

Educación para la ciudadanía y la convivencia

Ciclo Dos

(Tercero y Cuarto):

Aprendiendo a vivir en dignidad y armonía. Compartiendo la vida



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.



BOGOTÁ
HUMANANA

**ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO**

**Proyecto de Educación para la Ciudadanía
y la Convivencia – PECC**

Alcalde Mayor
Gustavo Petro Urrego

Secretario de Educación del Distrito
Oscar Sánchez Jaramillo

Subsecretaria de Integración Interinstitucional
Gloria Mercedes Carrasco Ramírez

Subsecretaria de Calidad y Pertinencia
Patricia Buriticá

Jefe Oficina Asesora de Comunicación y Prensa
Rocío Jazmín Olarte

Directora de Participación y Relaciones Interinstitucionales
Adriana Mejía Ramírez

Directora de Inclusión e Integración de Poblaciones
María Elvira Carvajal Salcedo

Directora de Educación Preescolar y Básica
Adriana González

Director de Ciencias, Tecnología y Medios Educativos
Oswaldo Ospina Mejía

Directora de Bienestar Estudiantil
Andrea Verú Torres

Gerente de Proyecto
Deidamia García Quintero

**Educación para la ciudadanía y la convivencia
Ciclo dos (tercero y cuarto):
Aprendiendo a vivir en dignidad y armonía.
Compartiendo la vida**

**Equipo técnico de Educación para la
Ciudadanía y la Convivencia - SED**
Lizbeth Alpargatero y Rigoberto Solano
Coordinadores Gestión del Conocimiento
Sandra León
*Coordinadora Planes Integrales de Educación
para la Ciudadanía y la Convivencia*
Andrea Cely
*Coordinadora Equipo Territorial
Ciudadanía y Convivencia*

Ariel Fernando Ávila
*Coordinador Respuesta Integral de
Orientación Escolar – RIO*

Revisión de Contenidos -SED
Julián Ernesto Castro Montaña
Gina Patricia Mendoza

FEY ALEGRÍA DE COLOMBIA

Director Nacional
P. Hernando Gálvez S.J.

Director Ejecutivo Nacional
Víctor Murillo Urraca

Coordinador Proyecto Educación
para la ciudadanía y la convivencia
Jaime Benjumea Pamplona

Autoría Fe y Alegría
Victor Martínez Ruiz
Amanda J. Bravo Hernández

Con la colaboración de:
Paulina Heyck Puyana y
Claudia Marcela Vega González

Corrección de estilo
Claudia Patricia Vinueza

Equipo de arte

Dirección de arte
María Fernanda Vinueza
Ilustración
Paula Andrea Ortiz
Diseño y diagramación
Erika Díaz Gómez

Equipo
Editorial

**Docentes participantes de la
validación de los módulos:**

Romelia Nuste Castro
IED Juan Francisco Berbeo
Gladys Guerrero García
Carlos Pizarro León Gómez
Guiomar Edith Mostacilla Marmolejo
Débora Arango Pérez
Maritza Gutiérrez
Grancolombiano
Nilsa Yineth Rojas Ruiz
Leonardo Posada Pedraza
Maria Cristina Ardila
Campestre Monteverde
Melba Patricia Ortega
Simón Rodríguez
Blanca Isabel Forero
Ciudad de Montreal
Carvajal Galindo Yeimy
El Minuto de Buenos Aires
Gloria Del Pilar Bejarano Agudelo
Mochuelo Alto
Javier Cely
Francisco José de Caldas
Flor Elisa Roperio Palacios
José Asunción Silva
Ángela Chicangana Ramírez
José Asunción Silva
Diana Patricia Murillas
Colegio Prospero Pinzón
Martha Alexandra Useche Quintero
IED Saludcoop Sur
Rosa Yamile Prieto Bogotá
Colegio San Pedro Claver
Liliana Maffiold
IED Los Periodistas
Marleny Díaz
IED Los Periodistas

Mariluz Muñoz Sotaquira
IED Los Periodistas
Patricia Castellanos
Agustín Nieto Caballero
María Victoria Orozco Díaz
Colegio Republica Bolivariana de Venezuela
Angélica María Rodríguez
Colegio Andrés Bello
Julieta Rojas Charry
Domingo Faustino
María Margarita Acuña Rodríguez
Colegio José Joaquín Casas
Ricardo Murcia Roncancio
Manuel Del Socorro Rodríguez
Luis Edilberto Novoa
Marruecos y Molinos
Sandra Johana Albarracín Lara
Aguas Claras
Miryam Bautista Gil
Entre Nubes
Claudia Liliana Gómez Rodríguez
IED Atenas
Rosa Elena Carrillo
IED Atenas
Raúl Sánchez Lara
IED Juan Rey
José Rafael Quilaguay Bernal
IED Los Alpes
Mireya Moreno Hernández
La Belleza
Martha Helena Lagos Beltrán
Florentino González
Lida Mireya Rodríguez
Florentino González
Nelson Enrique Flórez
Atabanza - I.E.D
Natalia Cruz Cárdenas
Eduardo Umaña Mendoza
Karol Viviana Sarmiento
Eduardo Umaña Mendoza
Danny Paola Villamil Villamil
Ofelia Uribe de Acosta I.E.D
Blanca Inés Rodríguez
Ofelia Uribe de Acosta I.E.D
Nubia Liliana Ortiz Cárdenas
Paulo Freire
Luz Stella Olaya Suárez
Sorrento
Patricia Padilla Casas
Col. Ciudad Bolívar Argentina
Martha Isabel Torres
IED Los Periodistas
Martha Alejandra Montoya
Luis Eduardo Mora Osejo
Sandra Emilia Sierra Zanguña
Nueva Delhy

Ingrid Natalia Cruz Cárdenas
Eduardo Umaña Mendoza
María Fernanda Medina
IED El Porvenir
Yenny Patricia Castellanos
Agustín Nieto Caballero
María Victoria Orozco
República de Venezuela
Rafael Quilagua Bernal
Los Alpes
Yeimy Carvajal
El Minuto De Buenos Aires
Guillermo Ibáñez
IE Eduardo Santos
Aura Nieves Riascos
IE Alexander Fleming
Diana Carolina Villate
IE Eduardo Santos
Lida Yolima Cárdenas
IE Eduardo Santos
Victoria Orozco
República de Venezuela
Yuliete Rojas Charry
Domingo Faustino
Liliana Ortiz Cárdenas
Paulo Freire
Lorenzo Zúñiga Goyeneche
Antonio Villavicencio
María Esperanza Castillo
Antonio Villavicencio
Luz Ofelia Borbón
CEDIT San Pablo
Alejandra Gutiérrez Ballén
Ciudad de Bogotá
Viviana Méndez Munévar
Ciudad de Bogotá
Myriam Cortes Mendieta
Colombia Viva
Andrea Murcia
Delia Zapata Olivella
José de Jesús Ovalle Balaguera
Delia Zapata Olivella
Ivon Pajaro Olmos
Escuela Normal María Montessori
Omar Gutiérrez González
Escuela Normal María Montessori
Martha Patricia Torres
Gustavo Rojas Pinilla
Luz Liliana Sarmiento
IED Estrella del Sur
Ana Rita Rozo Suárez
IED Montebello
Orfi Yineth Delgado Santamaría
IED Villa Rica
Inna Pahola Muñoz
John F. Kennedy

Luz Gabriela Gómez Montoya
Juan Francisco Berbeo
Clara Liliana Rodríguez
La Victoria
Leonor Delgado Herrera
La Victoria
Mallivi Melo Rey
La Victoria
Martha Patricia Montero
La Victoria
Patricia Patiño
La Victoria
Mauricio García Hernández
Magdalena Ortega
Myriam Zambrano Rozo
Manuel Cepeda Vargas
Luis Edilberto Novoa
Marruecos y Molinos
Liliana Zambrano Rozo
Orlando Higuera Rojas
Vladimir Viteri Gutiérrez
Paulo Freire
Clara Millán Reyes
República de Panamá
José Eustacio Medina Vargas
República de Panamá
Olga Lucero Castro Castañeda
República de Panamá
Víctor Baquero Rincón
Rural Pasquilla
Eduardo Ortiz Rodríguez
San Martín de Porres
Adilia Castillo Martínez
San Pedro Claver
María Leila López Contreras
San Pedro Claver

ISBN: 978-958-8731-85-8

Esta publicación hace parte del Convenio 2965 del 2013, cuyo objeto es “Aunar esfuerzos para desarrollar una Caja de Herramientas Pedagógicas de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia”, suscrito entre la Secretaría de Educación y Fe y Alegría de Colombia, Fundación para la Reconciliación, Fundación Centro de Investigación y Educación Popular-CINEP y el Instituto para la Construcción de la Paz-FICONPAZ.

**Secretaría de Educación del Distrito
Fe y Alegría de Colombia**

Taller 3

El mundo de las emociones





T.3

Concepto relacionado

El ser humano siempre se sitúa en un contexto humano, pero aún más, se interrelaciona con él, lo transforma y es transformado por él. Esta íntima relación expresa una dimensión que Manfred Max Neef (1994) identifica como la necesidad existencial del “estar”. El ser humano depende del “estar” de forma que le permita desarrollarse plenamente. Tal categoría existencial, junto con las del “ser, tener y hacer” determinan a los satisfactores de las necesidades humanas.

El bienestar tiene que ver, entonces, con la satisfacción de las necesidades humanas, lo cual coincide con el ejercicio de los derechos humanos y particularmente de los derechos sociales (también llamados de **segunda generación**) como el trabajo, la educación, la vivienda, la salud, las prestaciones sociales, entre otros. Derechos que no son accidentales ni complementarios sino sustanciales a la dignidad humana. La idea de “bien” no queda al arbitrio interpretativo de cualquier persona sino que queda integrada al acuerdo suscrito por un Estado de derecho comprometido con garantizar los derechos humanos.

Adela Cortina (1998) advierte la relación entre el Estado de derecho y el Estado de bienestar, ya que se suelen mezclar indistintamente estos conceptos y aclara que el Estado tiene la obligación constitucional de garantizar los bienes sociales indispensables para llevar adelante una vida digna o que son básicos para la vida humana; el acceso a estos derechos no pueden quedar al libre juego del mercado sino que son asunto directo del Estado. Es decir, es un asunto de justicia y no de magnanimidad de quienes administran. Podemos encontrar que la Constitución nacional de 1991 recoge estos derechos humanos sociales en su Capítulo II (De los derechos sociales, económicos y culturales).

Objetivo del taller

- * Fortalecer en las niñas y niños el manejo de sus emociones, bajo el principio de no hacer daño, ni permitir que les hagan daño.



Evidencias de participación en el proceso de aprendizaje

- * Hojas del álbum para este taller
- * Cartelera sobre el manejo de emociones

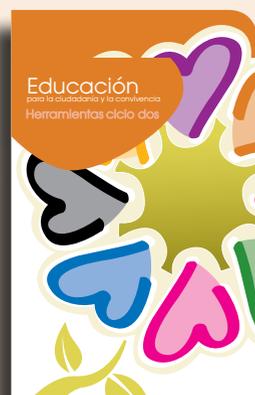
Duración del taller

2 horas aproximadamente, flexibles según la dinámica del grupo

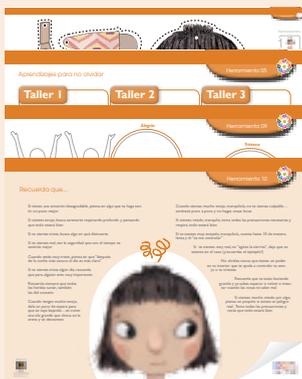
Materiales de apoyo

- * Reproductor de video
- * Video “Las emociones en situaciones” (disponible en internet)
- * Seis pliegos de papel
- * Témperas, acuarelas, pinceles o marcadores
- * **Afiche de Mareiwa, herramienta 2 (encuéntrela en el sobre de herramientas)**
- * **Fotocopias de las hojas del álbum para cada niño y niña, herramientas 5, 9 y 10 (encuéntrela en el sobre de herramientas)**

Sobre de Herramientas



Herramientas 2, 5, 9 y 10



Instrucciones de la actividad



Inicio

Nos organizamos en círculo y pedimos que voluntariamente algunas niñas y niños compartan la hoja de álbum de la sesión anterior; reiteramos la importancia de saber cuidar y cuidarnos.



Presentamos al grupo el video “Las emociones en situaciones” y dialogamos con el grupo sobre las situaciones que observamos. Podemos profundizar en el tema de las emociones a través de preguntas como las siguientes:

- * ¿Qué sentía el pingüino?
- * ¿Qué sentían Dumbo y su mamá?
- * ¿Cómo nos damos cuenta de lo que sienten?



Actividad central

Entregamos la **hoja de álbum** “El mundo de las emociones” (herramienta 9) para desarrollarla de manera individual. Les comentamos que las emociones nos indican que algo está pasando en nuestro interior, que algunas son agradables, como por ejemplo, la alegría, y otras no lo son, como el enojo. Leemos y explicamos las indicaciones de la hoja del álbum y señalamos el tiempo para el trabajo individual.

Una vez concluido el trabajo individual, convocamos a las niñas y niños al círculo y les pedimos que compartan su trabajo. Les invitamos a darse cuenta de la manera como colorearon sus siluetas, tratamos de identificar algunas coincidencias y diferencias.

Compartimos con ellas y ellos que las emociones están en el interior de cada persona, como si se tratara de animalitos que tenemos en un corral y que generalmente, están en calma, viviendo tranquilos. Pero cuando sucede algo y uno de esos animales se escapa, parece como si quisiera apoderarse de todo el corral.

Tomamos un vaso transparente con agua y les preguntamos qué pueden ver a través de él, escuchamos sus respuestas y les reflejamos que cuando estamos calmados y calmadas podemos ver las cosas de manera similar a como las vemos a través de este vaso con agua, es decir que las vemos claramente.

Les invitamos a pensar en cosas que nos hagan sentir muy mal, que nos den mucha rabia o miedo, y le pedimos a un niño o niña que agregue un poco de tierra en el vaso. Lo agitamos mucho, les pedimos que observen y preguntamos: ¿podemos ver claramente?, ¿qué tenemos que hacer entonces? Si dejamos de agitarlo, poco a poco la tierra se va asentando y podemos volver a ver a través del agua. Reflexionamos con el grupo sobre cómo son nuestros pensamientos cuando están presentes las emociones y sentimientos, en especial los más fuertes, como la rabia y el miedo; les preguntamos: ¿qué pasa con el respeto a la dignidad de las personas en estas circunstancias? Registramos sus aportes y resaltamos la importancia de aprender a calmarnos. Les recordamos que esto tiene que ver con su **poder interior**, porque saberse calmar, saber volver a sentirse mejor, significa que somos



muy fuertes por dentro. Y comparando con la metáfora del vaso con agua, para poder ver con claridad que lo que estamos haciendo respeta los derechos y la dignidad de las otras personas, tenemos que procurar que las “aguas agitadas” se aquieten y evitar seguir agitándolas.

Organizamos seis grupos y les entregamos papel, marcadores y una ficha con el nombre de alguna de las siguientes emociones: tristeza, enojo y miedo (de tal manera que cada emoción sea trabajada por dos grupos). Cada grupo piensa en formas de sentirnos mejor cuando vivimos una situación relacionada con la emoción que nos tocó. Pueden dibujar, escribir o hacer una pequeña dramatización. Compartimos los trabajos en plenaria y recogemos sus aportes.



Complementamos sus aportes, contándoles por ejemplo, que a Mareiwa le suceden todas estas cosas como a todas las personas. Ella, observándose y aprendiendo de sus abuelos, así como también lo hacemos diariamente en nuestra aula, ha descubierto cosas como éstas: (solamente complementamos aquellas ideas que los propios niños y niñas no hayan aportado, pues lo más importante es resaltar los suyos).

En situaciones de TRISTEZA nos ayuda:

- * Tener alguien con quien contar.
- * Escribir.
- * Escuchar música que nos haga sentir que alguien nos entiende.
- * Distraernos.
- * Saber que con el tiempo nos sentiremos mejor.
- * Saber que las cosas pueden mejorar, que “después de la noche más oscura el día es más claro”.
- * Saber que somos muy valiosos y valiosas.
- * Recordar que para alguien somos lo más importante.
 - * que ya nos habíamos sentido así antes y que luego este sentimiento cambió.
 - * que las emociones cambian.
 - * que las heridas sanan.



En situaciones de ENOJO podemos hacerle daño a otras personas y a nosotros o nosotras porque es cuando más fuertemente agitamos el agua con la tierrita. Mareiwa nos comparte que a ella la ayuda a calmar:

- * No seguir agitando el agua con la tierrita, como pensar todo el tiempo en lo que nos enoja, o buscar la manera de hacerle daño a quien nos hace enojar.
- * Darnos cuenta de que estamos muy enojados y esperar a que este enojo se vaya bajando.
- * Contar hasta diez.
- * Respirar profundo.
- * Decirnos a nosotras y nosotros mismos: “todo está bien, me sé controlar”.
- * Saber que tengo un poder en mi interior que me hace muy fuerte, más fuerte que el animalito loco del enojo que quiere dominarme y que si lo dejo, a alguien puede dañar.
- * Saber que ya somos grandes y podemos esperar.

Y frente al MIEDO, ayuda:

- * Saber que a veces el miedo es muy importante porque nos indica que algo puede hacernos daño y que nos tenemos que cuidar.
- * Pensar que tal vez este miedo que sentimos no tiene mucha razón de ser. Que tal vez estamos imaginando las peores cosas. Que podemos cometer errores, como todo el mundo. Que a veces le damos mucho poder a las otras personas cuando sentimos miedo, y nos olvidamos que somos poderosas y poderosos también.



Reconstruyendo saberes

Desarrollamos la **hoja del álbum** (recuadro de la herramienta 5 y lectura de la herramienta 10) donde recogemos lo aprendido en cada taller, explicamos su propósito y si tenemos tiempo la realizamos durante el encuentro, de no ser así, les invitamos a hacerla en casa y si lo desean, conversarla con sus familiares.



Cierre

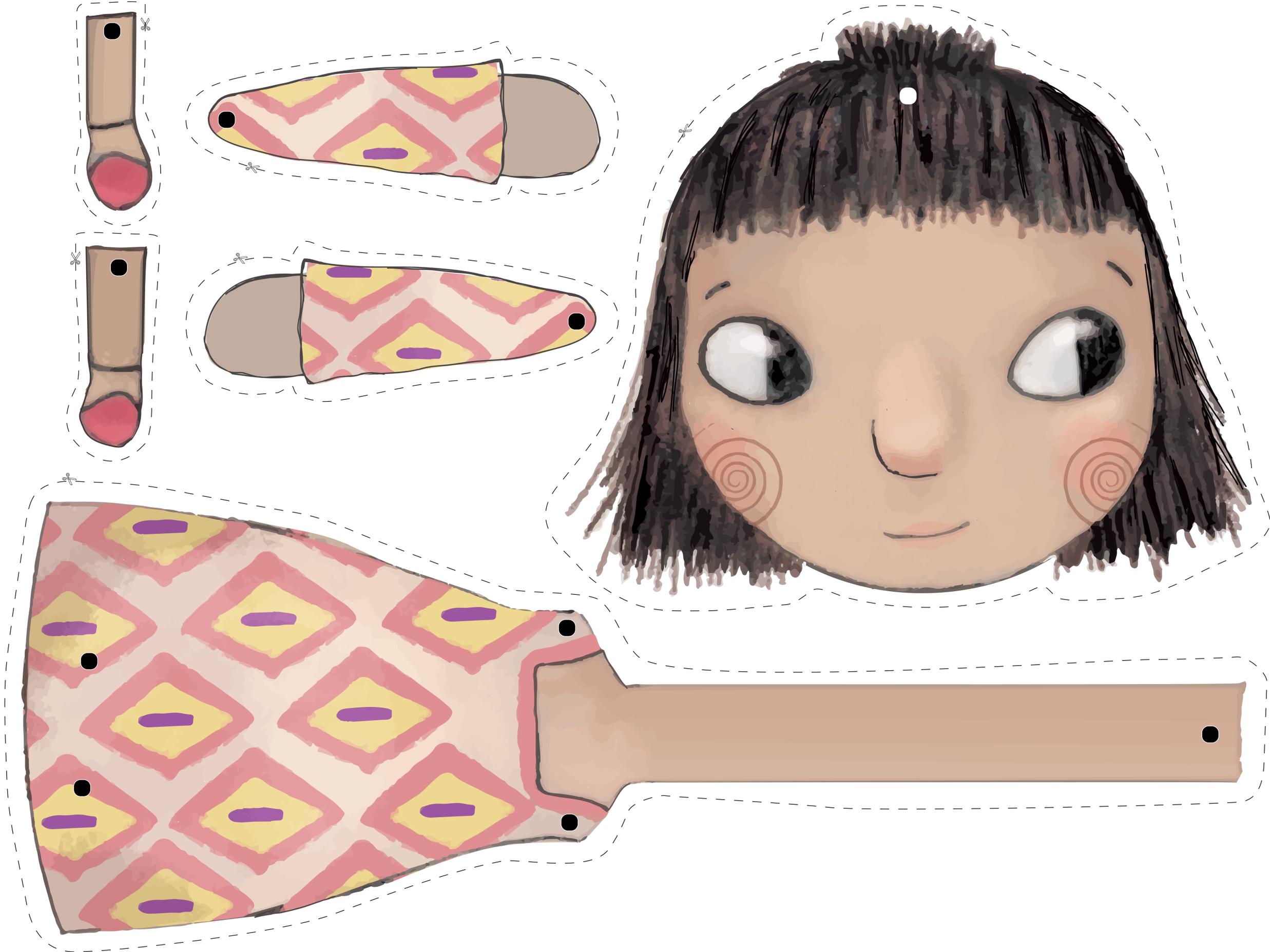
Agradecemos el día, aquello que nos aportó Mareiwa, así como todas las experiencias vividas y nos abrazamos colectivamente de tal forma que nos transmitamos sin hablar, las emociones más bonitas que podamos.



Instrucciones

1 

Recorte las partes de Mareiva y una los puntos señalados (O) con materiales como los siguientes: ganchos, alfileres, lanas, tornillos, entre otros. u





Taller 1

Taller 2

Taller 3

Taller 4

Taller 5

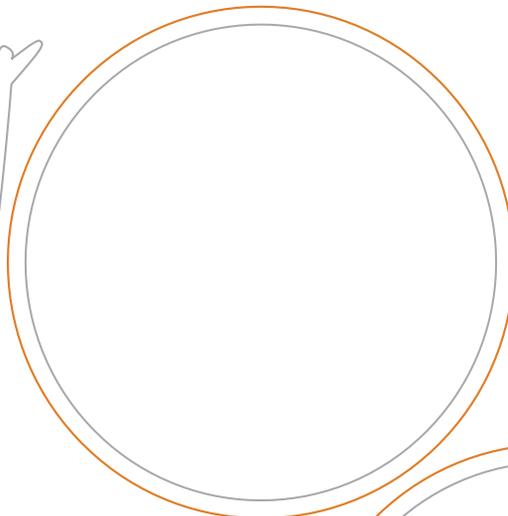
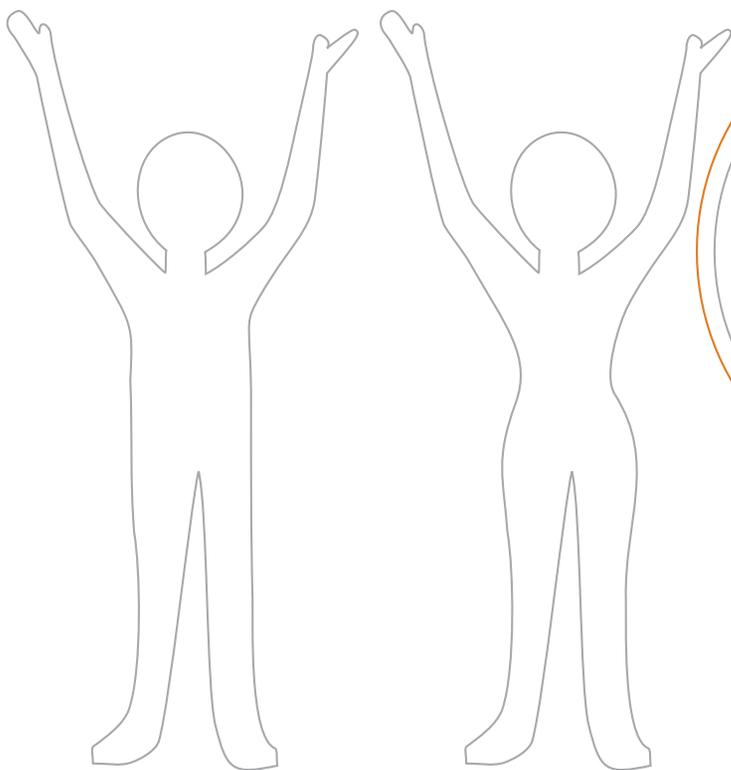
Taller 6

Autoevaluación

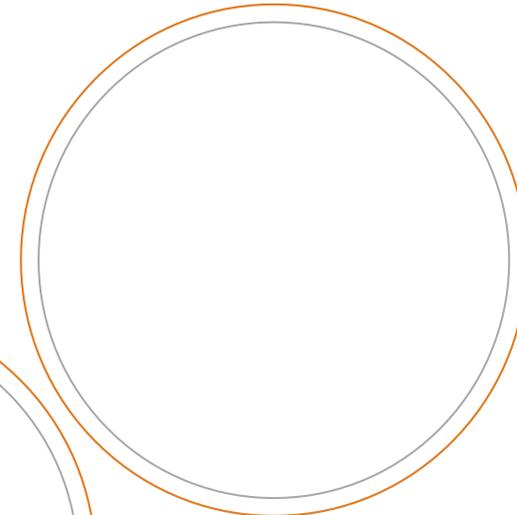




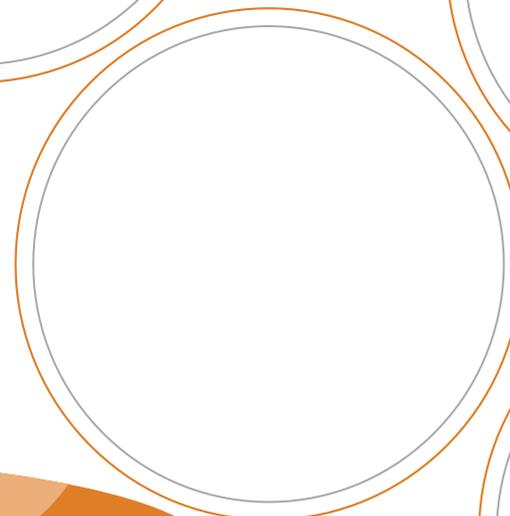
Alegría



Tristeza



Miedo



Rabia



1. *Dibuja en cada círculo una situación que te haya generado la emoción que aparece escrita.*
2. *Asocia cada emoción con un color*
3. *Colorea en la silueta dónde sientes cada una de esas emociones de acuerdo con los colores que elegiste anteriormente*





Recuerda que...

- * Si tienes una emoción desagradable, piensa en algo que te haga sentir un poco mejor
- * Si sientes enojo, busca serenarte respirando profundo y pensando que todo estará bien
- * Si te sientes triste, busca algo en qué distraerte
- * Si te sientes mal, ten la seguridad que con el tiempo te sentirás mejor
- * Cuando estés muy triste, piensa en que “después de la noche más oscura el día es más claro”
- * Si te sientes triste algún día, recuerda que para alguien eres muy importante
- * Recuerda siempre que todas las heridas sanan, también las del corazón
- * Cuando tengas mucho enojo, dale un poco de espera para que se vaya bajando...es como una ola grande que choca en la arena y se desvanece
- * Cuando sientas mucho enojo, tranquilo/a, no te sientas culpable... serénate poco a poco y no hagas cosas locas
- * Si sientes miedo, tranquilo, toma todas las precauciones necesarias y respira, todo estará bien
- * Si te sientes muy enojado, tranquilo/a, cuenta hasta 10 de manera lenta y di “se me controlar”
- * Si te sientes muy mal, no “agites la tierrita”, deja que se asiente en el vaso (¿recuerdas el ejemplo?)
- * No olvides nunca que tienes un poder en tu interior que te ayuda a controlar tu enojo o tu tristeza
- * Recuerda que te estás haciendo grande y ya sabes esperar o volver a intentar cuando las cosas te salen mal
- * Si sientes mucho miedo por algo, piensa un poquito si existe un peligro real. Toma todas las precauciones y verás que todo estará bien

