

NOTAS TÉCNICAS  
LINEAMIENTOS



**Emociones** para la **vida**  
Programa de **Educación**  
**Socioemocional**

CUADERNO DE TRABAJO

NOTAS TÉCNICAS  
LINEAMIENTOS

LINEAMIENTOS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE  
POLÍTICAS, PROGRAMAS Y PROYECTOS EDUCATIVOS



**Emociones** para la **vida**  
Programa de **Educación**  
**Socioemocional**

CUADERNO DE TRABAJO

Nombre:

Colegio:

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

**Alcalde Mayor de Bogotá**  
Enrique Peñalosa Londoño

**Secretaria de Educación del Distrito**  
María Victoria Angulo González

**Subsecretario de Integración Interinstitucional**  
Jorge Enrique Celis Giraldo

**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.

Bogotá, D. C., 2018.

ISBN Impreso: 978-958-5485-31-0  
ISBN Digital: 978-958-5485-32-7

© 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 Trigos, 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 Lilia Calmet

**Adaptación para Colombia**  
José Fernando Mejía

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

**Ilustración**  
David Cairdenas, Silvia Tomasich y Ericca Alegría

**Diseño gráfico**  
Evolution Design Eirl

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

**Afiches**  
Hermanos Magia S. A. C.



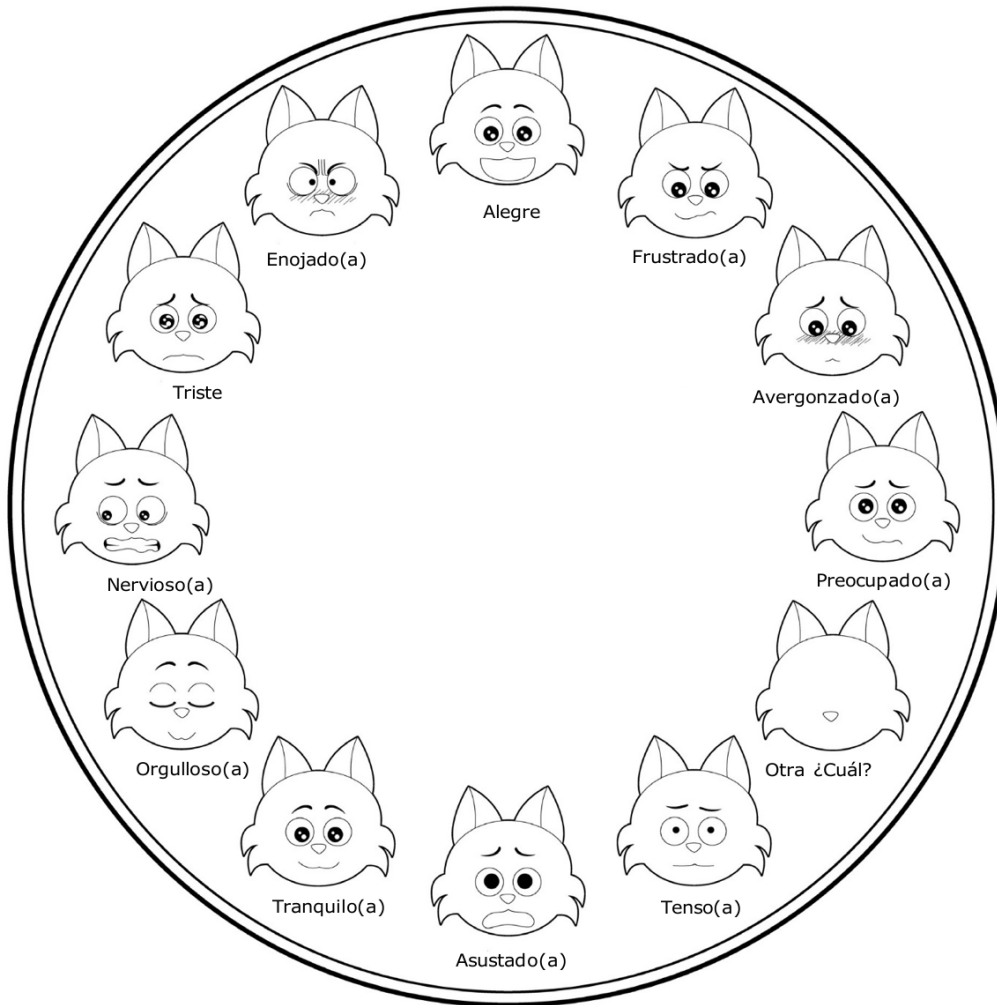
**BOGOTÁ  
MEJOR  
PARA TODOS**



Secuencia **didáctica 1.**

# Mi mundo emocional

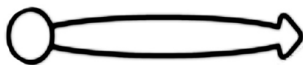
# A veces, siento dos emociones a la vez



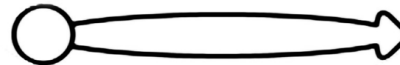
Corta por las líneas punteadas. Después, corta cada una de las agujas del reloj.



Aguja de la hora



Aguja de los minutos



FOTOCOPIAR Y LUEGO RECORTAR LA COPIA

<sup>1</sup> Adaptado del programa Aulas en Paz ([www.aulasenpaz.org](http://www.aulasenpaz.org)).

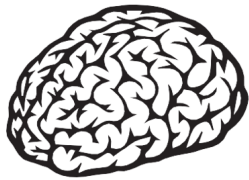
## ¿Cómo entrenar a nuestro dragón?

¡Hola! Somos los Súper Gemelos. ¿Sabes dónde está nuestro poder? No está en nuestros puños ni en nuestras lenguas... Está en nuestros cerebros. Y con nuestros cerebros entrenamos a nuestros dragones. Las emociones son como dragones: pueden generar temor ipero también pueden ser acogedoras y muy divertidas cuando sabemos cómo entrenarlas! Como cuando alguien nos empuja, cuando perdemos nuestros lápices, cuando sentimos miedo o tanta alegría que queremos saltar... ¡Nuestro dragón se despierta y quiere volar y escupir fuego! Nosotros sabemos cómo entrenarlo, y te enseñaremos cómo, para que tú también puedas hacerlo. Sólo sigue estos pasos:

**1. Gemelo:** cuando sentimos emociones muy intensas, como si fuéramos muy rápido, paramos y respiramos profundamente al menos tres veces. Esto desacelera los latidos de nuestro corazón. Luego, contamos hacia atrás desde el 10 hasta el 1 o pensamos en cosas que nos gustan, hasta que nos sentimos calmados. Como si ayudáramos al dragón a frenarse y a no encenderse.

**2. Gemela:** cuando no sentimos mucho, como si fuéramos muy lento, nos paramos y saltamos alto, como si acabáramos de ganar la lotería. Esto hace que la sangre de nuestro cuerpo empiece a circular. Luego, pensamos en alguna emoción que nos gusta sentir (alegría, orgullo, entusiasmo, tranquilidad) y las cosas que usualmente nos hacen sentir de esa manera. ¡Como si ayudáramos al dragón a volar más alto y animarlo a ponerse las pilas!

## ¿Sabes dónde está **nuestro poder**?



No está en nuestros puños ni en nuestra lengua... Está en nuestro cerebro. Controlarnos a nosotros mismos no es tan fácil, pero es posible. Cuando nos empujan, cuando se nos pierde el lápiz, cuando nos insultan o cuando algo nos da miedo... Nos detenemos, nos calmamos y pensamos qué podemos hacer. Ahora tenemos más amigos. Si tú también quieres lograrlo, intenta hacer lo que aprendimos:

**Distraete pensando**

**Piensa en algo que te guste. Cuenta hacia atrás: 10, 9, 8, 7, ...**



**Respira profundamente**

**Toma mucho aire y suéltalo despacio, al menos tres veces.**

## ¿Qué me estresa y cuánto?

Perfil de estrés de: \_\_\_\_\_

Situaciones más estresantes:

---



---

Situaciones menos estresantes:

---



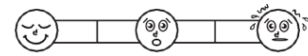
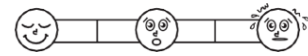
---

La situación que yo pensé:

---



---



### Lista de situaciones para clasificar:

1. No tener grupo para hacer un trabajo en clase.
2. Pedirle ayuda a un compañero con una tarea y no saber si él quiere ayudarme.
3. Que estén diciendo un chisme de mí que no es cierto.
4. Tener que presentar mi trabajo frente a todo el curso.
5. Que un amigo necesite mi ayuda con un tema y no saber cómo ayudarlo.
6. Pasar al tablero y no saber la respuesta.



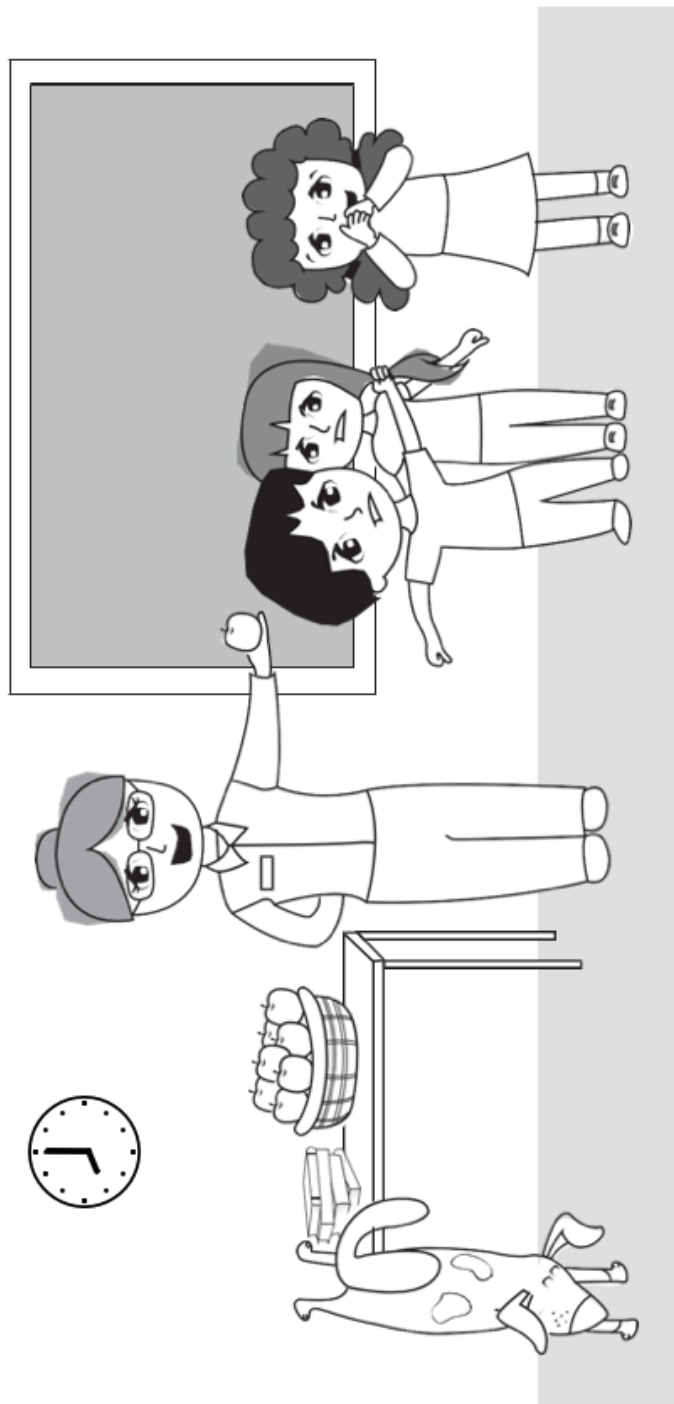
Secuencia **didáctica 2.**

En los **zapatos**  
de los **demás**

## Dibujos para pensar

### La fila

Observa el dibujo con atención, mientras tu profesor te cuenta la historia de estos niños.



Ahora lee la historia para saber qué es lo que en realidad estaba sucediendo en la imagen de la página anterior.

## La fila

Hoy la profesora va a repartir manzanas. Sandra llegó primero al salón y quiere ser la primera en la fila; a ella siempre le gusta llegar temprano para ser la primera en recibir su manzana. De pronto, llega Luis y quiere quitarle el lugar porque él no desayunó hoy y tiene mucha hambre; si no come algo rápidamente le va a empezar a doler el estómago.

Mientras Sandra y Luis pelean, Myriam, otra compañera del salón, está riéndose. Sandra y Luis piensan que Myriam se está burlando de ellos y le dicen: “Myriam, no seas tonta, no te rías de nosotros”. Pero, en realidad, Myriam está riéndose porque detrás de la profesora está el perro del colegio y se paró de cabeza.

**Luego de leer la historia, responde las siguientes preguntas:**

¿Qué piensa Luis?

---

---

¿Qué piensa Sandra?

---

---

¿Qué piensa Myriam?

---

---

## Historias desafortunadas

### ¡A mí no me gustan los gatos!

La abuelita de Katty hace peluches para venderlos. La abuela, que vive en la casa de Katty, le dijo a su nieta: “si tú quieres, yo puedo hacer un gatito de peluche para que se lo des a alguna amiga especial”. Katty se puso muy contenta y recordó que el cumpleaños de su amiga Paola estaba cerca. Katty le preguntó a Paola de qué color le gustaría el gatito de peluche, pero Paola se puso furiosa y le gritó: “¡A mí no me gustan los gatos!”. Katty no entendía qué le pasaba a Paola; pensó que había sido muy grosera y ya no se merecía un regalo de cumpleaños. Triste, volvió donde su abuela y le explicó que no podían regalarle el gatito de peluche a Paola porque a ella no le gustaban esos animales.

Conoce la historia de Paola para que puedas comprenderla:

“Yo soy Paola y antes me gustaban mucho los gatos, pero ya no. Ahora no me gusta nada que tenga que ver con ellos; ni fotos, ni peluches, ni nada. En mi casa había un gato que se llamaba Pepe y yo lo quería mucho; era mi mejor amigo. Todos los días por la mañana, Pepe me despertaba con sus sonidos “miau miau miau”. Mi papá lo dejaba entrar en mi cuarto y él se metía entre las sábanas y empezaba a rasguñarme suavemente como queriendo llamar mi atención. No paraba de maullar hasta que yo me despertara y lo saludara. Recuerdo que solía decirle: “¡Hola, gatito! ¡Buenos días!”. Yo siempre me despertaba feliz porque sabía que mi mascota más querida estaría ahí a mi lado cada mañana. Pero, un día, Pepe no llegó a despertarme. Me pareció muy raro y me levanté pensando que tal vez mi papá no le había abierto la puerta. Cuando me levanté, mis papás estaban hablando, pero yo no veía a Pepe por ningún lado. Lo busqué debajo de la mesa del comedor, detrás de los asientos y en una bolsa donde él solía meterse para dormir. Pero Pepe no estaba. Le pregunté a mi mamá por mi gato y me dijo: “Siéntate porque algo malo le pasó al gatito”. Yo empecé

a sentir que mis manos temblaban y respiraba más rápido de lo normal.

Mi mamá se puso a llorar y me dijo que Pepe había salido corriendo hasta la avenida y lo había atropellado un carro. Yo recuerdo que lloré todo el día. Mis papás no me dejaron verlo porque había quedado muy golpeado. Ellos lo llevaron a un cementerio para gatos y, a veces, me llevan para visitarlo.

Aún pienso en Pepe y lloro porque mi querida mascota me hace mucha falta. Era mi mejor amigo, como un pequeño hermano con quien compartía muchos momentos todos los días. Recuerdo que, cada vez que yo llegaba, Pepe estaba esperándome en mi cuarto y enrollaba su cola en mi pierna como un saludo. Lo voy a extrañar siempre. A veces, sueño que viene a despertarme con sus maullidos y rasguños; pero, de pronto, me despierto y me doy cuenta de que era un sueño. Desde entonces, no me gusta ver nada que tenga que ver con gatos; ni fotos, ni peluches ni nada que me recuerde a Pepe, mi amada mascota a la que nunca voy a olvidar”.



**ROL 1**

**Instrucciones para el juego de roles**

Tú no tienes muchos amigos.  
Te sientes un poco triste.  
De repente, se te acerca un compañero que no conoces mucho y él comienza a hablarte.  
Responde a sus preguntas.

**ROL 2**

**Instrucciones para el juego de roles**

Tú tienes muchos amigos.  
Te das cuenta que tu compañero no tiene tantos amigos.  
Quieres integrarlo a tu grupo de amigos y así utilizar tu poder de hacerle sentir bien.  
Te acercas a tu compañero y comienzas a hablarle, utilizando las estrategias que aprendiste.



**ROL 1**

**Instrucciones para el juego de roles**

Tú no tienes muchos amigos.  
Te sientes un poco triste.  
De repente, se te acerca un compañero que no conoces mucho y él comienza a hablarte.  
Responde a sus preguntas.

**ROL 2**

**Instrucciones para el juego de roles**

Tú tienes muchos amigos.  
Te das cuenta que tu compañero no tiene tantos amigos.  
Quieres integrarlo a tu grupo de amigos y así utilizar tu poder de hacerle sentir bien.  
Te acercas a tu compañero y comienzas a hablarle, utilizando las estrategias que aprendiste.



FOTOCOPIAR Y LUEGO RECORTAR LA COPIA



Secuencia **didáctica 3.**

# Comunicación y conflictos



## La historia de **Ema y Tito**

Ema era conocida por sus amigos como una lechuza muy amigable y dispuesta a escuchar a todos. Por eso, muchos iban a contarle historias a Ema. Tito, el mosquito, admiraba mucho a Ema, pero a veces se ponía triste porque sus amigos no le contaban tantas historias como a Ema.

Un día, Tito fue a contarle a Ema cómo se sentía. Ema, con sus ojos grandes, lo miró, y con su cara hizo un gesto de ternura ante la tristeza de Tito. También, mientras Tito hablaba, Ema no lo interrumpió, sino que, al contrario, asentía con su cabeza redonda cada vez que Tito le contaba una parte de su historia. Tito se sintió mucho mejor después de haber compartido lo que sentía con Ema, y le agradeció por escucharlo. Le dijo: “me he sentido tan bien compartiendo esto contigo; parecías tan interesada y amable”. Ema le dijo: “te voy a contar el secreto: está en el nombre que mi madre me puso: EMA...”

• **E** es de **Expresar** emociones con la cara; estas se conectan con la historia que nos están contando (o sea, si alguien me cuenta una his-

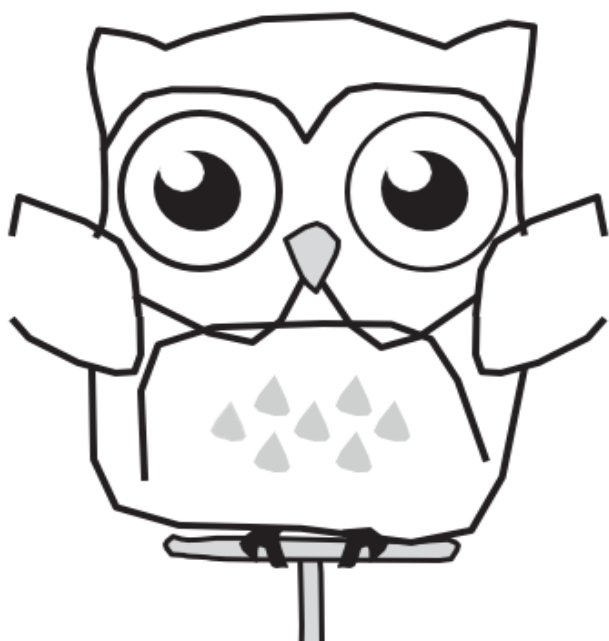
toria divertida, trataré de escucharle con una sonrisa). De esta manera decimos: “¡estamos conectados!”.

- **M** es de **Mirar** a los ojos. Cuando hacemos contacto visual con quien nos está contando una historia, le estamos diciendo: “¡tienes mi atención aquí y ahora!”.

- **A** es de **Asentir** con la cabeza. Cuando asentimos con la cabeza suavemente, estamos diciendo: “¡Sí, te entiendo!”

A Tito le pareció fantástico el secreto del nombre de Ema y entendió por qué los demás siempre querían contarle y confiarle cosas. También entendió por qué, a veces, sus amigos no le contaban cosas a él. Tito solía distraerse fácilmente mientras sus amigos le contaban historias y se ponía a mirar al cielo. Algunas veces, mientras sus amigos le contaban historias tristes, Tito estaba viendo figuras en las nubes que lo hacían reír (lo cual, por supuesto, hacía que sus amigos pensarán que sus historias tristes le causaban gracia). En otras ocasiones, cuando estaba tratando de resolver un conflicto con su amiga hormiga, en vez de asentir con su cabeza mientras ella le expresaba su opinión, Tito se ponía a volar de un lado al otro. La hormiga pensaba que Tito no quería escucharla y se iba. Sin embargo, ahora Tito, el mosquito, iba a recordar las técnicas de EMA: **E**, expreso con mi cara; **M**, miro a los ojos; y **A**, asiento con mi cabeza.

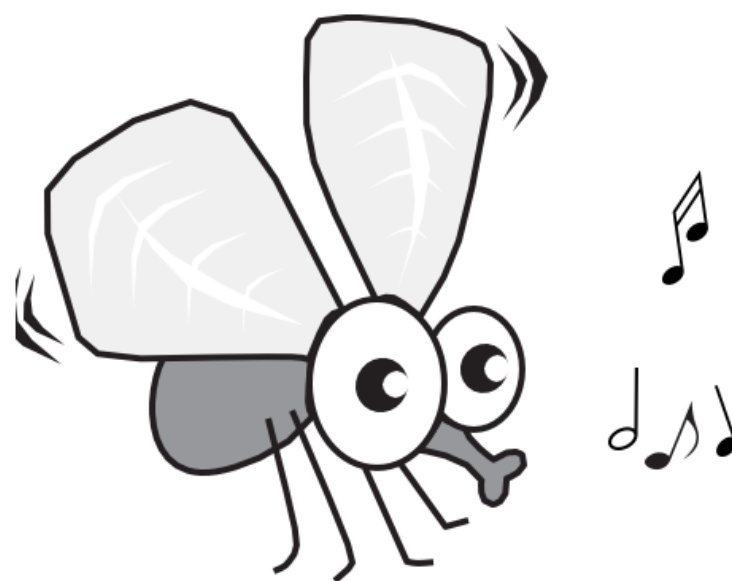
# Aprendo a escuchar activamente con Ema y Tito



**E: Expreso con mi cara.**

**M: Miro a los ojos.**

**A: Asiento con mi cabeza.**



## Cuatro pasos para manejar situaciones que me hacen sentir rabia

1. **PARO** y hago una pausa.
2. **ME CALMO** cuando siento rabia.
3. **PIENSO** qué puedo hacer para solucionar la situación.
4. **DECIDO** cuál es la mejor opción.



@Educacionbogota



/Educacionbogota



Educacionbogota



@educacion\_bogota

[www.educacionbogota.edu.co](http://www.educacionbogota.edu.co)

**Secretaría de Educación del Distrito**

Avenida El Dorado No. 66 - 63

Teléfono: (57+1) 324 1000

Bogotá, D. C. - Colombia