

Orientaciones para el desarrollo

**TODOS
VUELVEN**
SEGUROS AL COLE

Programa de Habilidades Socioemocionales



EDUCACIÓN PRIMARIA | CICLO IV



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

MAB

**Orientaciones para el desarrollo del Programa de
Habilidades Socioemocionales – ciclo IV**

Editado por:

©Ministerio de Educación
Calle Del Comercio N.º 193, San Borja
Lima 41, Perú
Teléfono: 615-5800
www.minedu.gob.pe

Revisión pedagógica

María del Carmen Flores Rojas
Sylvia Teresa Rivera Rojas
Diana Rodríguez Bustamante
Keit Margot Samaniego Núñez
Rocío del Pilar Ramírez Egúsquiza

Diseño y diagramación de carátula y contraportada

MAB Perú

Mayo, 2022

Índice

Presentación

Introducción

CAPÍTULO I:

Marco Conceptual del Programa de Habilidades Socioemocionales

- 1.1. El concepto de habilidad socioemocional (HSE).
- 1.2. Importancia del desarrollo de las habilidades socioemocionales para la vida.
- 1.3. Las 13 habilidades socioemocionales priorizadas

CAPÍTULO II:

Descripción del Programa de Habilidades Socioemocionales

- 2.1. Estructura de las experiencias del programa
- 2.2. Consideraciones para el desarrollo del programa

CAPÍTULO III:

Orientaciones para la implementación del Programa de Habilidades Socioemocionales

- 3.1. Rol del Comité de Gestión del Bienestar
- 3.2. Rol de la docente tutora o del docente tutor

CAPÍTULO IV:

Desarrollo del Programa para el desarrollo de Habilidades Socioemocionales en el ciclo IV

- Sé de dónde vengo y me conozco
- El tesoro escondido
- El mundo de mis emociones
- Aprendo a controlar mis emociones
- La importancia de cuidarme
- Aprendo a tomar buenas decisiones
- Vamos a entendernos mejor
- Jugamos y aprendemos en equipo
- Entiendo cómo se sienten los demás
- Creo soluciones a diferentes situaciones
- Construimos una sociedad
- Nos entendemos y nos ayudamos
- Jugando con la imaginación

Referencias

Presentación

El presente documento brinda orientaciones al docente para desarrollar el Programa de Habilidades Socioemocionales el cual ha sido elaborado sobre la base de los Lineamientos de Tutoría y Orientación Educativa para la Educación Básica, el Currículo Nacional de la Educación Básica Regular y el Programa Curricular de Educación Primaria. Se ha tomado en cuenta, además, lo dispuesto en el Plan Nacional de Emergencia del Sistema Educativo Peruano (DS 014-2021-MINEDU) medida 1.4 (“Soporte socioemocional a estudiantes y familias”), el cual busca brindar orientaciones a las y los docentes de educación primaria para la organización, planificación e implementación del Programa de Habilidades Socioemocionales, a nivel de la institución educativa como en el aula, tomando como marco de referencia lo dispuesto en los Lineamientos de Tutoría y Orientación Educativa para la Educación Básica (R.V.M. N.° 212-2020 MINEDU).

Las habilidades socioemocionales son importantes para gestionar los estados afectivos, establecer vínculos positivos y desarrollar la capacidad de adaptarse al entorno; asimismo, brindan las herramientas necesarias para el desarrollo de la resiliencia y la gestión eficiente de la conducta. Estas se pueden desarrollar transversalmente en distintos espacios educativos y áreas curriculares, sin embargo, tienen un lugar especial en la Tutoría y Orientación Educativa, la cual brinda acompañamiento socio afectivo y cuenta con la tutoría grupal como una estrategia idónea para su desarrollo.

Por último, este documento es parte del kit de bienestar socioemocional y debe leerse como complementario a las “Orientaciones para la aplicación de la herramienta de recojo de información de habilidades socioemocionales y factores de riesgo”, las cuales se ponen a disposición para que contribuya a la labor que se viene generando en las escuelas para contribuir al bienestar socioemocional de las y los estudiantes.

Introducción

El presente documento orienta al docente en la puesta en marcha de un Programa de Habilidades Socioemocionales en base a experiencias de aprendizaje de la tutoría (EDAT) como herramientas para el desarrollo habilidades priorizadas en el marco de los Lineamientos de Tutoría y Orientación Educativa para la Educación Básica y el Currículo Nacional de la Educación Básica, abarcando desde la comprensión del concepto de EDAT hasta las responsabilidades propuestas antes, durante y después del despliegue de las mismas.

El presente documento se encuentra dividido en cuatro capítulos, los cuales se describen a continuación:

- En el primer capítulo se presenta el marco conceptual, y se describen las habilidades socioemocionales priorizadas para el desarrollo del Programa.
- En el segundo capítulo se describe el Programa, su propósito y estructura, así como algunas consideraciones que deben tenerse en cuenta para su desarrollo.
- El tercer capítulo brinda orientaciones para la implementación del Programa a partir de los roles del Comité de Gestión del bienestar y el rol del docente.
- En el cuarto capítulo se encuentran las experiencias propuestas para el desarrollo del Programa.

CAPÍTULO I:

Marco Conceptual del Programa de Habilidades Socioemocionales

1.1 El concepto de habilidad socioemocional (HSE)

Las habilidades socioemocionales son las aptitudes o destrezas de una persona relacionadas con identificar, expresar y gestionar sus emociones, comprender las de los demás, demostrar empatía, tomar decisiones responsables y relacionarse saludable y satisfactoriamente con los otros (Bisquerra, 2009; Busso et al., 2017; OECD, 2015; Banco Mundial, 2016; citados por Ministerio de Educación [Minedu], 2021, p. 5).

1.2 Importancia del desarrollo de las habilidades socioemocionales para la vida.

Según López (2021), la educación socioemocional puede contribuir a que las y los estudiantes logren sus metas, se relacionen de manera sana y pacífica en la escuela, en la familia y en la comunidad; reconozcan y valoren la diversidad sociocultural y la importancia de la inclusión como medio para garantizar la igualdad, la equidad, la justicia y la paz social. En el nivel de educación primaria, se incluyen las habilidades esenciales para que aprendan a reconocer y regular sus emociones, trabajar de manera colaborativa y emprender proyectos que promuevan la participación social y el desarrollo de valores morales, sociales y ambientales.

Cada niña y niño es una persona única con sus propias características. Mientras ellas y ellos se desarrollan, necesitan diferentes tipos de estimulación e interacción para ejercitar sus habilidades y desarrollar otras nuevas. Para ello, es importante considerar qué características tienen las y los estudiantes en el ciclo IV:

En este ciclo, [...] construyen un mayor autoconocimiento y distinguen comportamientos correctos identificando consecuencias y autorregulándose cada vez con mayor éxito. A la vez, comienzan a comprender que las interacciones sociales requieren de habilidades como la empatía, el respeto de opiniones distintas a la propia y al bienestar del otro y a toda forma de vida, la valoración de las expresiones culturales de las personas y grupos, entre otras.

Las niñas y los niños interactúan con más personas y con mayor independencia en su entorno; esto les brinda más posibilidades de interacción social y oportunidades para comprender normas sociales en espacios públicos. (Minedu, 2017, p. 13)

Es fundamental recordar, en todo momento, que el desarrollo de las HSE es un proceso continuo de todo ser humano, que favorece su adaptación, desarrollo y trascendencia para su bienestar personal y el de los demás. Cuando trabajamos en el fortalecimiento de estas habilidades, estamos preparando a nuestras y nuestros estudiantes para el mundo presente y futuro, no solo para lograr un rendimiento escolar exitoso, sino también para su bienestar y para la vida en sociedad.

Por todo ello, podemos considerar lo siguiente:

Se entiende que las habilidades socioemocionales impactan en el proceso de aprendizaje a partir del autoconocimiento de las habilidades y destrezas, la comprensión de las normas sociales, el reconocimiento de la escuela y la familia como un recurso en el cual apoyarse, comunicarse con claridad, cooperar, superar conflictos, pedir ayuda cuando es necesaria y para el cuidado de sí y de los otros (Weissber y otros, 2015). Por lo tanto, estas habilidades son la base sobre la cual se construyen herramientas y actitudes que favorecen los aprendizajes y el desarrollo en diferentes áreas de la vida. Entendiendo a la institución educativa desde su rol de formadora de ciudadanos y personas autónomas (Viscardi y Alonso, 2013), se vuelve indispensable la consideración de las habilidades socioemocionales en nuestro sistema educativo como base para una convivencia saludable (Chaux y otros, 2008; Cohen, 2006), el bienestar y la salud de los estudiantes (Berger y otros, 2011; Jones, Greenberg y Crowley, 2015). (Citados por Mels y Panizza, 2018, p. 8)

1.5. Las 13 habilidades socioemocionales priorizadas

Según el documento Desarrollo de las habilidades socioemocionales en el marco de la Tutoría y Orientación Educativa, se han priorizado 13 habilidades socioemocionales, las cuales se han definido de la siguiente manera:

Autoconcepto	Es reconocer las propias características y fortalezas (físicas, intelectuales, emocionales y sociales) de acuerdo con las diferentes dimensiones de la identidad y los distintos roles que cumple la persona. Se nutre de dos fuentes: la propia experiencia y la información o feedback que recibe del entorno social (Smith y Mackie, 2007 citado por Banco Mundial, 2016).
Autoestima	Es la valoración de las propias características y fortalezas que nos atribuimos. Desarrollar esta habilidad implica el desarrollo de la autoaceptación y de la autoexpresión. La autoaceptación es aceptar nuestras características en los distintos aspectos (físicos, intelectuales, emocionales, sociales y nuestros valores personales) sin que estos nos generen inseguridad. La autoexpresión es manifestar, sin vergüenza o temor, las ideas que tenemos sobre nosotras/os mismas/os (GRADE, 2018; OCDE, 2015; UNICEF, 2019; Bisquerra y Mateo, 2019).
Conciencia emocional	Es el reconocimiento de las propias emociones, darles nombre (vocabulario emocional), comprender las emociones de los demás y tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento, así como su influencia (Bisquerra, 2009; Bisquerra y Mateo, 2019; Megías y Llano, 2019; SEP, 2017).
Regulación emocional	Gestionar las emociones propias para generar mayor bienestar, o enfrentar situaciones de forma pacífica y evitar el daño físico y emocional a uno mismo y a los demás. Se trata de gestionar las emociones y validarlas, sin suprimir o evitar ninguna de ellas, haciendo uso de los recursos y herramientas para regular su intensidad y su duración para no convertirlas

	en conductas no saludables (SEP, 2017; Bisquerra y Mateo, 2019; The Boston Consulting Group, 2016; OCDE, 2015).
Autocuidado	Es incorporar conductas y hábitos saludables a la vida diaria. Es una forma de reconectar con uno mismo, lo cual favorece el bienestar emocional, físico y mental, así como el alejarse de situaciones de riesgo. (MINEDU, 2021; UNICEF, 2017; Tobón, 2015; Escobar et al., 2011; MINED, 2021).
Toma de decisiones responsables	Desarrollar mecanismos personales (evaluación de riesgos potenciales y consecuencias, regulación emocional y juicio objetivo de la realidad, entre otros) para tomar decisiones eficientes en situaciones personales, familiares, académicas, profesionales, sociales y de tiempo libre, que acontecen en la vida diaria. Supone asumir la responsabilidad por las propias decisiones, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad (CASEL, 2015, citado por Banco Mundial, 2016; UNICEF, 2019; National Research Council, 2012; OMS, 1993).
Comunicación asertiva	Expresar lo que uno siente o piensa sin agredir a la otra persona y defendiendo sus puntos de vista. Se trata de una expresión fluida, segura y respetuosa, aun cuando esto implique decir que no (SEP, 2017; OCDE, 2015; OMS, 1998; Tupes y Christal, 1961).
Trabajo en equipo	Supone la colaboración eficaz, equitativa e interdependiente de una serie de personas, que pueden tener características muy diferentes, y que combinan sus recursos personales y se esfuerzan para llevar a cabo una meta común (CASEL, 2015, citado por Banco Mundial, 2016; National Research Council, 2012; Banco de desarrollo de Latinoamérica, 2016).
Empatía	Reconocer y comprender las necesidades y puntos de vista de otras personas, aunque sean contrarios a los propios (empatía cognitiva), así como comprender sus emociones, sin juzgarlo y sentirlo en uno mismo, lo que motiva al deseo por ayudar (disposición empática) (SEP, 2017; UNICEF, 2021; National Research Council, 2012).
Resolución de conflictos	Identificar y afrontar adaptativamente los conflictos o el problema, tomando acción para encontrar una solución. Surge de la eventual oposición entre puntos de vista e intereses. Para ello, se deben analizar los recursos y limitaciones que se tiene para afrontar esa oposición, buscando una solución que sea satisfactoria para ambas partes. La negociación y mediación son vitales para una resolución pacífica del conflicto (Bisquerra y Mateo, 2019; UNICEF, 2019; National Research Council, 2012; SEP, 2017).
Conciencia social	Comprensión de las perspectivas de personas que provienen de nuestro entorno u otros contextos, culturas u orígenes para establecer relaciones saludables y actuar motivadas/os por el bien común (CASEL, 2015, citado por Banco Mundial, 2016; PNUD, 2018; UNICEF, 2019).
Comportamiento prosocial	Realizar acciones en beneficio de las/os demás, sin que nos lo soliciten, que contribuyan al bien común o que tengan consecuencias sociales positivas (CASEL, 2015, citado por Banco Mundial, 2016; PNUD, 2016; Banco de desarrollo de Latinoamérica, 2016; SEP, 2017).
Creatividad	Mirar las cosas de manera diferente y producir ideas, técnicas y



perspectivas tanto novedosas como apropiadas y útiles, ya sea que se desarrolle de forma individual o colaborativa y adaptado a las restricciones de la tarea (Sternberg y Lubart, 1999, citado por Banco Mundial, 2016; Tupes y Christal, 1961; National Research Council, 2012; UNICEF, 2021).

Fuente: Minedu, 2021, pp. 8-10.

CAPÍTULO II:

Descripción del Programa de Habilidades Socioemocionales

El programa tiene el propósito de fortalecer las habilidades socioemocionales en las y los estudiantes. Para ello, toma en cuenta los resultados de las “Orientaciones para la aplicación de la herramienta de recojo de información de habilidades socioemocionales y factores de riesgo”. Este programa está compuesto por experiencias de tutoría, que incluyen una secuencia de actividades para desarrollar cada habilidad socioemocional priorizada.

Es necesario señalar que las experiencias en sí no llevan un orden prioritario, sino que pueden ser desarrolladas de acuerdo con las necesidades identificadas a través del recojo de información sobre habilidades socioemocionales.

En la siguiente tabla, se presentan las experiencias del programa en relación con la habilidad socioemocional priorizada:

TÍTULO DE LA EXPERIENCIA	HABILIDAD SOCIOEMOCIONAL
Sé de dónde vengo y me conozco	Autoconcepto
El tesoro escondido	Autoestima
El mundo de mis emociones	Conciencia emocional
Aprendo a controlar mis emociones	Regulación emocional
La importancia de cuidarme	Autocuidado
Aprendo a tomar buenas decisiones	Toma de decisiones responsables
Vamos a entendernos mejor	Comunicación asertiva
Jugamos y aprendemos en equipo	Trabajo en equipo
Entiendo cómo se sienten los demás	Empatía
Creo soluciones a diferentes situaciones	Resolución de conflictos
Construimos una sociedad	Conciencia social
Nos entendemos y nos ayudamos	Comportamiento prosocial
Jugando con la imaginación	Creatividad

2.1 Estructura de las experiencias del programa

Las experiencias propuestas tienen la siguiente estructura:

Planteamiento de la situación	Se plantean situaciones que respondan a los intereses y necesidades de las y los estudiantes, y que ofrezcan posibilidades de aprender de ellas. A partir de la situación, se les plantea un reto que genere expectativa y motivación para el desarrollo de la actividad.
Propósito	Es aquello que queremos lograr con el desarrollo de las actividades. Se relaciona con las competencias del Currículo Nacional de la Educación Básica y las dimensiones de la tutoría; asimismo, considera los enfoques transversales.
Secuencia de actividades	<p>Se describe la secuencia de actividades, las cuales se articulan de manera que permitan alcanzar el propósito. Para cada actividad, se establece un tiempo y se detallan los materiales y recursos. Con base en lo ocurrido durante la experiencia, la o el docente brinda retroalimentación a sus estudiantes sobre su desempeño, tomando en consideración el propósito planteado. Es necesario que las y los estudiantes reconozcan lo que hicieron, lo que lograron y lo que podrían hacer para superar las dificultades encontradas.</p> <p>Cada actividad se estructura de la siguiente manera:</p> <p>Inicio. Consiste en generar motivación mediante dinámicas, imágenes, casos, etc. A partir de ello, se formulan preguntas que recogen los saberes previos de las y los estudiantes.</p> <p>Desarrollo. Las actividades son creadas especialmente para desarrollar la habilidad socioemocional. Se busca que las y los estudiantes participen comentando vivencias relacionadas con la situación presentada y que, a su vez, puedan ir relacionando esas experiencias propias con las de sus compañeras o compañeros. Se promueve la participación libre, se practica el respeto a las opiniones de los demás, se desarrolla la escucha activa, etc. Se debe prestar atención a las interacciones y sentimientos de las y los estudiantes para orientar, de la mejor manera, su participación en las actividades planteadas.</p> <p>Cierre. Las dinámicas se centran en la reflexión sobre la experiencia vivida y los aprendizajes tanto individuales como grupales. Se les deja abierta la posibilidad de que alguna de las prácticas realizadas sea transferida a otras situaciones de la vida cotidiana.</p>

2.2 Consideraciones para el desarrollo del programa

Es importante considerar que, durante el desarrollo del programa, se debe generar un ambiente acogedor que permita a las y los estudiantes comunicar con confianza y sin temores sus ideas, pensamientos y emociones, sintiéndose motivadas y motivados a compartir sus experiencias en el aula, sin sentirse presionadas o presionados. Asimismo, teniendo en cuenta que las habilidades socioemocionales se desarrollan de manera continua y progresiva, se debe promover que las y los estudiantes transfieran lo aprendido a las diversas situaciones de su vida diaria.

Por otro lado, es recomendable que la maestra o el maestro tenga en cuenta su propio estado emocional y cómo este influye en sus estudiantes, a fin de poner en práctica las competencias emocionales docentes. En ese sentido, puede revisar la página web “Te Escucho Docente”, donde encontrará diversas herramientas para el cuidado de su salud física y mental.

Enlace del sitio web “Te escucho docente”:
<https://teescuchodocente.minedu.gob.pe/>

Sobre la planificación, resulta muy útil **tomar como referencia los resultados de las “Orientaciones para la aplicación de la herramienta de recojo de información de habilidades socioemocionales y factores de riesgo” en la IE, para poder determinar las HSE que se necesitan reforzar con mayor énfasis e incluirlas en el Plan Tutorial de Aula.** Se recomienda realizarles seguimiento y evaluar los factores asociados a la convivencia del aula, tales como el grado de participación de las niñas y los niños, nivel de atención, calidad de relaciones entre pares y vínculo con la o el docente.

CAPÍTULO III:

Orientaciones para la implementación del Programa de Habilidades Socioemocionales

A continuación, presentamos algunas acciones específicas que se pueden realizar antes, durante y después de la implementación del Programa desde los roles del Comité de Gestión del Bienestar, y como docentes.

3.1 Rol del Comité de Gestión del Bienestar

Antes:

- Promover el recojo de información sobre las habilidades socioemocionales de las y los estudiantes.
- Promover reuniones de trabajo colegiado y grupos de interaprendizaje sobre la implementación del programa.
- Coordinar con los agentes sociales o aliados de la comunidad para que contribuyan y refuercen los propósitos del programa.

Durante:

- Acompañar la implementación del programa.
- Generar encuentros de sensibilización, orientación e intercambio de estrategias para el sostenimiento de una cultura de contención y soporte socioemocional.
- Generar espacios intergeneracionales y formativos entre hijas, hijos y cuidadoras o cuidadores, que fortalezcan el desarrollo de las HSE.

Después:

- Realizar seguimiento a los resultados del Programa de Habilidades Socioemocionales.
- Identificar y difundir las buenas prácticas en la implementación del programa.
- Reconocer las buenas prácticas identificadas.

3.2 Rol de la docente tutora o del docente tutor

Antes:

- A partir del recojo de información sobre las HSE, seleccionar las experiencias que se van a desarrollar incorporándolas en el Plan Tutorial de Aula.
- Diversificar la experiencia de tutoría con anticipación, en función del contexto (local, regional, nacional o global), recursos disponibles, necesidades y progreso de las y los estudiantes.
- Informar a las familias acerca del programa y de su importancia.

Durante:

- Asegurar la comprensión del propósito de la experiencia.
- Realizar trabajo colegiado para intercambiar experiencias sobre el desarrollo del programa.

- Realizar retroalimentación a las y los estudiantes.
- Comunicar periódicamente a las familias el avance de la o del estudiante y orientarlas sobre cómo fortalecer las HSE desde el hogar.

Después:

- A partir del desarrollo del programa, brindar orientación permanente a las y los estudiantes en los diferentes espacios que comparten.
- Ajustar la propuesta de las actividades del programa según sus necesidades o avances, incluyendo la necesidad de trabajar la tutoría individual o de realizar las derivaciones ante los casos que así lo requieran.
- Continuar promoviendo en las familias el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales en sus hijas e hijos.
- Realizar una autoevaluación de su propio desempeño como docente y de manera colegiada, a fin de mejorar la implementación del programa.

CAPÍTULO IV:

Desarrollo del Programa de Habilidades Socioemocionales en el ciclo IV

A continuación, se presentan las experiencias de tutoría para el desarrollo de las 13 habilidades socioemocionales priorizadas. De acuerdo con los resultados de las “Orientaciones para la aplicación de la herramienta de recojo de información de habilidades socioemocionales y factores de riesgo”, las características y cantidad de estudiantes, la disponibilidad del espacio y recursos, se sugiere considerar la diversificación de las actividades para que el programa responda con pertinencia a sus necesidades de orientación.

EDAT: Sé de dónde vengo y me conozco

Habilidad socioemocional	Dimensión de la tutoría	Competencia relacionada	Enfoques transversales
Autoconcepto	Dimensión personal	Construye su identidad.	<ul style="list-style-type: none"> • De derechos • Inclusivo o de atención a la diversidad

Criterios de observación y retroalimentación de la HSE

- Reconoce y menciona a los integrantes de su familia (mamá, papá, hermanas, hermanos), de dónde proceden y sus características personales, costumbres familiares y gustos afines.
- Reconoce y menciona sus propias características, en qué cree que es buena o bueno y sus gustos, intereses y actitudes.
- Identifica características comunes con sus compañeras y compañeros.

Planteamiento de la situación

Las niñas y los niños del IV ciclo realizan una investigación a fin de ahondar y fortalecer el autoconocimiento a partir de sus datos familiares; investigan y comparten con integrantes de su familia; analizan su procedencia, sus características personales, las similitudes como rasgos físicos, entre otros aspectos. Tomar conciencia de nuestros orígenes (padres, abuelos, etc.) aumenta el conocimiento propio y fortalece el sentimiento de pertenencia. Por otro lado, compartir la información personal familiar con sus compañeras y compañeros del aula, identificando diferencias y similitudes, favorece la aceptación y el respeto de las diferencias personales.

Reto: ¿Puedo decir cómo soy analizando mis datos y mi historia?

Propósito

Reconocer sus características físicas, gustos y habilidades, y cómo se relacionan con las características de su familia.

Descripción de la experiencia

Las niñas y los niños elaboran un cuadro con fotos donde podrán señalar a los integrantes de su familia, quiénes son, qué hacen, de dónde proceden; asimismo, muestran fotos en las que se aprecia su desarrollo; también mencionan sus características y en qué creen que son buenas o buenos; además, expresan sus gustos e intereses.

Secuencia de actividades

- En la primera actividad denominada “El cuadro”, de conocimiento individual, organizan un cuadro con fotos personales y familiares para su posterior descripción.
- En la segunda actividad llamada “Reconozco mis características personales”, luego de la elaboración del cuadro, comparten características familiares e individuales con sus compañeras y compañeros, describiéndose de manera personal: rasgos físicos, en qué son buenas o buenos, qué les gusta y cuáles son sus intereses.
- En la tercera actividad titulada “Mis diferencias individuales me hacen única o único”, elaboran una lista de sus características personales, gustos e intereses, y dialogan sobre cuáles son comunes o diferentes a los de otras compañeras u otros compañeros de aula, reflejando que somos personas únicas y que debemos respetar y valorar nuestras diferencias.

Desarrollo de la experiencia

Actividad 1: El collage (90')	
INICIO	<p>Salude a las niñas y los niños. Luego, mencione que realizarán una actividad que ayudará a fortalecer el autoconcepto, con la cual reconocerán sus características físicas y personales, sus gustos y habilidades.</p> <p>Como actividad inicial, tenga una pelota de espuma (o similar, ligera de peso) y una foto familiar. Empiece describiendo su foto familiar, brevemente, a manera de modelo para sus estudiantes. Después, lance la pelota a una niña o un niño, quien describe su foto (solo una) y luego lanza la pelota a las manos de otra compañera u otro compañero, quien también hace lo mismo hasta terminar con todas y todos los participantes. Pueden mencionar el lugar, la cantidad de personas, sus rasgos, si es de noche o de día, las edades, entre otros. Es oportuno fomentar y mantener el interés, buen ánimo y respeto entre sus estudiantes. Anime a quien brinde poca información para que mencione más datos que puedan reconocer. Después de que todas y todos hayan realizado la dinámica,</p>

agradézcales y mencione que cada estudiante confeccionará un cuadro en el que va a reconocer y comentar características personales (cómo es, qué le gusta, cuáles son sus habilidades) de integrantes de su familia y de sí mismas o de sí mismos.

Con anterioridad, pida a sus estudiantes que pregunten en casa sobre las características de cada integrante de la familia que figura en las fotos; por ejemplo, de dónde proceden, sus ocupaciones, entre otros datos que ayuden a su descripción.

DESARROLLO

Indique lo siguiente: “Van a elaborar un cuadro personal con las fotos de su familia y con las de ustedes, que contará su historia y su vida actual. Para ello, van a diseñar cómo deben ir las fotos en su cuadro personal, de modo que resulte bonito y artístico, y luego lo compartirán en clase”.

Cada niña y niño escribe notas breves en una cartulina con algún comentario sobre el lugar, circunstancias o integrantes; en las fotos personales, señala la edad que tenía el personaje cuando le tomaron la foto u otros detalles.

Supervise y anime a las niñas y los niños en la elaboración de sus diseños, realizando comentarios en los que reconozca la creación individual.

Al final, solicíteles mostrar cómo les ha quedado su cuadro (solo mostrarlos).

CIERRE

Finalmente, conduzca un diálogo reflexivo a partir de preguntas como estas:

- ¿Cómo se sintieron realizando el diseño de sus cuadros?
- ¿Qué recuerdos tuvieron al realizar la confección de sus cuadros?
- ¿Qué características reconocieron que antes no reconocían?
- ¿Qué características reconocen en sus cuadros?
- ¿Qué representan las personas de sus cuadros?
- ¿Cuáles son las características personales que reconocen en los integrantes de su familia?

Pida a las niñas y los niños que coloquen sus cuadros en un lugar del aula (previamente determinado), donde se quedarán para la siguiente actividad.

Actividad 2: Reconozco mis características personales (90')

INICIO

Días antes, solicite a las niñas y los niños que conversen con los integrantes de su familia y averigüen datos como los siguientes: qué hacen, profesión, dónde trabajan, qué les gusta hacer, cómo son (por ejemplo, trabajadoras o trabajadores, calladas o callados, tranquilas o tranquilos, cariñosas o cariñosos, alegres u otras características).

Para iniciar, salude a sus estudiantes y méncíoneles que van a usar sus cuadros que diseñaron en la actividad anterior. Por eso, pídale que los cojan y lleven a sus lugares. Deles unos minutos por si desean agregar algún detalle o comentario; mientras tanto, puede ir realizando algunas preguntas:

¿Qué características recuerdan más?

En sus propios cuadros o en los de sus compañeras y compañeros, ¿qué les llamó más la atención?

¿Qué características se parecían a las de ellas y ellos?

Mencione que los seres humanos somos diferentes, pues tenemos características que nos hacen individuales y personas únicas.

DESARROLLO

Indíqueles que van a compartir sus cuadros con sus compañeras y compañeros. En ese momento, las niñas y los niños describen brevemente las fotos para luego detallar:

- Características familiares: mamá, papá, hermanas, hermanos u otros (pueden incluir a la mascota). Aquí sus estudiantes pueden comentar lo que averiguaron en sus casas acerca de sus familiares.
- Características personales: rasgos físicos, cualidades, en qué es buena o bueno, qué le gusta y cuáles son sus intereses.

Solicite a las niñas y los niños mantener silencio, buena actitud y respeto a la exposición de cada compañera o compañero.

Al final, agradezca a cada estudiante por su valiosa participación.

CIERRE

Después de la exposición de sus estudiantes, formule algunas preguntas para generar diálogo y culminar la actividad.

- ¿Cómo se sintieron al compartir con sus compañeras y compañeros información propia y de su familia?
- ¿Reconocieron más características de las que ya sabían que tenían?
- ¿Descubrieron algo de lo que antes no se habían dado cuenta?
- ¿Cuál creen que es la característica que las o los distingue, qué hace que cada una y cada uno sea más particular?
- ¿Qué parte les pareció más divertida o interesante?

Indique a sus estudiantes que pueden llevar sus cuadros a casa. Sugiera que compartan con su familia la experiencia de haber realizado el diseño de su cuadro.

Actividad 3: Mis diferencias individuales me hacen única o único (90')

INICIO

Indique a las niñas y los niños que antes de la actividad jugarán casa-inquilino-terremoto (pueden salir al patio o espacio abierto). Teniendo en cuenta que aún estamos en contexto de pandemia, podrían considerar hacer una variación relacionada con las medidas sanitarias.

El juego consiste en formar grupos de tres niñas o niños, donde dos se cogen de las manos formando un círculo, es decir, la "casa", y al interior se coloca un tercer integrante.

Cuando usted diga "inquilino", las niñas y los niños que están en el interior deberán salir y buscar otra casa; quienes conforman la casa deberán permanecer en sus lugares esperando que otra niña u otro niño ingrese.

Cuando usted diga "casa", quienes forman la casa deberán ir en búsqueda de otra niña u otro niño "inquilino"; quienes están en el interior se quedan en el lugar, esperando que llegue una nueva casa.

Cuando usted diga "terremoto", todas y todos deberán cambiar, buscarán otras compañeras u otros compañeros con quienes formarán una nueva casa con su respectivo "inquilino".

Después de realizar por lo menos dos veces cada indicación, las niñas y los niños ya estarán bien combinadas y combinados formando grupos de tres, quienes conformarán los equipos para realizar la tercera actividad.

NOTA.— Si no quedan grupos exactos de tres, permita que haya más de un “inquilino”, por lo que puede haber un equipo de cuatro personas.

Luego de la dinámica que permitió conformar los equipos de tres o cuatro, genere una breve conversación como recordatorio de la actividad anterior (el cuadro con sus fotos):

- ¿Recuerdan la característica que las o los distinguía?
- ¿Cuáles eran las otras características con las que se describieron?
- ¿Cuáles eran sus talentos, gustos e intereses?
- ¿Pueden recordar algunas características de sus compañeras y compañeros?

Mencione que es probable que recordemos más rápidamente aquellas características que son similares a las de otras compañeras u otros compañeros, o porque nos llamaron la atención. Justamente, vamos a realizar una actividad para darnos cuenta de que, si bien somos diferentes, también podemos encontrar coincidencias.

DESARROLLO

Después de asegurarse de que cada equipo tenga una hoja y un lápiz, dé la indicación para una primera parte que será de trabajo individual:

- Hagan una lista con las características que recuerden de sí mismas o de sí mismos, rasgos físicos, gustos, habilidades y preferencias.

Segunda parte:

- Compartan, mediante un diálogo, la lista de sus características personales con sus compañeras y compañeros de equipo, para analizar cuáles son parecidas entre ellas y ellos, y cuáles son las más diferentes. Indique que deben mantener el orden en la conversación y escuchar con respeto a quien habla, esperando su turno para intervenir.

Acompañe a los equipos animándolos a compartir y mantener un buen ánimo, guardando orden y respeto en la conversación.

CIERRE

Al finalizar, pida que, de manera voluntaria, los equipos compartan sus impresiones de la actividad. Luego, genere la reflexión a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué les pareció la actividad?
- ¿Qué descubrieron cuando compartieron sus características personales?
- ¿Cómo se sintieron cuando se dieron cuenta de que tenían características similares o diferentes a las de sus compañeras o compañeros?
- ¿Se animarían a mejorar alguna de sus características?, ¿cuál?

Cierre con algunos comentarios referidos a que nuestras características nos hacen personas auténticas y únicas; por tanto, cada persona acepta, reconoce y respeta tanto las características propias como las de sus compañeras y compañeros.

Cierre de la experiencia

Al finalizar la experiencia de tutoría, genere una conversación de cierre. Las preguntas son sugeridas, por lo que puede realizar otras, según lo que se presente en las actividades y lo que crea necesario compartir con sus estudiantes, a fin de que amplíen su conocimiento y aceptación personal, así como el respeto por las características de otras u otros:

- ¿Cuáles son las características que las o los distinguen?
- ¿Qué característica desearían mejorar?
- ¿Qué han aprendido realizando esta actividad?

Cierre la actividad concluyendo en algunas ideas extraídas de lo que han mencionado sus estudiantes, generando respeto por los diferentes aspectos que caracterizan a una persona y aceptación por las propias características, considerando la diversidad y la inclusión.

Materiales y recursos

Actividad 1: El cuadro

- Fotos (deben haber pedido permiso para llevarlas de casa o pueden fotocopiarlas).
- Una cartulina, donde ordenar y pegar las fotos.
- Cosas con las que puedan decorar, una cinta (serpentina) u otros que tengan a la mano.
- Lápices de colores.
- Una barra o frasco de goma, silicona líquida o engrudo.
- Tijeras.
- Otros materiales según el contexto.

Actividad 2: Reconozco mis características personales

- Algunos de los materiales de la actividad anterior, de manera puntual, para terminar de decorar el diseño de su cuadro.
- Una regla o varilla que les sirva para señalar las fotos que van a describir.

Actividad 3: Mis diferencias individuales me hacen única o único

- El papel puede ser bond A4, que les permita diseñar un cuadro a su gusto.
- Lápiz o lapicero.
- Lápices de colores o plumones.

EDAT: El tesoro escondido

Habilidad socioemocional	Dimensión de la tutoría	Competencia relacionada	Enfoques transversales
Autoestima	Dimensión personal	Construye su identidad.	<ul style="list-style-type: none"> • De derechos • Inclusivo o de atención a la diversidad

Criterios de observación y retroalimentación de la HSE

- Reconoce y menciona sus características físicas y emocionales, sus cualidades y lo que tiene que mejorar.
- Reconoce y menciona sus intereses y agrados.
- Identifica y menciona en qué debe mejorar.

Planteamiento de la situación

Durante este ciclo de vida, las niñas y los niños se dan cuenta de que están creciendo y se descubren a sí mismas o a sí mismos. Esto determina el proceso de maduración, que hace que piensen y sientan de acuerdo a como se aprecian. Es en esta etapa que se establecen las bases para el desarrollo de su autoestima, con lo cual se sienten confiadas o confiados y capaces, se valoran a sí mismas o a sí mismos y a sus habilidades. Cuando sienten confianza y seguridad, es más probable que puedan motivarse para asumir nuevos desafíos y aprender de los errores. También es más probable que se defiendan y pidan ayuda cuando la necesiten.

Sensibilizar a las niñas y los niños a través de algunas actividades ayuda a desarrollar su autoestima, la cual se fortalece cuando se esfuerzan por alcanzar una meta y cuando sus esfuerzos dan frutos. Lograr objetivos les da una sensación de bienestar y les refuerza la capacidad de enfrentar nuevos desafíos. Incluso, aprenden que fallar no es un problema.

Reto: ¿Me valoro tal como soy?

Propósito

Reconocer, aceptar y valorar las características personales y las fortalezas.

Descripción de la experiencia

Las niñas y los niños realizan actividades en las que tendrán la oportunidad de reconocer sus características y cualidades, así como aquellos aspectos en los que tienen que mejorar.

Secuencia de actividades

- En la primera actividad denominada “Florecimiento”, de manera individual, elaboran un escrito con sus características físicas y emocionales, cualidades y talentos que les agradan y describen mejor su forma de ser, así como con las características que no les agradan de sí mismas o de sí mismos, que luego comparten con sus compañeras y compañeros en grupos pequeños.
- En la segunda actividad llamada “Me atrevo a hablar de mí”, en equipos, comparten qué características, intereses y gustos parecidos tienen.
- En la tercera actividad titulada “Descubriendo el tesoro”, en equipos, reflexionan acerca de lo que quieren mejorar de sí mismas o de sí mismos; finalmente, aprecian el producto total de sus escritos y se reconocen como personas únicas e importantes.

Desarrollo de la experiencia

Actividad 1: Florecimiento (90')

INICIO

Salude a las niñas y los niños. Luego, anuncie que realizarán varias actividades que les permitirán conocerse más y conocer a sus compañeras y compañeros.

Inicie proponiendo la actividad “La silla caliente”. Consiste en que todas y todos se sientan formando un círculo, alrededor de una compañera o un compañero que se sienta en el centro y a quien cada niña o niño debe decirle una cualidad, algo positivo que le reconozcan. Luego, se turnan hasta que todas y todos hayan estado en el centro. Es posible que muchas o muchos sientan incomodidad ante esta situación. Es normal, pues no tienen costumbre de que les digan cosas positivas. Sin embargo, el resultado es que la niña o el niño va a recibir muchos comentarios favorables que van a tener un impacto beneficioso sobre su autoestima.

Anime a sus estudiantes a participar. Al final, felicite a las niñas y los niños por todo lo positivo que se ha mencionado. Tome nota de reacciones y comentarios que le llamen la atención y que sirvan para seguir reforzando la autoestima de sus estudiantes.

Después de la dinámica, puede preguntar lo siguiente:

- ¿Cómo se sienten después de haber recibido comentarios positivos?
- ¿Qué característica les han mencionado que no conocían?

Indique luego que esta dinámica les servirá para otra actividad importante que realizarán de manera individual.

DESARROLLO

Ya sentadas o sentados en sus lugares, entrégueles una hoja donde encontrarán una flor que representará a cada estudiante. (Hoja de la flor, anexo 4.4). Indíqueles que escriban su nombre en el centro y, en los pétalos, alguna cualidad o habilidad que creen que poseen, algo que les guste de sí mismas o de sí mismos, o de lo que sientan orgullo. En la parte del pasto, escriban algo que pueden mejorar, después píntenlo con sus lápices de colores. Luego, solicite voluntarias o voluntarios que muestren su flor y compartan la descripción con sus compañeras y compañeros. Lo ideal es que, si lo considera, usted pueda agregar una cualidad o aspectos positivos de alguna o alguno de sus estudiantes. De esta actividad, destaque la idea de que todas las personas tenemos cualidades y habilidades, pero también aspectos que debemos seguir mejorando.

CIERRE

Finalmente, conduzca un diálogo reflexivo a partir de preguntas como estas:

- ¿Qué les parece la actividad que han realizado?
- ¿Qué descubrieron en esta actividad?
- ¿Cuál es la característica que les hace sentirte muy alegres?
- ¿Qué aspecto desean fortalecer para mejorar su autoestima?

Pida a las niñas y los niños que pongan sus flores en un lugar del aula (previamente determinado), donde quedarán para la siguiente actividad.

Actividad 2: Me atrevo a hablar de mí (90')

INICIO

Salude y dé la bienvenida a sus estudiantes. Pida que, voluntariamente, alguna o alguno mencione qué recuerda de la actividad anterior. Luego, indíqueles que hoy conocerán dos historias.

Historia 1: Sebastián es un niño que tiene una buena autoestima, sabe que le va bien en el colegio, se esfuerza y obtiene buenas notas; además, le gusta los deportes, en especial el fútbol, y corre con rapidez. Sus compañeros dicen que es un buen jugador. Hace unos días, su mamá lo recogió del colegio y decidieron ir a almorzar con su primo. Entonces fueron a recogerlo también a su colegio, justo cuando estaba terminando su entrenamiento de básquet. Sebastián se quedó observando, no conocía mucho de básquet, pero se entusiasmó, realmente le interesaba. Después de conversar con su primo, le pidió a su mamá que lo inscribiera también en básquet.

Luego de la historia, puede preguntar lo siguiente:

- ¿Qué le gusta a Sebastián?
- ¿Cómo nos damos cuenta de que Sebastián tiene una buena autoestima?
- ¿Cómo se dio cuenta de que le interesaba el básquet?

Historia 2: Ana es una niña que se muestra un poco tímida. Su profesora la describe como una estudiante tranquila y obediente; es inteligente, pero no habla mucho. La profesora ha comentado a sus padres que, recientemente, una niña de la clase le contó que se había mudado, que Ana era su nueva vecina y que estaba contenta por eso. La mamá de Ana dice que, desde que sale a montar bicicleta con su compañera de colegio, regresa alegre y está un poco más comunicativa. Su compañera le ha comentado a Ana que es una trome conduciendo bici, lo hace rápido y con mucha seguridad. A ambas les gusta lo mismo y lo disfrutan.

Luego de la historia, puede preguntar lo siguiente:

- ¿Qué les pareció la historia?
- ¿Qué le gusta hacer a Ana?
- ¿Cómo fue que Ana empezó a ser más comunicativa?
- ¿Cuál es la diferencia entre las actitudes de Ana y Sebastián?, ¿por qué?

Con estos relatos, destaque la idea que está referida al nivel de confianza y aceptación que tenemos en nosotras mismas o nosotros mismos sobre nuestras actitudes, cualidades y habilidades (autoconfianza). De esta manera, las personas se sienten bien con ellas mismas y actúan demostrando seguridad en lo que hacen. Por el contrario, cuando una persona se siente insatisfecha consigo misma, hay falta de confianza y, por tanto, tiene poca seguridad en las actividades que realiza.

También puede comentar que es importante comunicar con seguridad y confianza lo que nos gusta o interesa, pues eso evitará sentir miedo o vergüenza; de lo contrario, nos podríamos perder de cosas divertidas.

DESARROLLO

Entregue una hoja a sus estudiantes (anexo 4.4) para que escriban, dentro de las nubes, lo que les interesa y, en los globos, lo que les gusta; luego, pueden colorear. Indíqueles que conformen equipos de cinco estudiantes para conversar acerca de sus intereses y gustos e identificar en qué se parecen. Anímelas o anímelos a que conversen en orden y compartan sus opiniones, respetando el turno para hablar. Oriente si se presentan dudas o amplíe las indicaciones si es necesario. Tome nota de quiénes se muestran más seguras o seguros y habladoras o habladores, así como tímidas o tímidos y calladas o callados. Esta información, en consideraciones futuras, ayudará para fortalecer la seguridad y confianza de cada estudiante.

Luego, pídale que, de manera voluntaria, compartan la descripción de sus hojas.

CIERRE

Después de la exposición de cada equipo, formule algunas preguntas para generar diálogo y culminar la actividad.

- ¿Cuáles son sus intereses y cuáles son sus gustos?
- ¿Qué intereses y gustos parecidos han encontrado con sus compañeras y compañeros? ¿En qué se diferencian?

Si bien es posible que conversen de manera espontánea y natural, y que la misma situación lo facilite, es importante que anime a las niñas y los niños para que puedan conversar e intercambiar sus ideas, ya que la expresión favorecerá una comunicación más segura y fluida. Hacia el final, pida que guarden la hoja que realizaron, junto a la hoja de la actividad anterior (la flor), pues ambas son importantes para la actividad siguiente.

Actividad 3: Descubriendo el tesoro (90')

INICIO

Genere una breve conversación, como recordatorio de las actividades pasadas, con las siguientes preguntas:

- Cuando hicieron la flor:
 - ✓ ¿Para qué les sirvió llenar los pétalos de la flor?
 - ✓ ¿Qué pusieron en el pasto?
- Cuando escribieron sobre sus gustos e intereses:
 - ✓ ¿Qué les gusta hacer?
 - ✓ ¿En qué están interesadas o interesados?
- Mencionen algo que aprendieron.

Coménteles que la autoestima está en reconocernos a nosotras mismas o nosotros mismos y que han realizado un ejercicio importante que lo ha facilitado; además, consiste en valorarnos tal como somos. Enfatice que es importante reflexionar en qué podemos mejorar para que nuestra autoestima siga creciendo.

DESARROLLO

Describe algunas situaciones y pida que sus estudiantes digan en qué deben mejorar los personajes.

- **Situación 1:** Manuel es un niño al que le agrada compartir con sus compañeras y compañeros; pero algo que no es agradable es que interrumpe varias veces cuando una compañera o un compañero está hablando.
- **Situación 2:** Las amigas de Martha han notado que ella no es discreta, pues en el aula dice cosas que sus amigas comparten y sobre las cuales no desean que se comente con otras personas.
- **Situación 3:** Ignacio es un niño que no interviene en las clases y se pierde oportunidades para contestar las preguntas que hace la docente, aun cuando sabe las respuestas correctas.
- **Situación 4:** La mamá de Valentina compra constantemente algunos útiles de trabajo para su hija; sin embargo, está preocupada, porque en el aula sus compañeras y compañeros le piden prestadas sus cosas y no se las devuelven.
- **Situación 5:** Dentro o fuera de clases, la docente ha observado que Gabriel siempre está buscando ganar en todo y no le gusta aceptar cuando pierde o cuando las cosas no salen como él desea.

Si lo cree necesario, agregue otras situaciones simuladas, pero compatibles con las que se dan en el aula, a fin de que sus estudiantes puedan reconocer en qué deben mejorar para elevar la autoestima.

Luego, dé la palabra para que, de manera voluntaria, digan en qué deben mejorar los personajes de estas situaciones. Si no hay voluntarias o voluntarios, nombre a una o un estudiante para que inicie la ronda de respuestas.

Enfatice que la idea es entender que parte de tener una buena autoestima es reconocer en qué debemos mejorar, con sinceridad y sencillez.

A continuación, entregue una hoja a cada estudiante (anexo 4.4) e indíqueles que escriban en qué van a mejorar para que su autoestima siga creciendo; también pueden colorear.

Como previamente se les ha pedido traer de casa una caja o un táper plástico de aproximadamente 15 por 10 centímetros, es momento de que todas y todos decoren su caja o táper con pedazos de tela, papel de regalo u otros materiales de reúso que tengan a la mano. Luego, indíqueles que la acción final es colocar en su interior la hoja de la flor, la hoja de sus intereses y agrados y, finalmente, la hoja en la que han escrito en qué deben mejorar. Coménteles que, simbólicamente, esa es su caja de los “tesoros escondidos”, pues sus características son todas valiosas y están dentro de ella.

CIERRE

Para culminar, genere un diálogo reflexivo a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el mayor valor que reconocen?
- ¿Qué han aprendido con esta actividad?
- ¿En qué van a mejorar?

Cierre comentando la importancia de todo lo que implica el autocuidado, que es responsabilidad solamente de la propia persona.

Cierre de la experiencia

Al finalizar la experiencia de tutoría, genere una conversación de cierre. Las preguntas son sugeridas, por lo que puede realizar otras, según lo que se presente en las actividades y lo que crea necesario compartir con sus estudiantes, a fin de que fortalezcan su autoestima:

- ¿Para qué es importante tener buena autoestima?
- ¿Con qué característica se sienten muy contentas o contentos?
- ¿Cómo ayudarían a mejorar la autoestima de sus compañeras y compañeros?

Cierre la actividad concluyendo en algunas ideas extraídas de lo que han mencionado sus estudiantes, reforzando la responsabilidad de valorarnos tal como somos y de tenernos confianza en nuestras habilidades, y enfatizando la importancia de reconocer en qué podemos ser mejores.

Materiales y recursos

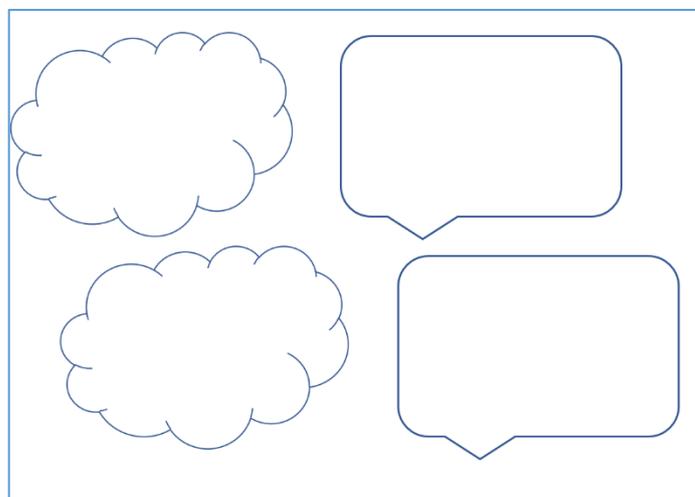
Actividad 1: Florecimiento

- Una hoja A4 con el diseño de una flor, según el modelo.
- Lápiz, borrador y colores.



Actividad 2: Me atrevo a hablar de mí

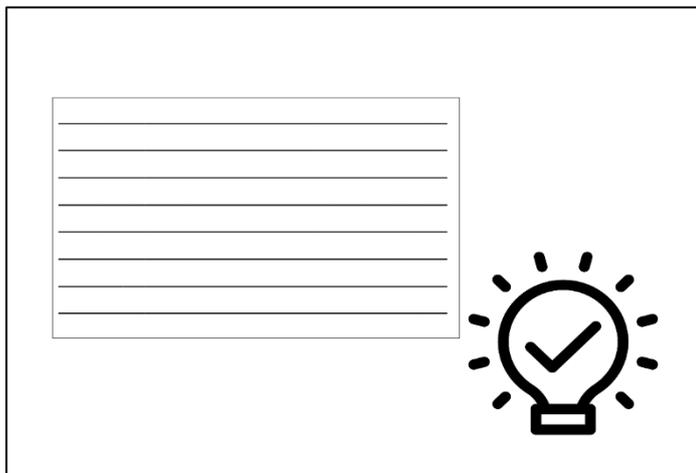
- Una hoja A4, según el modelo.
- Lápiz, borrador y colores.



Actividad 3: Descubriendo el tesoro

- Una hoja A4, según el modelo (¿Qué debo mejorar?)

- Lápiz, borrador y colores.
- Una caja o táper de 15 por 10 centímetros.
- Para decorar la caja: pedazos de tela, papel de regalo, témperas, pinceles, otros materiales reutilizables.
- Goma y tijeras.



EDAT: El mundo de mis emociones

Habilidad socioemocional	Dimensión de la tutoría	Competencia relacionada	Enfoques transversales
Conciencia emocional	Dimensión personal	Construye su identidad.	<ul style="list-style-type: none"> • De derechos • Inclusivo o de atención a la diversidad

Criterios de observación y retroalimentación de la HSE

- Reconoce y expresa cómo se siente.
- Identifica y nombra la emoción que siente.
- Reconoce e identifica la emoción de otras personas de su entorno.
- Reconoce qué puede provocar sus emociones.
- Reconoce las consecuencias positivas o negativas de sus emociones.
- Menciona qué puede hacer para intentar controlar sus emociones.

Planteamiento de la situación

Las emociones en las niñas y los niños son el motor de su desarrollo personal. Al relacionarse con otras y otros, ejercitan sus habilidades socioemocionales y ponen a prueba su capacidad de interactuar con el entorno. Las niñas y los niños actúan en función de cómo se sienten y, por ello, las emociones dominan su conducta.

La importancia de trabajar con las emociones en esta edad radica no solo en generar capacidades como la inteligencia emocional, sino en lograr que las niñas y los niños se conviertan en personas asertivas, sanas, productivas y felices socioemocionalmente. Hacer que hablen sobre cómo se sienten, que expresen y describan lo que les pasa y que luego pongan nombre al sentimiento son acciones que les ayudan a comprender sus emociones.

Reto: ¿Cómo reconozco e identifico mis emociones?

Propósito

Reconocer sus emociones y comprender las consecuencias que tienen en su entorno.

Descripción de la experiencia

Las niñas y los niños realizan actividades que les ayudan a reconocer lo que están sintiendo, a expresarlo adecuadamente y a practicar algunas técnicas para controlar sus emociones.

Secuencia de actividades

- En la primera actividad denominada “Comparto mis emociones”, reconocen sus emociones, qué situaciones las generan y cómo las expresan.
- En la segunda actividad llamada “Reconozco qué es lo que siento”, identifican y comprenden las emociones en sí mismas o en sí mismos y en las demás personas; también explican cómo algunas emociones se pueden expresar haciéndonos daño o dañando a la otra o al otro.
- En la tercera actividad titulada “Expresiones asertivas”, trabajan formas adecuadas de expresar emociones y las estrategias para conseguirlo.

Desarrollo de la experiencia

Actividad 1: Comparto mis emociones (90')	
INICIO	<p>Salude a las niñas y los niños. Luego, anuncie que realizarán una actividad divertida e interesante que les ayudará a expresar y comprender mejor lo que sienten; pero antes van a realizar una rutina de relajación. Primero, pídale que respiren profundamente dos veces; después, indíqueles que cierren los ojos y sigan respirando tranquilamente, mientras usted hace una cuenta regresiva lentamente del 10 al 1. Al término, pregúnteles:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sienten en este momento? <p>Ahora que se encuentran relajadas y relajados, pídale que recuerden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo es sentir una emoción (alegría, tristeza, enojo, miedo)? <p>Luego de escuchar algunas respuestas, mencione que realizarán una actividad para revisar cómo se sienten las diferentes emociones y cómo las expresa su cuerpo.</p>
DESARROLLO	<p>Ubique a sus estudiantes formando un círculo. Recuerde que debe contar con un dado, en el que cada lado tenga la palabra y la figura de una cara que represente una emoción: alegría, miedo, tristeza, enojo, desagrado y sorpresa. Indique a sus estudiantes que van a comentar alguna situación en la que sintieron la emoción que señala el “dado de las emociones”.</p> <p>Previamente, coménteles que hará un breve repaso de qué significa cada emoción.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alegría: sentimiento ante estímulos positivos. • Miedo: cuando se siente peligro o amenaza real o imaginaria. • Tristeza: cuando pierdes algo importante. • Enojo: cuando nos sentimos atropelladas o atropellados por las palabras o acciones que nos parecen injustas. • Desagrado: cuando queremos alejarnos de algo que provoca rechazo. • Sorpresa: cuando algo es imprevisto, extraño o nuevo. <p>En el momento que todo esté listo, gire el dado en sus manos y láncelo, el lado que toque será comentado. Es probable que se repita una emoción varias veces, pero la experiencia de cada estudiante es diferente. Para motivar cada comentario, pregunte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuándo sentiste esa emoción? • ¿Qué pasó antes?

- ¿Qué hiciste cuando la sentías?
- ¿Qué consecuencias tuvo?

También puede preguntar si se puede hacer algo diferente o de qué otra manera se puede hacer para sentirse mejor cuando la experiencia no sea grata. La idea es que las y los estudiantes expresen sus emociones, identifiquen qué sucede antes de experimentar una emoción, qué pueden hacer y cuáles son las consecuencias de decir o hacer algo.

CIERRE

Finalmente, conduzca un diálogo reflexivo a partir de preguntas como estas:

- ¿Por qué es importante identificar la emoción que sentimos?
- ¿Podemos comprender las emociones de los demás?, ¿para qué?
- ¿Qué sentimos en nuestro cuerpo cuando vivimos una emoción?
- ¿Cómo podemos reconocer las consecuencias de nuestras emociones?

Resalte la importancia de reconocer, expresar y comprender las emociones propias y las de los demás. Esto permite experimentar las emociones de manera adecuada, con tranquilidad y libertad, sin que nos afecte a nosotras o nosotros ni a otras personas.

Actividad 2: Reconozco qué es lo que siento (90')

INICIO

Comience preguntando a sus estudiantes:

- ¿Cómo se sienten hoy?
- ¿Cómo se dan cuenta de qué emoción sienten?
- ¿Cómo y cuándo sienten una emoción?
- ¿Qué emoción siente con más frecuencia?

Realice aclaraciones y precisiones acerca de identificar qué nos genera una emoción y cuál es exactamente la emoción que sentimos, tratando de comprender cómo nos afecta a nosotras mismas, a nosotros mismos y a otras personas. Para ello, comuníqueles que harán una actividad en equipos.

DESARROLLO

Forme equipos de cuatro o cinco estudiantes. Indíqueles que van a dramatizar una emoción (alegría, miedo, tristeza, cólera, desagrado y sorpresa). Para ello, pídale que creen una situación y que luego la representen antes sus compañeras y compañeros, pero solo con mímicas y gestos, es decir, sin hablar. Luego, sus compañeras y compañeros de los otros equipos deben señalar de qué emoción se trata y cómo se dieron cuenta de ello. De manera discreta, comunique a cada equipo la emoción que le toca representar. Durante la preparación, manténgase atenta o atento a cualquier duda o comentario de sus estudiantes.

A continuación, cada equipo representa la situación, mientras que los otros equipos intentan identificar la emoción representada y cómo se dieron cuenta. Realice preguntas que ayuden a identificar y comprender las situaciones dramatizadas:

- ¿Qué gestos observan en sus compañeras y compañeros?
- ¿Qué querrán decir los gestos que hacen?
- ¿Cómo están seguras o seguros de la emoción que están representando sus compañeras y compañeros?

Esto ayudará a sus estudiantes a generar mayor conciencia emocional sobre sí mismas o sobre sí mismos y las demás personas.

CIERRE

Luego de la presentación de cada equipo, realice algunas preguntas para generar diálogo y cerrar la actividad:

- ¿Cómo se dan cuenta de que sienten una emoción específica?
- ¿Cómo están seguras o seguros de la emoción que sienten?
- ¿Es importante saber qué emociones experimentan las personas de su entorno?, ¿por qué?
- ¿Con alguna emoción que expresan no se sienten bien?, ¿por qué?
- ¿Qué emoción que expresan otras personas no hace que ustedes se sientan bien?
- ¿Qué hacen para poder controlar sus emociones?
- ¿Qué les ayuda a mantener el control emocional?

Tenga presente que, en esta actividad, la idea apunta a que sus estudiantes identifiquen, nombren y comprendan sus emociones, y que, posteriormente, se den cuenta de las emociones de los demás. También es importante que reconozcan las consecuencias, es decir, cómo afectan sus actos o lo que dicen para, finalmente, decidir qué acción tomar o qué es lo que pueden hacer.

Actividad 3: Expresiones asertivas (90')

INICIO

Dé la bienvenida a la nueva actividad e inicie preguntando:

- ¿Sienten que están mejorando en ser más conscientes de sus emociones?, ¿cómo se dan cuenta?
- ¿Qué están haciendo ahora para sentirse mejor?

Escuche las intervenciones de sus estudiantes y oriente con algún comentario oportuno o pregunta que ayude a mejorar su reflexión.

Coménteles que ahora realizarán una actividad que ayudará a practicar la expresión asertiva de sus emociones, es decir, una forma adecuada de expresar sus emociones con tranquilidad y libertad.

DESARROLLO

Forme equipos de tres estudiantes e indique que van a recibir una situación que requiere de su análisis y reflexión para poder dar alternativas de cómo expresar asertivamente una emoción.

Primer ejemplo

Situación: Un niño le prestó a su compañero un material y este lo perdió sin darse cuenta. Cuando se entera, se molesta y le grita a su compañero. De mala manera, le dice que es un irresponsable y que jamás le volverá a prestar nada.

- ¿Qué otra alternativa asertiva puede tomar el niño? ¿Qué creen?

Alternativa asertiva: Mantener la calma y entender que el compañero no tuvo intención de perder el material de su amigo. Lo que puede decirle es que buscarán juntos y así lo podrán encontrar más rápido.

Segundo ejemplo

Situación: Una niña estaba jugando a la pelota en el parque con sus amigas. En un momento, la pelota se fue muy lejos y la niña se alejó mucho; intentó regresar, pero ya estaba perdida. No conocía a nadie, sentía miedo y empezó a llorar.

- En esta situación, ¿cuál es la emoción? (Sí, el miedo).
- ¿Qué ha sucedido?
- ¿Alguna vez se han perdido? ¿Qué debemos hacer cuando nos perdemos?

Alternativa asertiva: La niña observa su entorno con personas diferentes y primero mantiene la calma. Luego, puede recurrir a alguna persona que represente autoridad y comentarle que se ha perdido. Finalmente, le da el número de teléfono de su casa o del celular de sus padres para que la recojan.

Entregue a cada equipo una tarjeta, que contiene la descripción de una situación en la que una persona experimenta una emoción. Indique que los equipos deben conversar y concluir en una (o más de una) forma asertiva en que la persona de la situación podría expresar su emoción.

Cuando ya estén listos, invite a que exponga cada equipo. Pídales que primero lean la situación y que luego compartan la expresión asertiva que han acordado. Pregunte a los otros equipos si tienen ideas diferentes de responder de forma asertiva; si no las tienen, puede sugerirlas para que sus estudiantes tengan varias alternativas.

CIERRE

Genere un diálogo reflexivo a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué emoción les agrada expresar con libertad y confianza?
- ¿Se puede expresar las emociones de forma asertiva?, ¿cómo?
- ¿Qué emoción es difícil de expresar con asertividad?
- ¿Qué emoción es más fácil de expresar con asertividad?
- ¿De qué forma expresan sus emociones ante los demás?
- ¿Han aprendido a expresar de manera asertiva sus emociones? Den un ejemplo.

Finalmente, transmita la importancia de expresarnos asertivamente, es decir, dar nuestra opinión o manifestar cómo nos sentimos de manera adecuada, tranquila y libre, sin agredir o imponernos ante las demás personas.

Cierre de la experiencia

Al finalizar las actividades, genere una conversación de cierre. Las preguntas son sugeridas, por lo que puede realizar otras, según lo que se presente en las actividades y lo que crea necesario compartir con sus estudiantes, a fin de promover su conciencia emocional:

- ¿Qué aprendieron en estas actividades?
- ¿Qué emociones les resulta difícil de expresar?, ¿cuál es fácil?
- ¿Cómo se sienten cuando les pueden poner nombre a sus emociones?
- ¿Pueden decir lo que sienten sin agredir a los demás?, ¿cómo?
- ¿Qué hacen para poder controlar sus emociones?

Recuerde que es importante trabajar las emociones en las niñas y los niños para desarrollar sus capacidades, como la inteligencia emocional; asimismo, para que a futuro sean personas seguras, estables, asertivas y felices socioemocionalmente.

Materiales y recursos

Actividad 1: Comparto mis emociones

- Un dado didáctico, ya confeccionado o que se puede confeccionar, donde se puede incluir o pegar una figura en cada lado.
- Seis figuras que muestran una emoción e incluyen el nombre:
Alegría
Tristeza
Miedo
Enojo
Desagrado
Sorpresa

Actividad 2: Reconozco qué es lo que siento

- Indique la emoción que debe representar cada equipo. No se necesitan materiales.

Actividad 3: Expresiones asertivas

Seis tarjetas, cada una contiene una situación.

- Tarjeta 1: Un niño pide a sus padres permiso para ir a jugar a la casa de un amigo. Sus padres no le dan permiso y se molesta.
- Tarjeta 2: En la feria de ciencias, el proyecto de una niña sale premiado. Se siente alegre y salta muy intensamente, luego le duelen los pies.
- Tarjeta 3: Durante la noche y sin que sepan sus padres, una niña ve una película de terror; después se mete dentro de su clóset. No desea quedarse en su cama, pues siente mucho miedo.
- Tarjeta 4: El perro de un niño se pierde en el parque. Este se siente muy triste, empieza a buscar a su mascota y se le hace tarde para llegar a casa.
- Tarjeta 5: En un restaurante, una niña recibe el plato que pidió y no le gusta; saca de la boca el bocado que había cogido, pues le parece desagradable.
- Tarjeta 6: Una niña encuentra sobre su cama una caja. Cuando se da cuenta de que se mueve, le lanza cosas, pues se ha sorprendido.

EDAT: Aprendo a controlar mis emociones

Habilidad socioemocional	Dimensión de la tutoría	Competencia relacionada	Enfoques transversales
Regulación emocional	Dimensión personal	<ul style="list-style-type: none"> • Construye su identidad. • Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común. 	<ul style="list-style-type: none"> • Igualdad de género • Inclusivo o de atención a la diversidad

Criterios de observación y retroalimentación de la HSE

- Identifica y reconoce cómo expresa sus emociones.
- Reconoce que la expresión de sus emociones puede tener consecuencias positivas o negativas.
- Reconoce y practica estrategias que ayudan a regular sus emociones.

Planteamiento de la situación

Las niñas y los niños reaccionan y expresan sus emociones ante diversas situaciones, aunque, en muchas ocasiones, sin regularlas. La gama de emociones va desde la alegría hasta la frustración y el temor. La niñez es un periodo de la vida en el que las y los estudiantes empiezan a entender la importancia de autorregularse; también van a repetir lo que conocieron (estrategias) para volver a estar tranquilas o tranquilos y llevarse bien con las demás personas.

Las niñas y los niños quieren tener interacciones felices y cálidas con las personas que están a su alrededor. Entonces, es muy importante entender los comportamientos inadecuados que, por lo general, provienen de sentimientos abrumadores o necesidades insatisfechas. Si no se abordan, generan actitudes problemáticas. Existen formas de fomentar el manejo de las emociones para que puedan desarrollar un cerebro más inteligente en este aspecto.

Reto: ¿Cómo puedo expresar mis emociones adecuadamente, sintiéndome bien y haciendo sentir bien a los demás?

Propósito

Entender que pueden expresar mejor sus emociones.

Descripción de la experiencia

Las niñas y los niños aprenden estrategias que pueden usar para expresar mejor sus emociones

Secuencia de actividades

- En la primera actividad denominada “Aprendo a sentir mi cuerpo”, a partir de una actividad de relajación, practican la respiración y se hacen conscientes de su cuerpo relajado y tranquilo.
- En la segunda actividad llamada “Propongo consecuencias positivas”, en un cuadro, escriben emociones intensas que hayan experimentado, cuándo las sintieron y sus consecuencias; asimismo, reflexionan sobre cómo les hubiera gustado manejar las consecuencias si hubieran regulado sus emociones.
- La tercera actividad titulada “Contrato emocional”, en equipos, elaboran un escrito en el que debe constar qué estrategias reconocen y pueden practicar para regular su emoción.

Desarrollo de la experiencia

Actividad 1: Aprendo a sentir mi cuerpo (90')	
INICIO	<p>Al iniciar la actividad, indíqueles que presentará algunas situaciones, por lo que será necesario que escuchen con atención para luego dialogar sobre ellas.</p> <p>Situación Obtuve una muy buena calificación en un trabajo que me costó mucho esfuerzo. Quise gritar de alegría, pero me di cuenta de que las personas a mi alrededor estaban trabajando. Ya no grité y decidí ir con mis amigos a celebrarlo en el patio. Luego, pregúnteles:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué pasó con este estudiante? • ¿Cómo quería expresar su emoción?, ¿por qué no lo hizo?, ¿de qué se dio cuenta? <p>Situación Mi equipo de fútbol perdió y quedamos fuera del campeonato. Me enojé tanto que, sin darme cuenta, tiré un objeto al piso y la fuerza hizo que cayera en la pierna de mi papá. Luego, pregúnteles:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué le produjo enojo? • ¿Qué sucedió como consecuencia de la expresión de su emoción? • ¿Qué le aconsejarían? <p>Situación Una noche me quedé solo en casa, saqué un libro del estante de mi papá y vi que algo se movió. Estaba en la oscuridad y me asusté. Pensé que alguien más estaba en casa. Iba a correr, pero antes prendí la luz y me di cuenta de que la ventana se había abierto y que la cortina se movía con el viento. Luego, pregúnteles:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué pasó con este estudiante? • ¿Qué emoción sintió?, ¿cómo se lo expresó?, ¿por qué? <p>Situación Mi mejor amiga y vecina se va a mudar a otra ciudad, por eso me puse muy triste. Mi amiga me comentó las posibilidades que teníamos para vernos y conversar, como reuniones virtuales, para seguir compartiendo nuestra amistad. Luego, pregúnteles:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo manejó su emoción esta estudiante?, ¿qué la ayudó?

Comente que no hay emociones positivas o negativas y que debemos expresarlas cuidando de no dañarnos o de no dañar a otras personas. Para ello, existen técnicas que nos pueden ayudar a regular nuestras emociones. Con el propósito desarrollar esta habilidad, díganle que vamos a realizar algunas actividades que nos permitirán ser más conscientes de nuestro cuerpo.

DESARROLLO

Indique a sus estudiantes que, para la actividad, deben formar un círculo y sentarse cómodamente en sus sillas, con las manos encima de sus piernas. Una vez ubicadas y ubicados, méncioneles que la práctica es mejor si cierran los ojos. Dígales que van a realizar una rutina de relajación, que consiste en hacer respiraciones siguiendo las indicaciones: “Empezamos. Van a respirar profundamente llenando sus pulmones y van a sentir cómo el aire ingresa por su nariz, ¿es frío o tibio? Sientan cómo se expanden sus pulmones. Una vez llenos, exhalen muy lentamente por la boca, ahora dense cuenta de cómo sale el aire que exhalan. Te sientes liberada o liberado de la presión del aire. Date cuenta de cómo está tu postura, tus pies puestos en el suelo, tus manos encima de tus piernas, sentada o sentado con comodidad, tu espalda apoyada al respaldo de la silla, tu cuerpo está más ligero y relajado”. (El tono debe ser tranquilo y pausado; sería conveniente usar un fondo musical suave o sonidos de la naturaleza). Indique que repitan dos respiraciones profundas y, luego, comente a sus estudiantes: “Ahora, pongan atención a su cuerpo, en silencio”. Dé unos segundos y pregúnteles: “¿Cómo se sienten? Su cuerpo, ¿cómo está? ¿Se sienten tranquilas o tranquilos?, ¿cómo lo saben?”.

Después de que sus estudiantes expresen cómo se sienten, indíqueles que es importante darse cuenta de cómo se siente su cuerpo cuando están tranquilas o tranquilos y recordarlo cuando experimenten emociones intensas. De ahora en adelante, deben llevar esta sensación de tranquilidad a momentos en los que necesiten calma, cuando sientan que sus sentimientos y emociones están intensos.

CIERRE

Finalmente, conduzca un diálogo reflexivo a partir de preguntas como estas:

- ¿Qué les parece la actividad?
- ¿Qué descubrieron? ¿Cómo se dieron cuenta?
- ¿Mantener la atención en su respiración fue fácil o difícil?
- ¿Qué aprendieron en esta actividad?
- ¿Cómo creen que esta actividad les puede ayudar en la expresión de sus emociones?

Mencione que les será útil recordar cómo se sienten cuando están tranquilas o tranquilos, así como estar conscientes de su cuerpo y su respiración para cuando experimenten emociones intensas. Esta memoria les ayudará a regular sus emociones, a mantener tranquilidad para tomar decisiones y a lograr que su conducta sea adecuada tanto para ustedes como para el entorno donde estén. Pídales que practiquen en casa y que lo comenten en la actividad siguiente.

INICIO

Comience preguntando a sus estudiantes:

- ¿Qué recuerdan de la actividad anterior?
- ¿Pudieron compartir en casa lo que hicieron?
- ¿Cómo les fue en casa practicando el ejercicio de la actividad anterior?

Haga participar a sus estudiantes. Mencione que están poco a poco ayudando a regular sus emociones cuando tienen más conciencia de su corporeidad, es decir, cuando se siente un enojo intenso, se siente tensión en los músculos; cuando se experimenta miedo intenso, se siente ansiedad y se acelera el corazón como si se hubiera corrido, entre otras experiencias de emociones intensas. Es en esos momentos que deberán practicar la respiración y recordar cómo sentimos nuestro cuerpo cuando está tranquilo y relajado.

Luego, explíqueles que, más adelante, tendrán otra actividad en la que también podrán practicar más el control y autorregulación emocional.

DESARROLLO

Indíqueles que van a realizar una actividad en la que deberán recordar y reflexionar: “Hoy nuestra reflexión y nuestra razón harán que encontremos mejores formas de conseguir consecuencias positivas frente a cualquier emoción”. Consiste en recordar y anotar en un cuadro:

- Una emoción que has sentido con mucha intensidad.
- Cuándo la sentiste.
- Recordar qué hiciste, tu conducta.
- Las consecuencias.
- Al final, tienes que reflexionar sobre cómo te hubiera gustado solucionar esa situación si hubieras manejado tu emoción (cuadro en anexo).
- Debes describir, por lo menos, tres emociones.

Por ejemplo:

Emoción	¿Cuándo?	¿Qué sucedió? Conducta	¿Cuáles fueron las consecuencias?	Si regulo mis emociones
Miedo	Una vez en casa, en vacaciones.	Desordené y ensucié la cocina, porque quise hacer algo rico para comer. Tenía miedo de que mis padres se enojen conmigo.	Mis padres me castigaron por ensuciar, desordenar y usar utensilios en la cocina que no tengo permiso para coger. Dicen que estuve en riesgo de que me pasara un accidente.	Pedir permiso a mis padres. Pedir ayuda para usar utensilios con los que podría hacerme daño. Ordenar y limpiar lo que uso.

Luego, sus estudiantes leen su cuadro de manera voluntaria. Pida que sus compañeras y compañeros den otras buenas ideas, en las que se puede pensar para regular nuestra emoción y para que las consecuencias se vuelvan positivas (en futuras situaciones parecidas). Según las respuestas, al final, parafrasee las acciones positivas que mencionó cada equipo. Por ejemplo: pensar antes de actuar; consultar con una persona adulta o que sabe más acerca de algo; conversar con amigas o amigos y pensar en nuevas posibilidades; si se experimenta una emoción intensa, respirar y exhalar hasta estar tranquila o

tranquilo para poder pensar bien; entre otras alternativas que puede sugerir como docente.

CIERRE

Luego, realice algunas preguntas para generar diálogo y culminar la actividad.

- ¿Cómo se sintieron en esta actividad?
- ¿Qué les pareció fácil y qué estuvo difícil?
- ¿En qué pensaron para cambiar la consecuencia negativa a una positiva?
- ¿Escucharon las sugerencias de sus compañeras y compañeros?
- ¿Pudieron pensar en más alternativas para cambiar las consecuencias negativas a positivas?
- ¿Han mejorado su regulación emocional?

Haga hincapié en la importancia de reflexionar, así como de respirar y mantener conciencia sobre el cuerpo. Exhorte a sus estudiantes a que también hagan uso de la razón y, tras reflexionar sobre las consecuencias que generan las emociones, puedan pensar en expresarlas con libertad, sin generar consecuencias negativas para sí mismas o para sí mismos ni para otras personas.

Actividad 3: Contrato emocional (90')

INICIO

Consulte a sus estudiantes sobre cómo han manejado sus emociones desde la última actividad a esta:

¿Cómo están expresando sus emociones?

¿Han podido practicar alguna de las estrategias que ya se vieron en actividades anteriores o alguna diferente?, ¿cuáles?

Escuche a sus estudiantes y oriente con algún comentario oportuno o pregunta que les ayude a esclarecer su estrategia de autorregulación. Recuérdeles que no hay emociones buenas o malas y que podemos experimentar todas. Lo importante es el manejo de ellas para que evitemos consecuencias negativas o daño hacia nosotras, nosotros o las personas de nuestro entorno.

Comente que ahora realizarán una actividad que les ayudará a reconocer estrategias para mejorar la regulación emocional.

DESARROLLO

Indique a sus estudiantes que se dispongan en cinco equipos para crear un "Contrato emocional". Explique que la actividad consiste en conversar en equipo y acordar cuáles son las estrategias que conocen o que han probado para el control de sus emociones. Luego, en consenso, escribirán cuáles son las estrategias que el equipo considera que son buenas para usar en momentos de emociones intensas. Por ejemplo: cuando están experimentando una emoción muy intensa, contar de manera inversa del 10 al 1, tomar un vaso con agua, recurrir a una persona adulta de su confianza que les pueda orientar, contarle a mamá o papá qué es lo que están pasando para que les dé un consejo. También puede preguntar: "¿Qué otras estrategias conocen?". Después, en consenso, las escribirán en un papel para practicarlas cuando experimenten situaciones en las que sus emociones son intensas y que podrían ser de difícil manejo. Estas les ayudarán a reflexionar y regular la emoción.

Facilite un orden para que todas y todos puedan contribuir y realizar el consenso. Hacia el final, deben firmar la totalidad de integrantes del equipo, comprometiéndose a que las van a practicar para lograr regular sus emociones.

Posteriormente, cada equipo expone su contrato. En ese momento, los equipos pueden compartir algunas de las estrategias que les resulten nuevas o poco conocidas.

CIERRE

Genere un diálogo reflexivo a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué les pareció la elaboración del contrato?
- ¿Lograron compartir estrategias de regulación emocional con sus compañeras y compañeros?, ¿cuáles?
- ¿Pueden compartir estas estrategias con otras personas?, ¿cómo?
- Ahora, ¿qué fue lo fácil y qué lo difícil?
- ¿Qué han aprendido de regulación emocional?

En esta parte final, considere que durante la niñez se tiene mayor facilidad para adquirir un buen control emocional y conseguir que cada persona sea capaz de autogestionar sus propias emociones. Las niñas y los niños con capacidad de controlar sus propias emociones tendrán mayor facilidad a la hora de comunicar lo que necesiten. Esto supone una gran ventaja en varios aspectos, como la solución de conflictos, la creación de relaciones satisfactorias, entre otros.

Cierre de la experiencia

Al finalizar, conduzca un diálogo para que sus estudiantes conversen sobre lo que han podido descubrir y reconocer a través de cada una de las actividades que han compuesto esta experiencia. Algunas preguntas que pueden favorecer este proceso son:

- ¿Qué aprendieron en estas actividades?
- ¿Qué han comprendido de la regulación emocional?
- ¿Estas actividades les ayudan a aumentar el autocontrol de sus emociones?, ¿cómo?
- ¿Por qué es importante lograr la regulación emocional?
- De lo que han aprendido sobre la regulación emocional, ¿qué pueden aplicar?, ¿dónde?
- ¿Qué van a hacer para mejorar y fortalecer la regulación de sus emociones?

Materiales y recursos

Actividad 1: Aprendo a sentir mi cuerpo
 Mobiliario del aula

Actividad 2: Propongo consecuencias positivas

Cuadro:

Emoción	¿Cuándo?	¿Qué sucedió? Conducta	¿Cuáles fueron las consecuencias?	Si regulo mis emociones

Actividad 3: Contrato emocional
 Hojas bond A4

EDAT: ELa importancia de cuidarme

Habilidad socioemocional	Dimensión de la tutoría	Competencia relacionada	Enfoques transversales
Autocuidado	Dimensión personal	Construye su identidad.	<ul style="list-style-type: none"> • De derechos • Inclusivo o de atención a la diversidad • Igualdad de género

Criterios de observación y retroalimentación de la HSE

- Reconoce y explica cómo cuidarse a sí misma o a sí mismo para su bienestar físico.
- Reconoce y explica cómo cuidarse a sí misma o a sí mismo para su bienestar emocional.
- Identifica situaciones de riesgo y expresa a quién o quiénes recurrir y acciones a tomar para su protección.

Planteamiento de la situación

Durante esta etapa de la vida, las y los estudiantes están en proceso de adquirir mayor autonomía en su cuidado. A medida que toman conciencia de que cuidándose se sienten más empoderadas o empoderados, valiosas o valiosos y crece la seguridad personal, pueden ir adaptando pensamientos, es decir, construyendo poco a poco convicciones que generen acciones que promuevan el cuidado personal.

Es probable que en esta edad cueste trabajo tener que incrementar hábitos que antes no tenían. También se pueden presentar conductas de una sobreatención, que se excedan en el cuidado exclusivamente de la imagen; además, es importante el reconocimiento de las situaciones de riesgo y peligro. Por tanto, es oportuno el acompañamiento del entorno familiar, especialmente, además del entorno escolar. Justamente, es la edad en la que el reconocimiento y autorregulación de sus hábitos les permite comprender la importancia del autocuidado.

Reto: ¿Cuánta importancia doy al autocuidado y lo que implica en mi vida?

Propósito

Reconocer y explicar las acciones de autocuidado y por qué son importantes para su bienestar.

Descripción de la experiencia

Las niñas y los niños reconocen cómo de manera cotidiana se cuidan a sí mismas o a sí mismos, contribuyendo a su bienestar físico, y que eso se llama autocuidado. Luego, identifican que hay situaciones de riesgo y que parte del autocuidado es pedir ayuda a una persona adulta de confianza cuando se necesita. Por último, identifican algunas formas de contribuir a su bienestar emocional.

Secuencia de actividades

- En la primera actividad denominada “Me cuido porque me quiero”, en equipos, elaboran un afiche que debe contener las formas de autocuidado, higiene física y mental.
- En la segunda actividad llamada “Me cuido y me protejo”, reflexionan acerca de los riesgos y peligros que pueden correr por no atender de manera adecuada su autocuidado.
- En la tercera actividad titulada “Prevenir antes que lamentar”,

Desarrollo de la experiencia

Actividad 1: Me cuido porque me quiero (90')

INICIO

Mencione a sus estudiantes que les contará la historia de Pablo y Miguel:

Pablo y Miguel son dos hermanos de 8 y 9 años que viven en Piura con su mamá, su abuelita y su hermana mayor. Su abuelita siempre les dice: "Manos lavadas, salud bien guardada".

Un día, Pablo y Miguel estaban jugando pelota, cuando su mamá los llamó a comer. Pablo le dijo a su hermano Miguel: “Recuerda lo que siempre nos dice nuestra abuelita”. Miguel se queda pensando en la frase y se pregunta para qué le sirve.

Luego del relato, escriba la frase en la pizarra o en un papelote y plantee las siguientes preguntas:

- ¿Qué cuentan Pablo y Miguel?
- ¿Cuál es la frase que siempre les dice su abuelita?
- ¿Qué querrá decir la abuelita con esa frase?
- ¿Qué les responderían a Miguel?

Refuerce el diálogo señalando que todas las personas, a medida que vamos creciendo, aprendemos a cuidarnos a nosotras mismas y a nosotros mismos.

DESARROLLO

Después de la actividad inicial, indique a las niñas y los niños que, en una tarjeta o pedazo de papel, escriban dos actividades de cómo se cuidan a sí mismas o a sí mismos. Pueden también dibujar las actividades seleccionadas.

Luego, pídale que, con su compañera o compañero de la izquierda, compartan las actividades seleccionadas. Motive a que dialoguen sobre lo siguiente:
¿Para qué nos sirven las actividades que hemos seleccionado?

A continuación, solicite voluntarias o voluntarios para responder las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles han sido las actividades que cada uno seleccionó?
- ¿Hubo coincidencias con las actividades de sus compañeras o compañeros?
- ¿Para qué creen que sirven esas actividades?, ¿las realizan siempre?

Una vez culminada la participación de sus estudiantes, refuerce con información:

Los hábitos: son las conductas que repetimos muchas veces hasta que forman parte de nuestras actividades diarias. De esta manera, luego de un tiempo, los hábitos se vuelven automáticos.

Higiene personal: son el conjunto de hábitos que necesitamos para cuidar nuestro cuerpo y para mantenerlo limpio y saludable. La buena higiene depende de una misma o de uno mismo.

Considerar:

- Bañarse todos los días y mantener atención en limpieza de cara, manos, cabello, partes íntimas y pies.
- Cepillarse los dientes.
- Cortarse las uñas de manos y pies.
- Lavarse las manos regularmente.
- Poner siempre la basura en su lugar.

CIERRE

Finalmente, conduzca un diálogo reflexivo a partir de preguntas como estas:

- ¿Cómo se sintieron con la actividad?
- ¿Cómo contribuimos con nuestro bienestar físico?

Agregue, de manera oportuna, algún hábito importante que sus estudiantes en su exposición no lo hayan mencionado.

Actividad 2: Me cuido y me protejo (90')

INICIO

Salude a las niñas y los niños. Luego, mencione que van a continuar reflexionando acerca del autocuidado con una nueva actividad.

Antes, jugarán el juego "Campo minado". Para ello, en el piso del aula o patio, dibuje una cuadrícula con tiza (se borra después de la actividad), o márkela con cinta adhesiva o *masking* tape (luego se puede retirar). La figura debe tener cinco cuadrados por lado; en total, veinticinco cuadrados.

Divida la cantidad de estudiantes en dos grupos e indíqueles que cada grupo deberá pasar de un lado al otro (quienes se ubican a la derecha pasarán a la izquierda y viceversa). Cuando estén pasando por la figura, se encontrarán con algún cuadrado que será la "mina". En ese momento, usted debe decir: "Bomba". De esa manera, se alerta a sus estudiantes de que ese cuadrado no debe ser pisado. Pero si alguien lo pisa, deberá regresar y una o un estudiante del otro equipo iniciará el camino. En cambio, si pasa la cuadrícula sin pisar una mina, otra u otro integrante del mismo equipo tendrá la oportunidad de pasar también. Pero, una vez más, si pisa una "mina", regresa a su lugar y una o un estudiante del otro equipo tendrá su oportunidad. Solo usted sabrá dónde están las "minas". Al respecto, tenga en cuenta lo siguiente:

- Sus estudiantes deben memorizar las rutas para evitar las minas.
- Deben intentar pasar por rutas diferentes a la de su anterior compañera o compañero del mismo equipo.
- No pueden ayudarse entre integrantes del mismo equipo cuando estén pasando por el campo minado (cuadrícula).
- Cada cuadrado mide 30 cm x 30 cm.

			X	
	X			

A

X				X
		X		
	X			

B

A. El campo minado que verán las y los estudiantes.

B. El mapa de las "minas" para la maestra o el maestro.

Una vez terminado el juego, pregunte:

- ¿Cómo se sintieron con el juego?
- ¿Qué habría pasado si hubieran pisado en el lugar equivocado?
- ¿Qué tuvieron que hacer para eludir el peligro?

DESARROLLO

A continuación, solicite a sus estudiantes que escriban las palabras "Estoy de acuerdo" en una tarjeta o trozo de papel, "No lo sé" en otra tarjeta o trozo de papel y "Estoy en desacuerdo" en una tercera tarjeta o trozo de papel. Cada estudiante debe tener las tres consignas. Indíqueles que, de estas frases que se les plantea, cada quien levantará la frase que crea conveniente en las situaciones que se presentan a continuación:

Situación:

- Si cruzo la pista, siempre lo tengo que hacer por el paso peatonal y cuando el semáforo esté en verde para mí.

Todas y todos levantan su consigna. Luego, se juntan quienes están de acuerdo, quienes están en desacuerdo y quienes no saben, y sustentan por qué eligieron esa opción.

Si bien se sugiere utilizar las frases mencionadas, puede incluir otras que crea conveniente.

Situaciones:

- Si voy a la tienda a comprar, siempre tengo que avisar a una persona adulta en mi casa.
- Si una amiga o amigo me invita a su casa a hacer las tareas, siempre me tengo que quedar en su casa, esperando a la persona que sé que me va a recoger.
- En mis redes sociales, debo colocar toda mi información, como mi nombre completo y mi dirección.
- Debo acudir a una persona de mi confianza si creo que estoy en peligro.

Es importante precisar que no hay respuestas buenas o malas, ya que el propósito es orientar el análisis y la toma de posición de sus estudiantes, en relación con las situaciones propuestas.

CIERRE

A continuación, enfatice que hay diversas situaciones de riesgo que las personas debemos enfrentar, por lo que es muy importante estar atentas o atentos y acudir a una persona de nuestra confianza si creemos que es necesario.

Finalice planteando las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se han sentido realizando esta actividad?
- ¿Acudir a una persona de confianza es parte del autocuidado?, ¿por qué?

Actividad 3: Prevenir antes que lamentar (90')

INICIO

Indique que esta actividad la iniciarán de una manera muy especial.

Coloque música suave. Luego, pida a sus estudiantes que cierren los ojos y que imaginen un hermoso lugar, con muchos colores y con los animalitos que más les gusten.

Después, dígales que:

- Inspiren lentamente por la nariz y cuente usted hasta 5 (1, 2, 3, 4 y 5).
- Contengan la respiración (1, 2 y 3).
- Boten el aire por la boca lentamente mientras usted cuenta (1, 2, 3, 4, 5 y 6).

Repetir el ejercicio dos veces.

Al finalizar, pregúnteles:

- ¿Cómo se sintieron con este ejercicio?
- ¿Fue fácil o difícil?, ¿por qué?
- ¿Habrán sentido algún tipo de bienestar al hacerlo?

DESARROLLO

Señale que el bienestar emocional es muy importante y que el ejercicio que han realizado es una estrategia para estar bien, tranquila o tranquilo, es decir, para sentirnos en calma.

Ahora, muestre dos imágenes:

Niñas y niños jugando	Niñas y niños conversando
-----------------------	---------------------------

- ¿Qué observan en estas imágenes?
- ¿Cómo se están sintiendo estas niñas y estos niños?, ¿por qué?
- ¿En qué momento se sienten ustedes como las niñas y los niños de estas imágenes?
- ¿Estas niñas y estos niños estarán practicando el autocuidado?

Luego, reflexione con sus estudiantes.

Estamos contribuyendo a nuestro bienestar emocional cuando realizamos nuestras actividades favoritas, como jugar, pintar, leer, bailar, etc., y cuando nos relacionamos con los demás de manera positiva y armónica.

También, cuando practicamos ejercicios para relajarnos y sentirnos en calma.

A continuación, organice a sus estudiantes en grupos de tres. Ya en equipos, reciben la siguiente indicación:

En un papelote, van a escribir o dibujar qué acciones de autocuidado realizan en la escuela y su casa, de acuerdo a lo que han aprendido en las actividades anteriores.

Actividades de autocuidado que realizamos en el hogar	Actividades de autocuidado que realizamos en la escuela

Solicite que un equipo, de manera voluntaria, presente su papelote.

CIERRE

Al finalizar la actividad, plantee las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron con las actividades que han realizado?
- ¿Cómo les sirve para su vida diaria lo que han aprendido?

Cierre la actividad concluyendo en algunas ideas extraídas de lo que han mencionado sus estudiantes. Refuerce la responsabilidad de cuidarse que tiene cada estudiante y que contribuye a su bienestar físico y emocional.

Cierre de la experiencia

Al finalizar la experiencia de tutoría, genere una conversación de cierre. Las preguntas son sugeridas, por lo que puede realizar otras, según lo que se presente en las actividades y lo que crea necesario compartir con sus estudiantes, a fin de que amplíen su conocimiento y aceptación personal, así como el respeto por las características de otras u otros:

Materiales y recursos

Actividad 1: Me cuido porque me quiero

En una hoja A4, la actividad “Los hábitos para mi bienestar físico”.

Hábitos que tengo	Hábitos que estoy en proceso de adquirir

Lápiz, borrador y colores.

Actividad 2: Me cuido y me protejo
Tres tarjetas para cada estudiante.

ESTOY DE ACUERDO	ESTOY DE DESACUERDO	NO SÉ
------------------	---------------------	-------

Tiza, cinta adhesiva o *masking* tape para marcar el “campo minado” en el piso, con facilidad para borrar o sacar.

Actividad 3: Prevenir antes que lamentar
Los cuadros indicados en la descripción de la actividad.
Lápiz, borrador y colores.

EDAT: Aprendo a tomar buenas decisiones

Habilidad socioemocional	Dimensión de la tutoría	Competencia relacionada	Enfoques transversales
Toma de decisiones responsables	Dimensión personal Dimensión social	Construye su identidad. Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.	<ul style="list-style-type: none"> • De derechos • Inclusivo o de atención a la diversidad • Orientación al bien común

Criterios de observación y retroalimentación de la HSE

- Identifica y analiza diferentes opciones antes de tomar una decisión.
- Defiende y debate su punto de vista ante los demás, demostrando que su decisión es la más conveniente.
- Comprende y acepta las decisiones de otras personas cuando cree que son convenientes.
- Asume responsabilidad por las decisiones que toma.

Planteamiento de la situación

Las niñas y los niños deben comprender que tomar decisiones significa tener libertad y ser quien se quiere ser; pero esta libertad conlleva una cierta madurez en la persona para poder asumir la responsabilidad del resultado de sus elecciones. Enseñar a la niña o al niño a tomar decisiones consiste en que aprenda a valorar las diferentes opciones que se tienen, a reflexionar sobre lo que implica cada elección, a escucharse y a saber decir que no. Gracias al aprendizaje de la toma de decisiones y a la aceptación de sus consecuencias, las niñas y los niños se convertirán en personas independientes y seguras de sí mismas.

Reto: ¿Cómo puedo tomar decisiones de manera responsable y asumiendo las consecuencias positivas o negativas?

Propósito

Tomar una decisión y asumir su responsabilidad ante una situación.

Descripción de la experiencia

Las niñas y los niños reconocen las posibilidades de elección ante una situación que se les presenta, toman la mejor decisión para todas las personas involucradas y asumen las consecuencias de sus decisiones.

Secuencia de actividades

- En la primera actividad denominada “Escojo lo que es mejor”, expresan su punto de vista y escuchan lo que dicen los demás, para tomar la decisión más conveniente y justa.
- En la segunda actividad llamada “Los tres regalos”, eligen entre tres regalos, pero no saben con exactitud qué contienen. Con ello, se busca que puedan desarrollar criterios para tomar una decisión, para cuando tienen que cambiar o ceder en su decisión ante diversos argumentos y, además, para responsabilizarse por la decisión final.

Desarrollo de la experiencia

Actividad 1: Escojo lo que es mejor (90')	
INICIO	<p>Al iniciar, comente que las actividades que van a empezar favorecen la toma de decisiones responsables:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Alguien sabe qué es tomar una decisión?, ¿qué significa? • ¿En qué situaciones tienen que tomar decisiones? <p>Deje participar a las y los estudiantes que lo deseen. A continuación, coménteles que van a realizar un ejercicio, que consiste en indicar si deben tomar una decisión o no en las siguientes situaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ver una película • Dormirse • Tener gripe • Asistir a clase • Hacer la digestión de la comida • Mentir a una amiga o un amigo • Participar en esta actividad • Ser picada o picado por una abeja <p>Comente que algunas situaciones se escapan de nuestro control, pero otras requieren de nuestra decisión, desde las más simples hasta aquellas en las que tenemos que pensar y reflexionar sobre cuál es la mejor decisión. Para continuar, relate la siguiente historia:</p> <p>María y Ana son primas. Ana se ha cambiado recientemente al colegio de María, por lo que ambas están contentas. En el colegio, María le presenta a sus amigas Isabel y Diana. Luego del primer recreo, Isabel y Diana le comentan a María que en el próximo recreo ya no se van a juntar con Ana, porque ella es muy callada y no sabe jugar.</p> <p>Después del relato, pregunte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué debe hacer María? ¿Qué decisión responsable y justa debe tomar? • ¿Cómo se siente María al tener que tomar una decisión? • ¿Qué harías tú si fueras María?, ¿por qué? • ¿Alguna vez te ha ocurrido algo parecido? <p>Escuche las intervenciones y anime a sus estudiantes a debatir la situación, tratando de que identifiquen posibilidades y elijan la más justa.</p> <p>Luego, indíqueles que empezarán una actividad que les ayudará a reflexionar sobre la decisión más apropiada.</p>

DESARROLLO

Para esta actividad, disponga a sus estudiantes en tres equipos e indique que recibirán un caso. Cada equipo debe conversar al respecto, tomar la mejor decisión y sustentar por qué la toman. Por ejemplo: Pedro está muy entretenido jugando con sus legos, cuando su mascota Fido entra a su habitación; entonces se da cuenta de que su perro quiere salir a pasear para hacer sus necesidades. ¿Cuál de estas decisiones será la correcta?:

- Sacarlo de su habitación para que vaya hasta donde está su hermano y que él lo lleve a pasear.
- Esperar a que llegue su papá para que él saque a Fido.
- Después de jugar un poco más de tiempo con sus legos, saca a su mascota.

Ponga en debate la elección. Es probable que terminen defendiendo la tercera posibilidad, pues Pedro sí está considerando que su mascota lo está esperando para que pueda salir a hacer sus necesidades, por lo que debe dejar de jugar y sacarla.

Ahora, en equipo, les toca conversar, reflexionar y elegir la mejor decisión. Luego, cada equipo leerá el caso y sustentará lo que decidieron. Al respecto, pida la opinión de sus compañeras y compañeros.

CIERRE

Finalmente, conduzca un diálogo reflexivo a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo llegaron a esa decisión?
- ¿Por qué les pareció la mejor?
- ¿Estuvieron todas y todos de acuerdo?
- ¿Cómo llegaron al acuerdo?
- ¿Qué fue fácil o difícil?
- ¿Qué aprendieron en esta actividad?
- ¿Creen que esta actividad les ayuda a tomar decisiones correctas?, ¿cómo?

Fomente en las niñas y los niños la reflexión sobre lo correcto o no de ciertas decisiones, pues la toma de decisiones acertadas debe ser una práctica constante. De este modo, irán construyendo las bases de su personalidad, a fin de que puedan escoger por sus propios medios aquello que consideran correcto frente a aquello que no lo es.

Para continuar conversando al respecto en la próxima actividad, pida a sus estudiantes que, en casa con la familia, hagan un análisis de las decisiones que impliquen elegir lo correcto.

Actividad 2: Los tres regalos (90')**INICIO**

Comience preguntando a sus estudiantes:

- ¿Qué recuerdan de la actividad anterior?
- ¿Pudieron compartir en casa lo que hicieron?
- ¿Cómo les fue en casa practicando el ejercicio de la actividad anterior?
- ¿Qué decisiones correctas tuvieron que tomar?

Escuche la intervención de las niñas y los niños que deseen contar su experiencia. Puede hacerles preguntas con el fin de que mejoren la comprensión del punto de vista diferente, de modo que puedan tomar conciencia de que no solo existe una forma de ver una situación, sino que se puede entender desde otras

perspectivas; por ello, las decisiones responsables deben ser tomadas de manera consensuada. Al respecto, pregunte a sus estudiantes:

- ¿Les ha pasado que, cuando tienen oportunidad de cambiar una decisión, tratan de elegir lo mejor?
- ¿Cambian o ceden en sus opiniones con frecuencia?
- ¿Alguna vez han tomado una decisión y no fue la mejor?, ¿cómo se sintieron?

Luego, explique que en la presente actividad tendrán la oportunidad de practicar la toma de decisiones responsables.

DESARROLLO

Previamente, para esta actividad, se debe contar con tres cajas de diferentes tamaños, forradas con papel de regalo: una grande como una caja de zapatos, una mediana como un cubo de 15 cm por lado y una pequeña como un cubo de 10 cm por lado. Dentro de la más grande, ponga un caramelo; dentro de la mediana, un paquete de galletas, y en la pequeña, un corazón dibujado en un pequeño papel que diga "Amor".

Indique a sus estudiantes que van a realizar una actividad en la que deben estar atentas o atentos y reflexionar sobre las alternativas que se les presentan para hacer buenas elecciones. Dígalos que si tienen la oportunidad de ceder o cambiar su elección por algo que sea mejor o más conveniente para todas y todos, deben analizar la propuesta de la misma manera.

A continuación, saque los tres regalos muy bien empaquetados y pida a sus estudiantes que pongan sus carpetas o mesas a los costados del aula, de modo que puedan moverse a lo largo del ambiente. A la entrada del aula, ponga los regalos en tres sillas o mesas, uno en cada una. Luego, indique: "Ahora, deben hacer fila delante del regalo que les gustaría recibir. El único dato importante que les puedo dar es que su contenido no puede ser revelado. Por el momento, no les puedo dar más datos".

Entonces las niñas y los niños empiezan a alinearse delante del regalo de su preferencia. Cuando terminen de ubicarse, es probable que las filas sean de diferentes tamaños. Para confirmarlo, contabilice la cantidad de niñas y niños que hay en cada fila. Luego, mencione: "Tomaron su decisión y se encuentran frente al regalo de su preferencia. Les comento que en este momento pueden cambiar de decisión y elegir otro regalo. El dato es que, en uno de esos regalos, existe algo muy valioso. Podría estar en el regalo grande (mueva el regalo). Hay algo aquí. O podría estar en el mediano (mueva el regalo). También hay algo dentro. O en el pequeño (mueva el regalo). ¡Uy!, no se escucha nada. Ahora, ¿quién desea cambiar su elección?".

Espere a que terminen de moverse y haga la segunda contabilización. En seguida, diga lo siguiente: "Llegó el momento de saber qué contienen estos regalos y develar el misterio. Esta ha sido una experiencia para ver cómo tomamos decisiones". Antes de abrir cada regalo, pregunte: "¿Qué creen que hay dentro de este regalo?". Muestre primero el regalo grande, luego el mediano y al final el pequeño. Justo en el momento que muestra el regalo pequeño, pregunte a sus estudiantes: "¿Qué será lo valioso de estos tres regalos?". La idea es que señalen el papel con el corazón que dice "Amor". Comente que justamente lo valioso estaba en la caja más pequeña.

Ahora, invítelas e invítelos a reflexionar acerca de esta actividad. Al final, puede sortear el caramelo y el paquete de galletas

CIERRE

Realice algunas preguntas para generar diálogo y concluir la actividad:

- ¿Cómo se sintieron en esta actividad?
- ¿Qué les pareció fácil y qué les pareció difícil?
- ¿En qué pensaron para decidir el regalo de su preferencia?
- ¿Cedieron y cambiaron de decisión en el segundo momento?, ¿por qué?
- ¿Esta actividad se parece a lo que viven en su día a día cuando tienen que decidir?, ¿cómo?
- ¿Les gustó la decisión que tomaron?
- ¿Cómo se sintieron con la decisión que tomaron?
- ¿Alguna vez tomaron una decisión y no les agradaron sus consecuencias?
- ¿Cuándo tomaron una decisión y sí les agradaron las consecuencias?

Cierre la actividad, enfatizando que, para tomar decisiones, se deben considerar diferentes aspectos que nos podrían estar influenciando. En algunas situaciones, las alternativas son claras; en otras, no lo son, están ocultas o poco claras. Por eso, debemos cuidarnos de no tomar decisiones de manera impulsiva, con poco análisis, donde no se perciba lo correcto o lo justo, porque nos puede traer consecuencias ingratas. El análisis, la investigación, la reflexión, el hacer preguntas son muy importantes para tomar decisiones responsables.

Cierre de la experiencia

Al finalizar, conduzca un diálogo con sus estudiantes sobre lo que han podido descubrir y reconocer a través de cada una de las actividades que han compuesto esta experiencia. Algunas preguntas que pueden favorecer este proceso son:

- ¿Qué aprendieron en estas actividades?
- ¿Qué han comprendido de la toma de decisiones responsables?
- ¿Estas actividades les ayudan a tomar mejores decisiones?, ¿cómo?
- ¿Por qué es importante decidir correctamente?
- ¿Qué deben tener en cuenta para tomar decisiones?, ¿por qué?
- ¿Cuáles son las consecuencias de una decisión equivocada?
- ¿Qué pueden aplicar en casa con la familia?, ¿cómo?
- Ahora, ¿qué van a hacer para mejorar y fortalecer la toma de decisiones responsables pensando en todas las personas involucradas?

Materiales y recursos

Actividad 1: Escojo lo que es mejor

- Tres tarjetas:

Cuando Miguel está yendo al recreo, observa cómo un compañero de su clase intenta bajar las escaleras, pero le cuesta trabajo. Al parecer, tiene un problema en su pierna, pues está vendada. ¿Cómo escogería Miguel hacer lo correcto?

- Decide ayudar a bajar las escaleras a su compañero.
- No hace nada.

- Llama a otra persona para que se encargue.
- Lo mira y le pregunta sobre su pie vendado.

Francisco es un bombero de la ciudad desde hace muchos años. Un día, cuando estaba fuera de servicio, una señora le pide ayuda porque su hijo se había caído en un pozo y no lo podía sacar. ¿Cómo actuaría Francisco de modo correcto?

- Le diría a la señora que vaya a la comisaría a hacer la denuncia, porque es el procedimiento esperado.
- No haría nada.
- Iría hasta su casa a buscar una escalera para poder rescatar al niño.
- Le diría que la ayudaría, pero que primero desea terminar de comer su sándwich.

Dora obtiene muy buenas calificaciones en Matemática. Martha es su compañera y le pide ayuda, pues no entiende muchos de los ejercicios y está sacando notas desaprobatórias. ¿Cómo debe elegir Dora lo que es correcto?

- Le dice a Martha que la ayudará, pero si le presta uno de sus juguetes favoritos.
- Se encontrará con ella, pero luego del juego de vóley.
- Le dice que no puede ayudarla.
- La va a ayudar, pero le dice que luego le deberá un favor.

Actividad 2: Los tres regalos

- 3 cajas: una grande como caja de zapatos, una mediana como un cubo de 15 cm por lado y una pequeña como un cubo de 10 cm
- Papel de regalo para forrar las cajas
- Cinta adhesiva o goma
- Tijeras
- 1 caramelo
- 1 paquete de galletas
- 1 papel con un corazón dibujado y dentro la palabra "Amor"

EDAT: Vamos a entendernos mejor

Habilidad socioemocional	Dimensión de la tutoría	Competencia relacionada	Enfoques transversales
Comunicación asertiva	Dimensión personal Dimensión social	Construye su identidad. Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.	<ul style="list-style-type: none"> De derechos Orientación al bien común

Criterios de observación y retroalimentación de la HSE

- Se expresa haciendo contacto visual con quienes se comunica.
- Transmite sus pensamientos de forma clara, logrando ser entendida o entendido por su entorno.
- Escucha y respeta lo que dicen los demás.
- Expresa sus sentimientos sin imponer ni agredir a nadie.
- Transmite sus desacuerdos sustentando su punto de vista con claridad y respeto.

Planteamiento de la situación

Las niñas y los niños necesitan relacionarse con su entorno, incrementando la capacidad de comunicarse con eficacia. La asertividad es una de las bases para establecer relaciones sociales sanas y respetuosas con los integrantes de su familia y con sus amigas, amigos, compañeras y compañeros. Por ello, es fundamental empezar a trabajar esta habilidad desde edades tempranas, para inculcar el respeto hacia sí mismas o hacia sí mismos y hacia las demás personas.

Entonces, es importante poner en práctica estrategias, métodos, juegos y mecanismos que les permitan desarrollar la asertividad. Esto les enseñará a mantener relaciones sanas, cordiales, empáticas y de solución ante conflictos. Con este propósito, se presentan algunas actividades para desarrollar y ejercitar la comunicación asertiva.

Reto: ¿Qué puedo hacer para desarrollar una comunicación asertiva?

Propósito

Iniciar acciones para desarrollar y fortalecer la relación con su entorno.

Descripción de la experiencia

Las niñas y los niños realizan actividades que ayudan a desarrollar y reforzar su comunicación con eficacia.

Secuencia de actividades

- En la primera actividad denominada “La transmisión buena y mala”, juegan “El teléfono malogrado”, con el fin de escuchar y transmitir mensajes con claridad.
- En la segunda actividad llamada “Preguntas y respuestas”, mediante un juego del mismo nombre, practican expresar con claridad lo que desean decir, escuchar a sus compañeras y compañeros, y respetar la opinión diferente.
- En la tercera actividad titulada “Perder o ganar”, juegan “Jenga”, donde pueden conversar y proponer estrategias de juego, llegar a acuerdos, expresar adecuadamente sus emociones y aprender a ganar o perder.

Desarrollo de la experiencia

Actividad 1: Nos comunicamos (90')

INICIO

Salude a sus estudiantes y comente que realizarán actividades divertidas y beneficiosas para todas y todos. Indíqueles que van a iniciar jugando “El teléfono malogrado”.

Primero, distribuya a sus estudiantes en cuatro filas e indíqueles que se le dará un mensaje escrito a la niña o al niño que inicia cada fila, con el encargo de que transmita el mensaje al oído de su compañera o compañero que sigue; de la misma manera, esto se repite hasta que acabe la fila. Solicite también que todas y todos recuerden el mensaje que recibieron. Al terminar, a cada estudiante que estuvo al final de su fila, pídale que repita el mensaje como lo escuchó. En este momento, se darán cuenta de que el mensaje que escuchó la primera o el primero de cada fila no es el mismo que transmite la compañera o el compañero del final. Entonces, como se les pidió que recordaran el mensaje, proceda al análisis para saber dónde el mensaje se transformó. Ponga énfasis en el análisis del mensaje, evitando buscar culpables. Para ello, pregunte a sus estudiantes:

- ¿Qué pasó con el mensaje?
- ¿Todas y todos entendieron lo que su compañera o compañero del costado les quiso comunicar?, ¿por qué?
- ¿Cómo se sentirá quien quiso dar el mensaje al ver que la otra persona escuchó otra cosa?

Señale que, por lo general, pensamos que entendemos los mensajes, pero en ocasiones no es así y podemos interpretarlos de diferente manera. Por eso, es importante escuchar y transmitir tratando de expresar con claridad los mensajes.

DESARROLLO

En este momento, indique a sus estudiantes que, teniendo en cuenta las reflexiones iniciales, se les propondrá una actividad en la que van a practicar la claridad de la expresión, van a dialogar con respeto y escuchar con interés, van a expresar su punto de vista y escuchar el de la otra persona.

Entonces, van a dialogar acerca de un tema: ¿Dónde es más divertido jugar?, ¿en la playa o en la piscina?

Sus estudiantes se dividen en dos grupos. Indíqueles que deben exponer su opinión, sustentar su punto de vista, escuchar la opinión diferente y dialogar sobre este tema.

Acompañe la conversación y fomente el orden para que sus estudiantes puedan expresarse y escuchar.

CIERRE

Finalmente, conduzca un diálogo reflexivo a partir de preguntas como estas:

- ¿Pudieron defender su punto de vista?, ¿cómo?
- ¿Lograron expresarse con claridad?
- ¿Cómo se sintieron cuando escucharon a sus compañeras y compañeros?
- ¿Qué pueden hacer para transmitir mejor los mensajes?
- ¿Qué aprendieron de esta actividad?

Resalte la importancia de comunicarnos siempre con respeto a las personas, cuidar lo que escuchamos y transmitir los mensajes con claridad.

Actividad 2: Preguntas y respuestas (90')

INICIO

Después de dar la bienvenida a sus estudiantes, pídeles que voluntariamente mencionen qué recuerdan de la actividad anterior, a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron con la actividad?, ¿de qué se dieron cuenta?
- ¿Por qué es importante expresarnos con claridad?
- ¿Qué les pareció difícil?
- ¿Qué van a hacer para mejorar su expresión?

Aproveche este momento para reforzar y precisar algunos aspectos de la actividad anterior, así como para resolver dudas de sus estudiantes.

Indique que continuarán aprendiendo mejores formas de comunicarse.

DESARROLLO

Para esta actividad, entrégueles una hoja y comente que en ella encontrarán preguntas y espacios donde deben responder cada una. Dígales que, al final, pedirá que compartan sus respuestas. Las preguntas tienen relación con gustos, conocimientos, datos personales, entre otros, que deben contestar.

Anime a sus estudiantes para que completen todas las preguntas. Después de que todas y todos contestaron, comente que van a mencionar sus respuestas. Lea la primera pregunta, por ejemplo, “¿Color favorito?”, y cada estudiante menciona su color. Luego, continúe con la siguiente hasta terminar el listado de preguntas. Pídeles que, mientras una o un estudiante da su respuesta, los demás deben escuchar, guardar silencio y respetar a sus compañeras y compañeros.

Es probable que sus estudiantes deseen expresar sus diferencias, justamente oriéntelas y oriéntelos en este momento.

Por ejemplo:

Ante la pregunta “¿El mejor superhéroe?”, alguien responde: “Superman”. Y otro estudiante dice: “No lo es”. En ese caso, puede orientarlo y preguntar: “¿Cómo puedes decir tu elección sin rechazar la de tu compañero?”. Si al estudiante no se le ocurre una respuesta, puede sugerirle: “Para mi compañero el mejor

superhéroe es Superman, pero para mí es el Capitán América”, con lo cual estaría mostrando su propia opinión, pero sin desmerecer la de otro.

CIERRE

A continuación, realice algunas preguntas para generar diálogo y culminar la actividad:

- ¿Por qué debemos respetar las opiniones de los demás?
- Si tienes una idea diferente a la de otra persona, ¿cómo debes expresarla?
- Cuando alguien opina diferente a ti, ¿cómo te gustaría que te lo diga?
- Y en familia, ¿cómo es la comunicación?, ¿qué es fácil?, ¿qué es difícil?

Tome nota y analice el comportamiento de sus estudiantes. La idea es fomentar un espacio para compartir, para que se expresen de manera libre y espontánea, y para aceptar que existen formas diferentes de pensar que debemos respetar, generando tolerancia.

Actividad 3: Perder o ganar (90')

INICIO

Genere una breve conversación recordando las actividades pasadas con las siguientes preguntas:

- Si las actividades anteriores han mejorado su comunicación, ¿qué han aprendido?
- ¿Para qué es importante respetar las opiniones diferentes?
- ¿Cómo es la comunicación en familia?

Luego, mencione que en esta actividad van a continuar con una dinámica que también reforzará su comunicación asertiva.

DESARROLLO

Indique que van a jugar “Jenga”, para lo cual dividirá a sus estudiantes en grupos de cuatro o cinco integrantes. (Se debe contar con jengas suficientes para cada equipo). Señale que cada estudiante tendrá su turno de sacar un bloque y ponerlo en la parte superior. Todas y todos deben realizar cada movimiento con cuidado, evitando derribar la torre de bloques. Si en un equipo la torre es derribada rápidamente, puede dar dos o tres oportunidades más. En esta actividad, tendrán la ocasión de practicar su comunicación asertiva, es decir, la expresión clara y cordial en el diálogo con sus compañeras y compañeros, así como la escucha activa con respeto, considerando la idea u opinión diferente.

Anime a sus estudiantes promoviendo la participación y la comunicación asertiva, para que se escuchen, para que se pongan de acuerdo y para entender que no siempre se gana y que a veces se pierde. Tome nota de aquellas o aquellos estudiantes que se frustran, así como de quienes fácilmente experimentan éxito, para brindar orientación y alentar. Después de dar varias oportunidades, concluya el juego para ir a la reflexión

CIERRE

Genere un diálogo reflexivo con las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron en esta actividad?
- ¿Qué funcionó para que no se cayera la torre?
- ¿Qué fue lo más difícil?
- ¿Cómo planearon la estrategia para mantener la torre?

- ¿Aceptan ganar o perder de igual manera?
- ¿Por qué les gusta ganar?
- ¿Qué emociones sintieron?, ¿cómo las expresaron?
- ¿Para qué es importante perder alguna vez?

Destaque que, con esta experiencia, sus estudiantes pueden conversar, ponerse de acuerdo para planear y compartir estrategias; también se pueden ayudar mutuamente, expresar las emociones sin imponer ni agredir y aceptar que algunas veces se gana y otras no.

Cierre de la experiencia

Al finalizar la experiencia de tutoría, genere una conversación de cierre. Las preguntas son sugeridas, por lo que puede realizar otras, según lo que se presente en las actividades y lo que crea necesario compartir con sus estudiantes, a fin de que desarrollen y fortalezcan su comunicación asertiva:

- ¿Qué aprendieron en estas actividades?
- ¿Para qué es importante expresarse con claridad y tranquilidad?
- ¿Por qué deben escuchar y respetar las opiniones de los demás?
- ¿Qué pasa cuando aceptamos las opiniones diferentes a las nuestras?
- En casa, ¿cómo podemos mejorar la comunicación con nuestra familia?

Cierre la actividad concluyendo en algunas ideas extraídas de lo que han mencionado sus estudiantes. Refuerce lo importante que es expresar sus ideas, sentimientos y emociones de manera segura y clara; así como respetar las diferencias, escuchar con respeto y aceptar cuando se gana o se pierde.

Materiales y recursos

Actividad 1: La transmisión buena y mala

- Papeles con los mensajes a ser transmitidos en el juego “El teléfono malogrado”:
 - ✓ Hubo un accidente en la avenida Javier Prado, entre un camión y un auto, y se registraron dos personas con heridas leves.
 - ✓ En el colegio, habrá un festival que dará inicio a la temporada de otoño. Se puede asistir con vestimenta de color gris.
 - ✓ Las actividades recreativas programadas para estos días han pasado para la siguiente semana.
 - ✓ Los mejores proyectos de ciencia serán premiados con un paseo al Museo de Antropología. El guía será el director del museo.

Actividad 2: Preguntas y respuestas

- Papel con preguntas y espacio para las respuestas:

PREGUNTA	RESPUESTA
Menciona un país que te gustaría conocer.	
¿Cuál es el mejor jugador de fútbol del Perú?	
¿Qué animal te gustaría de mascota?	
¿Qué sabor de helado te gusta más?	
¿Quién es tu superhéroe favorito?	
¿Qué juego de mesa es el más divertido?	
¿Cuál es tu plato favorito?	

Una fruta con la letra "F"	
¿Qué deporte practicas?	
¿Qué hobbies o pasatiempos tienes?	
¿Qué encargos tienes en tu casa?	
¿Te asustan las películas de terror?	

Actividad 3: Perder o ganar

- Contar con el juego "Jengas" en cantidad suficiente para cada equipo.

EDAT: Jugamos y aprendemos en equipo

Habilidad socioemocional	Dimensión de la tutoría	Competencia relacionada	Enfoques transversales
Trabajo en equipo	Dimensión personal Dimensión social	Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.	<ul style="list-style-type: none"> • Inclusivo o de atención a la diversidad • Orientación al bien común

Criterios de observación y retroalimentación de la HSE

- Reconoce y menciona sus fortalezas y debilidades como integrante del equipo; brinda retroalimentación a sus compañeras y compañeros sobre su trabajo.
- Escucha con atención y respeto las opiniones de los demás integrantes del equipo.
- Expresa con asertividad sus opiniones y aportes.
- Llega a acuerdos con los integrantes de su equipo para concretar una meta en común.
- Realiza acciones coordinadas con los integrantes de su equipo para cumplir los objetivos acordados.
- Participa aportando con sus habilidades y recursos; además, valora y respeta la participación de sus compañeras y compañeros.

Planteamiento de la situación

Las niñas y los niños, desde muy pequeñas o pequeños, entienden que colaborando en el día a día las cosas son más fáciles. Formar y ejercitar la cooperación para el desempeño de actividades de forma grupal es básico, y se debe hacer tanto en el entorno familiar como en la escuela. Asimismo, se debe ser tolerante ante la frustración, compartir, ser paciente y mostrar respeto hacia los demás, teniendo en cuenta el bien común y entendiendo que en el trabajo en equipo no existe el concepto “yo”, sino que lo importante es el grupo.

Reto: ¿Cuáles son las mejores formas de participar y lograr objetivos juntos en equipo?

Propósito

Colaborar juntos frente a una situación para lograr un objetivo.

Descripción de la experiencia

Ante una situación, las niñas y los niños colaboran juntos, aportando sus recursos y habilidades para lograr un objetivo en común.

Secuencia de actividades

- En la primera actividad denominada “Construyendo una torre”, a partir de un reto, practican la comunicación efectiva, coordinan y acuerdan para unir sus esfuerzos y cumplir con el objetivo.
- En la segunda actividad llamada “Pirámide de vasos”, unen esfuerzos, donde cada persona valora su rol, sus propias habilidades y las del otro para lograr el reto propuesto.
- En la tercera actividad titulada “Artefactos eléctricos humanos”, se unen para crear algo sumando sus esfuerzos y habilidades, y empleando su imaginación.

Desarrollo de la experiencia

Actividad 1: En equipo todo es mejor (90')	
INICIO	<p>Al iniciar la actividad, pida a sus estudiantes que escuchen con atención la siguiente historia:</p> <p>“Un padre, muy anciano, les dice a sus cuatro hijos que su herencia está en la tierra. El padre había conseguido vivir muy cómodamente con el trabajo de sus tierras de cultivo. Días después fallece, entonces los cuatro hijos empiezan a buscar por los campos de cultivo lo que podría ser algo valioso. Removieron toda la tierra y no encontraron nada. Frustrados, los hijos alejaron sus esperanzas de encontrar riquezas. Al poco tiempo, observaron que los campos comenzaban a tener diferentes frutos y empezaron a cosechar, se dieron cuenta de que eran de muy buena calidad. Lo que pasó era que habían movido tan bien la tierra que la cosecha fue abundante y de buenos frutos. Pudieron obtener muy buen dinero por su venta y pensaron que así deberían trabajar de ahora en adelante”.</p> <p>Después del relato, pregunte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué pasó con los hermanos en esta historia? • ¿Cómo fue su trabajo en equipo? ¿Les dio resultado? • Explíqueles que el tema que se trabajará en esta actividad es el trabajo en equipo. A partir de ello, pregunte a sus estudiantes lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Quién sabe lo que significa trabajar en equipo? • ¿Alguna vez han trabajado en equipo?, ¿qué lograron? • ¿Cómo se sintieron al participar junto con otras personas para lograr una meta? <p>Luego, indique que empezarán una actividad que les ayudará a reflexionar sobre el trabajo en equipo.</p>
DESARROLLO	<p>Para esta actividad, organice a sus estudiantes en equipos de cuatro personas. Indíqueles que cada equipo deberá construir una torre, lo más alta que se pueda. Para ello, contarán con tapas de plástico (días previos a la actividad, se pedirá aproximadamente diez tapas de botella a cada estudiante).</p>

A continuación, dé las siguientes indicaciones respecto de la distribución por equipos:

- Dos estudiantes de cada equipo simularán estar sin manos, no podrán usarlas, pero sí podrán hablar (tendrán las manos amarradas con un pañuelo).
- Una o un estudiante simulará estar muda o mudo, podrá manipular con las manos, pero no podrá armar la torre.
- Una o un estudiante simulará estar ciega o ciego, podrá hablar y es quien se encargará de construir la torre (tendrá cubiertos los ojos con un pañuelo).
- Cada equipo contará con treinta tapas (más o menos, dependiendo de cuántas se lleguen a reunir, siempre y cuando todos los equipos tengan la misma cantidad de tapas).
- Antes de empezar, cada equipo debe acordar quiénes estarán en cada rol (sin manos, sin poder hablar y sin poder ver) y planear brevemente una estrategia sin tocar el material.
- Cuando cada participante esté en su rol (con los pañuelos puestos), empezarán a ejecutar la estrategia a seguir.
- Se dará un tiempo aproximado de veinte minutos; luego, usted indicará que paren.

Al inicio de la actividad, verifique que sus estudiantes se hayan puesto bien los pañuelos, a fin de que cumplan con las condiciones. Supervise durante el tiempo que dure la actividad.

Observe cómo cada estudiante se adapta a su rol, según las condiciones establecidas, y cómo van contribuyendo con la construcción de la torre. Después del tiempo transcurrido (aproximadamente veinte minutos o más, según se considere el avance de la construcción de las torres), indique que paren y que se quiten los pañuelos. En ese momento, tome la medida de la altura de las torres. El equipo que construyó la más alta ganará el reto.

CIERRE

Finalmente, conduzca un diálogo reflexivo a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se repartieron los roles?
- ¿Cómo se sintieron con las condiciones de cada rol?
- ¿Cumplieron la tarea o reto?
- ¿Cómo se comunicaron?
- ¿Qué fue fácil o difícil?
- ¿Qué aprendieron en esta actividad?
- ¿Creen que esta actividad les ayuda a mejorar su trabajo en equipo?, ¿cómo?

Recuerde que es importante fomentar la cooperación y la comunicación en las niñas y los niños, para que se expresen y se escuchen con atención y respeto, considerando cada opinión como un aporte para el resultado final, buscando ser asertivas o asertivos para llegar a acuerdos y cumplir con el objetivo del reto.

Actividad 2: Nos ponemos de acuerdo (90')

INICIO

Empiece preguntando a sus estudiantes:

- ¿Qué recuerdan de la actividad anterior?
- ¿Cómo se trabaja en equipo?
- ¿Qué pasó para que unos equipos tuvieran mejores resultados?, ¿pueden dar ejemplos?

Escuche sus intervenciones. Puede hacer preguntas sobre por qué algunos equipos son buenos y qué los caracteriza. Así las niñas y los niños reconocerán que son cualidades que pueden practicar cuando les toque trabajar en equipo. Recuérdeles que es importante ayudarse entre compañeras y compañeros para que el trabajo en equipo funcione, porque trabajando juntos se pueden obtener mejores resultados.

Luego, mencione que en esta experiencia tendrán otra actividad en la que también podrán practicar el trabajo en equipo.

DESARROLLO

Indíqueles que, como en la actividad anterior, deben coordinar, colaborar y aportar con su esfuerzo para lograr el reto. Esta vez, deberán formar una pirámide con seis vasos de plástico, para lo cual contarán, además de los seis vasos, con una liga de jebe y cinco cintas de pabilo o lana (una para cada integrante del equipo) de treinta centímetros de largo. En seguida, señale las siguientes condiciones:

- Solo deberán emplear las cintas y la liga para poder formar la pirámide de vasos; estos no se pueden tocar con las manos.
- Si se cae un vaso en el proceso de formación de la pirámide, deberán volver a empezar.
- Los equipos estarán conformados por cinco estudiantes.

Supervise que se cumplan las condiciones. Comente a sus estudiantes que, en la vida diaria, es importante seguir las pautas y condiciones para una mejor convivencia entre las personas.

Puede evidenciar el logro tomando una foto a cada equipo. Luego, pase a las preguntas de reflexión.

CIERRE

Realice algunas preguntas para generar diálogo y culminar la actividad:

- ¿Cómo se sintieron en esta actividad?
- ¿Qué les pareció fácil y qué les pareció difícil?
- ¿Cómo lograron construir la pirámide?
- ¿Cómo se pusieron de acuerdo?
- ¿Cómo se han sentido en equipo?
- ¿Por qué es importante que cada integrante del equipo participe?
- ¿Qué es lo que más les gusta de trabajar en equipo?

A partir de una actividad donde las y los estudiantes alinean sus esfuerzos y habilidades, se entiende que trabajar en equipo refuerza en las niñas y los niños los vínculos sociales y mejora sus habilidades para relacionarse con los demás, aumentando la empatía y la solidaridad. Además, ayuda a desarrollar su inteligencia emocional y a forjar una autoestima sana y robusta.

Actividad 3: Trabajando en equipo (90')**INICIO**

Después de haber tenido la experiencia de las actividades anteriores, en las que participaron activamente, inicie preguntando a sus estudiantes:

- ¿Qué es lo importante de trabajar en equipo?
- ¿Qué se puede lograr con el trabajo en equipo?

Escuche cada intervención. Luego, hágales notar que ya tienen claro que pueden lograr objetivos más allá de cumplir retos de juego; además, que pueden crear cosas en equipo, pues a los esfuerzos y habilidades también se une la imaginación. Indique que, a continuación, en la actividad practicarán el trabajo en equipo para crear algo.

DESARROLLO

Forme equipos de cinco integrantes con la indicación de que deberán transformarse en “un aparato electrónico humano”. Para ello:

- Los integrantes del equipo serán una parte del aparato.
- Si lo desean los equipos, pueden contar o no con el mobiliario u otras cosas que se encuentren en el aula, cuidando la integridad de cada estudiante y del mismo mobiliario. (Estos no serán parte del funcionamiento del aparato, solo se usarán como adornos).
- Pueden pensar en un electrodoméstico o algo que inventen, que pueda ser usado y que tenga una función.
- Se dará un tiempo de veinte minutos, aproximadamente, para que todos los equipos tengan listo su aparato electrónico humano.
- Luego, deberán mostrar a sus compañeras y compañeros cuál es su invento y explicar su función. Ejemplo: una licuadora, cuya función es licuar cosas, como frutas para hacer jugo.

Puede evidenciar el logro tomando una foto a cada equipo. Después, pase a las preguntas de reflexión.

CIERRE

Realice algunas preguntas para generar diálogo y culminar la actividad:

- ¿Cómo se sintieron en esta actividad?
- ¿Qué les pareció fácil y qué les pareció difícil?
- ¿Cómo lograron crear el aparato electrónico?
- ¿Cómo se pusieron de acuerdo?
- ¿Tuvieron roles?
- ¿Cómo se han sentido en equipo?
- ¿Les gustaría crear o inventar en equipo?, ¿para qué?
- ¿Qué han aprendido con estas actividades?

Recuerde que las actividades que fomentan el trabajo en equipo en las niñas y los niños tienen muchos beneficios. La creatividad y el aprendizaje son dos aspectos que se potencian cuando se trabaja en equipo.

Cierre de la experiencia

Al finalizar, conduzca un diálogo para que sus estudiantes conversen sobre lo que han podido descubrir y reconocer a través de cada una de las actividades que han compuesto esta experiencia.

Algunas preguntas que pueden favorecer este proceso son:

- ¿Qué han comprendido del trabajo en equipo?
- ¿Qué descubrieron en estas actividades?
- ¿Qué dificultades encontraron para trabajar en equipo?
- ¿Es mejor trabajar en equipo?, ¿por qué?
- ¿Qué pueden aplicar en casa con la familia?, ¿cómo?
- Ahora, ¿qué van a hacer para mejorar y fortalecer su trabajo en equipo?

Materiales y recursos

Actividad 1: Construyendo una torre

- Tapas de plástico, 30 para cada equipo.
- Un o dos pañuelos para cubrir los ojos de quien hará el rol de ciega o ciego.
- Dos pañuelos para atar las manos de quienes simularán no tener manos.
- Un pañuelo para cubrir la boca de quien simulará ser muda o mudo.

Actividad 2: Pirámide de vasos

- Ligas de jebe.
- 5 cintas de 30 cm, pueden ser de lana o pabilo.
- 6 vasos de plástico.

Actividad 3: Artefactos eléctricos humanos

- Cada estudiante aporta su propio cuerpo.

EDAT: Entiendo cómo se sienten los demás

Habilidad socioemocional	Dimensión de la tutoría	Competencia relacionada	Enfoques transversales
Empatía	Dimensión social	Convive y participa democráticamente en busca del bien común	<ul style="list-style-type: none"> • De derechos • Inclusivo o de atención a la diversidad • Orientación al bien común

Criterios de observación y retroalimentación de la HSE

- Reconoce y menciona las emociones de otras personas, a través de sus gestos y palabras.
- Escucha con atención y respeto a otras personas, sin interrupciones.
- Identifica y expresa las necesidades de otras u otros.

Planteamiento de la situación

La empatía es reconocer y entender las emociones, sentimientos y necesidades de las otras personas, y ponernos en su lugar. Implica ser receptiva o receptivo a las emociones de quienes nos rodean, tener la capacidad de identificarlas a través de sus gestos y palabras, comprender lo que sienten y apreciar la situación sin juzgar a la otra o al otro. También tiene que ver con nuestra propia sensibilidad, en relación con las emociones de la otra persona; por ejemplo, si un amigo llora, aflora la necesidad de consolarlo. Una niña o un niño que muestra empatía es capaz de entender y apreciar las ideas, los sentimientos y las experiencias de otras personas. Sentir y mostrar empatía es una habilidad que las niñas y los niños aprenden con el tiempo, aunque algunas o algunos necesitan más ayuda para desarrollarla.

Reto: ¿Por qué es necesario entender a los demás?

Propósito

Identificar y comprender cómo se sienten las personas de su entorno.

Descripción de la experiencia

Las niñas y los niños identifican y comprenden cómo se sienten las personas de su entorno; además, son capaces de reconocerlo y comprenderlo en sí mismas o en sí mismos.

Secuencia de actividades

- En la primera actividad denominada “Salir de uno mismo”, intentan reconocer y expresar cómo piensan y sienten otras niñas y otros niños.
- En la segunda actividad llamada “Te escucho y te comprendo”, escuchan con atención y respeto para comprender el sentir de los demás.
- En la tercera actividad titulada “Ahora te entiendo”, toman en cuenta el punto de vista de la otra o del otro para comprenderlo mejor.

Desarrollo de la experiencia

Actividad 1: Salir de uno mismo (90')

INICIO

Salude a las niñas y los niños. Luego, comente que, antes de iniciar actividades nuevas, les pedirá que analicen algunas situaciones:

- Piensa en el compañero de tu clase que lleva gafas. Lo han sentado al fondo del aula. ¿Podrá ver bien la pizarra?
- Un niño está lesionado y no puede jugar al fútbol en el recreo. ¿Cómo crees que se siente sin poder jugar?
- Va a ser tu cumpleaños y quieres llevar dulces a clase, pero uno de tus compañeros es diabético (no puede consumir azúcar). ¿Qué harías? ¿Podrías pensar en otra cosa que puedan comer todas y todos?
- Una niña de tu clase ganó la competencia, para lo cual se había esforzado mucho. ¿Cómo se sentirá? ¿Cómo te sentirías tú viéndola ganar?

Después del análisis de las situaciones, pregunte:

- ¿Qué emociones sentían las niñas y los niños de los casos mencionados?
- ¿Por qué creen que sienten esas emociones?
- ¿Qué harían ustedes por ellas y ellos?, ¿por qué?

Al respecto, coménteles lo siguiente: “Es probable que hayan imaginado que eso les pasa a ustedes y lo sintieron de una manera; pero es lo que le pasa a otra persona. Justamente, pensar en la otra o el otro comprendiendo lo que siente y sus necesidades se llama empatía. Para desarrollar esta habilidad, vamos a realizar algunas actividades”.

DESARROLLO

Indique a sus estudiantes que la actividad consiste en escribir en un papel (del tamaño de media hoja de cuaderno) “un malestar o situación que no les hace sentir bien”. Luego de pensar y reflexionar al respecto, todas y todos pondrán su escrito en una caja (también puede ser una lata de galletas o táper). Cuando terminen, cada estudiante leerá un papel al azar. En seguida, dirá la emoción que siente la persona de esa situación, qué haría para aliviar el problema de esa otra persona y por qué lo haría. En ese momento, puede preguntar si alguien tiene otra sugerencia, también si las sugerencias que brindan las aplicarían para ellas mismas o ellos mismos. “¿Tú lo harías?”. Siguiendo con la dinámica, indique que deberán escribir la recomendación, solución o comentario positivo para la situación leída. Además, puede preguntar:

- La niña o el niño que escribió esa situación, ¿cómo se siente respecto de lo que su compañera o compañero dice?
- Para terminar, cada estudiante busca su papel y se lo lleva.

CIERRE

Finalmente, conduzca un diálogo reflexivo a partir de preguntas como estas:

- ¿Qué les ha parecido la actividad?
- ¿Qué descubrieron? ¿Cómo se dieron cuenta?
- ¿Cómo se sintieron al saber lo que sienten sus compañeras y compañeros?
- ¿Se parece a lo que cada uno de ustedes siente?
- ¿Cumplirían las recomendaciones que dieron?
- ¿Qué fue fácil o difícil de comprender a los demás?
- ¿Pudieron ponerse en el lugar de sus compañeras y compañeros?, ¿cómo?

Destaque la importancia de escuchar cómo se sienten y qué se puede hacer, pues ayuda a sus estudiantes a ampliar su punto de vista y a escuchar otras opiniones. Con ello, son capaces de hacer el ejercicio de ponerse en el lugar de la otra persona y comprender más fácilmente sus sentimientos. Esta actividad también promueve la integración y da valor a la diversidad.

Actividad 2: Te escucho y te comprendo (90')**INICIO**

Inicie preguntando a sus estudiantes:

- ¿Qué recuerdan de la actividad anterior?
- ¿Cuáles fueron sus descubrimientos?
- ¿Lograron identificar similitudes y diferencias con sus compañeras y compañeros?
- ¿Se pudieron poner en el lugar de otra persona?

Realice precisiones, como que todas y todos intentamos comprender a los demás. En una situación específica, podemos pensar “¿cómo me sentiría si me pasara a mí?”. Luego, comente que realizarán una actividad que ayudará a ampliar su empatía.

DESARROLLO

Indique que van a componer un cuento entre todas y todos. Para ello, pídeles que se sienten formando un círculo. Luego, a cada estudiante, entréguele una tarjeta con una figura (anexo). A la niña o al niño que inicia, dígame que debe empezar la narración de un cuento relacionando la figura que tiene y explicando una función o acción específica; por ejemplo: “Había una vez una princesa que... (decir algo acerca de la princesa)”. Cada estudiante toma su turno para agregar algo al cuento que el grupo va construyendo en conjunto. La niña o el niño que sigue tiene que usar sus habilidades de la escucha activa para incorporar lo que acaba de escuchar en lo que agregue al cuento. Luego, pasa la compañera o el compañero siguiente de la izquierda, y así hasta el final.

Anime a sus estudiantes a escuchar y estar atentas o atentos para contribuir al cuento, de manera que tenga sentido.

Terminado el cuento, pregúnteles:

- ¿Cómo se sienten de haber creado un cuento entre todas y todos?

- ¿Qué fue importante hacer para crear el cuento?
- ¿Por qué es importante escuchar a las demás personas para comprenderlas?

Comente que comprendemos mejor a las personas cuando escuchamos con atención y respeto lo que piensan y sienten.

CIERRE

Realice algunas preguntas para generar diálogo y culminar la actividad:

- ¿Cómo se sintieron en esta actividad?
- ¿Qué les pareció fácil y qué les pareció difícil?
- ¿Pudieron contribuir con el cuento?, ¿cómo?
- ¿Qué fue importante considerar para seguir con el cuento?
- ¿Qué hubiera pasado si no escuchaban?
- ¿Cómo se relaciona el escuchar con la empatía?

Tenga en cuenta que la escucha activa ayuda a las niñas y los niños a aprender, a comunicarse mejor y a ser buenas amigas o buenos amigos, porque les permite reconocer sus propias necesidades, reflexionar sobre ellas y expresar lo que necesitan.

Actividad 3: Ahora te entiendo (90')

INICIO

Dé la bienvenida a la nueva actividad y, para iniciar, pregunte:

- ¿Qué recuerdan de la actividad anterior? ¿Cómo se sintieron?
- ¿Cómo están avanzando en ser más empáticas o empáticos y comprender a los demás? ¿Cómo se dan cuenta?
- ¿Qué están haciendo ahora?

Escuche las intervenciones de sus estudiantes, oriente con alguna pregunta o comentario oportuno que les ayude a mejorar su reflexión.

Mencione que ahora realizarán una actividad que ayudará a practicar la comprensión de los demás, poniéndonos en el lugar de otras personas.

DESARROLLO

Lleve a sus estudiantes a un espacio del colegio donde se pueda usar el piso para dibujar con tiza. Organice parejas o dúos. Cada pareja dispondrá de tizas. Una o un estudiante se echa en el piso y su compañera o compañero rodea su cuerpo con la tiza, marcando el perfil con precisión. Al acabar, escribe el nombre de la niña o del niño perfilado. Después, quien estuvo echada o echado se levanta y quien fue su "dibujante" ocupa su lugar. Finalmente, se intercambian los papeles y, al final del juego, se le pregunta a cada niña o niño cómo se sintió.

Puede entablar una conversación al preguntar a sus estudiantes, ahora que simbólicamente han intercambiado de lugar:

- ¿Cómo se sintieron cuando estuvieron en la silueta de su compañera o compañero?
- ¿Encontraron diferencias?, ¿cuáles?
- ¿Pensaron, con empatía, cómo se sentía su compañera o compañero?

CIERRE

Genere un diálogo reflexivo con las siguientes preguntas:

- ¿Qué les pareció el reto?
- ¿Es importante pensar en cómo se sienten los demás?, ¿por qué?
- ¿Pueden entender mejor a las personas cuándo se ponen en su lugar?
- Ahora, ¿qué pueden hacer para ser más empáticas o empáticos?

Tenga presente que las y los niños con empatía conectan con sus propias emociones y vivencias, y pueden comprender por qué se sienten de una determinada manera. Por otro lado, la posibilidad de ponerse en el lugar de la otra persona les permite generar vínculos duraderos, hacer amigas y amigos, y potenciar su inteligencia emocional..

Cierre de la experiencia

Al finalizar la experiencia de tutoría, genere una conversación de cierre. Las preguntas son sugeridas, por lo que puede realizar otras, según lo que se presente en las actividades y lo que crea necesario compartir con sus estudiantes, a fin de promover su comprensión de los demás.

- ¿Qué aprendieron en estas actividades?
- ¿Qué han comprendido de la empatía?
- ¿Estas actividades les ayudan a conocerse y a conocer a sus compañeras y compañeros?, ¿cómo?
- ¿Pueden escuchar a otras personas con atención y respeto, sin interrupciones?, ¿para qué?
- ¿Por qué es importante escuchar todos los puntos de vista?
- ¿Pueden entender mejor a sus compañeras y compañeros, y a los integrantes de su familia?
- ¿Qué pueden hacer para comprender mejor a las personas de su entorno escolar y familiar?

Materiales y recursos

Actividad 1: Salir de uno mismo

- Hojas del tamaño de media hoja de cuaderno para cada estudiante.
- Lápiz o lapicero.
- Una caja, que puede ser de material reusable: caja de zapatos forrada, caja de galletas o táper.

Actividad 2: Te escucho y te comprendo

- Figuras que se entregan a cada estudiante. Con ellas deben crear su aporte al cuento colectivo. Por ejemplo: silla, mono, perro, elefante, mesa, un palacio, una taza, pollo frito, niños jugando en un jardín, una pelota, un arco iris, el mar, un barco, jardín con flores, tortuga, gato, caballo, dragón, uvas, manzanas, fresas, lechuga, zanahorias, una cama, vestido de princesa, botas para lluvia.

Actividad 3: Ahora te entiendo

- Un pedazo de tiza para cada pareja de estudiantes.

EDAT: Creo soluciones a diferentes situaciones

Habilidad socioemocional	Dimensión de la tutoría	Competencia relacionada	Enfoques transversales
Resolución de conflictos	Dimensión social	Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.	<ul style="list-style-type: none"> De derechos Orientación al bien común

Criterios de observación y retroalimentación de la HSE

- Expresa su punto de vista frente a un conflicto y escucha con atención y respeto la perspectiva de otras personas.
- Reconoce una situación de conflicto y reflexiona, desde diferentes puntos de vista, consigo misma o consigo mismo y en equipo.
- Reconoce y aplica estrategias dirigidas a resolver conflictos, desde el acuerdo y consenso con todas las partes involucradas.

Planteamiento de la situación

Las niñas y los niños, así como las demás personas, afrontan diversos tipos de conflictos en la vida cotidiana que, por el bienestar personal y de otras u otros, debemos ser capaces de resolverlos de manera armoniosa. En ese sentido, debemos ser conscientes de que, en numerosas ocasiones, el problema no radica en el conflicto en sí, sino en la carencia de herramientas para gestionar la resolución de conflictos, lo que puede limitar el desarrollo de las habilidades sociales e incluso cognitivas.

Reto: ¿Cómo puedo resolver situaciones de conflicto de manera armoniosa?

Propósito

Aprender y poner en práctica estrategias para enfrentar situaciones de conflicto.

Descripción de la experiencia

Las niñas y los niños aprenden estrategias que pueden usar para resolver situaciones de conflicto.

Secuencia de actividades

- En la primera actividad denominada “Entiendo el punto de vista diferente”, expresan su punto de vista, escuchan lo que dicen los demás y comprenden que se puede tener diferentes perspectivas.
- En la segunda actividad llamada “En equipo pensamos diferentes soluciones”, en un cuadro, escriben la situación difícil o de conflicto y las opiniones de cada integrante

del equipo que pueden ser una solución; finalmente, el equipo decide cómo solucionar el conflicto.

- En la tercera actividad titulada “La rueda de las soluciones”, en equipo, elaboran posibles soluciones que puedan aplicar a diferentes situaciones de conflicto.

Desarrollo de la experiencia

Actividad 1: Entiendo el punto de vista diferente (90')

INICIO

Al iniciar, comente que las actividades que van a empezar están relacionadas con resolver conflictos. Al respecto, puede preguntar:

- ¿Alguien sabe qué es un conflicto?, ¿qué significa?

Deje participar a sus estudiantes que lo deseen y, a continuación, proponga ejemplos:

“Cuando en casa estás viendo TV y tu hermano desea ver algo diferente, no se ponen de acuerdo. Luego, conversando llegan a un acuerdo; pero si no se resuelve, a pesar de intentar y negociar, llaman a alguno de sus padres para que los ayude”.

Nuevamente, pregúnteles:

- ¿Han tenido alguna situación que ha sido complicada y fue difícil de resolver?
- ¿Qué pasó? ¿Cómo se resolvió? ¿Cómo se sintieron cuando se solucionó?

Después de escuchar las intervenciones, agradezca cada participación e indique que empezarán una actividad que les ayudará a manejar conflictos.

DESARROLLO

Para esta primera parte de la actividad, escriba o pegue dos carteles en la pizarra: a un extremo SÍ y al otro NO. Luego, indique que realizará preguntas y cada estudiante decidirá, con cuidado y con calma, hacia qué extremo ir. Las niñas y los niños deben estar de pie frente a la pizarra. Procure un espacio adecuado para que se muevan sin obstáculos en el camino.

Empiece mencionando afirmaciones y espere a que se orienten hacia el SÍ o hacia el NO. Las niñas y los niños deben permanecer en silencio, solo se mueven. Le sugerimos estas afirmaciones, pero usted puede aumentar o quitar según su interés:

- El mejor regalo es una mascota.
- El mejor superhéroe es Iron Man.
- La ciudad más bonita del Perú es esta.
- Lapadula es el mejor goleador peruano.
- La salchipapa es la comida más deliciosa.
- Mi hermana es la mejor persona de la vida.
- Somos los mejores estudiantes de este colegio.

Luego, pídale que se sienten en su lugar y pregúnteles:

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿En algún momento dudaron y no eligieron SÍ o NO?

Dígales que todas y todos tenemos nuestras opiniones y puntos de vista diferentes. Por eso, lo que ahora van a hacer es practicar cómo expresar y escuchar puntos de vista.

En esta segunda parte, organice a sus estudiantes en cinco equipos y entrégueles un papel donde deberán llenar sus preferencias. Luego, cada estudiante expresará al interior de su equipo cuál es la razón de sus respuestas. Sus demás compañeras y compañeros solo escucharán. Por ejemplo, ante la frase “El mejor jugador de fútbol”, dirán a quién lo consideran así y las razones por las que creen que es bueno: “Porque arma buenas jugadas que se convierten en gol, cuida a sus compañeros, respeta al rival, evita las peleas dentro y fuera de la cancha, desde el colegio se destacó por ser un buen estudiante y jugador, su familia dice que en casa es buen hijo y hermano; además, contribuye con su comunidad cuando lo necesitan”. Al final, pregunte:

- ¿Cómo se sintieron solo escuchando a sus compañeras o compañeros?
- ¿Sabían todo lo que sus compañeras y compañeros mencionaron?
- ¿Pudieron expresar las razones de su elección?

CIERRE

Finalmente, conduzca un diálogo reflexivo a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué les ha parecido la actividad?
- ¿Qué descubrieron? ¿Cómo se dieron cuenta?
- ¿Qué fue fácil o difícil?
- ¿Qué aprendieron en esta actividad?
- ¿Creen que esta actividad les ayuda a entender el punto de vista diferente al suyo?, ¿cómo?

Mencione que, como un primer paso para la resolución de los conflictos o situaciones complicadas, es importante expresar tanto como escuchar los puntos de vista con atención y respeto, incluso aquellos con los que no estamos de acuerdo. Pídales que practiquen en casa y lo comenten en la actividad siguiente.

Actividad 2: En equipo pensamos diferentes soluciones (90')

INICIO

Comience preguntando a sus estudiantes:

- ¿Qué recuerdan de la actividad anterior?
- ¿Pudieron compartir en casa lo que hicieron?
- ¿Cómo les fue en casa practicando el ejercicio de la actividad anterior?

Escuche la intervención de las niñas y los niños que deseen contar su experiencia. Puede hacerles preguntas con el fin de que mejoren la comprensión del punto de vista diferente, así podrán entender que no solo existe una forma de ver una situación, sino que también se puede entender desde otras perspectivas, lo que ayuda a que las soluciones puedan ser encontradas más fácilmente. Con ello, estarán avanzando un gran paso hacia la resolución de conflictos.

Luego, mencione que ahora tendrán otra actividad en la que también podrán practicar la búsqueda de soluciones a situaciones complicadas.

DESARROLLO

Indíqueles que van a realizar una actividad en la que deben recordar y reflexionar. Para ello, en grupos de cuatro, van a dialogar y encontrar una situación de conflicto. Luego, analizarán según indica el cuadro:

- Situación de conflicto
- Formas de ver de cada integrante del equipo
- Solución consensuada por el equipo (cuadro en anexo)

Por ejemplo:

Situación de conflicto	Perspectivas del equipo (formas de ver de cada integrante)
Ir en la parte delantera de la movilidad escolar. Varias personas desean ir en ese lugar, pero solo una de ellas puede sentarse ahí.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sortear el turno de sentarse en ese lugar cada semana. 2. Hacer un sorteo y la suerte definirá de quién es el lugar. 3. Dar preferencia a quien llegó primero. 4. Dar el lugar a quien necesite sentarse ahí, como estar con muchas cosas o ser más grande, para que pueda estirar sus piernas.
Solución del equipo	
El equipo en consenso, es decir, aceptaron todas y todos, decidió por la solución número 4.	

Luego, pida a cada grupo de estudiantes que, de manera voluntaria, lean su cuadro. Asimismo, indique a las niñas y los niños de los demás grupos que escuchen con atención y den otras buenas ideas en las que se puede pensar para solucionar el conflicto.

CIERRE

Realice algunas preguntas para generar diálogo y culminar la actividad:

- ¿Cómo se sintieron en esta actividad?
- ¿Qué les pareció fácil y qué les pareció difícil?
- ¿En qué pensaron para proponer la solución del conflicto?
- ¿Creen que podrían aplicar las sugerencias de sus compañeras y compañeros?
- ¿Pudieron pensar en más alternativas de solución?

Considere importante mencionar a sus estudiantes que han avanzado en la resolución de conflictos y que han llegado a practicar la toma de decisiones por consenso, es decir, han tomado una decisión en equipo para plantear una solución que resuelva un conflicto. Esto se da como consecuencia de expresar el punto de vista personal y de escuchar luego el punto de vista de los demás, incluyendo el punto de vista diferente, que se vio en la actividad anterior.

Actividad 3: La rueda de las soluciones (90')

INICIO

Consulte a las niñas y los niños cómo resolvieron alguna situación difícil o de conflicto después de la actividad anterior:

- ¿Han podido practicar alguna de las estrategias que ya se vieron en actividades anteriores o alguna diferente?, ¿cuáles?

Escuche a sus estudiantes y oriente con algún comentario oportuno o pregunta que les ayude a esclarecer su estrategia para dar soluciones a situaciones de conflicto. Dígales que podemos identificar y mencionar diferentes soluciones a alguna situación problemática, siempre y cuando lo hagamos con asertividad y empatía.

Coménteles que ahora realizarán una actividad que ayudará a reconocer diferentes estrategias para la resolución de conflictos.

DESARROLLO

Indique a sus estudiantes que se organicen en cinco equipos para crear “La rueda de las soluciones”. Esta actividad consiste en conversar en equipo y mencionar cuáles son las estrategias que conocen y han probado para resolver situaciones de conflicto. Presénteles un ejemplo frente a la siguiente situación:

“Me han convocado para el equipo de básquet y mi tutor me indica que no puedo integrar el equipo porque no tengo la nota promedio que se necesita para eso. Mis padres consideran que primero debo subir mis notas para ser parte del equipo”. En este caso, un estudiante entra en conflicto, pues cree que es buen jugador y que hará ganar a su equipo, pero se siente molesto y frustrado por lo que le ha comunicado el tutor; además, sus padres piensan de la misma manera. Entonces, primero:

- Hace respiraciones profundas y se calma.
- Realiza otras actividades para cargar energía positiva.
- Piensa que su objetivo es ingresar al equipo, pero reconoce y acepta que lo hará cumpliendo las reglas.
- Se detiene y reflexiona para pensar en soluciones asertivas.
- Anota las posibles soluciones para elegir una.
- Conversa con una persona adulta que lo pueda ayudar.
- ¿Qué otras posibilidades conoces?

Luego de la conversación, indique a los equipos que, en consenso, diseñen la rueda conteniendo las diferentes posibilidades para manejar un conflicto. Estas ayudarán a encontrar la solución más acertada.

Facilite el mantenimiento del orden para que todas y todos puedan contribuir en el diálogo al interior de los equipos. Hacia el final, mediante una exposición, todos los equipos comparten “La rueda de las soluciones” que han elaborado. Posteriormente, cada equipo puede compartir alguna de las estrategias que resulte nueva o poco conocida. De este modo, se tendrán más opciones y estrategias para aplicar en momentos de conflicto.

CIERRE

Genere un diálogo reflexivo con las siguientes preguntas:

- ¿Qué les pareció la elaboración de “La rueda de las soluciones”?
- ¿Lograron compartir estrategias nuevas con sus compañeras y compañeros?, ¿cuáles?
- ¿Pueden compartir esas estrategias con otras personas?, ¿cómo?
- ¿Qué fue lo fácil y qué lo difícil?
- ¿Qué han aprendido de la resolución de conflictos?
- ¿Qué beneficios trae reconocer diferentes estrategias para resolver conflictos?
- ¿Qué podrían hacer para ayudar a que sus compañeras y compañeros o alguien de su familia encuentre soluciones asertivas?

Tenga en cuenta que las niñas y los niños, con un buen apoyo por parte de las personas adultas y la práctica de algunas estrategias, pueden ir desarrollando poco a poco sus habilidades para resolver los conflictos de forma independiente. Estas habilidades incluyen el manejo de emociones, comprensión de la otra o del otro, comunicación efectiva y toma de decisiones.

Cierre de la experiencia

Al finalizar, conduzca un diálogo para que sus estudiantes conversen sobre lo que han podido descubrir y reconocer a través de cada una de las actividades que han compuesto esta experiencia. Algunas preguntas que pueden favorecer este proceso son:

- ¿Qué aprendieron en estas actividades?
- ¿Qué han comprendido de la resolución de conflictos?
- ¿Estas actividades les ayudan a solucionar las situaciones de conflicto?, ¿cómo?
- ¿Por qué es importante lograr resolver los conflictos?
- ¿Qué pueden aplicar en casa con la familia?, ¿cómo?
- Ahora, ¿qué van a hacer para mejorar y fortalecer la solución asertiva de conflictos?

Materiales y recursos

Actividad 1: Entiendo el punto de vista diferente

- Pizarra
- Tiza
- También pueden utilizar carteles con SÍ y NO, y pegarlos en la pizarra.
- Cuadro que deben llenar las y los estudiantes para la segunda parte:

Mejor deportista	Razones
El juego más divertido en este tiempo	Razones
El lugar más bonito de mi ciudad	Razones

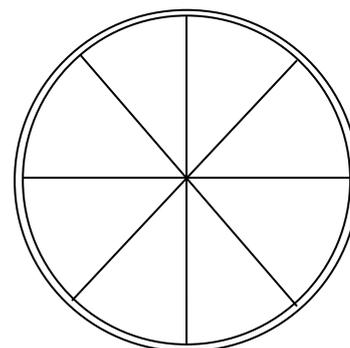
Actividad 2: En equipo pensamos diferentes soluciones

- Cuadro:

Situación de conflicto	Perspectivas del equipo (formas de ver de cada integrante)
Solución del equipo	

Actividad 3: La rueda de las soluciones

- Hojas bond A4 con el diseño indicado
- Lápices
- Colores



EDAT: Construimos una sociedad

Habilidad socioemocional	Dimensión de la tutoría	Competencia relacionada	Enfoques transversales
Conciencia social	Dimensión social	Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.	<ul style="list-style-type: none"> • De derechos • Inclusivo o de atención a la diversidad • Orientación al bien común

Criterios de observación y retroalimentación de la HSE

- Identifica y expresa las características comunes y diferentes que observa de su entorno.
- Identifica cualidades en las personas de su entorno.
- Reconoce acciones que puede realizar junto a otras personas.

Planteamiento de la situación

Para las y los estudiantes del ciclo IV, conocer y comprender las diversas necesidades de las personas del entorno, y a quienes simplemente tienen una vida diferente, les ayuda a ser más sensibles, más empáticas o empáticos, y a no dar por sentado todo aquello que reciben en casa —y que no obtuvieron por mérito propio—. Es necesario que observen, sientan y empaticen para convertirse en buenas ciudadanas y buenos ciudadanos.

Es necesario promover experiencias que permitan a las niñas y los niños aprender a intervenir participando en su entorno más cercano o conocido, que es sobre el que tienen la información suficiente, lo que les facilitará poder opinar y actuar.

Reto: ¿Qué puedo hacer por mi entorno?

Propósito

Conocer y comprender las necesidades y las diferencias de las personas de su entorno.

Descripción de la experiencia

Las niñas y los niños conocen y comprenden las necesidades y diferencias de las personas de su entorno; además, toman decisiones y pasan a la acción, con el propósito de establecer buenas relaciones.

Secuencia de actividades

- En la primera actividad denominada “Todas y todos podemos aportar”, reconocen, expresan y valoran formas diferentes de cómo pueden aportar a un mismo propósito.
- En la segunda actividad llamada “Nos conocemos y aceptamos”, identifican, reconocen y toman en cuenta las cualidades de la otra o del otro para realizar una actividad con un fin común.
- En la tercera actividad titulada “Juntas y juntos en acción”, planean acciones para emprender un proyecto.

Desarrollo de la experiencia

Actividad 1: Todas y todos podemos aportar (90')

INICIO

Salude a las niñas y los niños e inicie con el relato de una historia:

En una ocasión, un docente encargó un proyecto a sus estudiantes. Algunos grupos estaban motivados y otros no tanto, pues las actividades requerían de hacer varias reuniones grupales. Quienes estaban entusiasmadas o entusiasmados se juntaron, de manera que ya estaban acordando dónde y cuándo deberían reunirse; mientras que otras u otros no se animaban a decidir con quiénes iban a trabajar el proyecto. Sin embargo, nadie contaba con que el docente les dijera: “Aún no he terminado. Los equipos se van a conformar haciendo un sorteo”. Ante este anuncio, hubo quienes mostraron desilusión y también cierta expectativa. Luego, quedaron los equipos formados y empezaron a reunirse. Algunas o algunos no estaban conformes con sus equipos, otras u otros mostraban desconcierto, pero igual empezaron a trabajar en sus proyectos. La experiencia al final fue sorprendente: las y los estudiantes comentaron al docente que descubrieron que, aun cuando no se conocían mucho, cada integrante aportó sus ideas, cumplió con las tareas asignadas, escuchó con respeto y así lograron terminar el proyecto.

Luego del relato, pregunte:

- ¿Qué pasó con las y los estudiantes de la historia?, ¿qué descubrieron?
- ¿Quiénes se beneficiaron con el modo de trabajar de las y los estudiantes?
- ¿Qué creen que hubiera pasado si las y los estudiantes hubieran tenido una actitud diferente?
- ¿Alguna vez han estado ustedes en una situación parecida?

Después de escuchar las intervenciones, mencione que las personas tenemos características diferentes: formas de pensar, puntos de vista, costumbres de hacer las cosas. Por eso, no siempre vamos a estar de acuerdo; pero cuando reconocemos que existe una meta común que beneficia al grupo, podemos trabajar en equipo para lograrla. A esto se llama conciencia social. Para desarrollar esta habilidad, vamos a realizar algunas actividades.

DESARROLLO

Para el desarrollo de esta actividad, recuerde que se debe realizar un paso previo: Una fecha anterior, las niñas y los niños realizan unos dibujos creativos que servirán como insumo de la presente actividad. El motivo será libre. Para ello,

deben agruparse en equipos de cuatro o cinco integrantes, donde cada equipo debe utilizar un pliego de cartulina, de manera que se puedan hacer cortes que dejen rompecabezas de 200 piezas (que sería lo ideal).

Ya en la actividad, indique a sus estudiantes que se reúnan en los mismos grupos de la fecha anterior. Luego, entregue a cada equipo una caja con piezas de rompecabezas. El reto será que los armen. Pero un detalle que no se les comunica es que, en cada caja, habrá piezas de rompecabezas de otros equipos, mezcladas con las que les corresponde. En el momento en que las niñas y los niños se den cuenta de eso, dígalos que deberán resolver la situación y armar el rompecabezas de cada equipo, según la imagen en la caja.

Lo que se espera es que los integrantes de cada equipo descubran e intercambien las piezas hasta armar sus rompecabezas. En esta actividad, usted puede orientar haciendo preguntas como estas:

- ¿Cómo harían los integrantes de cada equipo para completar su rompecabezas?
- ¿Cómo tendrían que organizarse?

Esta situación va a propiciar que conversen e, incluso, que intercambien ideas, rompiendo la estructura de los equipos para socializar todas y todos, con el fin de resolver y armar los rompecabezas.

CIERRE

Finalmente, conduzca un diálogo reflexivo a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué les pareció la actividad?
- ¿Qué descubrieron? ¿Cómo se dieron cuenta?
- ¿Cómo les hizo sentir el tener piezas de diferentes rompecabezas?
- ¿Lograron armar el rompecabezas?, ¿cómo?
- ¿Qué necesitaron para completar el rompecabezas?
- ¿Cómo aportaron a otros equipos?
- ¿Todas y todos colaboraron? Si alguien no lo hizo, ¿cómo se sintieron?

Destaque la importancia de juntarse con otras niñas y otros niños para formar grupos y, al hacerlo, conocer sus características, en qué son diferentes o similares, así como la forma en que mutuamente se pueden dar apoyo. En esta actividad, la idea es que aporten todas y todos, aun cuando no pertenezcan al mismo equipo. Por ello, también promueve la integración y da valor a la diversidad.

Actividad 2: Nos conocemos y aceptamos (90')

INICIO

Comience preguntando a sus estudiantes:

- ¿Qué recuerdan de la actividad anterior?
- ¿Pudieron identificar similitudes y diferencias con sus compañeras y compañeros?
- ¿Lograron tomar acuerdos?
- ¿Se puede ayudar a otras u otros a pesar de las diferencias?

Realice precisiones acerca de que todas y todos podemos aportar en alguna actividad de diferente manera. Esto es importante para entender la comprensión y cooperación social. Comente que realizarán una actividad que ayudará a comprender las necesidades de los demás y lograr el bien común, es decir, ampliar su conciencia social.

DESARROLLO

Indique a sus estudiantes que van a jugar. El juego consiste en hacer parejas, a las que atan con un pañuelo el tobillo izquierdo de una persona con el tobillo derecho de otra, de modo que deban ponerse de acuerdo para caminar (el nudo debe quedar flexible, cuidando de no hacer daño). La idea es que, a medida que avance el juego con cuidado, las parejas se vayan uniendo entre sí hasta conseguir una hilera enorme con todas y todos los estudiantes. Recuerde que debe alertar de cualquier acción para que sus estudiantes se cuiden entre ellas y ellos. Dé las indicaciones y complíquelas cada vez más: caminar hacia adelante dos pasos, detrás tres pasos, a la derecha o izquierda; marcar el ritmo, más lento o sin hablar... Después de que hayan dominado el caminar en grupo, se sientan todas y todos juntos, desatan los pañuelos y se disponen para reflexionar sobre lo realizado.

CIERRE

Formule algunas preguntas para generar diálogo y concluir la actividad:

- ¿Cómo se sintieron en esta actividad?
- ¿Qué les pareció fácil y qué les pareció difícil?
- ¿Pudieron ponerse de acuerdo con sus compañeras y compañeros para realizar la actividad?, ¿cómo?
- ¿Tuvieron cuidado con sus compañeras y compañeros al caminar juntos?, ¿por qué?

Tenga presente que, en esta actividad, el propósito es que las y los estudiantes identifiquen y acepten características y cualidades de sus compañeras y compañeros, a partir de que se expresen y escuchen, apuntando a realizar una acción común.

Actividad 3: Juntas y juntos en acción (90')**INICIO**

Dé la bienvenida a la nueva actividad y, para iniciar, pregunte:

- ¿Cómo están avanzado en ser más conscientes de las necesidades de los demás?, ¿cómo se dan cuenta?
- ¿Qué están haciendo ahora?

Escuche las intervenciones de sus estudiantes y oriente con algún comentario oportuno o pregunta que les ayude a mejorar su reflexión.

Coménteles que ahora realizarán una actividad que les ayudará a seguir practicando juntos, considerando sus características, cualidades y diferencias, y manteniendo un objetivo común.

DESARROLLO

Organice a sus estudiantes en equipos de cuatro o cinco personas. Comuníqueles que la consigna para esta dinámica es que los integrantes del equipo realizarán un viaje, pero no sabrán a dónde ni cuánto tiempo durará. En este contexto, la tarea es diseñar un transporte para dicho propósito. Una vez diseñado, deberán ubicarse en algún lugar estratégico de él. Además, cada integrante podrá llevar solo dos elementos que aporten al viaje (alimentos y bebidas están incluidos en el transporte).

Para esta actividad, reparta un papelote para cada equipo y plumones de colores, en el cual podrán realizar el dibujo, teniendo un tiempo estimado de 15 minutos.

Motive a sus estudiantes a realizar la toma de decisiones, escuchando a cada integrante.

Para terminar, cada equipo presentará y expondrá su proyecto: el diseño de su medio de transporte y las cosas que llevarían al viaje.

Después de la dinámica, pregunte:

- ¿Qué les pareció el reto?
- ¿Cómo tomaron las decisiones para diseñar el medio de transporte?
- ¿Cómo eligieron qué llevar en el viaje?
- ¿Consideraron las opiniones de todas y todos?, ¿cómo?
- ¿Incluyeron a todas y todos en esta actividad?
- ¿Algunos aportes y opiniones no fueron tomados en cuenta?, ¿por qué?
- ¿Cómo se sintió la compañera o el compañero a quien no le consideraron su aporte u opinión?

CIERRE

Genere un diálogo reflexivo con las siguientes preguntas:

- Cuando tenemos un objetivo en común, ¿qué se puede hacer para incluir todos los aportes y todas las opiniones?
- ¿Cuáles son las necesidades que encontramos en la escuela?
- ¿Qué actividades podemos realizar para atender esas necesidades?

Finalmente, puede transmitir la importancia de mostrar apertura a los aportes de los demás, en favor de una intención en común que convenga a todas y todos. Esto aumenta el conocimiento y la comprensión de las personas del entorno, de nuestra comunidad y sus necesidades por las que podemos trabajar.

Cierre de la experiencia

Al finalizar la experiencia de tutoría, genere una conversación de cierre. Las preguntas son sugeridas, por lo que puede realizar otras, según lo que se presente en las actividades y lo que crea necesario compartir con sus estudiantes, a fin de promover su conciencia social:

- ¿Qué aprendieron en estas actividades?
- ¿Qué han comprendido de la conciencia social?
- ¿Pueden proponer aportes u opiniones sin herir a nadie?
- ¿Por qué es importante escuchar todos los puntos de vista?
- ¿Pueden entender mejor a sus compañeras y compañeros, y a los integrantes de su familia?
- ¿Qué pueden hacer para comprender mejor a las personas de su entorno escolar y familiar?

Materiales y recursos

Actividad 1: Todas y todos podemos aportar

- Actividad previa, días antes:
 - Las y los estudiantes realizan, por lo menos, cuatro o cinco dibujos creativos, cada uno en un pliego de cartulina. Luego, se cortan para obtener 150 o 200 piezas de cada cartulina. Así habrán elaborado los rompecabezas que se necesitan para la actividad.

Actividad 2: Nos conocemos y aceptamos

- Pañuelos o un material similar para mantener los tobillos unidos. La cantidad depende del número de estudiantes.

Actividad 3: Juntas y juntos en acción

- Un papelote por equipo
- Colores y plumones

EDAT: Nos entendemos y nos ayudamos

Habilidad socioemocional	Dimensión de la tutoría	Competencia relacionada	Enfoques transversales
Comportamiento prosocial	Dimensión social	Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.	<ul style="list-style-type: none"> • De derechos • Inclusivo o de atención a la diversidad • Orientación al bien común

Criterios de observación y retroalimentación de la HSE

- Identifica qué situaciones o personas pueden necesitar de ayuda o apoyo.
- Ayuda de manera espontánea, con pequeñas acciones que puede realizar.
- Reconoce y expresa sus necesidades.
- Explica lo que puede hacer para colaborar con las personas y situaciones.
- Participa en actividades que promueven el bien común.

Planteamiento de la situación

La habilidad prosocial obtenida en la primera infancia y la niñez se vuelve fundamental para el desarrollo interpersonal. Esta habilidad, que concierne a las relaciones interpersonales, es básica para el desarrollo en la niñez y asegura un buen desempeño académico y social favorable.

La conducta prosocial está relacionada con habilidades de interacción social, con identidad personal positiva, relaciones armoniosas y aceptación entre pares; además, minimiza problemas conductuales en el ambiente escolar.

A partir de algunas actividades, las niñas y los niños promueven el desarrollo de la conducta prosocial, teniendo en cuenta las necesidades de su entorno.

Reto: ¿De qué formas puedo ser solidario con los demás?

Propósito

Iniciar acciones para favorecer la ayuda y el apoyo al bien común.

Descripción de la experiencia

Las niñas y los niños realizan actividades que ayudan a desarrollar y reforzar su solidaridad con las personas de su entorno

Secuencia de actividades

- En la primera actividad denominada “Pensando en los demás”, reconocen situaciones en las que pueden colaborar y se benefician todas y todos.
- En la segunda actividad llamada “Todas y todos en acción”, especifican acciones para ayudar y contribuir con el bienestar común.
- En la tercera actividad titulada “Dando ejemplo”, realizan escenificaciones de las acciones que promueven el bienestar común.

Desarrollo de la experiencia

Actividad 1: Pensando en los demás (90')

INICIO

Salude a sus estudiantes y coménteles que realizarán actividades importantes que beneficiarán a todas y todos. Antes, dígalos que responderán unas preguntas, para lo cual deben estar atentas y atentos:

- ¿Cómo aprecian el aula? ¿De qué se dan cuenta?
- ¿Qué ha pasado antes para que esté de esta manera?

Es probable que entre las respuestas mencionen el orden y la limpieza; entonces, continúe con otras preguntas:

- ¿De quién depende que el aula esté ordenada y limpia?
- ¿Para qué necesitamos un ambiente ordenado y limpio?
- ¿Quiénes son responsables de mantener este buen ambiente?
- ¿Cómo nos sentimos en esta aula ordenada y limpia?

Oriente a sus estudiantes a reconocer el trabajo y el esfuerzo de las personas que han realizado la limpieza del aula, por lo que se goza de un buen ambiente apropiado para realizar las clases. Puede ampliar y preguntar acerca de cómo es en sus casas, además de preguntar acerca de su colaboración.

- ¿Qué tareas tienes en casa para colaborar con el bienestar familiar?
- ¿Cómo se sienten tus padres con las tareas que realizas en casa?

Luego de motivar esta reflexión, indique que, en esta actividad, van a identificar necesidades de apoyo para el bienestar común.

DESARROLLO

Relate la siguiente historia:

Un niño se da cuenta de que los cuadernos se encuentran desordenados y los ordena. En casa, pone los platos y vasos en la mesa antes de las comidas. Él realiza estas acciones de manera voluntaria, sin que nadie se lo diga. ¿En qué está pensando este niño?, ¿para qué lo hace?

Luego del relato, entregue una hoja a cada estudiante con un cuadro que tiene cuatro espacios donde escribirán:

- 1.er cuadro: ¿En qué puedo ayudar en el aula?
- 2.o cuadro: ¿En qué puedo ayudar en el colegio?
- 3.er cuadro: ¿En qué puedo ayudar en casa?
- 4.o cuadro: ¿En qué puedo ayudar en el barrio o comunidad?

Por cada entorno, debe indicar:

- ¿Cómo puedo ayudar?
- ¿Por qué debo hacerlo?
- ¿Cómo me sentiré haciéndolo?
- ¿Qué sentirán los demás con mi ayuda?

	Aula	Colegio	Casa	Barrio/comunidad
¿Cómo puedo ayudar?				
¿Por qué debo hacerlo?				
¿Cómo me siento haciéndolo?				
¿Qué sentirán los demás con mi ayuda?				

A continuación, motive a sus estudiantes haciendo preguntas como las siguientes:

- En relación con el aula:
 - ✓ ¿Cómo podrían ayudar con el orden y la limpieza?
 - ✓ ¿En qué creen que pueden ayudar a alguna compañera o algún compañero?
- En relación con el colegio:
 - ✓ ¿Qué lugares en el colegio necesitan de mi apoyo o colaboración?
 - ✓ ¿Qué personas en el colegio necesitan de mi apoyo o colaboración?
- En relación con la casa:
 - ✓ ¿Quién en casa necesita de mi ayuda?
 - ✓ ¿Qué puedo hacer por el bienestar de mi familia en casa?
- En relación con el barrio o comunidad:
 - ✓ ¿Cómo puedo ayudar y ser solidaria o solidario?

Una vez que sus estudiantes hayan terminado, indíqueles que usted va a transcribir, en un cuadro dibujado en un papelote, las formas de ayuda de todas y todos. Es probable que existan ideas parecidas o iguales, las que se unirán en una sola. Concluida la transcripción, mencione que este cuadro contiene todas las formas de ayuda que sus estudiantes han señalado y que pueden poner en práctica.

CIERRE

Finalmente, conduzca un diálogo reflexivo a partir de preguntas como estas:

- ¿Para qué es importante saber quién o qué necesita de nuestra ayuda?
- ¿Qué descubrieron en esta actividad?
- ¿Cómo se sienten cuando ayudan y son solidarias o solidarios?

Resalte la importancia de reconocer en qué podemos ayudar a los demás y de mostrarnos solidarias o solidarios con las necesidades de otras personas. Mencione también que las acciones en comunidad o en equipo generan bienestar común, nos unen y nos hacen sentir bien.

Actividad 2: Todas y todos en acción (90')**INICIO**

Después de dar la bienvenida a sus estudiantes, pida que, voluntariamente, mencionen qué recuerdan de la actividad anterior. Para ello, puede formular preguntas que les ayuden a recordar.

Luego, mencione que les presentará unas imágenes (foto o dibujo) para que digan qué es lo que ven en ellas.

Imágenes:

1. Niñas y niños realizando actividades de limpieza en su aula.
2. Niña o niño ayudando a una compañera o un compañero que se ha caído.
3. Niña o niño conversando con otra niña u otro niño que aparentemente está triste o llorando.
4. Niña o niño ordenando los útiles de trabajo en el aula.
5. Niña o niño que entrega o recoge hojas de trabajo de sus compañeras y compañeros en el aula.
6. Niñas y niños regando plantas dentro o fuera de su aula.
7. Niña o niño entregando o devolviendo algo a una profesora o un profesor en el colegio.
8. Niñas y niños junto a personas adultas mayores, haciendo algo por ellas.

Anime a sus estudiantes para que amplíen su descripción con algunas preguntas:

- ¿Qué aprecian en la imagen?
- ¿Qué hace la niña o el niño?
- ¿Dónde están?
- ¿Qué apoyo o ayuda está dando?
- ¿De qué otra manera puede ayudar?
- ¿Qué sentirán las personas que ayudan y las que reciben la ayuda?

La descripción debe apuntar a resaltar la ayuda o el apoyo que las niñas y los niños dan a los demás de manera desinteresada, sin esperar nada a cambio.

DESARROLLO

Para iniciar el desarrollo, ponga en la pizarra el papelote que confeccionó en la actividad anterior. A continuación, organice a sus estudiantes en equipos e indíqueles que deberán revisar cada una de las acciones escritas en el papelote, que se relacionan con el aula, el colegio, la casa y el barrio o comunidad. Luego, pídale que cada equipo exponga los resultados de su revisión a partir de la siguiente consigna: "Mencionen qué van a hacer en cada situación en la que se necesite su apoyo o ayuda". Por ejemplo:

- Ayudar a una compañera o un compañero:
Cuando no entiende algo de la clase, le explico con paciencia.
- Repartir los cuadernos de trabajo en clase:
Me doy cuenta de que todas mis compañeras y todos mis compañeros tienen sus cuadernos de trabajo.
- Si una compañera o un compañero se ha caído:
Reviso si tiene alguna herida, ayudo para llevarla o llevarlo a la enfermería, o aviso a una profesora o un profesor.
- Regar las plantas en casa:
Con un envase con agua, riego diariamente.
- Botar al tacho la basura que encuentro en el piso
De esa manera, disfrutamos de una ciudad limpia.

Fomente la conversación e intercambio de ideas entre sus estudiantes, a fin de sensibilizar sobre la ayuda social hacia alguna persona de su entorno o situación, logrando el bien común.

CIERRE

Luego de la exposición de cada equipo, realice algunas preguntas para generar diálogo y culminar la actividad.

- ¿Por qué es importante colaborar con los demás?
- ¿Tienen otras ideas de cómo podemos ayudar a las personas?
- ¿Cómo se sienten cuando ayudan y muestran apoyo a los demás?
- ¿En dónde pueden colaborar más?

Tenga presente que, en esta actividad, podemos darnos cuenta de cuán sensibles se muestran las niñas y los niños ante las necesidades de los demás y lo que ocurre a su alrededor. Podemos fomentar las expresiones de empatía, solidaridad, conciencia de cuidado al medio ambiente, generosidad, inclusión y valor a la diversidad.

Actividad 3: Dando ejemplo (90')

INICIO

Genere una breve conversación con las siguientes preguntas, como recordatorio de las actividades pasadas cuando hicieron el papelote:

- ¿Qué acciones de apoyo o ayuda recuerdan que se anotaron en el papelote?
- ¿En dónde podíamos ayudar?
- ¿Qué debemos tener en cuenta para poder ayudar a los demás?

Luego, mencione que, en esta actividad, van a demostrar con ejemplos lo que es ayudar a los demás procurando el bien para todas y todos.

DESARROLLO

Indique que van a escenificar, en equipos de tres o cuatro estudiantes, una acción con la que ayudan al bienestar de los demás. Coloque en un lugar visible el papelote de la primera actividad y díales que pueden tomar alguna idea que está en el papelote. Oriente a sus estudiantes para que sus mensajes sean claros, evitando que se repita la misma idea.

Cuando ya estén listos, los equipos empezarán a escenificar ante sus compañeras y compañeros, quienes, al final de cada presentación, indicarán de qué tipo es el apoyo. Finalmente, cada equipo podrá contestar preguntas de sus compañeras y compañeros.

CIERRE

Genere un diálogo reflexivo a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué tipo de ayudas han apreciado en las escenificaciones?
- ¿Qué han aprendido con esta actividad?
- ¿En qué les gustaría ayudar a los demás?

Finalmente, puede transmitirles la importancia de aprender a dar a la otra persona, sin esperar nada a cambio, para que construyan una mejor sociedad cuando sean mayores.

Cierre de la experiencia

Al finalizar la experiencia de tutoría, genere una conversación de cierre. Las preguntas son sugeridas, por lo que puede realizar otras, según lo que se presente en las actividades y lo que crea necesario compartir con sus estudiantes, a fin de promover su conducta prosocial:

- ¿Qué aprendieron en estas actividades?
- ¿Qué harían para ayudar en su aula y a sus compañeras y compañeros?
- ¿Cómo van a ayudar a mejorar el bienestar de su familia?
- ¿Cómo se sienten cuando pueden ser solidarias o solidarios con las necesidades de otras personas?
- ¿Cómo se sienten las personas a las que ayudan?

Cierre la actividad, concluyendo en algunas ideas extraídas de lo que han mencionado sus estudiantes. Destaque la importancia de mostrarnos solidarias o solidarios con las necesidades de las personas de nuestro entorno, pues nos hace sentir bien, ya que ayudar también nos genera bienestar. Desarrollar actos de cooperación, apoyo, generosidad y desprendimiento favorece el fortalecimiento de los vínculos sociales.

Materiales y recursos

Actividad 1: Pensando en los demás

- En una hoja A4, dibujar el cuadro según el modelo:

	Aula	Colegio	Casa	Barrio/comunidad
¿Cómo puedo ayudar?				
¿Por qué debo hacerlo?				
¿Cómo me siento haciéndolo?				
¿Qué sentirán los demás con mi ayuda?				

Actividad 2: Todas y todos en acción

- Imágenes, dibujos o figuras de:
 1. Niñas y niños realizando actividades de limpieza en su aula.
 2. Niña o niño ayudando a una compañera o un compañero que se ha caído.
 3. Niña o niño conversando con otra niña u otro niño que aparentemente está triste o llorando.
 4. Niña o niño ordenando los útiles de trabajo en el aula.
 5. Niña o niño que entrega o recoge hojas de trabajo de sus compañeras y compañeros en el aula.
 6. Niñas y niños regando plantas dentro o fuera de su aula.
 7. Niña o niño entregando o devolviendo algo a una profesora o un profesor en el colegio.
 8. Niñas y niños junto a personas adultas mayores, haciendo algo por ellas.

Actividad 3: Dando ejemplo

- Escenificaciones: se puede contar con algo de utilería que se encuentre dentro del aula.

EDAT: Jugando con la imaginación

Habilidad socioemocional	Dimensión de la tutoría	Competencia relacionada	Enfoques transversales
Creatividad	Dimensión personal	Construye su identidad.	<ul style="list-style-type: none"> Orientación al bien común
	Dimensión social	Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.	

Criterios de observación y retroalimentación de la HSE

- Imagina situaciones y las expresa a través de diferentes formas verbales, gráficas y manuales.
- Participa en actividades lúdicas que retan su creatividad, mejorando su socialización y convivencia armónica.
- Reconoce y expresa ideas, las propias y las de sus compañeras y compañeros, que integra para resolver situaciones.
- Expresa y sustenta su punto de vista, haciendo uso de su imaginación y creatividad.

Planteamiento de la situación

Desarrollar la creatividad en las niñas y los niños es muy importante para su desarrollo integral. La creatividad es clave si queremos niñas y niños independientes en su forma de pensar, que puedan asimilar bien las situaciones y vivencias, que sepan razonar, que sean sensibles al entorno y que quieran explorar el mundo que les rodea. Todo ello les ayudará a conseguir soluciones originales frente a los problemas cotidianos y a conocerse a sí mismas o a sí mismos.

Fomentar la creatividad en las niñas y los niños ayudará a que tengan una mayor adaptabilidad a situaciones nuevas y a que sean más felices. Ello contribuye a que muestren una mejor actitud ante situaciones novedosas y a que se sientan menos frustradas o frustrados ante un posible cambio. Es necesario promover experiencias que les permitan aumentar su creatividad.

Reto: ¿La creatividad me puede ayudar a pensar mejor?

Propósito

Crear, responder y solucionar situaciones.

Descripción de la experiencia

Las niñas y los niños realizan actividades en las que aplican su imaginación para crear, responder y solucionar situaciones, mejorando sus capacidades.

Secuencia de actividades

- En la primera actividad denominada “Hacemos proyectos creativos”, realizan un proyecto que ayude a las personas a vivir mejor.
- En la segunda actividad llamada “Encuentro soluciones”, expresan y escuchan con atención y respeto las alternativas de solución que sus compañeras y compañeros proponen para resolver situaciones.
- En la tercera actividad titulada “Propongo mis ideas”, expresan el punto de vista, haciendo uso de su imaginación y creatividad.

Desarrollo de la experiencia

Actividad 1: Hacemos proyectos creativos (90')	
INICIO	<p>Al iniciar, proponga a sus estudiantes una actividad en la que deberán estar atentas o atentos y emplear su imaginación para crear una historia. Empiece diciendo: “Había una vez una niña y un niño en el bosque y estaban perdidos...”. Ahora, voluntariamente, continuarán contribuyendo a elaborar la historia. Motive a que participen todas y todos los estudiantes.</p> <p>Luego, comente y pregunte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué les pareció la actividad? • ¿Fue difícil completar la historia?, ¿por qué? • ¿Qué creen que han necesitado para que cada estudiante complete esta historia? <p>Mencione que, para desarrollar esta habilidad, van a realizar algunas actividades.</p>
DESARROLLO	<p>Indique a sus estudiantes que se organicen en cinco equipos para esta actividad. Después de dialogar y ponerse de acuerdo, cada equipo, usando sus materiales, deberá crear un mensaje positivo y por qué sería bueno para el aula. Entrégueles un papelote para su diseño, en cuya elaboración pueden usar colores o plumones, algún material de reúso (telas, objetos de plástico que haya dentro del aula), goma, tijeras, lápices o lapiceros. Anime a sus estudiantes, fomente la conversación y el intercambio de ideas.</p> <p>Luego, cada equipo presentará su proyecto a sus demás compañeras y compañeros, quienes también pueden preguntar acerca de la utilidad de los proyectos.</p>
CIERRE	<p>Finalmente, conduzca un diálogo reflexivo a partir de las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué les pareció la actividad? • ¿Qué descubrieron? ¿Cómo se dieron cuenta? • ¿Cómo se sintieron creando junto con sus compañeras y compañeros? • Las preguntas que les hicieron los otros equipos, ¿les ayudó a mejorar su trabajo? • ¿Pudieron dar ideas para que otros equipos puedan mejorar sus trabajos? • ¿Qué fue fácil o difícil de crear? • ¿Creen que esta actividad ha mejorado su creatividad?, ¿cómo?

Destaque que crear, en equipo, algo que ayude a los demás les ha facilitado la posibilidad de compartir, expresando, escuchando y valorando las ideas de sus compañeras y compañeros, con las que puede contar a futuro.

A partir de esta actividad, proponga a sus estudiantes que piensen en cómo pueden hacer en familia para crear algo que les ayude a mejorar o solucionar una situación en casa.

Actividad 2: Encuentro soluciones (90')

INICIO

Empiece preguntando a sus estudiantes:

- ¿Qué recuerdan de la actividad anterior?

Haga participar a sus estudiantes, que escuchen las preguntas o las ideas que sus compañeras y compañeros sugieren.

Luego, mencione que en la presente actividad tendrán retos diferentes que pondrán a prueba su creatividad.

DESARROLLO

Indíqueles que van a dar soluciones creativas a diferentes situaciones. Para ello, organice cuatro equipos (anexo) y entrégueles un papel con una situación. Luego, señale que deberán conversar para intentar compartir soluciones creativas (pueden dar más de una solución). Por ejemplo:

Un niño se levanta en la noche para ir al baño y en la oscuridad no encuentra sus zapatos, entonces tiene que caminar descalzo hasta el baño. ¿Qué debe hacer para no tropezar o pisar algún juguete que esté en el camino?

Las y los estudiantes dan algunas soluciones cercanas a las siguientes alternativas o que se pueden sugerir:

- Encender la luz.
- Asegurarse de que los juguetes u otras cosas estén en su lugar antes de ir a dormir.
- Colocar sus zapatos al pie de su cama para encontrarlos fácilmente.

Después de que hayan entendido la actividad, tome los cuatro sobres de diferentes colores, que contienen las hojas con los casos o situaciones, y barájelos hasta ponerlos en un orden al azar; luego, repártalos a cada equipo (en anexo se encuentran los casos).

Una vez que hayan finalizado, cada equipo expone la situación y las soluciones creativas que proponen. Finalmente, mencione que los otros equipos pueden brindar alguna solución creativa más.

CIERRE

Luego, realice algunas preguntas para generar diálogo y culminar la actividad:

- ¿Cómo se sintieron en esta actividad?
- ¿Qué les pareció fácil y qué les pareció difícil?
- ¿Pudieron contribuir con ideas para solucionar la situación?, ¿cómo?
- ¿Qué fue importante tener en cuenta para proponer soluciones?
- ¿Escuchar las soluciones que brindan sus compañeras y compañeros facilita que creen más alternativas de solución?, ¿cómo?
- ¿Cómo están mejorando su creatividad?

Considere que este tipo de creatividad desarrolla en las y los estudiantes su razonamiento para proponer soluciones a diferentes situaciones. A futuro,

podrán resolver problemas brindando soluciones innovadoras en forma eficiente. En este momento, dígalos que, para la siguiente actividad, deberán comentar dos situaciones a las que dieron solución (puede ser en el entorno familiar, en el escolar o en la comunidad).

Actividad 3: Propongo mis ideas (90')

INICIO

Dé la bienvenida a la nueva actividad y, para iniciar, pregúntelos acerca de las dos situaciones a las que dieron solución en diferentes entornos:

- ¿Cuáles fueron las situaciones?
- ¿Cómo crearon las soluciones?
- ¿Cómo se sintieron las personas a quienes beneficiaron con la solución?

Escuche a sus estudiantes y oriente con algún comentario oportuno o pregunta que les ayude a mejorar la solución que brindan. A sus demás estudiantes, les puede pedir que propongan otras soluciones de manera voluntaria.

Coméntelos que ahora realizarán una actividad que les ayudará a practicar la expresión de sus puntos de vista de manera creativa.

DESARROLLO

Indique a sus estudiantes que se organicen en cinco equipos para crear “Spots publicitarios”, con frases como las que salen en un comercial de TV. Primero, piensan y crean la frase y, luego, crean una escena. La frase debe estar dirigida a transmitir un mensaje bueno, positivo, para el cuidado de las personas. Ejemplo: “En mente sana, cuerpo sano”. Luego, cada equipo expone ante sus compañeras y compañeros. En su exposición, las y los estudiantes deben expresar sus puntos de vista para poder sustentar por qué el mensaje es positivo y bueno. Después de la exposición, mencione que es importante fundamentar, es decir, exponer nuestros puntos de vista con claridad sobre aquello en que creemos.

CIERRE

Genere un diálogo reflexivo con las siguientes preguntas:

- ¿Qué les pareció el reto?
- ¿Es importante transmitir creativamente los mensajes a los demás?, ¿por qué?
- Si creemos en algo bueno, ¿está bien intentar que otras y otros lo entiendan?, ¿para qué?
- ¿Les ha pasado que tenían que expresar creativamente su punto de vista?, ¿cómo les fue?
- Ahora, ¿qué fue lo fácil y qué lo difícil?

Para terminar, puede felicitar a sus estudiantes por haber defendido y compartido, de manera creativa, lo que creen es bueno.

Recuerde que la práctica de actividades para fomentar la creatividad en las niñas y los niños no solo ayuda a que socialicen, mejoren su autoestima y sus habilidades comunicativas, sino que también fomenta la capacidad de adaptación mediante la flexibilidad, promueve la creatividad mediante la búsqueda de nuevas soluciones (originalidad) y aflora su imaginación para que

creen sus propias ideas; asimismo, permite que se equivoquen y aprendan de ello.

Cierre de la experiencia

Al finalizar, conduzca un diálogo para que sus estudiantes conversen sobre lo que han podido descubrir y reconocer a través de cada una de las actividades que han compuesto esta experiencia. Algunas preguntas que pueden favorecer este proceso son:

- ¿Qué aprendieron en estas actividades?
- ¿Qué han comprendido de la creatividad?
- ¿Estas actividades les ayudan a aumentar su creatividad?, ¿cómo?
- ¿Valoran las ideas de otras personas y las incluyen en su pensamiento creativo?, ¿por qué?
- ¿Por qué es importante escuchar los puntos de vista diferentes?
- De lo que han aprendido sobre la creatividad, ¿qué pueden aplicar?

Materiales y recursos

Actividad 1: Hacemos proyectos creativos

- Papelote para el diseño de cada equipo
- Colores o plumones
- Tijeras
- Goma
- Material de reúso: telas, objetos de plástico que tengan dentro del aula
- Lápices o lapiceros

Actividad 2: Encuentro soluciones

- Cinco situaciones para que las y los estudiantes resuelvan creativamente:
 - Un pirata ha encontrado un gran tesoro de oro en la Isla del Diablo. No puede enterrarlo allí porque debe llevarlo a otro país. Pero sabe que su barco puede ser atrapado por la flota enemiga y entonces lo perdería todo. ¿Cómo hacer para llevar el oro y que a la vez no lo encuentren los enemigos si es atrapado en el mar? Solución: fundir el oro para ponerlo como partes del barco y pintarlo para camuflarlo.
 - Se muestra un dibujo donde hay dos personas enfrentadas y, en el suelo, está escrito el número seis desde la posición de una persona. Pero también es posible ver el número nueve desde la posición de la persona enfrentada. ¿A qué acuerdo se puede llegar? Solución: ambas personas tienen razón; además, existen personas que tienen diferentes puntos de vista sobre una misma situación.
 - Resulta que una jirafa quiere construir su casa al lado de un aeropuerto. La casa debe ser alta para que pueda entrar la jirafa, pero debe ser baja para que los aviones no la choquen. ¿Cómo se puede resolver esta contradicción y que la jirafa tenga su casa? Solución: se puede construir la casa por debajo del nivel del piso, como un sótano.
 - Los granjeros ya están sembrando el trigo en los campos, pero los pájaros de las cercanías comienzan a comer las semillas sembradas. ¿Qué podemos hacer para ahuyentar a los pájaros? Solución: se puede poner un espantapájaros o contar con aves de rapiña, que ahuyentan a los pájaros.

Actividad 3: Propongo mis ideas

- Dos hojas rayadas para escribir el guion de la historia.

Referencias

- Instituto Nacional de Evaluación [INEEd]. (2008). Aristas. Marco de habilidades socioemocionales en sexto de educación primaria. Montevideo: INEEd.
- López Piza, F. (2021). La enseñanza de educación socioemocional en la escuela primaria desde la perspectiva de la socioformación. [The teaching of Socio-Emotional Education in primary school from the perspective of socioformation]. Forhum International Journal of Social Sciences and Humanities, 3(4), 149-161. Recuperado de <https://doi.org/10.35766/j.forhum2021.04.03.12>
- Ministerio de Educación. (2017, 17 de marzo). Resolución Ministerial N.° 159-2017-MINEDU. Por el cual se modifica el Currículo Nacional de la Educación Básica aprobado por Resolución Ministerial N.° 281-2016-MINEDU, conforme al Anexo 1 de la presente resolución.
- Ministerio de Educación. (2020). Resolución Viceministerial N°212-2020-MINEDU. Lineamientos de Tutoría y Orientación Educativa para la Educación Básica. Lima: Autor.
- Ministerio de Educación. (2021). Desarrollo de las habilidades socioemocionales en el marco de la Tutoría y Orientación educativa. Lima: Autor.
- Ministerio de Educación. (2017). Programa Curricular de educación Primaria. Lima: Autor.
- Ministerio de Educación. (2021). Plan Nacional de Emergencia del Sistema Educativo Peruano. Segundo semestre 2021-Primer semestre 2022. Aprobado por el DS 014-2021-MINEDU.

MAB

 **Siempre**
con el **pueblo**