



SERIE
PROGRAMA INCENTIVA

Aprendiendo a expresArte



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.



Instituto para la Investigación
Educativa y el Desarrollo Pedagógico





S E R I E
PROGRAMA INCENTIVA

**Convenio de Ciencia y Tecnología n.º 65 de 2023 suscrito entre
el IDEP y la Fundación Universitaria Cafam – Unicafam**

Aprendiendo a expresArte

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ

EDUCACIÓN

Aprendiendo a expresArte

Programa Incentiva 2023

© Autoras y autores

Néstor Fabián Astaiza Moncayo; Rosalina Verónica Rodríguez Ávila; Diana Carolina Millán Páez.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ

Alcaldesa Mayor Claudia Nayibe López Hernández

© SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO, SED

Secretaria de Educación del Distrito Capital Edna Cristina Bonilla Sebá

© INSTITUTO PARA LA INVESTIGACIÓN
EDUCATIVA Y EL DESARROLLO PEDAGÓGICO, IDEP

Director General Jorge Alfonso Verdugo Rodríguez
Subdirectora Académica Eliana María Figueroa Dorado
Asesores de Dirección Daniel Alejandro Taborda Calderón
José Cabrera Paz
Inírida Morales Villegas

Líder de implementación del programa Directivos Docentes,
Maestras y Maestros que Inspiran 2023 Fidel Mauricio Ramírez Aristizábal

Equipo gestor del programa Directivos Docentes, Maestras y Maestros que Inspiran 2023 Sandra Patricia Bastidas Santacruz
Jhinna Paola Ramos Díaz
Wilson Ricardo Caro Melgarejo
Jhon Diego Domínguez Acevedo
Jhon Jorge Tadeo Arcila Gallego
Duván Emilio Jaramillo Echeverri

© FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CAFAM, UNICAFAM

Rectora Diana Margarita Pérez Camacho
Vicerrectora Claudia Marcela Guarnizo Vargas
Coordinación Editorial Juanna Alexandra Díaz Cuadros

ISBN (digital) 978-628-7535-98-5

Edición y corrección de estilo Federico Román López Trujillo
Diseño y diagramación Datanalab S.A.S.
Primera edición Febrero de 2024

Publicación resultado de INCENTIVA entregada en el marco el programa Directivos Docentes, Maestras y Maestros que Inspiran 2023; y desarrollada en el marco del Convenio de Ciencia y Tecnología n.º 65 de 2023 suscrito entre el IDEP y la Fundación Universitaria Cafam – Unicafam.

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

Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico, IDEP
Avenida Calle 26 No. 69-76, Edificio Elemento, Torre 1-Aire, Oficina 1004 Teléfono (57) 314 4889973
www.idep.edu.co
Correo radicación: idep@idep.edu.co
Bogotá, D. C. - Colombia

Autoras y autores

Néstor Fabián Astaiza Moncayo
Rosalina Verónica Rodríguez Ávila
Diana Carolina Millán Páez

Contenido

Presentación	
JORGE ALFONSO VERDUGO RODRÍGUEZ	8
Bienvenida	10
1. Conociéndonos	11
Tu nombre	11
Nosotros	12
Contando nuestra historia	14
2. Emociones	18
¿Qué son?	18
Hablemos	18
Descubriendo tus emociones	19
¿Dónde sientes tus emociones?	19
Acá te contamos	20
Ahora, ¡cuéntanos tú!	21
3. Cartografías	22
¿Qué es?	22
Actividad	22
4. Comunicación	23

¿Qué es?	23
Comunicación asertiva	23
Actividad	24
5. Manos a la obra	25
Hicimos arte	26
Actividad	27
6. Recuerda	28
7. Actividades	31
Sopa de letras	31
Arma tu cubo	32
Cartas a mí	33
Agradecimientos	34
Referencias	35

Presentación

Entender un trabajo complejo y exigente como lo es el trabajo que realizan maestras, maestros y directivos docentes, solo puede hacerse cuando ellas y ellos mismos, producto de sus reflexiones, lo narran. (Rockwell, 2013) Porque ese saber profesional no lo reciben, ni lo pueden aprehender en la formación inicial, sino que lo construyen mientras ejercen la profesión. De ahí que el énfasis de la producción editorial del Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico (IDEP), en sus casi 30 años de existencia, haya estado centrada en dar visibilidad a las voces de estas y estos profesionales.

Prueba de ello son las obras recogidas en nuestro Centro de Recursos para la Investigación e Innovación Educativa (CRIIE), pero también la Serie Incentiva, que entre 2020 y 2023 compiló justamente el saber que emerge del quehacer pedagógico de quienes en este tiempo se han vinculado al IDEP de manera individual o como colectivo, red de docentes o semillero escolar de investigación.

Las publicaciones de este año son obras de los equipos inspiradores que participaron del programa *Directivos Docentes, Maestras y Maestros que Inspiran*; una apuesta por la formación permanente y situada, con enfoque territorial, en la cual el aprendizaje y el desarrollo de capacidades para investigar, innovar e inspirar se dio entre pares docentes.

La diversidad de esta colección en cuanto a géneros y formatos refleja también la multiplicidad de intereses temáticos, abordajes teóricos y metodológicos, así como las alternativas de solución que plantean los educadores de la ciudad, a partir de reconocer, en primer lugar, quienes son los sujetos que aprenden, cuáles son sus condiciones y sus necesidades.

Sistematizaciones, cartillas, diccionarios interculturales, entre otras, hacen parte de las experiencias que aquí se recogen, y que permitieron a quienes las hicieron, profundizar y comprender los resultados de sus planeaciones de aula, acciones pedagógicas y resultados de aprendizajes.

Estas obras son, además, fuentes y escenarios posibles para otros directivos, maestros y maestras, madres, padres y cuidadores que estén deseosos de contrastar, renovar o emprender caminos en el abordaje de la educación ambiental, los procesos socioemocionales, la formación artística y estética, el desarrollo de la lectura, la escritura y la oralidad y, por supuesto, la sana convivencia y la construcción de paz.

Así pues, queridas y queridos lectores, estas obras recogen, para su deleite y aprovechamiento, unos saberes docentes que, como señala Maurice Tardif (2004), están ligados a la trayectoria de formación de los maestros y las maestras, a sus experiencias, intereses, preocupaciones, pero sobre todo, a sus proyectos de vida y los de sus estudiantes. De ahí que, creo, serán fuentes genuinas de inspiración para todos ustedes.

Jorge Alfonso Verdugo Rodríguez

Director General IDEP

Referencias

Rockwell, E. (2013). La complejidad del trabajo docente y los retos de su evaluación: resultados internacionales y procesos nacionales de reforma educativa. En R. Ramírez Raimundo (Coord.), *La reforma constitucional en materia educativa: alcances y desafíos* (pp. 77-109). Instituto Belisario Domínguez. Senado de la Republica.

Tardif, M. (2004). *Los saberes del docente y su desarrollo profesional*. Narcea.

Bienvenida

¡Hola!

Esta cartilla nace del proyecto Sofía, una investigación e innovación realizada por los estudiantes de la Institución Educativa Distrital Sierra Morena, jornada tarde, sede A, ubicado en la localidad de Ciudad Bolívar, Bogotá, Colombia.

Esta cartilla es producto de las diversas actividades que hicimos durante el año 2022 y que nos gustaría que vivieras; por eso, vamos a contar nuestra experiencia para que luego realices varias actividades con nosotros. En principio, estamos enfocados en los estudiantes de grado sexto, con edades entre 9 a 11 años, sin embargo, puede ser de utilidad para cualquier estudiante que esté interesado en conocer y aprender más sobre sus emociones.

Este proyecto nace porque una de nuestras compañeras no se sentía bien emocionalmente; sentía que no podía hablar con nadie de lo que pasaba; al punto que atentó contra su propia vida. Ante tal situación, nos preocupamos por su salud física y mental, contándole a nuestro profesor de filosofía, quién nos invitó a realizar este trabajo. Así pues, iniciamos este proceso de aprendizaje con el fin de comprender nuestras emociones y sobre cómo nos sentimos en el día a día. Para esto, acudimos a profesores, artistas, psicólogos, orientadores y demás profesionales, que nos ayudaron a crear una serie de actividades sobre la socioemocionalidad.

Eres importante, eres especial y vales mucho

Atentamente, equipo de proyecto sofía

1. Conociéndonos

Tu nombre

Tu nombre:

Tus apellidos:

Lugar de nacimiento:

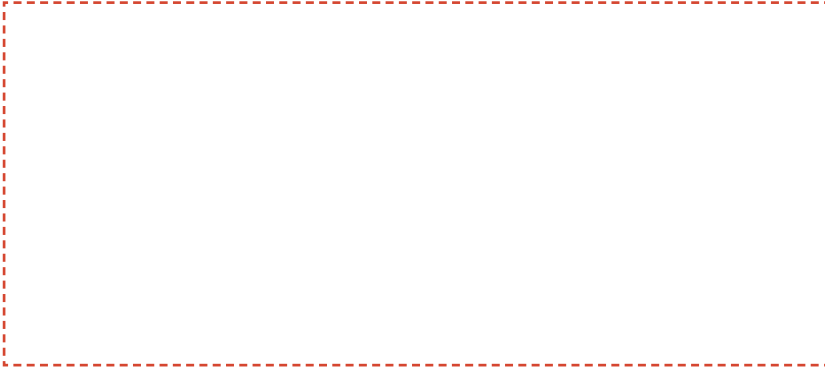
Fecha de tu cumpleaños:

Nombres de tus amigos:

Tu comida favorita:

Tu canción favorita:

En este apartado puedes dibujar lo que quieras o sobre algo que te identifique



Nosotros

Hola, somos estudiantes de noveno y décimo cuyo interés principal es la salud mental de nuestros compañeros más pequeños; por eso, realizaremos una serie de actividades en esta cartilla para fortalecer la comunicación y la expresión de las emociones, dado que estas son importantes para tener una salud mental sana.

Le damos paso a uno de nuestros profesores que contara nuestra experiencia y desarrollo de actividades:

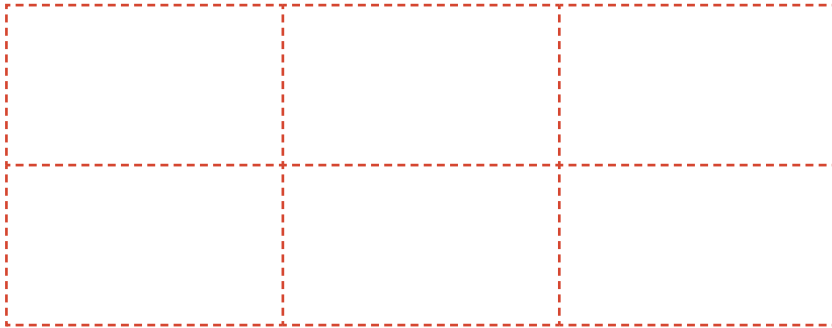
Como docente investigador en un proyecto como *Sofía* (Sistema de Observación de las Emociones y el Arte como Catarsis en Bachillerato), era importante tener un enfoque multidisciplinario para comprender y abordar las emociones de los estudiantes de bachillerato con el fin de fomentar su autocuidado y protección. A continuación, se presenta el desarrollo del proyecto:

- 1. Estudio de las emociones:** realizamos una investigación exhaustiva sobre las emociones de los estudiantes mediante encuestas, entrevistas y observación participante; todo ello, para comprender cómo se sienten en diferentes situaciones escolares y personales.

2. **Talleres de arte terapéutico:** organizamos talleres de arte terapéutico que permitan a los estudiantes expresar sus emociones de manera creativa. Esto incluye actividades como pintura, escritura creativa, teatro o música.
3. **Creación de un entorno de apoyo:** trabajar en colaboración con otros docentes y personal de apoyo escolar para crear un entorno escolar que fomente la empatía, la comunicación abierta y el apoyo emocional entre los estudiantes.
4. **Desarrollo de recursos:** crear materiales educativos y recursos que ayuden a los estudiantes a comprender y gestionar sus emociones de manera saludable; estos recursos podrían incluir guías, libros, folletos y recursos en línea.
5. **Evaluación y seguimiento:** implementar un sistema de evaluación para medir el impacto del proyecto en el bienestar emocional de los estudiantes; esto podría incluir encuestas periódicas y seguimiento a largo plazo.
6. **Participación de los padres:** involucrar a los padres en el proyecto, brindándoles información sobre cómo pueden apoyar las necesidades emocionales de sus hijos en casa.
7. **Eventos artísticos y exposiciones:** organizar eventos artísticos y exposiciones donde los estudiantes puedan mostrar sus obras y expresiones artísticas relacionadas con sus emociones; esto puede ayudar a crear un sentido de comunidad y autoestima.
8. **Investigación y publicación:** publicar los resultados de la investigación en revistas académicas y presentar hallazgos en conferencias educativas para compartir las mejores prácticas con otros educadores e investigadores.
9. **Mentoría y asesoramiento:** ofrecer sesiones de mentoría y asesoramiento individualizado para estudiantes que puedan estar experimentando dificultades emocionales más intensas.

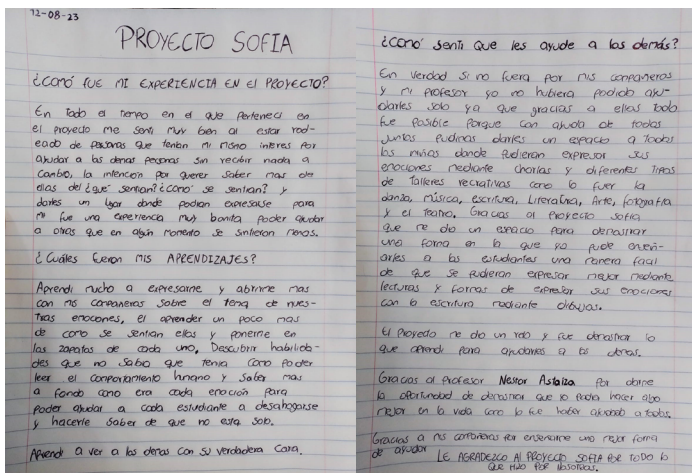
10. Colaboración continua: mantener una colaboración continua con otros investigadores, profesionales de la salud mental y organizaciones relacionadas para mejorar y expandir el proyecto con el tiempo.

A continuación, dibuja en los recuadros un colegio, un estudiante, un libro, un cuadro y una emoción.



Contando nuestra historia

Figura 1. Relato 1 del proyecto Sofía



Fuente: relato de Fredy Capera del equipo de proyecto Sofia.

Relato 2

Al principio, no estaba seguro de qué esperar, pero decidí unirme al proyecto debido a la curiosidad y el deseo de aprender sobre un tema que rara vez se abordaba en el ámbito académico. Pronto, descubrí que este proyecto iba mucho más allá de la teoría; era una experiencia profundamente personal.

Participar en este proyecto significó sumergirme en un viaje emocional. A medida que investigábamos y discutíamos las emociones, comencé a comprender mejor mis propios sentimientos y los de quienes me rodeaban. Aprendí a reconocer y gestionar mis emociones de manera más efectiva, lo que no solo mejoró mi bienestar emocional, sino también mis relaciones con amigos y familiares.

Pero lo que más me impactó, fue la manera en que nuestro trabajo afectaba a otros estudiantes. Organizamos talleres y charlas para compartir lo que habíamos aprendido sobre la inteligencia emocional, y vimos cómo muchas personas comenzaron a tomar conciencia de la importancia de comprender y gestionar sus emociones. Recibimos mensajes de estudiantes que habían experimentado una mejora significativa en su calidad de vida gracias a nuestras actividades.

Estar en este proyecto no solo amplió mis conocimientos sobre emociones, sino que también me hizo sentir parte de algo más grande. Significó ser parte de un movimiento que promovía la empatía, la comprensión y el apoyo emocional en nuestra comunidad estudiantil. Me enseñó que nuestras emociones no solo son personales, sino que también tienen un impacto significativo en nuestras vidas y en las vidas de quienes nos rodean.

Estudiante de noveno grado

Relato 3

Queridos compañeros y amigos:

Es difícil expresar con palabras lo que he vivido y sentido en estos últimos tiempos. Como algunos de ustedes saben, luché contra la depresión y

Llegué a un punto en el que intenté quitarme la vida. Pero aquí estoy, compartiendo mi historia y ayudando a construir este proyecto sobre emociones. Mi proceso fue oscuro y doloroso, y en momentos sentía que no había esperanza. Pero la vida tiene una forma curiosa de mostrarte su belleza incluso en los momentos más difíciles. Aprendí que las emociones son una parte fundamental de lo que somos, y que negarlas o esconderlas solo empeora las cosas.

Vivir esa etapa de mi vida me enseñó que pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino de valentía. Agradezco profundamente a quienes estuvieron a mi lado, escucharon mis lágrimas y me dieron razones para seguir adelante. La empatía y el apoyo son herramientas poderosas para sanar. Participar en este proyecto ha sido una bendición. Me ha dado la oportunidad de comprender mejor mis emociones y aprender a manejarlas. Pero lo más importante, me ha permitido ayudar a otros a encontrar luz en medio de la oscuridad emocional.

A través de este proyecto, quiero transmitir un mensaje: No estás solo en tu lucha. Hablar sobre tus emociones y buscar ayuda es el primer paso hacia la recuperación. La vida puede ser difícil, pero también puede ser hermosa. Ama y cuida de ti mismo, y recuerda que siempre hay esperanza, incluso en los momentos más oscuros.

Gracias por ser parte de mi viaje de sanación y por permitirme ser parte del suyo. Juntos, podemos aprender a abrazar nuestras emociones y construir un futuro más brillante.

Con gratitud y esperanza,

Sofía

Relato 4

Desde el principio apoyé el proyecto porque me pareció muy interesante ayudar a alguien que necesita ayuda, ya que cuando yo necesitaba ayuda nadie me ayudó. La verdad no me gustaría que alguien se sintiera como yo me sentí. Me parece muy buena idea hacer actividades para que los

estudiantes pudieran expresar sus emociones. Me pareció una actividad muy chévere porque los estudiantes apoyaron y estuvieron dispuestos a estar en el proyecto y colaborar con las actividades; en algunos vimos que tenían tristeza y nos enfocamos en esos chicos para ayudarlos. Esto me hizo sentir feliz porque los estudiantes iban cambiando de ambiente; con esas actividades contaban sus tristezas y se desahogaban con nosotros. Así mismo, nosotros les dimos nuestra confianza para no contar lo que ellos nos contaron y así brindar una ayuda.

Carlos Torres del equipo del proyecto Sofía

2. Emociones

¿Qué son?

Daniel Goleman (1995) mencionaba que las emociones son impulsos que nos hacen actuar para que podamos enfrentar la vida cotidiana. Cabe añadir que las emociones son propias de nuestra evolución.

Se identifican seis emociones básicas en los seres humanos; estas son:

- felicidad
- tristeza
- desagrado
- ira
- miedo
- sorpresa

Cada una de las emociones es importante para el ser humano y es esencial para interactuar con otros.

Hablemos

Goleman (1995) plantea algo llamado la inteligencia emocional, elemento clave al hablar de emociones. La inteligencia emocional, determina que, si bien las emociones son importantes, esta va de la mano de la inteligencia racional.

De la misma manera, la inteligencia emocional nos ayuda a gestionar la frustración y las emociones negativas, al generar nuevos aprendizajes y habilidades para nuestra vida diaria, lo que facilita la relación con los demás. Es así como controlar y conocer nuestras emociones es clave para cumplir sueños y metas.

Descubriendo tus emociones

Las emociones son parte importante de nuestro desarrollo como persona, pues hacen que podamos cumplir nuestras metas y sueños.

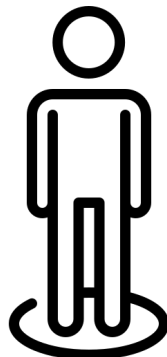
Responde: ¿cuáles emociones conoces? y ¿por qué crees que las tenemos?



Four horizontal dashed red lines, intended for writing the answer to the question above.

¿Dónde sientes tus emociones?

A continuación, verás una silueta humana en la que podrás identificar en qué parte del cuerpo se siente cada emoción.

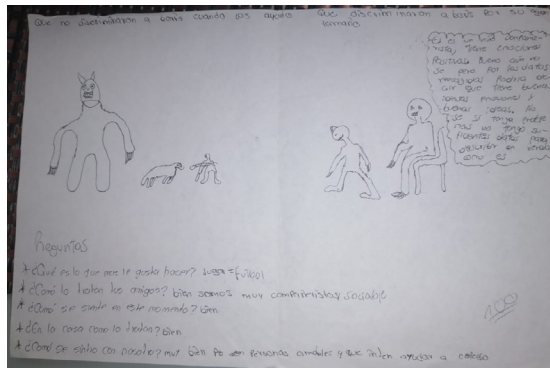


Acá te contamos

Te queremos mostrar las actividades que hicimos con los estudiantes de nuestro colegio; por eso, encontrarás una serie de imágenes de las actividades realizadas con el fin de hablar de emociones, sentimientos y pensamientos.

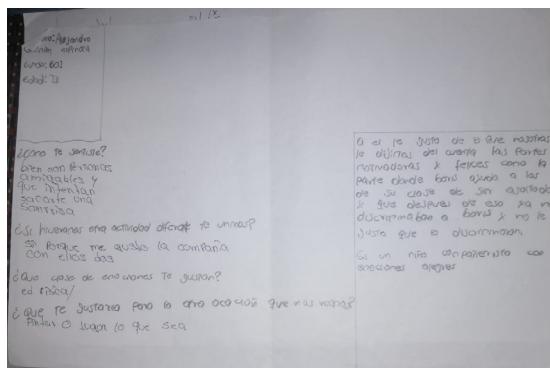
A continuación, analizamos un cuento sobre la frustración y cada uno de los estudiantes realizó un cuento sobre lo que pasó.

Figura 2. imagen proyecto Sofía 1



Fuente: equipo proyecto Sofía.

Figura 3. imagen proyecto Sofía 2



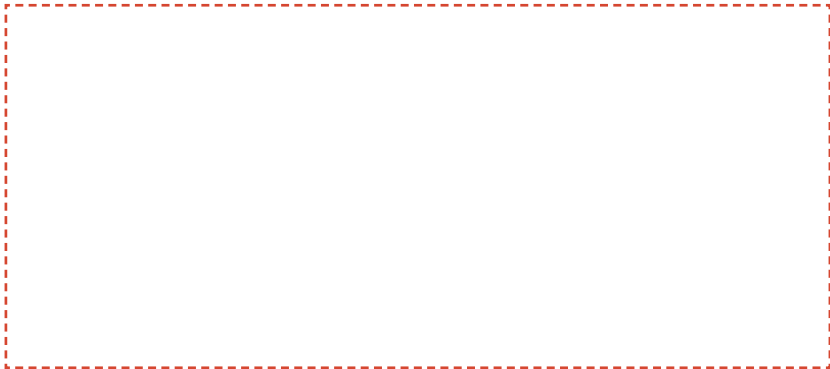
Fuente: equipo proyecto Sofía.

Ahora, ¡cuéntanos tú!

Elabora una lista de 10 elogios que hayas recibido alguna vez en tu vida. Después, puntúalos del 1 al 10, donde 1 significa que no lo creíste en lo más mínimo, y 10 que lo has creído totalmente. Luego, piensa en cómo sería tu vida si creyeras en cada elogio.

¿Qué son los elogios?

Los elogios son alabanza de las cualidades y méritos de alguien o de algo. (Real Academia de la Lengua Española, 2023).



3. Cartografías

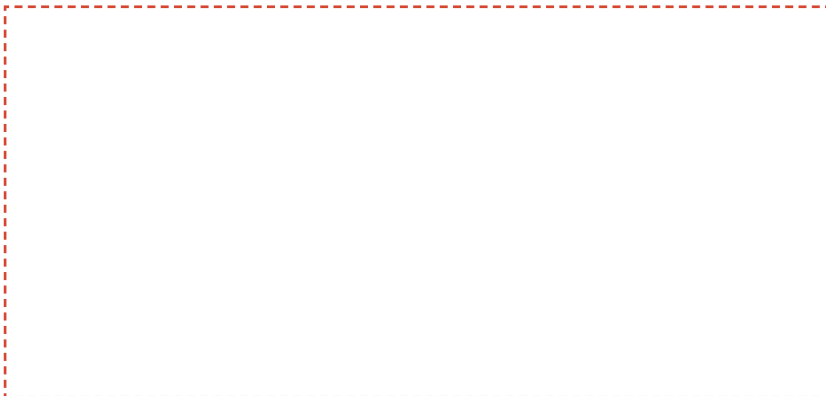
¿Qué es?

Las cartografías corporales son técnicas que permiten identificar en nuestro cuerpo las heridas y traumas que hemos vivido (Bovio, 2005). Así, identificamos en qué parte del cuerpo sentimos las cosas que nos hacen daño para poder elaborarlo.

Actividad

En un pliego de papel periódico, dibuja una silueta humana, y con recortes o dibujos, identifica las emociones que has vivido a lo largo de la vida y las personas que han estado presentes en las situaciones que te han causado dolor o alegría. Ubica las emociones en las partes del cuerpo donde se localizarían.

Después, escribe una narración sobre tu experiencia. Puedes hacerla en el siguiente cuadro.



4. Comunicación

¿Qué es?

Según Gómez (2016), la comunicación es un elemento fundamental en las relaciones humanas ya que facilita la expresión de sentimientos, pensamientos y saberes. Ahora bien, existen muchos estilos de comunicación; en este apartado nos concentramos en la comunicación asertiva.

Comunicación asertiva

La comunicación asertiva facilita expresar sentimientos, emociones y pensamientos de manera respetuosa, y a la vez, manifestando opiniones sin temor, lo que facilita el diálogo entre las diversas partes (Gómez, 2016).

La comunicación tiene un componente verbal (palabra) y otro no verbal (expresiones). Para tener una buena comunicación es importante comprender lo que el otro quiere decir y la forma en que lo dice.

Ahora, ¿qué podemos hacer si un amigo o un conocido está desanimado y con pensamientos de tristeza?

Acá damos unos *tips*:

- Escucha activamente y sin distracción
- Usa palabras de aliento como, todo va a estar bien o acá estoy para apoyarte

- Pregúntale si puedes hacer algo por él
- Ayúdale a identificar sus emociones y la importancia de ellas en la vida cotidiana

Actividad

Práctica con tus padres lo aprendido en este apartado. Puedes jugar teléfono roto con palabras que sean de alta complejidad.

5. Manos a la obra

Figura 4. Imagen 3 del proyecto Sofía



Fuente: equipo del proyecto Sofía.

Hicimos arte

En el proyecto nos acompañó la Secretaria de Educación con varios talleres sobre cómo expresar lo que sentimos por medio del arte; aprendimos sobre *graffiti* y realizamos un mural en nuestro colegio con la compañía del grupo Bacatá, quienes nos enseñaron lo básico del *graffiti*: el material necesario y su importancia a lo largo de la historia; cómo esta herramienta grafica ha sido un componente importante a lo largo de la narrativa de las ciudades; y una muestra en la sociedad actual.

De la misma manera, se realizó un graffiti en una de las paredes del colegio. Los estudiantes y los docentes observamos el proceso e hicimos varias preguntas.

Acá lo presentamos:

Figura 5. Graffiti del proyecto Sofia



Fuente: Foto tomada por Néstor Fabian Astaiza.

Actividad

En este recuadro encontrarás una de las fuentes que se utilizan en el *graffiti*; puedes hacer tu nombre o escribir lo que desees. Más abajo, encontrarás un recuadro para escribir lo que quieras.



Fuente. https://www.freepik.es/vector-premium/fuente-graffiti-burbujas-letras-infladas-simbolos-alfabeto-arte-callejero-textura-rociada-grunge-conjunto-vectores-disenador-graffitis-urbanos_29360531.htm

A large empty rectangular box with a dashed red border, intended for the user to write their name or a message using the graffiti font.

6. Recuerda

Para nosotros es importante tu salud mental y la de quienes te rodean; por eso, debes tener a la mano las diferentes líneas de escucha en nuestro territorio nacional.

Líneas nacionales

Números de atención disponibles a toda la población Colombiana:

- Línea 123: destinada para reportar emergencias de cualquier índole.
- Línea 192, opción 4: Teleorientación durante la pandemia, creada por el Ministerio de Salud.
- Línea Salvavidas 3117668666: atención por llamada y chat de Whatsapp enfocada a niños, niñas y jóvenes con ideación suicida hasta la edad de los 23 años y a mujeres víctimas de violencia de cualquier grupo etario.
- Línea 155: Orientación para mujeres provista por la Consejería Presidencial para la Equidad de la Mujer.

Bogotá

- Línea 106: desde la Secretaría de Salud tienen el propósito de escucharte y brindarte una orientación ética y responsable.
- Línea púrpura-3007551846: atención dirigida a mujeres mayores de edad desde la Secretaría Distrital de la Mujer.

- Línea calma-018000-423614: atención y escucha para hombres mayores de edad desde la Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte.

Costa Caribe

- Barranquilla - Línea de la vida 3399999: atención psicológica las 24 horas
- Bolívar - Línea 125: atención o emergencias 24/7
- Cesar Línea vital #123: atención a emergencias 24/7
- Guajira - Linea Esperanza 01800- 943782: atención psicológica 24/7
- Sucre: CRUE 3123191736 // chat de Whatsapp 3156984482

Llanos Orientales

- Arauca: Línea 125 para emergencias
- Casanare: Línea amiga 3184222722
- Meta: Línea amiga 3125751135
- Caquetá: CRUE 435 6021 Extensión 51

San Andrés, Providencia y Santa Catalina

- Línea de atención psicológica 5130801 Ext 290

Región Andina

- Antioquia: Línea amigo 4444448 y 3007231123
- Boyacá: Línea amiga 106. Tunja-Secretaría de la Mujer: 3103905109.

- Caldas: Línea amiga 8932778
- Huila: Centro de escucha 3219073439. Nte. de Santander: CRUE 2207700
- Santander: CRUE 6970000 ext 1114 y 1123
- Tolima: Línea Naranja 3186072341 atención de 8:00 am a 10:00p.m
- Quindío: Línea de apoyo psicológico 7359950, atención de 6:00 am a 12:00 am
- Risaralda: Línea amigo “Amante y Vive” 106 teléfono: 3339610

Pacífico y Suroccidente

- Valle del Cauca: Línea 106 gratuita para niños, niñas adolescentes y jóvenes de Cali
- Cauca: CRUE 8205390. • Nariño: Línea primeros auxilios psicológicos 317 6172616
- Nariño: Línea amiga diurna (7:00 am a 1:00 pm) 3178054329 y 3177935304
- Nariño: Línea amiga nocturna (1:00 pm a 7:00 pm) 3178061956 y 317805872

Amazonía

- Guainía: CRUE 3104262216
- Amazonas: Línea de atención 3229476988
- Putumayo: CRUE 3123191736

7. Actividades

Sopa de letras

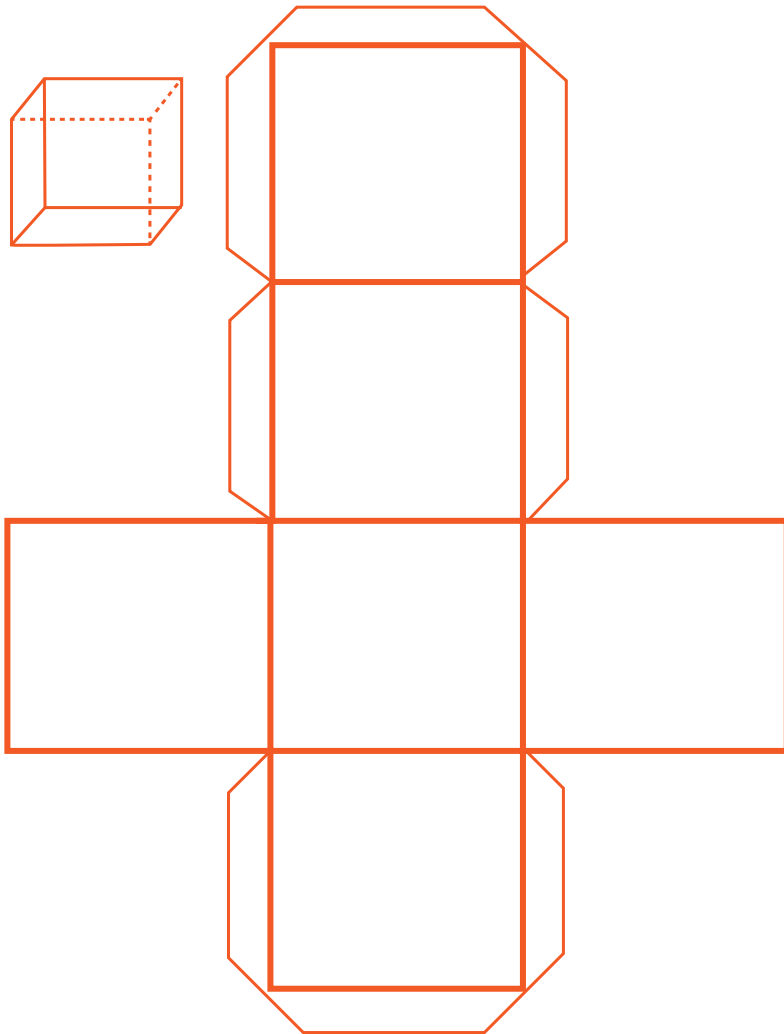
En la siguiente sopa de letras busca las palabras relacionadas con la temática de la cartilla.

Proyecto - Sofia - Ira - Tristeza - Alegría - Arte

A	I	R	A	E	M	O	S	A	H	P
L	Y	H	T	M	A	H	E	R	I	H
E	E	J	E	O	Z	Q	P	E	T	A
G	G	A	M	C	E	T	R	S	E	A
R	P	G	O	I	T	R	K	P	A	L
I	T	Y	R	O	S	Y	J	I	T	E
A	T	R	O	N	I	E	N	R	R	G
P	I	E	N	E	R	I	N	A	T	R
S	I	O	E	S	T	Q	U	M	P	I
P	R	O	Y	E	C	T	O	T	E	A
M	Q	X	A	M	O	R	X	H	E	T
A	R	T	E	O	T	S	O	F	I	A

Arma tu cubo

Dibuja una emoción en cada una de las caras del cubo. Recuerda las emociones que vimos anteriormente. Recórtalo y ármalo para jugar con tus amigos. También puedes actuar la emoción, para lo cual, puedes acudir a la cartografía de las emociones.



Cartas a mí

En esta actividad, escribirás tres cartas; una, a tu yo del pasado; otra a tu yo del futuro; y otra, a tu yo del presente.

(Dejar página en blanco invitando a hacer las cartas)

A series of 15 horizontal dashed lines, evenly spaced, intended for writing the letters.

Agradecimientos

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a Anamaría Bernal, cuya guía y apoyo fueron fundamentales para el éxito de este proyecto. A mi amada hija, gracias por tu inquebrantable compañía y apoyo constante. A los estudiantes del Colegio Sierra Morena, su resiliencia y colaboración han sido inspiradoras para el proyecto Sofia. Por último, pero no menos importante, a Sofia, el verdadero pilar de este proyecto, tu dedicación y esfuerzo han hecho posible cada logro. ¡Gracias a todos por ser parte de este increíble viaje!

Néstor Fabian Astaiza Moncayo

Referencias

- Bovio, A. R. (2005). Las coordenadas corporales. Ideas para repensar al ser humano. *Revista de Filosofía de la Universidad de Costa Rica*, 108, 89-96.
- Real Academia de la Lengua Española. (2023). Elogio. En *Diccionario de lengua española*. <https://dle.rae.es/elogio>.
- Gómez, F. J. (2016). La Comunicación. *Salus*, 20(3), 5-6. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-71382016000300002&lng=es&nrm=iso. ISSN 1316-7138
- Ministerio de Salud de Colombia (s.f). *Directorio de salud mental y prevención del suicidio*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ET/directorio-salud-mental-prevencion-suicidio-minsalud.pdf>
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Editorial Vergara.

