo lo manejo.

### ACTIVIDAD 3 • Me comprendo y me reconcilio conmigo mismo

**Desempeño de comprensión:** Reconocimiento del poder, control y autogestión de nuestras propias emociones de manera autónoma.

**Tiempo estimado:** 30 minutos.

#### Momento 1: Apertura

El docente facilitador de la actividad plantea las siguientes preguntas en plenaria, teniendo en cuenta lo abordado desde la balanza emocional:

*¿Qué hemos entendido del manejo de nuestras emociones? ¿Nuestras habilidades pueden ayudarnos en la gestión de las mismas? ¿Tenemos el poder de controlar y gestionar adecuadamente cualquier situación donde se involucren emociones fuertes? ¿Puedo entender el por qué de algunos comportamientos inadecuados míos y de otros ante situaciones que involucran lo emocional?*



#### Momento 2: Actividad central

En este momento el docente facilitador invitará a los y las estudiantes a inducir un nuevo nacimiento, un renacimiento en ser conscientes de sí mismo.

El docente facilitador invita a todos y todas a acostarse en el suelo y tomar posición fetal. Con el uso de música de fondo, oscureciendo el ambiente y con velas e incienso, indica cerrar los ojos y utilizar la imaginación mientras les dice que visualicen:

*“Imaginen que son livianos como una pluma, que no pesan y pueden flotar...imaginen que están flotando en la oscuridad. En medio de esa oscuridad traten de ver lucecitas como estrellas y lentamente acérquense a una de ellas, es una estrellita que cada vez es más grande. Ahora resulta que no es solo una estrellita, es un agujerito, es la luz para la salida de un túnel...*

*Flotando lentamente vamos a salir de ese túnel y llegar a un espacio luminoso, lleno de alegría, estamos volando y podemos ver entre las nubes y hacia abajo un césped verde y los árboles desde arriba, podemos levantar la mirada y ver a lo lejos las montañas, el cielo azul y el sol...*

*Vemos en el fondo algo brillante y nos acercamos...es un hilito plateado...es un rio de aguas cristalinas, transparentes, podemos ver las piedras en el fondo y los peces...*

Ahora nos convertimos en una pequeña hoja de un árbol y caemos en ese rio y nos dejamos llevar de la corriente, flotando en esa agua cristalina, escuchamos al fondo una cascada...y vamos a saltar...y vamos a volar sin miedo...listos ... 1, 2 y 3

Saltamos hacia el infinito...y todo nuevamente se oscurece y escuchamos el ruido de un corazón...es nuestro corazón, estamos vivos y vivas.

Ahí acostados sin mover ni un músculo vamos a abrir lentamente los ojos, podemos ver...podemos ver desde otro lado el mundo... lentamente vamos a mover la punta de los dedos de nuestras manos y de nuestros pies...podemos sentir, sentir diferente...”

El docente facilitador invita luego a los y las estudiantes participantes a sentirse cómodos y levantarse lentamente hasta quedar sentados en el piso.

### **Momento 3: Evaluación formativa**

El docente facilitador de la actividad plantea las siguientes preguntas en plenaria, teniendo en cuenta lo abordado desde la balanza emocional:

- ▶ *¿Qué es perdonar? Perdonar no es olvidar, perdonar no es justificar, perdonar no es minimizar, perdonar no es reconciliarse. Perdonar es un proceso personal para no quedarnos estancados en el pasado.*
- ▶ *¿Perdonar es avanzar? permitir que el dolor, la venganza, el resentimiento se marche, que el dolor se convierta en experiencias, en soluciones para enfrentar la vida.*

**¿QUÉ HACER CON EL PASADO?**

- 01. Aceptar la herida**  
Sucedio, no lo niego. No me gusta, pero entiendo que no puedo hacer algo por modificar el pasado.
- 02. Soltar la herida**  
No soy mi herida, tuve una herida y ella influye en mi personalidad, pero no la determina.
- 03. Perdonar o iniciar el camino del perdón a quien me dañó**  
Perdono para continuar, para no guardar rencor y no cargar emocionalmente a quien me dañó

The infographic includes an illustration of a person sitting on a swing, looking out at a landscape with clouds and a horizon line.

*El docente facilitador tomará nota en el tablero del siguiente cuadro (Material 17).*

Realizará otras preguntas acerca de:

*¿Podemos perdonar a nuestros amigos que han cometido errores?*

*¿Podemos perdonar a nuestros familiares cuando no manejan adecuadamente sus emociones, sus roles? ¿Podemos entender las circunstancias en las que suceden estas situaciones?*

*¿Podemos perdonarnos a nosotros mismos por equivocarnos, por asumir roles que no debemos asumir, por aceptar compromisos que no hacen parte de nosotros, por equivocarnos con otros y no asumir nuestros errores...?*



**Material 17**

Para finalizar el docente facilitador le pedirá a los y las participantes que escriban una carta de compromiso con ellos mismos acerca de la gestión de sus emociones en situaciones difíciles.



**Nota:** *El docente facilitador permitirá que las emociones de los y las participantes afloren al hacerse conscientes que muchos de sus dificultades, errores vienen de conductas, costumbres, actitudes y roles que no les pertenecen, sino que emplean para pertenecer a ciertos grupos o colectivos emocionales partiendo desde la misma familia hasta los grupos de amigos y otros tipos (Tik Tok, Facebook, etc.).*

*El docente facilitador debe fortalecer la creencia en las habilidades propias de los y las estudiantes para salir adelante ante las situaciones de las que ya se hicieron conscientes y en las cuales ellos y ellas pueden ejercer un control y gestión adecuada. Se recomienda elaborar una carta de compromiso consigo mismo (Material 18).*



**Material 18**

## REFERENCIAS

- Bisquerra Alzina, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.
- Estupiñán Meneses, J. A. (2023). Procesos de aprendizaje autodirigido desde el desarrollo de habilidades blandas fortalecidas por las didácticas iconográficas. In IDEP (ed.), *Saber pedagógico en Pensamiento lógico y matemático*, 1(1), 15-36. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Ponce-Ponce, M. E. (2016). La autogestión para el aprendizaje en estudiantes de ambientes mediados por tecnología. *Diálogos sobre Educación*, 7(12), 1-23.
- Schützenberger, A.A. (2014). *Ejercicios prácticos de psicogenealogía*. 1ª edición, TREI editores.
- Sierra-Uribe, G. (2017). *Despertares: Consciencia psicogenealógica del cuerpo*. 1ª edición, Editorial San Pablo.



# Capítulo 3



## Cuerpo y vida



## Presentación

### UNIDAD 1: Trabajo en equipo

Actividad 1. Trabajando en equipo el movimiento

### UNIDAD 2: Resiliencia

Actividad 1. Siguiendo adelante

### UNIDAD 3: Perseverancia

Actividad 1. Adquiriendo un hábito

### UNIDAD 4: Liderazgo

Actividad 1. Trabajando colectivamente

### UNIDAD 5: Superar temores

Actividad 1. Creyendo en los demás

### UNIDAD 6: Autogestión emocional

Actividad 1. Consolidando metas

### UNIDAD 7: Autoconocimiento y autoestima

Actividad 1. Actividad física: Una herramienta para conocerte y quererte mejor

### UNIDAD 8: Adaptabilidad y optimismo

Actividad 1. Actividad física: Una herramienta para conocerte y quererte mejor

### UNIDAD 9: Servicio y liderazgo inspirador

Actividad 1. Saltando hacia el liderazgo: Fomentando competencias emocionales a través de la actividad física

### UNIDAD 10: Influencia y gestión de conflictos

Actividad 1. Influencia y gestión de conflictos: Desarrollo de competencias emocionales a través de la mediación

### UNIDAD 11: Establecer vínculos y trabajo en equipo

Actividad 1. Influencia y gestión de conflictos: Desarrollo de competencias emocionales a través de la mediación

### UNIDAD 12: Desarrollando conciencia social y empatía

Actividad 1. Expresión Emocional a través de la danza: Desarrollo de conciencia social y empatía en la coreografía musical

## P R E S E N T A C I Ó N

Hablar de la existencia desde un plano corporal, implica necesariamente acudir al proceso biológico que determina la noción de vida. Millones de células interconectadas para abrir paso a diferentes procesos bioquímicos que son especializados en cada estructura que conforma nuestro organismo. Se ha planteado desde las nociones tradicionales de cuerpo, la posibilidad de separar los aspectos somáticos de los aspectos mentales. Sin embargo, nada más alejado de la realidad, cuando cada neurona que conforma nuestras estructuras cerebrales necesariamente está anclada a una función corporal. Es en este punto, donde comprendemos que las apuestas pedagógicas relacionadas con el movimiento, con la corporeidad y con el trabajo de las emociones, deben ser componentes necesarios en la estructuración del currículo en la escuela, ya que permiten una transformación de nuestra mente a través del uso que se le brinda al cuerpo. Desde esta perspectiva, se han encontrado diferentes estudios e investigaciones que afirman que las prácticas de movimiento secuenciales mejoran la plasticidad sináptica, generan nuevas estructuras cerebrales en el hipocampo y aumentan la vascularización cerebral, entre otros beneficios (Forés *et. al.*, 2015).

Estos efectos positivos redundan en el fortalecimiento de distintos componentes de bienestar anclados a la integralidad del ser. En esta amplia mirada de lo educativo, se encuentran las habilidades o competencias socioemocionales que son necesarias en las interacciones cotidianas como son la empatía, el trabajo en equipo, la perseverancia, el respeto, la tolerancia al error, la autogestión, el auto concepto y el pensamiento asertivo, son algunas de las posibilidades a trabajar desde los movimientos conscientes, significativos e intencionados, que pueden ser organizados desde la planeación en la escuela. En palabras de Alzina (2009):

La educación debe preparar para la vida. Dicho de otra forma: la educación tiene como finalidad el desarrollo humano para hacer posible la convivencia y el bienestar. En este sentido, las competencias emocionales son competencias básicas para la vida y, por tanto, deberían estar presentes en la práctica educativa. Pero no de forma ocasional, como a veces se da el caso, sino de manera intencional, planificada, sistemática y efectiva. (p. 158)

Considerando los planteamientos teóricos anteriormente descritos, el presente texto presenta una correlación positiva en el uso del cuerpo como un vehículo que fortalece aspectos cerebrales en el campo de las emociones desde una planeación que puede ser modificada por el líder o maestro que guía los procesos de enseñanza, saber y aprendizaje. Cada actividad planteada se ha propuesto para generar un estímulo de las distintas competencias emocionales necesarias en una perspectiva amplia de la persona que aprende y del mejoramiento de su calidad de vida.

El desarrollo de este módulo tuvo como fundamento los materiales de apoyo, talleres y actividades realizados en las diferentes sesiones organizadas por el doctor Guillermo Rincón Bonilla.

## UNIDAD 1

### Trabajo en equipo



**Resumen:** El trabajo en equipo se considera en las sociedades actuales como uno de los pilares de transformación en los procesos de enseñanza, saber y aprendizaje. La educación tradicional promueve el individualismo como base de una sociedad competitiva; sin embargo, al trabajar en colectivo se produce una superación de retos con ganancia en conocimiento a nivel colectivo y transformación social. Esta unidad didáctica está direccionada a trabajar esta habilidad social.

**Meta/Objetivo (Hilo conductor):** El estudiante aplica el movimiento a diferentes situaciones que requieren el trabajo en equipo para consolidar metas en común.

**Preguntas generadoras (Tópico generativo):** ¿Es posible trabajar en equipo en diferentes situaciones de movimiento?

**Competencia(s) socioemocional(es) por fortalecer:** Trabajo en equipo

**Nota:** Material Basado en Bisquerra Alzina, R. (2009). *Psicopedagogía de las Emociones* (Síntesis (ed.)) (Consulta en Material 19).



Material 19

**Materiales:** sonido, bombas, una botella con un litro de agua por equipo, jeringas.

**Tiempo estimado:** 40 minutos.

**Ambiente de trabajo:** Para realizar las actividades físicas, se necesita un espacio amplio y seguro, como por ejemplo el patio del colegio. En el salón de clase, se pueden efectuar las actividades de reflexión.

La estructura de la estrategia tendrá una secuencia de varias actividades siempre con un momento al final de reflexión y evaluación formativa.



## ACTIVIDAD 1 • Trabajando en equipo el movimiento

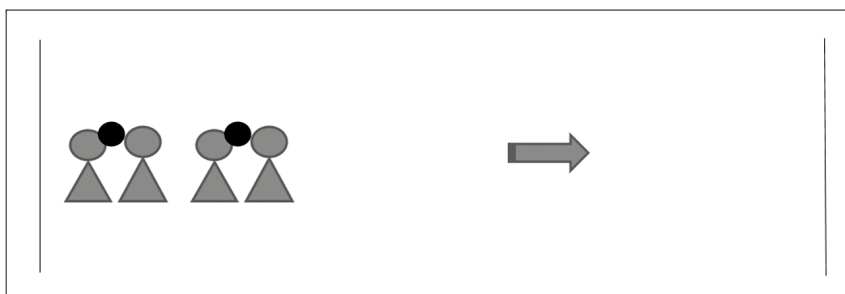
**Desempeño de comprensión:** 1) Bombas con relleno de agua; 2) Bailando en equipos con ayuda de bombas llenas de agua.

**Tiempo estimado:** 40 minutos.

### Momento 1: Desarrollo

Los estudiantes por pareja llenan una bomba con agua utilizando una jeringa y una botella, en la cual se encuentra el líquido.

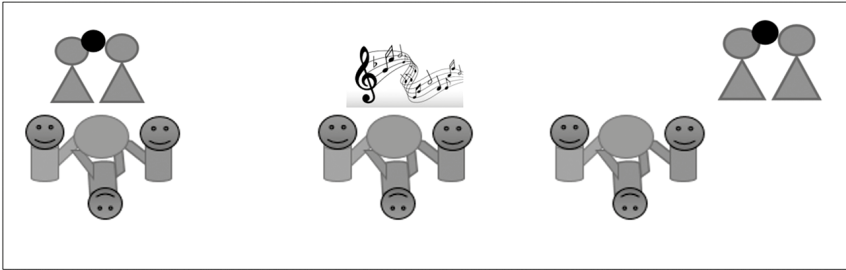
De un punto al otro, se desplazan llevando la bomba con ayuda únicamente de sus frentes. En caso de que la bomba caiga al suelo se devuelven al inicio de la competencia.



### Momento 2: Variaciones

Los estudiantes eligen un compañero y ubicando las bombas en diferentes zonas de su cuerpo según el direccionamiento del líder de la actividad, se mueven al ritmo de la música sin dejar que la bomba se caiga.

En el escenario el líder propone distintos cambios de ritmo e indica la agrupación por parejas, grupos de tres, cuatro o cinco participantes.



### Momento 3: Evaluación formativa

Los estudiantes manifiestan sus hallazgos con relación al trabajo en equipo y plantean mejoras para consolidar las metas en una próxima ocasión, el líder sistematiza las apreciaciones de los estudiantes y adecua las actividades para próximos grupos.

**Nota:** El docente facilitador acompañará a los y las estudiantes participantes por el desarrollo de la actividad y las reflexiones de los diferentes momentos.

## UNIDAD 2 Resiliencia



**Resumen:** La resiliencia se considera como la capacidad emocional de superar situaciones adversas y seguir adelante a pesar de las sensaciones negativas.

**Meta/Objetivo (Hilo conductor):** El estudiante comprende la importancia de los errores cometidos en el proceso de avance en sus posibilidades de aprendizaje.

**Preguntas generadoras (Tópico generativo):** ¿Es necesario no rendirse cuando fallamos para concluir las metas?

**Competencia(s) socioemocional(es) por fortalecer:** Resiliencia.

**Materiales:** Conos, pelotas.

**Tiempo estimado:** 30 minutos.

**Ambiente de trabajo:** Para realizar las actividades físicas, se necesita un espacio amplio y seguro, como por ejemplo el patio del colegio. En el salón de clase, se pueden efectuar las actividades de reflexión.

La estructura de la estrategia tendrá una secuencia de varias actividades siempre con un momento al final de reflexión y evaluación Formativa.

## ACTIVIDAD 1 • Siguiendo adelante

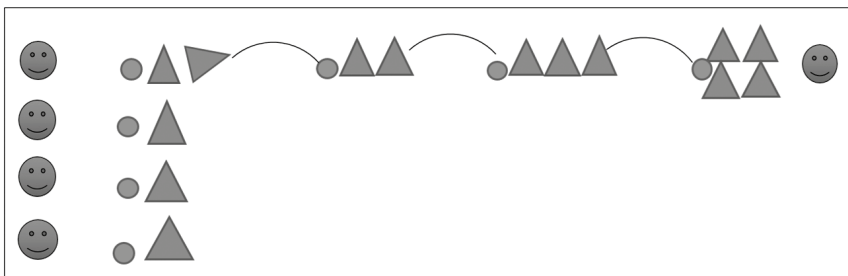
**Desempeño de comprensión:** 1) Lanzamiento por niveles; 2) Lanzamiento con los conos.

**Tiempo estimado:** 30 minutos.

### Momento 1: Desarrollo

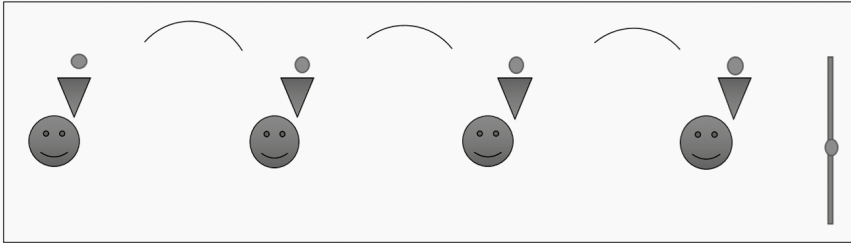
Los estudiantes de forma individual lanzan con la mano una pelota con la intención de derribar un cono, luego pasan a intentarlo con dos conos, tres conos y finalizan con cuatro conos. Cada vez que se comete una falla en cada estación, el niño se devuelve al obstáculo previo.

Se realiza la misma actividad, pero se enfrentan cuatro niños a la vez y gana el primero que derribe todos los conos presupuestados.



### Momento 2: Variaciones

Se realizan equipos de cuatro estudiantes. Se toma un cono por niño de forma invertida, se deposita la pelota en el interior del cono y se lanza a otro compañero a una distancia de 3 metros, gana el equipo que primero deje la pelota en la línea de llegada.



### Momento 3: Evaluación formativa

Los estudiantes manifiestan sus hallazgos con relación al trabajo en equipo y plantean mejoras para consolidar las metas en una próxima ocasión, el líder sistematiza las apreciaciones de los estudiantes y adecua las actividades para próximos grupos.

**Nota:** El docente facilitador acompañará a los y las estudiantes participantes por el desarrollo de la actividad y las reflexiones de los diferentes momentos.

## UNIDAD 3 Perseverancia

**Resumen:** La perseverancia es una competencia intrapersonal que acude al hábito y la repetición como una oportunidad para alcanzar las metas



**Meta/Objetivo (Hilo conductor):** El estudiante comprende que el uso de un bastón de madera puede mejorar su nivel de perseverancia.

**Preguntas generadoras (Tópico generativo):** ¿Es posible consolidar las metas cuando se persevera?

**Competencia(s) socioemocional(es) por fortalecer:** Perseverancia.

**Materiales:** bastones de madera, conos.

**Tiempo estimado:** 30 minutos.

**Ambiente de trabajo:** Para realizar las actividades físicas, se necesita un espacio amplio y seguro, como por ejemplo el patio del colegio. En el salón de clase, se pueden efectuar las actividades de reflexión.

La estructura de la estrategia tendrá una secuencia de varias actividades siempre con un momento al final de reflexión y evaluación formativa.

## ACTIVIDAD 1 • Adquiriendo un hábito

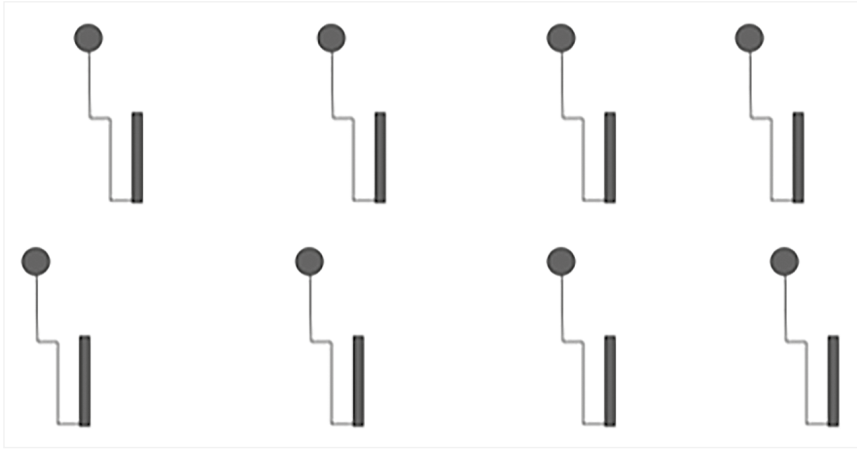
**Desempeño de comprensión:** 1) Equilibrio con bastón sobre el pie; 2) Mantengo el bastón en equilibrio en la frente; 3) Desplazo con una pareja con el bastón en la frente sin apoyo de las manos.

**Tiempo estimado:** 30 minutos.

### Momento 1: Desarrollo

Los niños ubican el bastón de madera sobre el empeine del pie haciendo equilibrio sin utilizar las manos, durante 10 segundos. Posteriormente incrementan el nivel de dificultad a 20 y 30 segundos. Cada vez que se comete una falla se vuelve a iniciar la prueba.



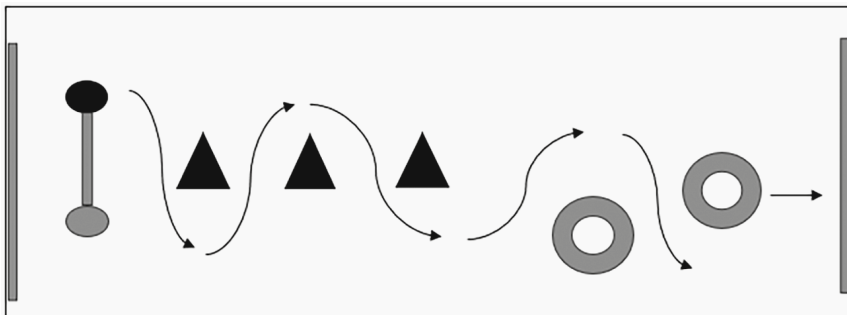


### Momento 2: Variaciones

Los niños ubican en su frente el bastón con ayuda de sus manos y gradualmente lo dejan en equilibrio, hasta completar 10 segundos, 20 segundos y 30 segundos.



Se ubican los estudiantes por pareja y ubicando el bastón en la frente de cada pareja sin utilizar las manos. Se realizan desplazamientos en medio de obstáculos. Si el bastón cae al suelo en el desplazamiento se vuelve a iniciar el circuito.



### Momento 3: Evaluación formativa

Los estudiantes manifiestan sus hallazgos con relación al trabajo en equipo y plantean mejoras para consolidar las metas en una próxima ocasión, el líder sistematiza las apreciaciones de los estudiantes y adecua las actividades para próximos grupos.

*Nota: El docente facilitador acompañará a los y las estudiantes participantes por el desarrollo de la actividad y las reflexiones de los diferentes momentos.*

## UNIDAD 4 Liderazgo



**Resumen:** El liderazgo es una competencia de carácter interpersonal, en la cual se estimula a los otros a realizar un trabajo en colectivo desde un direccionamiento pertinente, justo, valorativo y con resultados.

**Meta/Objetivo (Hilo conductor):** El estudiante comprende que el liderazgo implica la capacidad de pensar en las diferencias personales como posibilidades en la consolidación de proyectos o metas.

**Preguntas generadoras (Tópico generativo):** ¿Cómo ejercer un liderazgo positivo cuando estoy en competencia?

**Competencia(s) socioemocional(es) por fortalecer:** Liderazgo.

**Materiales:** Vendas para los ojos y sonido.

**Tiempo estimado:** 45 minutos.

**Ambiente de trabajo:** Para realizar las actividades físicas, se necesita un espacio amplio y seguro, como por ejemplo el patio del colegio. En el salón de clase, se pueden efectuar las actividades de reflexión.

La estructura de la estrategia tendrá una secuencia de varias actividades siempre con un momento al final de reflexión y evaluación formativa.

**ACTIVIDAD 1 • Trabajando colectivamente**

**Desempeño de comprensión:** 1) Guío a mis compañeros por diferentes retos; 2) Guío a mis compañeros al ritmo de la música moviéndome en el circuito.

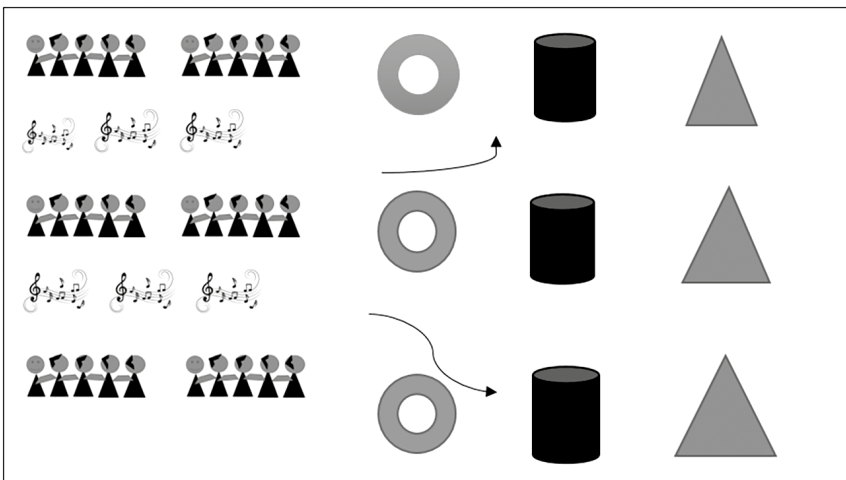
**Tiempo estimado:** 45 minutos.

**Momento 1: Desarrollo**

Se realizan grupos de cinco participantes, se selecciona un líder que va a guiar a sus cuatro compañeros. Posteriormente se realiza una fila. El compañero que lidera el grupo coloca una venda en los ojos de sus cuatro compañeros. Luego se toman de los hombros del compañero líder, quien guía en una determinada ruta a su equipo. Gana el equipo que complete la ruta en primer lugar.

**Momento 2: Variaciones**

Con las mismas características del ejercicio anterior, se desplazan todos los equipos al tiempo bailando al ritmo de la música sin encontrarse entre ellos dentro del escenario.



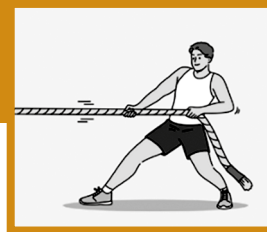


### Momento 3: Evaluación formativa

Los estudiantes manifiestan sus hallazgos con relación al trabajo en equipo y plantean mejoras para consolidar las metas en una próxima ocasión, el líder sistematiza las apreciaciones de los estudiantes y adecúa las actividades para próximos grupos.

**Nota:** El docente facilitador acompañará a los y las estudiantes participantes por el desarrollo de la actividad y las reflexiones de los diferentes momentos.

## UNIDAD 5 Superar temores



**Resumen:** Enfrentar los temores y superar retos a través de confrontar los miedos en actividades que requieren movimiento, permite redimensionar la capacidad que tenemos para transformar nuestras emociones negativas a aspectos que generan crecimiento.

**Meta/Objetivo (Hilo conductor):** El estudiante comprende que la superación de temores requiere de un proceso gradual según las capacidades

**Preguntas generadoras (Tópico generador):** ¿Cómo puedo superar el temor a fallar cuando estoy trabajando en equipo?

**Competencia(s) socioemocional(es) por fortalecer:** Liderazgo.

**Materiales:** Sonido.

**Tiempo estimado:** 35 minutos.

**Ambiente de trabajo:** Para realizar las actividades físicas, se necesita un espacio amplio y seguro, como por ejemplo el patio del colegio. En el salón de clase, se pueden efectuar las actividades de reflexión.

La estructura de la estrategia tendrá una secuencia de varias actividades siempre con un momento al final de reflexión y evaluación formativa.

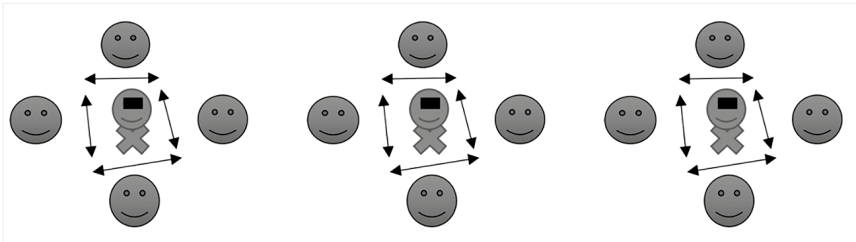
## ACTIVIDAD 1 • Creyendo en los demás

**Desempeño de comprensión:** 1) Sostengo a mis compañeros sin dejarlos caer; 2) Bailo al ritmo de la música inventando un esquema con mi cuerpo.

**Tiempo estimado:** 35 minutos.

### Momento 1: Desarrollo

Se realizan grupos de cinco participantes. Cuatro participantes se ubican en un círculo y el quinto participante con los ojos vendados en posición recta se deja empujar por los compañeros de un lado al otro sin que haya posibilidad de dejarlo caer.



### Momento 2: Variaciones

Cada estudiante del grupo inventa un esquema de cuatro pasos utilizando su cuerpo según el ritmo musical que elija el líder de la actividad. Se pueden utilizar ritmos como merengue, salsa, música electrónica, música folclórica, etc.

### Momento 3: Evaluación formativa

Los estudiantes manifiestan sus hallazgos con relación al trabajo en equipo y plantean mejoras para consolidar las metas en una próxima ocasión,

el líder sistematiza las apreciaciones de los estudiantes y adecua las actividades para próximos grupos.

**Nota:** El docente facilitador acompañará a los y las estudiantes participantes por el desarrollo de la actividad y las reflexiones de los diferentes momentos.

## UNIDAD 6

### Autogestión emocional

**Resumen:** Gestionar las emociones según la situación que se plantea, sugiere generar un potencial desde la razón que invite a la persona a tomar la mejor decisión cuando se enfrenta a los diferentes retos.



**Meta/Objetivo (Hilo conductor):** El estudiante comprende que se puede tomar una decisión racional frente a un estímulo emocional propuesto desde un reto.

**Preguntas generadoras (Tópico generativo):** ¿Es posible tomar una decisión asertiva cuando se está desarrollando un reto contra el tiempo?

**Competencia(s) socioemocional(es) por fortalecer:** Autogestión de las emociones.

**Materiales:** Un costal vacío de harina.

**Tiempo estimado:** 30 minutos.

**Ambiente de trabajo:** Para realizar las actividades físicas, se necesita un espacio amplio y seguro, como por ejemplo el patio del colegio. En el salón de clase, se pueden efectuar las actividades de reflexión.

La estructura de las actividades tendrá una secuencia de varias actividades siempre con un momento al final de reflexión y evaluación formativa.

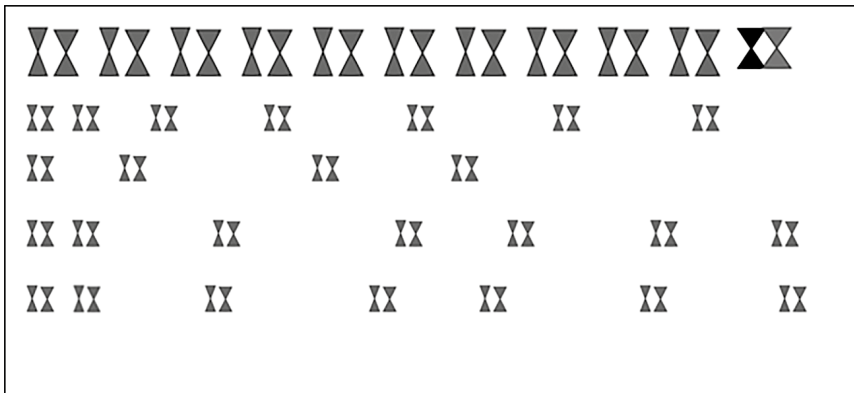
**ACTIVIDAD 1 • Creyendo en los demás**

**Desempeño de comprensión:** Atrapados con costal.

**Tiempo estimado:** 40 minutos.

**Momento 1: Desarrollo**

Los estudiantes se distribuyen en un espacio amplio como una cancha deportiva o el patio. Se ubican por parejas en el escenario de trabajo y cada participante está dentro de su costal. Se selecciona una pareja que cumpla la función de atrapar al resto de compañeros. Cada pareja atrapada se une a la pareja que lo ha capturado y gana el juego la pareja que se capture en el último lugar.



**Momento 2: Evaluación formativa**

Los estudiantes manifiestan sus hallazgos con relación al trabajo en equipo y plantean mejoras para consolidar las metas en una próxima ocasión, el líder sistematiza las apreciaciones de los estudiantes y adecúa las actividades para próximos grupos.

**Nota:** El docente facilitador acompañará a los y las estudiantes participantes por el desarrollo de la actividad y las reflexiones de los diferentes momentos.

## UNIDAD 7

### Autoconocimiento y autoestima



**Resumen:** En la siguiente unidad didáctica los estudiantes desarrollan el autoconocimiento y la autoestima mediante la actividad física. Para ello, se les propone que identifiquen y describan sus rasgos personales, que reconozcan y valoren sus habilidades al participar y aprender de diversas capacidades corporales.

**Meta/Objetivo (Hilo conductor):** Desarrollar las competencias emocionales de confianza en uno mismo y autorregulación emocional, mediante la reflexión sobre sus características personales, sus capacidades, fortalezas y debilidades.

**Preguntas generadoras (Tópico generativo):** ¿Quién soy yo y cómo me valoro a través de la actividad física?

**Competencia(s) socioemocional(es) por fortalecer:** Autoconocimiento y autoestima.

**Materiales:** Un cronómetro, Una cinta métrica, balones, hojas de papel y lápices.

**Tiempo estimado:** 90 minutos.

**Ambiente de trabajo:** Para realizar las actividades físicas, se necesita un espacio amplio y seguro, como por ejemplo el patio del colegio. En el salón de clase, se pueden efectuar las actividades de reflexión.

La estructura de la estrategia tendrá una secuencia de varias actividades siempre con un momento al final de reflexión y evaluación formativa.



## ACTIVIDAD 1 • Actividad física: una herramienta para conocerte y quererte mejor

**Desempeño de comprensión:** Describir e identificar las características físicas, psicológicas y sociales que los definen como personas únicas e irrepetibles.

**Tiempo estimado:** 90 minutos.

### Momento 1: Desarrollo

Los estudiantes se organizan en equipos reducidos de cuatro integrantes, se les plantean cuatro capacidades físicas básicas: la velocidad, la resistencia, la fuerza y la flexibilidad. Cada estudiante elige una capacidad física en la que se considere que tiene mayor destreza y realiza la prueba correspondiente. Las pruebas según cada capacidad son las siguientes:

- ▶ *Velocidad:* los participantes realizan una carrera de ida y vuelta para determinar los más veloces.
- ▶ *Resistencia:* los participantes sostienen un objeto (un libro, una pelota, una maleta, etc.) con los brazos extendidos al frente el mayor tiempo posible para identificar los más resistentes.
- ▶ *Fuerza:* los participantes se sitúan detrás de una línea y deben saltar hacia adelante lo más lejos posible de la línea de partida para reconocer los más fuertes.
- ▶ *Flexibilidad:* cada participante junta sus pies y sin doblar las rodillas debe intentar tocar con sus manos la punta de sus pies, los que consigan llegar más abajo siguiendo las indicaciones serán los más flexibles.



**Nota:** Se recomienda realizar un calentamiento físico previo a las actividades, donde el docente explica y muestra los ejercicios que se deben realizar y los estudiantes los siguen. El docente supervisa y corrige la ejecución de los ejercicios.

### Momento 2: Evaluación formativa

Los estudiantes realizan una actividad de reflexión, en la que expresan lo que han observado y registran sus sensaciones, emociones y aprendizajes en una hoja de papel. Luego, comparten sus respuestas con el grupo y el docente les da una retroalimentación, en la que les recuerda que todos somos seres humanos individuales y diversos, que debemos valorarnos y respetarnos a nosotros mismos y a los demás.

**Nota:** El docente facilitador acompañará a los y las estudiantes participantes por el desarrollo de la actividad y las reflexiones de los diferentes momentos.

## UNIDAD 8 Adaptabilidad y optimismo



**Resumen:** La unidad didáctica desarrolla las competencias emocionales de adaptabilidad y optimismo en los estudiantes, mediante la participación en un juego que implique desafíos y dificultades.

**Meta/Objetivo (Hilo conductor):** Fomentar las habilidades emocionales de adaptabilidad y optimismo en los estudiantes mediante el reconocimiento, exposición y superación de los cambios y las dificultades que plantea el juego que les permite divertirse y aprender.

**Preguntas generadoras (Tópico generativo):** ¿Qué puedo aprender y mejorar de los cambios y las dificultades que se presentan en la actividad física?

**Competencia(s) socioemocional(es) por fortalecer:** Adaptabilidad y optimismo.

**Materiales:** Aros, conos, cuerdas, balones, cronómetro, silbato, escala de caritas o de colores, hojas, lápices.

**Tiempo estimado:** 120 minutos.

**Ambiente de trabajo:** Para realizar las actividades físicas, se necesita un espacio amplio y seguro, como por ejemplo el patio del colegio. En el salón de clase, se pueden efectuar las actividades de reflexión.

La actividad se realiza en un espacio amplio y seguro, como un patio, un parque o un gimnasio, donde los estudiantes puedan realizar las actividades físicas con comodidad y libertad.

La estructura de la estrategia tendrá una secuencia de varias actividades siempre con un momento al final de reflexión y evaluación formativa.

## **A C T I V I D A D 1 • Actividad física: una herramienta para conocerte y quererte mejor**

**Desempeño de comprensión:** Los alumnos participan en un juego que plantea una situación de cambio o dificultad. La actividad les permite desarrollar la adaptabilidad y el optimismo, demostrando su autoconocimiento y autoestima.

**Tiempo estimado:** 120 minutos.

### **Momento 1: Desarrollo**

El docente explica y modela la actividad que consiste en jugar a las “atrapadas”, un juego en el que uno de los jugadores trata de tocar a los demás, que huyen de él. El docente introduce cambios y dificultades en el juego, como modificar el espacio, el tiempo, el número de jugadores, el tipo de toque, el número de personas que atrapan, etc. El docente va guiando y



monitoreando el juego, va haciendo preguntas a los estudiantes sobre cómo se sienten, cómo se adaptan y cómo reaccionan ante los cambios y las dificultades. El docente refuerza las actitudes y respuestas positivas de los estudiantes, los ayuda a identificar y describir los cambios y las dificultades que se presentan en el juego.



**Nota:** El docente facilitador acompañará a los y las estudiantes participantes por el desarrollo de la actividad y las reflexiones de los diferentes momentos.

### Momento 2: Evaluación formativa

El docente aplica una autoevaluación y una coevaluación, en las que los estudiantes valoran su propio rendimiento y el de sus pares, utilizando una escala de emoticonos o de colores que reflejan sus dificultades, logros y sugerencias de mejora. Se enfatiza la importancia de desarrollar las competencias emocionales de adaptabilidad y optimismo. El docente concluye el taller con una retroalimentación general, en la que resalta los aspectos positivos y las áreas de mejora, el maestro felicita a los estudiantes por su esfuerzo y logro.

**Nota:** El docente facilitador acompañará a los y las estudiantes participantes por el desarrollo de la actividad y las reflexiones de los diferentes momentos.



## UNIDAD 9

### Servicio y liderazgo inspirador



**Resumen:** La unidad didáctica desarrolla las competencias emocionales de servicio y liderazgo inspirador en los estudiantes, mediante la práctica de saltar la cuerda por grupos. Esta actividad contribuye al desarrollo de habilidades personales y sociales.

**Meta/Objetivo (Hilo conductor):** Promover las competencias emocionales de servicio y liderazgo inspirador en los estudiantes, a través de la práctica de saltar la cuerda por grupos, el ejercicio permite la aplicación de las acciones, actitudes, principios y valores que contribuyen al desarrollo de competencias emocionales

**Preguntas generadoras (Tópico generativo):** ¿Qué acciones y actitudes debo tener para servir y liderar a los demás?

**Competencia(s) socioemocional(es) por fortalecer:** Servicio y liderazgo inspirador.

**Materiales:** Cuerdas, cronómetro, silbato, rúbrica para evaluar, hojas, lápices.

**Tiempo estimado:** 90 minutos.

**Ambiente de trabajo:** Para realizar las actividades físicas, se necesita un espacio amplio y seguro, como por ejemplo el patio del colegio. En el salón de clase, se pueden efectuar las actividades de reflexión.

La actividad se realiza en un espacio amplio y seguro, como un patio, un parque o un gimnasio, donde los estudiantes puedan realizar las actividades físicas con comodidad y libertad.

El docente debe considerar las características, necesidades e intereses de los estudiantes y ajustar el taller según el contexto y los recursos disponibles. La estructura de la estrategia tendrá una secuencia de varias actividades siempre con un momento al final de reflexión y evaluación formativa.

## ACTIVIDAD 1 • Saltando hacia el liderazgo: Fomentando competencias emocionales a través de la actividad física

**Desempeño de comprensión:** Los estudiantes deben evidenciar su capacidad de servir y liderar a los demás mediante la práctica de saltar la cuerda por grupos, analizando sus acciones y actitudes, y comunicando sus aprendizajes con la clase.

**Tiempo estimado:** 90 minutos.

### Momento 1: Desarrollo

El docente describe y ejemplifica la actividad, que consiste en jugar al “relojito”, un juego que se realiza con una cuerda y más de cinco jugadores. Dos de ellos se ocupan de hacer girar la cuerda, mientras que los demás saltan dentro de ella. Los que saltan deben contar desde cero hasta veinticuatro y luego volver a empezar, siguiendo el orden de las horas en un reloj. Si alguno de los que saltan se equivoca o se enreda con la cuerda, debe salir y cambiar de puesto con uno de los que la hacen girar. Así, el juego continúa hasta que todos hayan participado.

El docente va guiando y supervisando el juego, y va haciendo preguntas a los estudiantes sobre cómo se sienten, cómo se apoyan y cómo se comunican entre ellos. El docente refuerza las actitudes y respuestas positivas de los estudiantes, los ayuda a identificar y describir las acciones y actitudes que implican el servicio y el liderazgo inspirador en el juego.

*Variante de la actividad:* consiste en que al saltar los participantes deben nombrar una emoción y el que salta debe manifestar la emoción indicada con su gesto facial, por ejemplo, si dicen alegría el que está saltando debe sonreír. El docente puede seleccionar la emoción o los estudiantes la escogen. De esta forma, el juego se vuelve más desafiante y se identifican diferentes estados emocionales.



## Momento 2: Evaluación formativa

El docente describe y aplica la evaluación continua, que consiste en observar y registrar el nivel de participación, interés y aprendizaje de los estudiantes durante las actividades, utilizando una rúbrica para valorar el nivel de comprensión y desarrollo de las competencias emocionales de servicio y liderazgo inspirador de los estudiantes.

**Nota:** *El docente facilitador acompañará a los y las estudiantes participantes por el desarrollo de la actividad y las reflexiones de los diferentes momentos.*

## UNIDAD 10 Influencia y gestión de conflictos



**Resumen:** La unidad didáctica desarrolla las competencias emocionales de influencia y gestión de los conflictos en los estudiantes, mediante una actividad de mediación basada en el juego de piedra, papel o tijera. El entorno se desarrolla en un clima de confianza, respeto y colaboración entre los participantes.

**Meta/Objetivo (Hilo conductor):** Fomentar las habilidades emocionales de influencia y gestión de los conflictos en los estudiantes, mediante el reconocimiento, exposición y aplicación de formas, medios, principios y valores que faciliten la mediación ante la diversidad.

**Preguntas generadoras (Tópico generativo):** ¿Qué formas y medios puedo usar para influir y gestionar los conflictos con los demás?

**Competencia(s) socioemocional(es) por fortalecer:** ¿Qué formas y medios puedo usar para influir y gestionar los conflictos con los demás?

**Materiales:** Cronómetro, silbato, hojas, lápices.

**Tiempo estimado:** 60 minutos.

**Ambiente de trabajo:** Para realizar las actividades físicas, se necesita un espacio amplio y seguro, como por ejemplo el patio del colegio. En el salón de clase, se pueden efectuar las actividades de reflexión.

La actividad se realiza en un espacio amplio y seguro, como un patio, un parque o un gimnasio, donde los estudiantes puedan realizar las actividades físicas con comodidad y libertad.

El docente debe considerar las características, necesidades e intereses de los estudiantes y ajustar el taller según el contexto y los recursos disponibles, así como crear un ambiente de confianza, respeto y colaboración entre los estudiantes. Debe fomentar el diálogo, la reflexión y la expresión de las emociones.

La estructura de la estrategia tendrá una secuencia de varias actividades siempre con un momento al final de reflexión y evaluación formativa.

### **ACTIVIDAD 1 • Influencia y gestión de conflictos: Desarrollo de competencias emocionales a través de la mediación**

**Desempeño de comprensión:** Los estudiantes deben evidenciar su capacidad de influir y gestionar los conflictos con los demás mediante la mediación, reconociendo, describiendo y aplicando las formas, los medios, los principios y los valores que contribuyen al desarrollo de competencias emocionales.

**Tiempo estimado:** 60 minutos.

#### **Momento 1: Desarrollo**

Los estudiantes juegan a “piedra, papel o tijera”, un juego que consiste en que dos jugadores muestran simultáneamente una de sus manos, formando un símbolo que representa una piedra, un papel o una tijera.

La piedra vence a la tijera, la tijera vence al papel y el papel vence a la piedra. El docente introduce la influencia y la gestión de los conflictos en el juego, pidiendo a los estudiantes que intenten persuadir, negociar o mediar con su adversario, antes o después de cada jugada, para obtener un resultado favorable o equitativo.

Después de que los estudiantes comprendan cómo se juega al “piedra, papel o tijera”, el grupo se divide en dos equipos y se colocan en dos filas que se enfrentan entre sí. Los primeros de cada fila se retan al “piedra, papel o tijera”, el que pierde debe correr alrededor de las dos filas y ponerse al final de su equipo. El que gana sigue jugando con el siguiente de la otra fila. Este ejercicio se repite hasta que todos los integrantes hayan corrido al menos una vez.



**Nota:** Los estudiantes juegan a “piedra, papel o tijera”, un juego que consiste en que dos jugadores muestran simultáneamente una de sus manos, formando un símbolo que representa una piedra, un papel o una tijera. La piedra vence a la tijera, la tijera vence al papel y el papel vence a la piedra. El docente introduce la influencia y la gestión de los conflictos en el juego, pidiendo a los estudiantes que intenten persuadir, negociar o mediar con su adversario, antes o después de cada jugada, para obtener un resultado favorable o equitativo.

Después de que los estudiantes comprendan cómo se juega al “piedra, papel o tijera”, el grupo se divide en dos equipos y se colocan en dos filas que se enfrentan entre sí. Los primeros de cada fila se retan al “piedra, papel o tijera”, el que pierde debe correr alrededor de las dos filas y ponerse al final de su equipo. El que gana sigue jugando con el siguiente de la otra fila. Este ejercicio se repite hasta que todos los integrantes hayan corrido al menos una vez.

## Momento 2: Evaluación formativa

El docente concluye la actividad con una retroalimentación general, en la que resalta los aspectos positivos y las áreas de mejora. Los estudiantes por parejas destacan los aspectos positivos que encontraron en sus compañeros. Asimismo, el docente termina felicitando a los estudiantes por su esfuerzo y logro.

*Nota: El docente facilitador acompañará a los y las estudiantes participantes por el desarrollo de la actividad y las reflexiones de los diferentes momentos.*

## UNIDAD 11 Establecer vínculos y trabajo en equipo



**Resumen:** La unidad didáctica desarrolla las competencias emocionales de influencia y gestión de los conflictos en los estudiantes, mediante una actividad de mediación basada en el juego de piedra, papel o tijera. El entorno se desarrolla en un clima de confianza, respeto y colaboración entre los participantes.

**Meta/Objetivo (Hilo conductor):** Fomentar las habilidades emocionales de influencia y gestión de los conflictos en los estudiantes, mediante el reconocimiento, exposición y aplicación de formas, medios, principios y valores que faciliten la mediación ante la diversidad.

**Preguntas generadoras (Tópico generativo):** ¿Qué formas y medios puedo usar para influir y gestionar los conflictos con los demás?

**Competencia(s) socioemocional(es) por fortalecer:** ¿Qué formas y medios puedo usar para influir y gestionar los conflictos con los demás?

**Materiales:** Cronómetro, silbato, hojas, lápices.

**Tiempo estimado:** 90 minutos.

**Ambiente de trabajo:** Para realizar las actividades físicas, se necesita un espacio amplio y seguro, como por ejemplo el patio del colegio. En el salón de clase, se pueden efectuar las actividades de reflexión.

La actividad se realiza en un espacio amplio y seguro, como un patio, un parque o un gimnasio, donde los estudiantes puedan realizar las actividades físicas con comodidad y libertad.

El docente debe considerar las características, necesidades e intereses de los estudiantes y ajustar el taller según el contexto y los recursos disponibles.

El docente debe crear un ambiente de confianza, respeto y colaboración entre los estudiantes, debe fomentar el diálogo, la reflexión y la expresión de las emociones

La estructura de la estrategia tendrá una secuencia de varias actividades siempre con un momento al final de reflexión y evaluación formativa.

### **A C T I V I D A D 1 • Influencia y gestión de conflictos: Desarrollo de competencias emocionales a través de la mediación**

**Desempeño de comprensión:** Los estudiantes deben evidenciar su capacidad de influir y gestionar los conflictos con los demás mediante la mediación, reconociendo, describiendo y aplicando las formas, los medios, los principios y los valores que contribuyen al desarrollo de competencias emocionales.

**Tiempo estimado:** 90 minutos.





### Momento 1: Desarrollo

Los estudiantes juegan a “piedra, papel o tijera”, un juego que consiste en que dos jugadores muestran simultáneamente una de sus manos, formando un símbolo que representa una piedra, un papel o una tijera. La piedra vence a la tijera, la tijera vence al papel y el papel vence a la piedra. El docente introduce la influencia y la gestión de los conflictos en el juego, pidiendo a los estudiantes que intenten persuadir, negociar o mediar con su adversario, antes o después de cada jugada, para obtener un resultado favorable o equitativo.

Después de que los estudiantes comprendan cómo se juega al “piedra, papel o tijera”, el grupo se divide en dos equipos y se colocan en dos filas que se enfrentan entre sí. Los primeros de cada fila se retan al “piedra, papel o tijera”, el que pierde debe correr alrededor de las dos filas y ponerse al final de su equipo. El que gana sigue jugando con el siguiente de la otra fila. Este ejercicio se repite hasta que todos los integrantes hayan corrido al menos una vez.



**Nota:** Los estudiantes juegan a “piedra, papel o tijera”, un juego que consiste en que dos jugadores muestran simultáneamente una de sus manos, formando un símbolo que representa una piedra, un papel o una tijera. La piedra vence a la tijera, la tijera vence al papel y el papel vence a la piedra. El docente introduce la influencia y la gestión de los conflictos en el juego, pidiendo a los estudiantes que intenten persuadir, negociar o mediar con su adversario, antes o después de cada jugada, para obtener un resultado favorable o equitativo.

Después de que los estudiantes comprendan cómo se juega al “piedra, papel o tijera”, el grupo se divide en dos equipos y se colocan en dos filas que

se enfrentan entre sí. Los primeros de cada fila se retan al “piedra, papel o tijera”, el que pierde debe correr alrededor de las dos filas y ponerse al final de su equipo. El que gana sigue jugando con el siguiente de la otra fila. Este ejercicio se repite hasta que todos los integrantes hayan corrido al menos una vez.

### Momento 2: Evaluación formativa

El docente concluye la actividad con una retroalimentación general, en la que resalta los aspectos positivos y las áreas de mejora. Los estudiantes por parejas destacan los aspectos positivos que encontraron en sus compañeros. Asimismo, el docente termina felicitando a los estudiantes por su esfuerzo y logro.

**Nota:** El docente facilitador acompañará a los y las estudiantes participantes por el desarrollo de la actividad y las reflexiones de los diferentes momentos.

## UNIDAD 12

### Desarrollando conciencia social y empatía



**Resumen:** En esta unidad temática los estudiantes desarrollan competencias emocionales de conciencia social y empatía mediante la música y el baile, expresando y comunicando sus emociones y las de los demás a través de la coreografía de una canción

**Meta/Objetivo (Hilo conductor):** El propósito de esta actividad es que los estudiantes aprendan y utilicen los recursos expresivos y comunicativos que les facilitan expresar y comunicar sus emociones y las de los demás durante la coreografía de una canción, que aprecien y respeten la diversidad y la riqueza de las expresiones corporales y artísticas que se evidencian en la coreografía.

**Preguntas generadoras (Tópico generativo):** ¿Cómo puedo expresar y comunicar mis emociones y las de los demás a través de la coreografía de una canción?

**Competencia(s) socioemocional(es) por fortalecer:** Conciencia social y Empatía.

**Materiales:** Equipo de sonido, reproductor de música, canciones de diversos géneros y estilos, papel, lápices, instrumentos musicales, etc.

**Tiempo estimado:** 90 minutos.

**Ambiente de trabajo:** Para realizar las actividades físicas, se necesita un espacio amplio y seguro, como por ejemplo el patio del colegio. En el salón de clase, se pueden efectuar las actividades de reflexión.

La actividad se realiza en un espacio amplio y seguro, como un patio, un parque o un gimnasio, donde los estudiantes puedan realizar las actividades físicas con comodidad y libertad.

El docente debe considerar las características, necesidades e intereses de los estudiantes y ajustar el taller según el contexto y los recursos disponibles.

El docente debe crear un ambiente de confianza, respeto y colaboración entre los estudiantes, debe fomentar el diálogo, la reflexión y la expresión de las emociones.

La estructura de la estrategia tendrá una secuencia de varias actividades siempre con un momento al final de reflexión y evaluación formativa.

**ACTIVIDAD 1 • Expresión emocional a través de la danza: Desarrollo de conciencia social y empatía en la coreografía musical**

**Desempeño de comprensión:** Los estudiantes aprenden a expresar y comunicar sus emociones mediante una coreografía musical, empleando

los recursos expresivos y comunicativos que les facilitan crear y realizar movimientos corporales y artísticos acordes con la letra, el ritmo y el estilo de la canción seleccionada, así como que aprecien y respeten la diversidad y la riqueza de las expresiones de sus compañeros.

**Tiempo estimado:** 90 minutos.

### **Momento 1: Desarrollo**

En esta actividad, los estudiantes forman grupos y eligen una canción para crear una coreografía con recursos expresivos y comunicativos, donde pueden evidenciar diferentes emociones en sus movimientos corporales. Se da un espacio para que los estudiantes organicen, estructuren y practiquen sus pasos de baile, los grupos presentan sus coreografías al resto de la clase, sus compañeros observan y aprecian la presentación, identificando las emociones que se transmiten y valorando la diversidad y la riqueza de las expresiones. El docente orienta, acompaña y retroalimenta el proceso, promoviendo el diálogo, la reflexión, el respeto, la tolerancia y la empatía entre los estudiantes, y resumiendo los aprendizajes y las experiencias generados por la actividad.

**Nota:** Una opción didáctica para que los estudiantes practiquen constantemente con la música es seleccionar una misma canción para todos los grupos y reproducirla varias veces. De este modo, los alumnos pueden familiarizarse con el ritmo, la pronunciación y el vocabulario de la canción, así como desarrollar su comprensión auditiva y su expresión oral.

### **Momento 2: Evaluación formativa**

El docente debe evaluar de forma formativa durante la unidad temática, con el fin de seguir el avance y el rendimiento de los estudiantes y de ofrecerles una retroalimentación adecuada, orientadora y constructiva, que favorezca su comprensión y su desarrollo de competencias emocionales. El docente debe promover la conciencia social y la empatía.



## REFERENCIAS

- Alzina, R. B. (2009). *Psicopedagogía de la emociones*. Síntesis.
- Bisquerra, R. (2015). Educación emocional y bienestar. Wolters Kluwer. <https://www.wolterskluwer.es/libros/educacion-emocional-y-bienestar/>
- Fernández, A. (2020). *Pedagogía emocional: educar para la vida*. Narcea. <https://doi.org/10.2307/j.ctvzgb6x8>
- Forés, A., Gamó, J. R., Guillén, J. C., Hernández, T., Lligoiz, M., & Trinidad, C. (2015). *Neuromitos en educación el aprendizaje desde la neurociencia*. Barcelona: Plataforma editorial.
- Gómez, M., & Pérez, J. (2019). El autoconocimiento y la autoestima como factores de desarrollo personal y social en la educación física escolar. *Revista Iberoamericana de Educación*, 81(1), 79-96. <https://doi.org/10.35362/rie8113589>
- Martínez, L., & García, E. (2018). La actividad física como estrategia para el desarrollo de la autoestima en niños y niñas de educación primaria. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 426, 67-78. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6651619>

Este material pedagógico de apropiación social del conocimiento constituye una guía de trabajo que los docentes pueden implementar con estudiantes de edades intermedias (10 a 12 años, aproximadamente), orientada a la gestión de las emociones en el aula. El manual está constituido por talleres y ejercicios prácticos para trabajar en el aula, en los tres bloques temáticos en los cuales se sustentó el proceso formativo-investigativo del proyecto: *autoconocimiento*, *psicogenealogía* y *cuerpo-vida*. Cada uno de los bloques está planteado desde un enfoque pedagógico particular, que se articula con la propuesta conceptual y metodológica abordada en la investigación.

Con este manual se espera aportar al desarrollo y gestión emocional de nuestros niños, niñas y adolescentes, para que nuestras escuelas se configuren en territorios del cuidado.



ISBN: 978-628-7535-76-3



9 786287 535763