

Emociones para la Vida

Programa de Educación Socioemocional



La educación
es de todos

Mineducación



Cuaderno de Trabajo

Emociones para la vida

Programa de **Educación**

Socioemocional

CUADERNO DE TRABAJO

Nombre:

Colegio:

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Presidente de la República
Iván Duque Márquez

Ministra de Educación
María Victoria Angulo González

Viceministra de Educación Preescolar, Básica y Media
Constanza Liliana Alarcón Párraga

Director de Fortalecimiento a la Gestión Territorial
Javier Augusto Medina Parra

Directora de Cobertura y Equidad
Sol Indira Quiceno Forero

Directora de Calidad para la Educación Preescolar, Básica y Media
Danit María Torres Fuentes

Subdirectora de Referentes y Evaluación de la Calidad Educativa
Liced Angélica Zea Silva

Subdirectora de Fomento de Competencias
Claudia Marcelina Molina Rodríguez

Asesora del Viceministerio de Educación Preescolar, Básica y Media
Rocío Gómez Botero

Asesora de la Dirección de Calidad
Mercedes Jiménez Barros

Coordinadora Línea Técnica Entornos para la Vida, la Convivencia y la Ciudadanía – Subdirección de Fomento de Competencias
Olga Lucía Zárate Mantilla

Equipo Línea Técnica Entornos para la Vida, la Convivencia y la Ciudadanía
Mayra Alejandra Ruiz
Constanza Camargo

ISBN Impreso: 978-958-785-268-4

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

Alcalde Mayor de Bogotá
Enrique Peñalosa Londoño

Secretaría de Educación del Distrito
Claudia Puentes Riaño

Subsecretario de Integración Interinstitucional
César Mauricio López Alfonso



**La educación
es de todos**

Mineducación



Directora de Participación y Relaciones Interinstitucionales
Isabel Fernandes Cristóvão

Equipo de Participación y Relaciones Interinstitucionales
Lina Rangel Díaz

Diseño y diagramación:
Oficina Asesora de Comunicación y Prensa
Secretaría de Educación del Distrito

Este material fue adaptado del programa Escuela Amiga del Perú por el personal del Banco Mundial en el marco del Contrato de Asesoría Reembolsable 2491 de 2017 suscrito con la Secretaría de Educación del Distrito.

Los hallazgos, interpretaciones y conclusiones expresados no necesariamente reflejan los puntos de vista del Banco Mundial, su Junta de Directores Ejecutivos ni los gobiernos a los que representan.

© 2016, Banco Internacional de Reconstrucción y Fomento / Banco Mundial
Banco Mundial, Oficina Lima, Perú.

Av. Álvarez Calderón 185, piso 7, San Isidro - Lima 27 - Perú
Teléfono: +51 1 622 2300.

Dirección general
Inés Kudó

Coordinación
Joan Hartley

Asistencia general
Luciana Velarde

Autores
José Fernando Mejía, Gloria Inés Rodríguez, Nancy Guerra, Andrea Bustamante, María Paula Chaparro y Melisa Castellanos

Colaboradores
Marissa Trigoso, Elena Soriano, Alejandro Adler,
Ana María Rosales y Ariel Williamson

Asesoría del Ministerio de Educación de Perú
César Bazán, Estefany Benavente, Deyssy Lozano, Patricia Magallanes y
Lila Calmet

Adaptación para Colombia
José Fernando Mejía

Supervisión de la adaptación para Colombia
Pedro Cerdán-Infantes e Inés Kudó

Ilustración
David Caíredas, Silvia Tomasich y Ericca Alegria

Diseño gráfico
Evolution Design Eirl

Cuentos y canciones
Los Hermanos Paz S. A. C.

Afiches
Hermanos Magia S. A. C.

Impreso por: Panamericana Formas e Impresos S.A.

Secuencia didáctica 1.

**Mi mundo
emocional**

Sesión
1/9

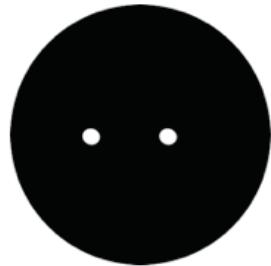
EL RABIÓMETRO

Mido mi rabia.

Competencia

IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES

¿Cuáles son mis disparadores?

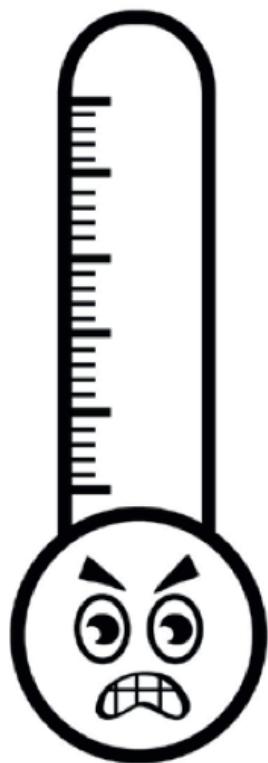


1.

2.

3.

Siento rabia con diferente intensidad



ALTA

MEDIA

BAJA

Sesión
2/9

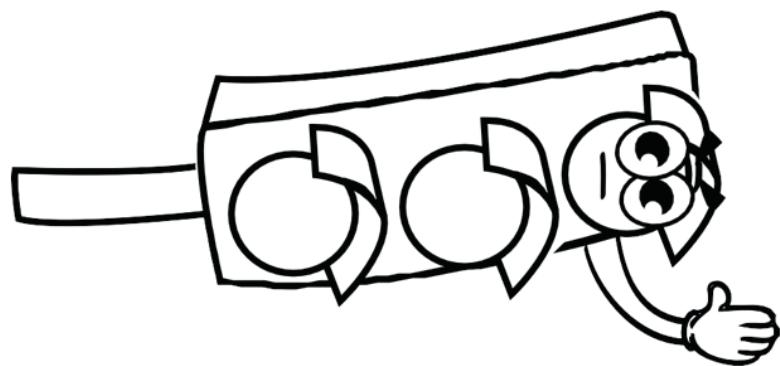
BAJANDO LA RABIA

Manejo mi rabia de manera sana.

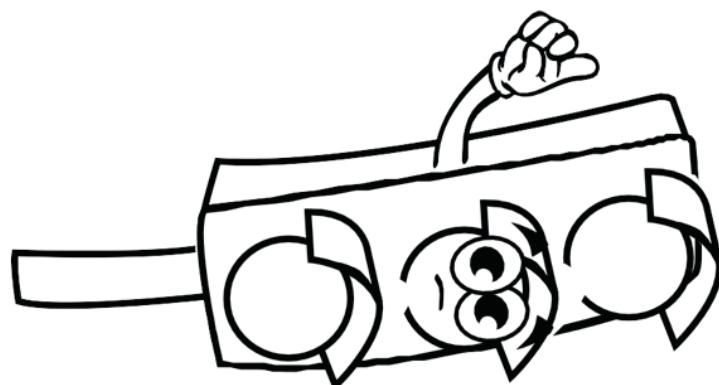
(Competencia)

MANEJO DE EMOCIONES

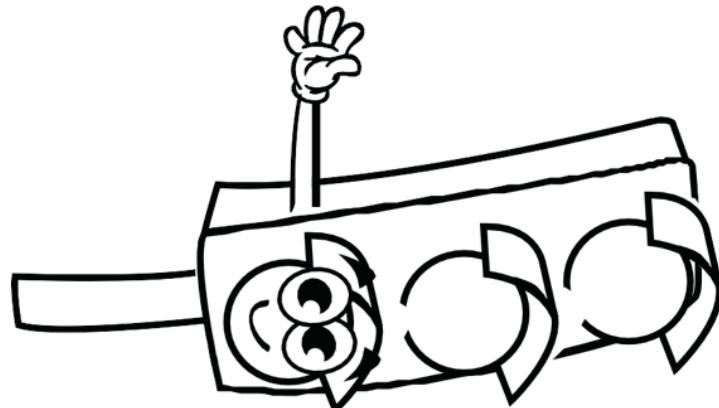
¡PARO!



CALMÉ
MO



SIGO



Sesión
3/9**PIENSA POSITIVO****Cambio mi forma de pensar, de negativa a realista.****(Competencia)****MANEJO DEL ESTRÉS**

De carga negativa a carga positiva

● → Carga negativa a positiva → *

SITUACIÓN

Un amigo no quiso hablarme hoy.

Todos mis amigos pasaron el examen menos yo.

Un estudiante de un grado mayor me llamó tonto.

Mi propio ejemplo:

PENSAMIENTO NEGATIVO

- Seguramente me lo merezco.
- Debe ser que la gente no quiere hablar conmigo.
- Nunca volverá a hablarme.

PENSAMIENTO POSITIVO

- Puede estar teniendo un mal día.
- Le daré tiempo y mañana le preguntaré qué ocurre.

Secuencia didáctica 2.

En los **zapatos**
de los **demás**

Sesión
4/9**CONSTRUYAMOS UN PATIO NUEVO**

Considero cada punto de vista en una decisión grupal.

Competencia**TOMA DE PERSPECTIVA**

iConstruyamos un patio nuevo!

1. Tú serás el rector

El colegio del cual eres rector recibió una donación de dinero y los niños de quinto grado han solicitado usarlo para construir un nuevo patio de recreo. Sin embargo, como rector del colegio sabes que eso puede ser muy costoso y piensas que el dinero de la donación debería gastarse en artículos deportivos para que los estudiantes puedan jugar con ellos durante el recreo.

En la discusión tú debes tratar de convencer a los demás de que el dinero disponible no debe usarse para construir el patio nuevo, sino para comprar otras cosas.

2. Tú serás el encargado de la limpieza

En el colegio donde trabajas quieren construir un nuevo patio. Tú no estás de acuerdo con esa decisión porque sabes que los niños siempre dejan basura y desorden en el patio que hay y, si construyen uno nuevo, tú y tus compañeros de trabajo que hacen la limpieza tendrán que trabajar el doble.

En la discusión tú debes tratar de convencer a los demás de que no es una buena idea construir el patio nuevo porque ustedes no quieren trabajar el doble.

3. Tú serás un estudiante de quinto grado

Tu colegio acaba de recibir una donación de dinero y tú y tus compañeros quieren proponer que con eso se construya un patio nuevo en el colegio. Tú piensas que en el patio actual los estudiantes mayores no pueden correr rápido porque, como hay estudiantes pequeños, los pueden tumbar. Tú y tus compañeros ya están aburridos de eso y quieren proponer que se haga un nuevo patio en un lugar disponible junto al colegio. Allí, sólo tendrían que poner una cerca o un muro para encerrar el lugar y ¡listo!

En la discusión tú debes tratar de convencer a los demás de que los niños de quinto grado necesitan un patio nuevo para poder correr y jugar libremente.

4. Tú serás un profesor

El colegio donde trabajas recibió una donación de dinero. Tus estudiantes van a proponer que se use ese dinero para hacer un patio nuevo porque el que hay, al parecer, es muy pequeño para que grandes y pequeños puedan jugar cómodamente. Tú piensas que es una buena idea, porque si hacen un patio nuevo no tendrás que andar detrás de los niños de quinto grado durante todo el recreo pidiéndoles que tengan cuidado con los más pequeños cuando corren.

En la discusión tú debes tratar de convencer a los demás de que es una buena idea construir el patio nuevo porque, así, tú no tendrás que usar tu tiempo de descanso para estar pendiente de que los más grandes no lastimén a los menores.

Sesión
5/9

¿QUÉ SE SIENTE?

Me pongo en el lugar de las personas que tienen alguna discapacidad.

(Competencia
EMPATÍA)

Edwin Béjar

Edwin Béjar es un joven que perdió por completo el sentido de la vista a los 17 años. En el año 2000 se graduó como abogado y quiso postular a un cargo llamado “fiscal adjunto” en su ciudad, pero el jurado del concurso le negó su derecho a participar utilizando como argumento el hecho de que él era ciego. Los fiscales son aquellas personas encargadas de presentar pruebas cuando se discute acerca de un delito. Dado que el concurso tenía un examen escrito, el jurado a cargo del concurso decidió negarle la participación a Edwin por su condición de persona con discapacidad.

Edwin expuso su caso en la Defensoría del Pueblo, y sus integrantes le ayudaron a defender sus derechos. Fue difícil, pues muchas personas a su alrededor consideraban que, por ser ciego, Edwin no podría ejercer como fiscal adjunto. Sin embargo, juntos lograron que el Consejo Superior de la Judicatura y el jurado del concurso hicieran las adaptaciones al examen para que Edwin pudiera concursar como cualquier otro ciudadano, sin ser discriminado por su condición de discapacidad.

Después de presentarse, Edwin ganó el concurso y le dieron el cargo. Desde entonces, ha demostrado ser un gran profesional y, sobre todo, ha demostrado que a diferencia de lo que pensaba el jurado del concurso, su condición de discapacidad no le ha impedido ser un excelente fiscal.

Mi carta para Edwin Béjar

Escríbelle una carta a Edwin Béjar siguiendo la guía propuesta a continuación:

Fecha: _____

Estimado Edwin Béjar:

Hoy en la clase hicimos un ejercicio en el cual aprendí que, al no tener la posibilidad de ver, (escribe lo que aprendiste del ejercicio inicial sobre la vista.)

Mientras no podía ver, me sentí (escribe las emociones que sentiste cuando no podías ver.)

Luego escuchamos tu historia sobre el concurso de fiscal y yo me sentí (escribe cómo te sentiste al escuchar la historia de Edwin.)

Finalmente, quiero felicitarte por (escribelle un mensaje de felicitación por haber ganado el concurso.)

Atentamente, _____

Sesión
6/9

HOJA DE VIDA

Ayudo en lo que soy bueno.

(Competencia)

COMPORTAMIENTO PROSOCIAL



Mi hoja de vida: mis fortalezas y cualidades para ayudar

Mi foto

Mi nombre

1. Soy bueno(a) para _____
y puedo ofrecer mi ayuda en esto si me necesitan.

2. Me gusta compartir esto: _____ y cuando lo hago
me siento _____

3. Una situación que recuerdo en la que ayudé o compartí fue _____

4. Yo a veces necesito ayuda, en especial para _____

Por favor, no duden en buscarme si les interesa mi hoja de vida.

Firma _____



FOTOCOPIAR Y LUEGO RECORTAR LA COPIA

Secuencia didáctica 3.

Comunicación y conflictos

Sesión
7/9**EL MISTERIO**

Pregunto y aclaro durante una conversación difícil.

Competencia**ESCUCHA ACTIVA**

El misterio¹

*Lee **mentalmente** el siguiente párrafo. Esto fue lo que te pasó:*

Anoche, cuando tu mamá llegó a la casa, reunió a toda la familia para contarles que el pago de su sueldo se iba a demorar más de lo normal y que, por esta razón, toda la familia iba a tener que ahorrar hasta que el siguiente pago llegara. Tu papá se molestó mucho porque con el sueldo de los dos estaban pensando pagar unas cuentas pendientes de la casa que eran urgentes. Por esta razón, ella y tu papá tuvieron una discusión, lo cual te dejó muy preocupado. Además, tú estás muy triste porque tu mamá te había prometido llevarte a cine, pero, por la demora de su sueldo, esto no será posible. Como viste que tus papás estaban discutiendo, tú decidiste no decir nada, aunque sigues sintiéndote muy mal. Al día siguiente, llegas al colegio y les cuentas a tus amigos.

Luego, lee lo que está subrayado para todo el salón y trata de mostrarte triste:

Ayer tuve un problema en mi casa y estoy triste y preocupado.

OJO: cuando te hagan preguntas, deberás responder con la información del párrafo de arriba. Sólo responde a la información que te pregunten y trata de no dar muchos detalles, a menos que te los pidan con preguntas específicas.

iRecuerda que debe ser difícil para tus compañeros adivinar el misterio!

1. Caso y actividad adaptados de Aulas en Paz (www.aulasenpaz.org).

Sesión
8/9**LA MEJOR DEFENSA****Me defiendo sin hacer daño a otros.****Competencia****ASERTIVIDAD**

Geppeto y León

León es el estudiante más grande y fuerte de quinto grado. Además, tiene muchos amigos y compañeros que hacen todo lo que él les dice. Por ejemplo, el otro día León tenía hambre y obligó a Geppeto a comprarle comida en la tienda del colegio. Geppeto no tenía mucha plata, pero no fue capaz de decir que no e hizo lo que León le ordenó.

Geppeto, por el contrario, es un estudiante pequeño, tímido y callado. No tiene muchos amigos ni amigas, y algunos dicen que es muy raro porque en los recreos se la pasa solo.

A León le parece muy gracioso el aspecto de Geppeto y se burla permanentemente de él, llamándolo “Geppeto, cabeza de petardo”.

Geppeto se siente muy frustrado con esta situación. Ir al colegio se ha vuelto una pesadilla para él, pues sabe que, desde que llega hasta que sale, León le hará la vida imposible.

Pipe y Rosita

Rosita es la estudiante más popular de quinto grado. Tiene muchos amigos y amigas y, en el recreo, todos sus compañeros quieren estar con ella.

Sin embargo, Rosita no siempre es amable con todos. Específicamente, le parece divertido molestar a Pipe, un estudiante callado y solitario que siempre se sienta en la última fila del salón de clases.

Rosita sabe que Pipe es muy inteligente y todas las semanas lo amenaza para que le haga sus tareas. Le dice: “cuidado, Pipe. Ya sabes que si no me traes lista la tarea de matemáticas para mañana, les voy a decir a todos que quieres ser el novio de Lorena”.

Pipe, avergonzado, no es capaz de defenderse porque sabe que Rosita es muy popular y todos sus compañeros hacen lo que ella dice. Se siente frustrado y enojado, y no sabe qué hacer para que Rosita deje de amenazarlo.

Qué podría hacer Pipe para que Rosita deje de amenazarlo? *Piensen en la mayor cantidad de respuestas asertivas, es decir, NO agresivas que puedan.*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¿Qué podríamos hacer para defender a Pipe y que Rosita deje de amenazarlo? *Piensen en la mayor cantidad de respuestas asertivas, es decir, NO agresivas que puedan.*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Sesión
9/9**CERA**

Evalúo el problema con calma
y pienso en soluciones.

Competencia

MANEJO DE CONFLICTOS

Ante un conflicto...

1. Cálmate. sobre todo si tienes rabia. Busca la manera de calmarte para poder solucionar la situación.

2. Evalúa. Analiza la situación: ¿cuál es el problema? ¿Qué quieres lograr?

3. Resuelve. Haz una lluvia de ideas de todo lo que se te ocurra para poder solucionar esta situación.

4. Actúa. Escoge la mejor opción para todos y actúa sin agresión.

Ministerio de Educación Nacional
Calle 43 N° 57-14
Centro Administrativo Nacional, CAN
Bogotá, D.C. – Colombia
Conmutador: (+571)2222800
Fax: (+571) 2224953

Línea gratuita fuera de Bogotá 018000910122
Línea gratuita Bogotá (+571) 3078079