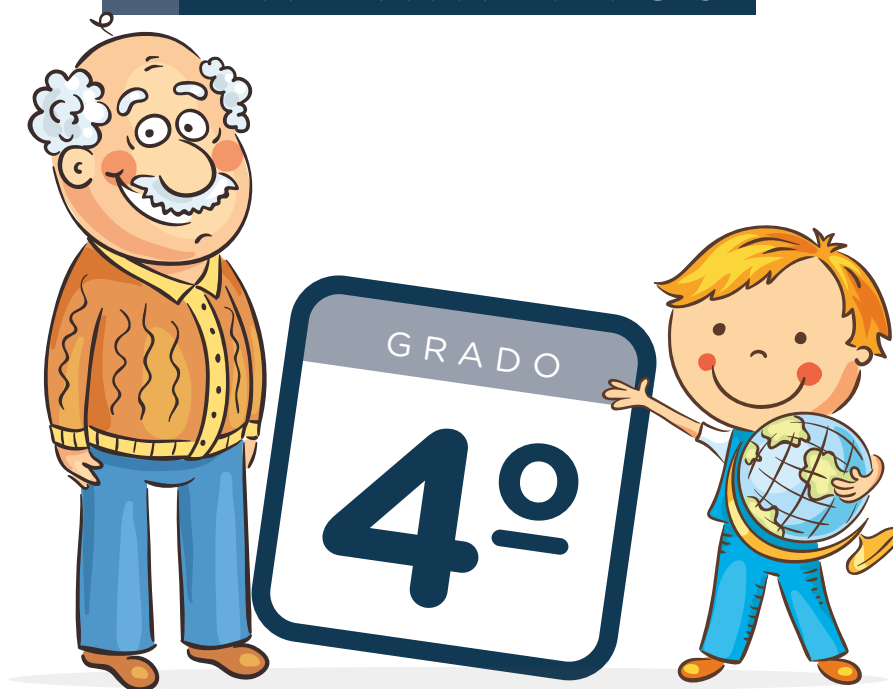


NOTAS TÉCNICAS
LINEAMIENTOS



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: 978-958-5485-35-8
ISBN Digital: 978-958-5485-36-5

© 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

Mi carta para Rocho



Querido Rocho...

El cofre de la **positividad**

En el cofre que ves abajo, escribe palabras o frases o haz dibujos que te recuerden las experiencias positivas que has tenido. ¡Cualquier cosa que te haga sentir emociones positivas es bienvenida!



La historia de Diana

PARTE 1

Diana tiene 9 años, está en cuarto de primaria y últimamente no le alcanza el tiempo de la clase para terminar sus actividades. Diana tarda más en terminarlas porque a veces no entiende las instrucciones de la profesora y en vez de preguntarle, se queda esperando a ver si ella vuelve a explicarlo. Por eso, Diana termina llevándose muchas tareas para la casa y acostándose más tarde. A veces incluso llega al colegio muy cansada en las mañanas por no haber dormido lo suficiente. Unos compañeros que se sientan adelante de Diana hablan mucho en clase y no la dejan escuchar las explicaciones de la profesora, pero a ella le da vergüenza decirles algo. También hay una compañera que se sienta cerca de Diana y parece que siempre entiende las instrucciones y termina sus tareas. Esto hace que Diana se sienta estresada y últimamente se le nota más intranquila y nerviosa al comienzo de las clases. Además, se acerca un examen muy importante para el que Diana no ha podido estudiar muy bien. Hace poco Diana se puso a llorar y la profesora no entendió bien lo que le ocurría. Diana no ha querido contarle a nadie lo que le pasa. Desde que esta situación comenzó, Diana ha dejado de dibujar y bailar su música favorita, cosas que ella disfruta muchísimo.



Mis factores de estrés

1. Estrés en mis relaciones y actividades en el colegio.

Handwriting practice area for question 1, consisting of a light blue rounded rectangle with horizontal lines.

2. ¿Cómo es mi estrés (cuerpo, emociones, acciones)?

Handwriting practice area for question 2, consisting of a light blue rounded rectangle with horizontal lines.



3. ¿A quién puedo pedirle ayuda y cómo?

Handwriting practice area for question 3, consisting of a light blue rounded rectangle with horizontal lines.

4. ¿Qué soluciones o actividades me pueden ayudar a relajarme?

Handwriting practice area for question 4, consisting of a light blue rounded rectangle with horizontal lines.

PARTE 2

Ha pasado un mes y Diana ha empezado a sentirse mejor. Habló con su mamá y ella le sugirió que le pidiera a la profesora que la cambiara de sitio ubicándola más adelante para poder escuchar mejor. Aunque el cambio de sitio no es para todas las clases, en las demás clases Diana pregunta de nuevo en caso de no haber entendido, pide ayuda a los compañeros de al lado que sí hayan entendido o, a veces, logra amablemente que sus compañeros ruidosos no interrumpen la clase. Aunque disminuyeron, Diana sigue teniendo tareas para la casa que, a veces, la hacen traspasar. Sin embargo, para relajarse, Diana pone música mientras estudia y, a veces, se toma un descansito para bailar. Diana se ha sentido más capaz en sus últimos dos exámenes.



Secuencia **didáctica 2.**

En los **zapatos**
de los **demás**

¿Qué ves tú?¹

Observa las imágenes que se muestran a continuación y responde las preguntas:



Figura 1

¿Qué ves en esta imagen?



Figura 2

¿Qué ves en esta imagen?



Figura 3

¿Qué ves en esta imagen?

¹ Imágenes tomadas y adaptadas de <http://www.taringa.net/posts/imagenes/10907882/120-Ilusiones-Opticas.html>

Roles



Tu personaje es Camilo:

Tú quieres correr la carrera con Laura y Jessica, pero, apenas empiezas a correr, te da un dolor de estómago insoportable. No quieres parar, pero el dolor es muy fuerte. Laura empieza a regañarte como siempre, diciéndote que tienes que apurarte y correr rápido. Tú no quieres correr más porque te duele mucho el estómago y te da rabia que Laura te jale del brazo.

Ahora explícales a Laura y a Jessica lo que pensaste y sentiste.



Tu personaje es Laura:

Tú quieres ganar la carrera, pero ves que Camilo no quiere correr y piensas que es porque le da flojera. Como no quieres perder, lo que haces es decirle que corra rápido porque así tal vez se anima. Como Camilo no quiere correr rápido, tú te enojas y empiezas a jalarlo del brazo para que corra rápido, pero él no quiere.

Ahora explícales a Camilo y a Jessica lo que pensaste y sentiste.



Tu personaje es Jessica:

Tú estás feliz de poder correr con Laura y Camilo en esta carrera porque crees que juntos pueden ganar. De pronto, ves que Laura y Camilo se quedan atrás y parece que están jugando a otra cosa porque Laura toma a Camilo del brazo. Piensas que ellos ya no quieren correr contigo porque se quedaron atrás y decides irte a jugar sola a otro lado.

Ahora explícales a Laura y a Camilo lo que pensaste y sentiste.



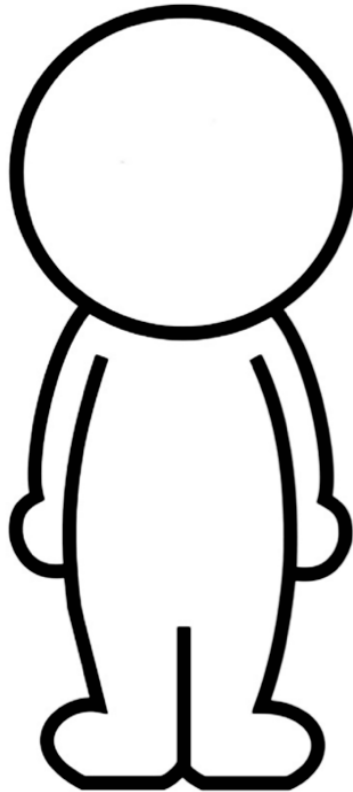
FOTOCOPIAR Y LUEGO RECORTAR LA COPIA



Me pongo en el lugar de **Geppeto**

Parte 1

Usa diferentes colores para expresar cómo te hace sentir la historia de Geppeto. “Al leer la historia de Geppeto, me siento...”



Parte 2

¿Qué quisieras decirle a Geppeto?

Practico los tres pasos EVA



Rol 1

Tienes un problema en tu curso. Aunque te gusta mucho ir al colegio porque puedes encontrarte con tus amigos y divertirte en los recreos, en clase no la estás pasando bien. Un compañero que se sienta en la silla de atrás te dice cosas horribles todo el tiempo. Inventa apodosos desagradables para hacerte sentir mal y critica todo lo que haces.

El otro día, cuando el profesor te estaba haciendo una pregunta, comenzó a molestarte. Te decía cosas como “¡buu, no sabes, no sabes!” o “ya, di que no sabes, que eres bruto”. Tú le dijiste que se callara, pero él no te hizo caso. Con tanta distracción, no pudiste contestar bien y tu profesor quedó muy desilusionado. Estás sintiendo mucha rabia y, además, te da pena no haber podido contestarle al profesor. Te sientes muy mal.



Rol 2

Cada día te dan menos ganas de ir al colegio. Al principio te gustaba, pero luego dos compañeros comenzaron a molestarte. Primero, te quitaban tu lonchera y te amenazaban con pegarte si no se la dabas. Luego, comenzaron a pedirte plata. Si no les dabas, te pellizcaban, te empujaban o te jalaban el pelo.

Ahora cada vez que llegas al salón, cogen tu maleta y comienzan a jugar con ella y a tirar tus cosas al piso. Tú no le has querido decir a nadie porque ellos te han amenazado con que si lo haces te van a dar una paliza terrible. Como son más grandes que tú, te da miedo que te hagan daño. Sientes mucho miedo y tristeza. Ya no aguantas más la situación. Estás sintiéndote muy mal.



Secuencia didáctica 3.

Comunicación
y conflictos

Sesión
7/9

PARAFRASEAR

Verifico que entiendo lo
que me quieren decir

Competencia

ESCUCHA ACTIVA

Lo digo con mis propias palabras²

Equipo “Mis propias palabras”

Nombre: _____

Nombre: _____

CASO 1: Luis



Tengo un primo que, cada vez que va a mi casa, se la pasa diciéndome que los dibujos que hago son muy feos, y que yo debería hacer dibujos nuevos. A mí me parece que mis dibujos son bonitos y que él no tiene por qué decirme eso si yo nunca le he dicho nada feo sobre sus cosas.

Con mis propias palabras, lo que le pasó a Luis fue...

CASO 2: Marina

Ayer, mi mamá se puso muy brava conmigo porque ella me había preparado sopa de lentejas para el almuerzo y yo no quise comérmela.



Con mis propias palabras, lo que le pasó a Marina fue...

² Adaptado de Aulas en Paz (www.aulasenpaz.org), sesiones de aula de 3º y 5º grados.

Aprendiendo a responder asertivamente

Parte 1

Hay momentos en los que otras personas (nuestros compañeros, nuestros amigos) hacen o dicen cosas que no nos gustan y que nos hacen sentir disgustados, enojados, tristes u ofendidos.

¿Puedes pensar en una situación reciente en la que alguien te haya hecho sentir así y en la que hayas respondido de manera pasiva o agresiva? Intenta recordar qué hiciste en ese momento; qué le dijiste a esa persona y cómo respondiste frente a la situación. Descríbela a continuación:

Aprendiendo a responder asertivamente

La técnica “YOMESIENTO”³

1. Yo me siento ...

2. Cuando ...

3. Y quisiera que ...

PARTE 2

Ahora que conoces la técnica “Yomesiento”, sabes que hay maneras de expresar lo que sientes y lo que quieres de manera clara, calmada y firme, pero sin agredir a las demás personas. Escribe, a continuación, lo que hubieras podido responder a la persona de la situación en la que pensaste en la parte 1 de este ejercicio, utilizando la técnica Yomesiento:

Yo me siento (escribe lo que sentiste)

Cuando (escribe la situación que te hizo sentir así)

Y quisiera que (escribe lo que quisieras que cambiara)

³ Técnica adaptada del Programa Aulas en Paz (www.aulasenpaz.org).



@Educacionbogota



/Educacionbogota



Educacionbogota



@educacion_bogota

www.educacionbogota.edu.co

Secretaría de Educación del Distrito

Avenida El Dorado No. 66 - 63

Teléfono: (57+1) 324 1000

Bogotá, D. C. - Colombia