

Programa de Habilidades Socioemocionales



EDUCACIÓN PRIMARIA | CICLO V





MINISTERIO DE EDUCACIÓN

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

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 Milagros 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 de Tutoría 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 del docente

CAPÍTULO IV:

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

- Construyendo mi propio conocimiento
- Construyendo mi propio conocimiento
- Sacando brillo personal
- Soy consciente de mis emociones
- Regulo mis emociones
- Creciendo con cuidado
- Me hago cargo de mis decisiones
- Así nos entendemos mejor
- Conociéndonos y aprendiendo en equipo
- Me pongo en el lugar de otras personas
- Soy parte de la solución
- Buscando el bien común
- Tú me ayudas, yo te ayudo
- Mis ideas me ayudan a mí y a los demás

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.º 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).

Como se indica en el documento “Desarrollo de las habilidades socioemocionales en el marco de la Tutoría y Orientación Educativa” (MINEDU, 2021), “las habilidades socioemocionales son las aptitudes o destrezas de una persona relacionadas a 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)”.

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

Según plantea López Piza (2021):

“La educación socioemocional puede contribuir a que 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. Los propósitos que se persiguen desarrollar para el nivel de educación primaria, incluyen las habilidades esenciales para que los alumnos 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” (p. 154)¹.

Cada niña y niño es una persona única. Mientras se desarrollan, necesitan diferentes tipos de estimulación e interacción para que ejerciten sus habilidades y desarrollen otras nuevas. Por eso, es importante considerar las características de cada una de sus etapas de desarrollo. Respecto a los estudiantes del ciclo V, por ejemplo, debemos considerar lo que se menciona en el Programa Curricular de Educación Primaria²:

“En esta etapa de la escolaridad, se va consolidando un pensamiento operativo, es decir, uno que facilita a los estudiantes a actuar sobre la realidad y los objetos, analizarlos y llegar a conclusiones a partir de los elementos que los componen.

¹ 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>

² Ministerio de Educación. (2017). *Programa curricular de Educación Primaria*. Lima: Autor. Recuperado de <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-primaria.pdf>

Por otro lado, en esta edad es común que se inicien algunos cambios físicos y se presenten continuos contrastes en las emociones de los estudiantes, esto a la par de la búsqueda de la afirmación de su personalidad y sociabilidad. (...) (...) En esta etapa, los estudiantes muestran mayor nivel de desarrollo de sus competencias, que implique empatía, mayor autoconocimiento, capacidad de examinar sus propias acciones e intenciones y estrategias de autorregulación más consolidadas para hacer frente a sus cambios emocionales, identificando causas y consecuencias de las emociones propias y de los demás (...)” (p. 14).

Es fundamental recordar, en todo momento, que el desarrollo de las habilidades socioemocionales (en adelante, 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, para lograr no solo un rendimiento escolar exitoso, sino también para su bienestar y para la vida en sociedad.

Por todo ello, consideramos —tal como lo menciona la Institución Nacional de Evaluación Educativa [INEEd] (2008) — 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)” (p. 83).

1.3 Las 13 habilidades socioemocionales priorizadas

Según el documento “Desarrollo de las habilidades socioemocionales en el marco de la Tutoría y Orientación Educativa” (Minedu, 2021), se han priorizado 13 habilidades socioemocionales, las cuales se las 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

³ Instituto Nacional de Evaluación [INEEd]. (2008). *Aristas. Marco de habilidades socioemocionales en sexto de educación primaria*. Montevideo: INEEEd.

	fuentes: la propia experiencia y la información o <i>feedback</i> 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).

CAPÍTULO II:

Descripción del Programa de Habilidades Socioemocionales

El Programa tiene por propósito fortalecer las habilidades socioemocionales priorizadas 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 presenta una serie de experiencias de tutoría con actividades para desarrollar cada habilidad socioemocional.

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
Construyendo mi propio conocimiento	Autoconcepto
Sacando brillo personal	Autoestima
Soy consciente de mis emociones	Conciencia emocional
Regulo mis emociones	Regulación Emocional
Creciendo con cuidado	Autocuidado
Me hago cargo de mis decisiones	Toma de decisiones responsables
Así nos entendemos mejor	Comunicación asertiva
Conociéndonos y aprendiendo en equipo	Trabajo en equipo
Me pongo en el lugar de otras personas	Empatía
Soy parte de la solución	Resolución de conflictos
Buscando el bien común	Conciencia social
Tú me ayudas, yo te ayudo	Comportamiento prosocial
Mis ideas me ayudan a mí y a los demás	Creatividad

2.1 Estructura de las Experiencias del Programa

Las experiencias propuestas tienen la siguiente estructura:

Planteamiento de la situación	Las situaciones planteadas responden a los intereses y necesidades de las y los estudiantes; ofrecen, además, la posibilidad de aprender de ellas. A partir de lo propuesto en la situación, se les plantea un reto que genera 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 CNEB, las Dimensiones de la Tutoría, y los enfoques transversales.
Secuencia de actividades	<p>Se describe la secuencia de actividades, las cuales se articulan de manera que permiten alcanzar el propósito. Para cada actividad se establece un tiempo y se detallan los materiales y recursos a usar. Según lo ocurrido durante la experiencia, la o el docente brinda retroalimentación a sus estudiantes considerando el desempeño de estos, así como el propósito de la experiencia. 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 en las y los estudiantes mediante dinámicas, imágenes, casos, etc. A partir de ello, se formulan preguntas que permitan recoger sus saberes previos.</p> <p>Desarrollo: Consiste en actividades creadas especialmente para desarrollar las distintas habilidades socioemocionales. 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 expresiones emocionales de las y los estudiantes para orientar, de la mejor manera, su participación en las actividades planteadas.</p> <p>Cierre: Se centra en la reflexión sobre la experiencia vivida y los aprendizajes tanto individuales como grupales. Para ello se plantean preguntas sugeridas. Se les deja abierta la posibilidad de transferir alguna de las prácticas realizadas 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 motivados a compartir sus experiencias con sus compañeras y compañeros de aula, sin sentirse presionadas o presionados. Además, 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 en las diversas situaciones de su vida diaria.

Por otro lado, es recomendable que la o el docente preste atención a su propio estado emocional y se dé cuenta de cómo este puede influir en sus estudiantes; por ello, es muy importante que constantemente esté revisando y reflexionando acerca de cómo pone en práctica sus competencias emocionales. En ese sentido, puede revisar la página web “Te escucho docente”, donde encontrará diversas herramientas que puede emplear para reforzar 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 son necesarias reforzar con mayor acento e incluirlas en el Plan Tutorial de aula.** Se recomienda realizar seguimiento y evaluar los factores asociados a la convivencia del aula, tales como el grado de participación de las y los niños, el nivel de atención, la calidad de relaciones entre los pares y el vínculo con el o la 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 previo a la implementación del Programa.
- Promover reuniones de trabajo colegiado y grupos de interaprendizaje relacionados con la implementación del Programa.
- Coordinar con los agentes sociales o aliados de la comunidad para que contribuyan y refuercen la implementación 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 las niñas y los niños, y sus cuidadores con el fin de fortalecer el desarrollo de las HSE.

Después:

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

3.2 Rol del docente

Antes:

- A partir del recojo de información sobre las HSE, seleccionar las experiencias que se van a desarrollar e incorporarlas en el Plan Tutorial del aula.
- Diversificar las actividades 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 a fin de intercambiar experiencias sobre el desarrollo del Programa.
- Realizar retroalimentación a las y los estudiantes.
- Comunicar a las familias periódicamente el avance de la o el estudiante, y orientarlas sobre cómo fortalecer las HSE desde el hogar.

Después:

- A partir del desarrollo del Programa, brindar la orientación permanente a las y los estudiantes en los diferentes espacios que se comparte con ellas y ellos.
- Ajustar la propuesta de las actividades del Programa, según sus necesidades y/o avances, incluyendo la necesidad de trabajar la tutoría individual o realizar las derivaciones ante los casos que así lo requieran.
- Continuar promoviendo en las familias el fortalecimiento de las HSE en sus hijas e hijos.
- Realizar una autoevaluación del 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 V

A continuación, se presentan las experiencias de tutoría para el desarrollo de las 13 habilidades socioemocionales priorizadas. De acuerdo con la evaluación socioemocional, 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: Construyendo mi propio conocimiento

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 y de atención a la diversidad

Criterios de observación y retroalimentación de la HSE

- Reconoce y expresa características personales (físicas, emocionales e intelectuales).
- Reconoce y expresa en qué cree que es buena o bueno, y menciona sus gustos e intereses.
- Reconoce y expresa qué es lo que le gustaría mejorar.
- Reconoce y expresa las características que sus compañeras y compañeros pueden indicarle.
- Reconoce y expresa cualidades de sus compañeras y compañeros, y recomienda en qué pueden mejorar.

Planteamiento de la situación

Para las y los estudiantes del V ciclo cobra importancia la imagen que tienen de sí mismas y de sí mismos. Esta imagen se relaciona con las opiniones, ideas, valoraciones y sentimientos que cada uno forma sobre su propio yo, y en ella influyen la opinión que tienen las demás personas y sus expectativas.

Por ello, es importante fortalecer el autoconcepto de las y los estudiantes, de manera que expresen el reconocimiento y la valoración de sus propias características.

Reto: ¿De qué manera puedo expresar cómo me veo a mí misma o a mí mismo, y cómo me ven los demás?

Propósito

Las y los estudiantes expresan las características que los hacen únicas y únicos.

Descripción de la experiencia

En esta experiencia realizarán actividades en las que tendrán la oportunidad de reconocer y expresar cuáles son sus características a partir de sus propias percepciones y las de los demás.

Secuencia de actividades

- En la primera actividad, las y los estudiantes realizarán su autorretrato. Para ello, primero identificarán sus cualidades positivas y también aquellos aspectos en los que deben mejorar. Lo redactarán en una hoja, así como explicarán brevemente qué es aquello en lo que deben mejorar.
- En la segunda actividad, con el objetivo de trabajar en la autoimagen, las y los estudiantes dibujarán su autorretrato. Una vez que finalizaron su dibujo, compartirán sus características con sus compañeros.
- En la tercera actividad, las y los estudiantes conversarán entre ellas y ellos acerca de sus cualidades y lo que deben mejorar con el objetivo de que identifiquen sus semejanzas y diferencias. La idea es que se conozcan a través del diálogo.

Desarrollo de la experiencia

Actividad 1: Autorretrato descriptivo (90')

INICIO

Organice a las y los estudiantes en grupos de 5 o 6 integrantes. Cada integrante del equipo, en una hoja, escribe su nombre y elabora un cuadro tal como se muestra en el ejemplo. Este cuadro debe presentar dos columnas y una cantidad de filas acorde al número de compañeras y compañeros del grupo.

Elisa	
Cualidad o habilidad	Puede mejorar...

La actividad puede realizarse en el aula o en un lugar amplio como un jardín o patio. Las y los estudiantes se sentarán formando un círculo y contarán con un lápiz y con la hoja donde dibujaron su cuadro. A continuación, de manera sucesiva, cada uno entrega su hoja a la compañera o al compañero que se encuentra a la derecha, y recibe la hoja de quien se encuentra a la izquierda.

Cuando reciban la hoja de su compañera o compañero deberán escribir una cualidad o habilidad de ella o de él en la columna de la izquierda; y, en la misma fila, pero en la columna derecha, deberán escribir algo en lo que su compañera o compañero puede mejorar.

Elisa	
Cualidad o habilidad	Puede mejorar...
Alegre	Ser más paciente

Considere un tiempo prudente para que pasen la hoja en el mismo sentido (puede usar un timbre, una campana o una palmada); al final, cada estudiante debe tener en su hoja la apreciación de cada compañera y compañero de su equipo. Antes de realizar la actividad, mencione a las y los estudiantes que deben mostrar cuidado y respeto al momento de escribir las apreciaciones hacia sus compañeras y compañeros. Y, durante la realización de la actividad, cuide que las y los estudiantes generen sus propias ideas y que eviten hacer otro tipo de comentarios.

DESARROLLO

Comente a sus estudiantes que van a leer las apreciaciones que sus compañeras y compañeros han escrito. Recuérdeles tomar estas apreciaciones de la mejor manera. Cada estudiante dará una primera lectura.

Solicite a sus estudiantes, de manera voluntaria, que hagan comentarios respecto de lo que han leído sobre sus cualidades o lo que deben mejorar.

Luego, pídeles que redacten, en una hoja nueva, una descripción de las características que aprecian de sí mismas y de sí mismos, además de incluir qué es lo que desean mejorar. En este momento, pueden leer por segunda vez las cualidades y recomendaciones que sus compañeras y compañeros escribieron sobre ellas y ellos.

CIERRE

Finalmente, dialoguen a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron con las actividades que han realizado?
- ¿Les fue fácil o difícil escribir las cualidades de sus compañeras y compañeros? ¿Por qué?
- ¿Qué les pareció lo que escribieron sus compañeras y compañeros sobre ustedes? ¿Están de acuerdo? ¿Por qué?
- ¿Por qué es importante reconocer nuestras cualidades y lo que queremos mejorar?
- ¿Por qué es importante escuchar lo que otras personas nos dicen acerca de nuestras cualidades y lo que debemos mejorar?

Mencione a sus estudiantes que cada persona es única y diferente, y que es importante que reconozcan sus características, cualidades y habilidades; destaque, también, lo enriquecedor que es conocer lo que las y los demás aprecian de ellas y ellos. Finalmente, indíqueles que guarden y conserven ambas hojas para la siguiente actividad.

Actividad 2: Mi autorretrato dibujado (90')**INICIO**

Mencione a sus estudiantes que realizarán una actividad divertida e interesante. Plantee, a continuación, las siguientes preguntas: ¿recuerdan las cualidades que sus compañeras y compañeros reconocieron en ustedes? ¿Cuáles eran las

recomendaciones que les brindaron? ¿Qué les llamó más la atención? ¿Qué aspectos se han comprometido a mejorar?

Mencione que, así como cada una y cada uno se han descrito, los seres humanos tenemos características que nos hacen diferentes y únicos. Indique, a continuación, que hoy elaborarán un autorretrato.

DESARROLLO

Para la realización de la actividad, las y los estudiantes deberán tener un espejo donde observarán sus características físicas. Cuando estén frente al espejo, pregúnteles lo siguiente: ¿cómo es la persona que ven en el espejo? ¿Qué es lo que más les gusta de la persona que ven en el espejo? Si no pudieran contar con un espejo, se les puede pedir que en parejas conversen sobre lo que más disfrutan hacer, y que mencionen, además, lo que más les gusta de sí mismas y de sí mismos.

Luego, en una hoja, y con los materiales que cuenten, las y los estudiantes dibujarán su autorretrato, y tendrán la libertad de decidir si desean dibujarse de cuerpo completo o solo su rostro.

Verifique que se mantenga el orden y respeto por el dibujo de cada compañera o compañero. Cuando hayan culminado, solicite la participación voluntaria para que muestren y describan su autorretrato.

Se sugiere que el docente esté atento a lo que cada uno expresa de sí mismo, de manera verbal y no verbal, ya que ello puede indicar aspectos relacionados a su autoestima.

CIERRE

Propicie un espacio de reflexión y conversación a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sentiste al compartir tus características personales con tus compañeras y compañeros?
- ¿Reconociste más características de las que ya sabías que tenías?
- ¿Cuál de tus características te hace sentir única o único?
- ¿Reconoces características tuyas que sean similares a las de tus compañeras o compañeros?
- ¿Qué parte te pareció más divertido y/o interesante?
- ¿Qué aprendiste hoy?

Comente a sus estudiantes que pueden llevar sus autorretratos a sus casas y mostrárselos a sus familiares, también pueden compartir con su familia cómo se sintieron en el desarrollo de las actividades.

Actividad 3: Diferentes pero iguales (90')**INICIO**

Mencione a las y los estudiantes que, para realizar esta actividad, revisarán nuevamente la hoja donde sus compañeros y compañeras escribieron sus cualidades y habilidades, así como sus recomendaciones para mejorar; también volverán a ver la hoja donde ellas y ellos escribieron sus características y su autorretrato. Dar unos minutos para esta revisión. Puede poner una música suave de fondo. Luego, solicíteles que individualmente piensen y reflexionen, en silencio, a partir de la siguiente pregunta: ¿qué hace que sean personas únicas y diferentes?

Luego de darles unos minutos para reflexionar, comente que prestar atención a las características que las y los hacen únicas o únicos, les ayuda a que se conozcan mejor; por ello, en esta actividad, continuarán en esa aventura de seguir conociéndose y valorándose como personas.

DESARROLLO

Indique a sus estudiantes que se ubiquen formando dos líneas paralelas, de modo que quedan mirándose cara a cara. A continuación, brinde unos minutos para que conversen acerca de sus características, y encuentren en qué se parecen y en qué son diferentes. Luego, invite a que cambien de posición en las filas, así las y los estudiantes se encontrarán con una o un compañero diferente e iniciarán otra conversación. Haga la mayor cantidad de cambios y procure que cada estudiante converse con todas sus compañeras y todos sus compañeros.

Acompañe a los equipos animándolos a compartir, a mantener el buen ánimo, guardando siempre el orden y respeto en los momentos de diálogo.

CIERRE

Al finalizar la actividad, plantee las siguientes preguntas a sus estudiantes:

- ¿Qué les pareció la actividad?
- ¿Qué descubrieron de ustedes cuando compartieron sus características personales?
- ¿Cómo se sintieron al reconocer que tenían características similares y/o diferentes con sus compañeras o compañeros?

Cierre con algunos comentarios relacionados al hecho de que las personas podemos ser diferentes (pues poseemos características que nos distinguen y nos hacen únicas); pero también podemos ser iguales (pues todos tenemos derecho a jugar, a estudiar, a expresar nuestras opiniones, y también podemos compartir los mismos gustos e intereses).

Cierre de la Experiencia

Dialogue con sus estudiantes acerca de lo que han podido descubrir y reconocer a través de cada una de las actividades que forman parte de esta experiencia. Algunas preguntas que pueden favorecer este proceso son las siguientes:

- ¿Cuáles consideran que son esas características que las o los distinguen de los demás?
- ¿Qué les gustaría mejorar?
- ¿Qué han aprendido realizando esta actividad?
- ¿Para qué les sirve conocer sus características, así como aquello en lo que son buenas o buenos?

Plantee algunas conclusiones extraídas de las ideas que mencionen las y los estudiantes, destaque la importancia de respetar a todas las personas, y de aceptar y valorar las características propias, viendo en la diversidad una oportunidad para poner en práctica la inclusión.

Materiales y recursos

Actividad 1: Autorretrato descriptivo

- Hojas
- Lápiz y borrador

Actividad 2: Autorretrato dibujado

- Hojas
- Espejo
- Lápiz y borrador
- Materiales que se cuente para realizar el autorretrato: colores, plumones o temperas, retazos de tela, lana de colores, etc.
- Tijeras
- Goma

Actividad 3: Diferentes pero iguales

- Hojas de cualidades y recomendaciones para mejorar
- Autorretrato de cada estudiante

EDAT: Sacando brillo personal

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 y de atención a la diversidad

Criterios de observación y retroalimentación de la HSE

- Reconoce y menciona cuáles son sus características físicas, emocionales, cualidades y lo que no le agrada de sí misma o de sí mismo.
- Identifica y menciona en qué debe mejorar.
- Habla de sí misma o de sí mismo ante sus compañeras y compañeros con tranquilidad y confianza.

Planteamiento de la situación

Durante este ciclo de vida, las y los estudiantes se dan cuenta de que están creciendo y cambiando, e inician un nuevo proceso de descubrimiento. Este proceso sienta las bases para el desarrollo de su autoestima. Las y los estudiantes con una buena autoestima sienten confianza y capacidad de lograr lo que se propongan. Valoran sus cualidades y habilidades. Cuando sienten confianza y seguridad es más probable que puedan auto motivarse para asumir nuevos desafíos y aprender de los errores. También es más probable que se defiendan y pidan ayuda cuando la necesiten.

Su autoestima también se fortalece cuando se esfuerzan por alcanzar metas, lo que las o los hace sentir que son capaces de enfrentar nuevos desafíos. Incluso aprenden que fallar no es un problema.

Reto: ¿Qué valoro de mí misma o de mí mismo? ¿Cómo lo demuestro?

Propósito

Reconocer, aceptar y valorarse así misma o así mismo, reconociendo las características personales y aquello que pueden mejorar.

Descripción de la experiencia

Las y los estudiantes realizan actividades que contribuyen al fortalecimiento de su autoestima, a través del reconocimiento de sus características.

Secuencia de actividades

- En la primera actividad, las y los estudiantes de manera individual escriben un texto en el que plasman sus características físicas y emocionales, sus cualidades y talentos, así como aquellas características que no les agrada de sí mismas o de sí mismos; luego, comparten sus apreciaciones con sus compañeras y compañeros.
- En la segunda actividad, las y los estudiantes se organizan en equipos y comparten qué características tienen parecidas, sus intereses y gustos.
- En la tercera actividad, las y los integrantes de cada equipo 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: Así es como soy (90')

INICIO

Comente a las y los estudiantes que van a realizar actividades en las que fortalecerán su autoestima. Indague en sus conocimientos previos, para ello, pregúnteles: ¿qué es la autoestima? Invite a que participen y, luego de escuchar algunas opiniones, les pregunta: ¿cómo se dan cuenta de que una persona tiene una buena autoestima?

A partir de las respuestas que brinden sus estudiantes, construya con ellas y ellos una definición de autoestima. Por ejemplo: “La autoestima es la valoración que hacemos de nosotros mismos, aceptando cómo somos, reconociendo nuestras fortalezas, así como aquello que nos falta mejorar”.

Destaque que, para fortalecer la autoestima, es importante que las personas se conozcan así mismas y que para ello realizarán la siguiente actividad.

DESARROLLO

Invite a sus estudiantes a realizar la actividad “Así soy yo”. Para ello, reparta una hoja a cada una y cada uno y pídale que completen las siguientes frases:

- Lo que me gusta de mí es...
- Lo que me gustaría cambiar para ser mejor es...
- Siento enojo cuando...
- Me siento feliz cuando...

- Cuando estoy triste, yo...
- Cuando siento aburrimiento, yo ...
- Cuando estoy contenta o contento, yo ...
- Lo más importante para mí es...
- Lo que más quiero es...

Luego, propóngales compartir de manera voluntaria lo que han escrito.

CIERRE

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

- ¿Qué frase te pareció más difícil de completar? ¿por qué?
- ¿Cuál la más fácil? ¿por qué?
- ¿Qué sentiste al completar las frases?

La posibilidad de brindar a las y los estudiantes un espacio para que puedan hablar de sus características, sus emociones, así como de aquellos aspectos que desean mejorar, ayudará a que se reconozcan y se acepten tal como son, y, así, reforzarán su autoestima y autoconfianza.

Actividad 2: Me pongo positivo/a (90')

INICIO

Dé la bienvenida a sus estudiantes, y pida que de manera voluntaria compartan lo que recuerdan de la actividad anterior. Luego, comente que continuarán reflexionando sobre la autoestima y, para ello, realizarán una actividad interesante que las y los ayudará a tener una actitud más positiva. Plantee, a continuación, las siguientes preguntas: si tuvieran alguna dificultad visual, ¿qué podrían hacer para “ver mejor”? ¿Qué necesitarían usar para “ver mejor”?

Mencione a sus estudiantes que hoy van a confeccionar unos lentes muy especiales, unos “lentes positivos”. Luego, pregúnteles: ¿cómo se imaginan que podrían ser unos lentes positivos?

DESARROLLO

Invite a sus estudiantes a elaborar sus lentes usando cartulina, y pida que los decoren como más les guste. Mencione que estos serán sus “lentes positivos”. Cuando todas y todos tengan listos sus lentes, solicite que se los coloquen. A continuación, solicite que escuchen atentamente las situaciones que narrará. Una vez que finalice la narración, las y los estudiantes, usando sus “lentes positivos”, darán recomendaciones o soluciones positivas para ayudar a las y los protagonistas

de las historias a reconocer las cualidades y posibilidades que les permitan enfrentar dichas situaciones de manera exitosa.

- Situación 1: En el aula, Manuel es considerado un buen compañero y un excelente estudiante, pero al exponer se pone muy nervioso.
- Situación 2: Martha ha contado en clase algunos secretos de sus mejores amigas. Ellas ahora se sienten mal y se han enojado con Martha.
- Situación 3: Pedro es tímido y, en clase, cuando el profesor le hace preguntas, él nunca contesta. Sus compañeros están preocupados, pues dicen que él muy inteligente, pero su timidez hace que nunca participe.
- Situación 4: Valentina suele prestar sus cosas a sus compañeros de aula cuando se lo piden, pero luego estos no se las devuelven.
- Situación 5: Gabriel siempre está buscando ganar en todo, se enfada mucho cuando pierde, o cuando las cosas no salen como él desea.

Las y los estudiantes, con las gafas puestas, mencionan alternativas que las y los protagonistas de cada una de las situaciones podrían poner en práctica.

CIERRE

Luego de analizar cada situación, y con los “lentes positivos” puestos (actitud positiva), genere una reflexión de cierre a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué les ha parecido la actividad?
- ¿Cómo se sintieron cuando usaban los “lentes positivos”?
- ¿Han vivido alguna situación parecida?
- ¿En qué les ayudó el usar los lentes positivos?
- ¿En qué nos ayuda tener una actitud positiva frente a situaciones desfavorables?
- ¿Cómo podríamos poner en práctica la actitud positiva?

Es importante motivar a las y los estudiantes a ver las cosas de manera positiva, a ver oportunidades en las dificultades diarias, y a poner atención en las cualidades positivas propias y las de los demás, antes de fijarse solo en las negativas.

INICIO

Propicie el diálogo entre las y los estudiantes con el fin de recordar lo que se trabajó en las actividades pasadas. Para ello, plantee las siguientes preguntas:

- ¿Cómo creen que podrían mejorar su autoestima?
- ¿En qué les ayuda ver las cosas de manera positiva?

Comente que cuando las personas se conocen a sí mismas, aprecian sus características, y se esfuerzan por mejorar cada día, se fortalece su autoestima. La siguiente actividad también ayudará a que se reconozcan y valoren, para que su autoestima siga reforzándose.

DESARROLLO

Mencione a las y los estudiantes que volverán a usar sus “lentes positivos”, pero esta vez los van a utilizar para dar una mirada a su interior. Para ello, lo primero que deberán hacer es escribir una carta en la que se dirijan a ellas o ellos mismos. Antes de que escriban sus cartas, brinde unos minutos para piensen en lo siguiente:

- Aquellos aspectos por los que se sienten más orgullosas/os de sí mismas/os
- Sus logros
- Su recuerdo más bonito
- Lo mejor que han brindado a los demás
- Una dificultad que superaron
- Lo máspreciado que tengan
- Las emociones que experimentan al escribir su carta
- Alguna otra cosa que crean importante y que desean expresar

Puede escribir las frases en la pizarra para que lo puedan recordar. Brinde orientaciones a las o los estudiantes que lo soliciten. Una vez que finalizaron la redacción de sus cartas, pregúnteles: ¿quién desea leer su carta de manera voluntaria? Tenga en cuenta que como se trata de aspectos personales se debe animar a los estudiantes a compartir los contenidos de sus cartas, pero no se debe presionarlos a hacerlo.

Mencione que esta es una actividad que busca la autodescripción, la expresión de los sentimientos, y la honestidad en reconocer aspectos personales por mejorar; destaque, además, que la imagen de cada una de ellas y de cada uno de ellos saldrá reforzada al recordar los logros que han conseguido.

CIERRE

Propicie el diálogo reflexivo a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué consideran más importante en su carta?
- ¿Qué es lo que más valoran de sí mismas/os?
- ¿Cómo se sienten después de escribir y leer esta carta?

Comente a sus estudiantes que el ejercicio que han realizado permite que trabajen en su autoestima, ya que han reconocido aspectos importantes de sí mismas/os. Asimismo, una parte importante de la autoestima es poder manifestar, sin vergüenza o temor, las ideas que tenemos sobre nosotras/os mismas/os. Todo esto permite que su autoestima continúe fortaleciéndose.

Cierre de la Experiencia

Dialogue con sus estudiantes acerca de lo que han podido descubrir y reconocer a través de

Propicie el diálogo sobre lo que han podido descubrir y reconocer a través de cada una de las actividades que forman parte de esta experiencia. Algunas preguntas que pueden favorecer este proceso son las siguientes:

- ¿Cómo te sientes contigo misma/o después de haber realizado las actividades?
- ¿Con cuáles de tus características te sientes muy contenta/o?
- ¿Qué tienes que hacer para empezar a mejorar tu autoestima?
- ¿Cómo ayudarías a mejorar la autoestima de tus compañeros y compañeras?

Concluyan en algunas ideas claras extraídas de lo que han mencionado sus estudiantes. Destaque la capacidad de reconocerse y valorarse, tener confianza en sus habilidades y reconocer en qué pueden ser mejores.

Materiales y recursos

Actividad 1: Así es como soy

- Una hoja con las frases
- Lápiz, borrador o lapicero
- Frases para completar:

Lo que me gusta de mí es...
Lo que me gustaría cambiar de mí es...
Me siento molesta/o cuando...
Me siento feliz cuando...
Cuando estoy triste, yo...
Cuando estoy aburrida/o, yo...
Cuando estoy contenta/o, yo...

Actividad 2: Me pongo positivo/a

- Cartulina para elaborar los lentes
- Lápiz, borrador y colores
- Materiales para decorar: tempera, pedazos de tela, fideos, semillas, entre otros

Actividad 3: Carta para mí

- Hojas rayada o cuadriculada
- Lápiz, borrador y colores

EDAT: Soy consciente 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 y 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 las causas y consecuencias de sus emociones.
- Menciona qué puede hacer para regular sus emociones.

Planteamiento de la situación

Las emociones son el motor del desarrollo personal. Al relacionarse con otras personas, las y los estudiantes ejercitan sus habilidades socioemocionales y ponen a prueba su capacidad de interactuar con el entorno. Actúan en función de cómo se sienten y, en esta etapa, las emociones pueden dominar su conducta.

Es importante brindar espacios para que las y los estudiantes eduquen sus emociones y puedan expresar cómo se sienten, reconocer las causas y consecuencias de lo que sienten, y tomen conciencia de sí mismas y de sí mismos para conocerse y comprenderse mejor.

Reto: ¿Cómo puedo comprender mis emociones?

Propósito

Las y los estudiantes reconocen sus emociones y comprenden sus causas, así como las consecuencias de estas en su entorno.

Descripción de la experiencia

Las y los estudiantes realizan actividades que las y los ayude a reconocer lo que están sintiendo, y a expresar adecuadamente sus emociones.

Secuencia de actividades

- En la actividad “Expreso mis emociones”, las y los estudiantes reconocen, expresan, comprenden las emociones propias y ajenas, y también establecen qué pueden hacer para estar mejor.
- En la actividad “Análisis de reacciones emocionales”, las y los estudiantes identifican, reconocen y comprenden las causas y consecuencias de sus emociones.
- En la actividad “Expreso mis emociones con asertividad”, las y los estudiantes proponen formas asertivas de expresar sus emociones.

Desarrollo de la experiencia

Actividad 1: Expreso mis emociones (90')

INICIO

Comente a las y los estudiantes que van a realizar actividades en las que fortalecerán su autoestima. Indague en sus conocimientos previos, para ello, pregúnteles: ¿qué es la autoestima? Invite a que participen y, luego de escuchar algunas opiniones, les pregunta: ¿cómo se dan cuenta de que una persona tiene una buena autoestima?

Comente a sus estudiantes que realizarán actividades divertidas e interesantes, a través de las cuales expresarán y comprenderán mejor lo que sienten. En esta oportunidad, van a realizar, por ejemplo, una sesión de relajación. En ese sentido, si lo considera conveniente, puede colocar música suave de fondo para que empiecen a relajarse.

Pídales, primero, que respiren profundamente dos veces; luego, mencione que quienes lo deseen pueden cerrar sus ojos, y seguir respirando tranquilamente, poniendo atención en cómo es su respiración (que se fijen, por ejemplo, si el aire que ingresa es frío, caliente, tibio; si están respirando rápido o lento). Insista en que intenten respirar lentamente y manteniendo la calma.

Luego, indique que coloquen su mano sobre su estómago y tomen conciencia de cómo sube y baja con su respiración. Realice una cuenta regresiva del 10 al 1, lentamente.

Luego, señale que cuando estén listas y listos abran los ojos. Pregúnteles, a continuación: ¿cómo se sienten en este momento? ¿Más tranquilas/os y relajadas/os? Es importante tomar en cuenta que la relajación es una práctica que se obtiene poco a poco, puesto que no es necesario que hayan alcanzado un estado pleno de relajación en un primer ejercicio.

Ahora, pídale que recuerden alguna situación en la que se sintieron alegres, y brinde unos minutos de silencio para que la recuerden. Luego, pregunte: ¿cómo es

sentir esa emoción? ¿De qué formas la expresan? Continúe preguntando y aborde también las otras emociones: enojo, miedo, sorpresa, etc. Luego de escuchar algunas respuestas, indique que realizarán una actividad para que tomen conciencia de sus emociones y sepan qué pueden hacer para expresar adecuadamente cada una.

DESARROLLO

Las y los estudiantes se ubican formando un círculo. Previamente, elabore una ruleta que esté dividida en seis partes. Cada parte debe presentar la imagen de una de las siguientes emociones: alegría, miedo, tristeza, enojo, desagrado y sorpresa.

Indique que van a comentar sobre la vez que sintieron la emoción que indica la “Ruleta de las emociones”. Para ello, cada una y cada uno deberá girar la ruleta, esperar a que se detenga, y comentar en qué situación vivió la emoción que la ruleta señala. No importa si la misma emoción se repite varias veces, ya que la experiencia de cada estudiante es diferente. Luego de que giren la ruleta, pregunte: ¿cuándo sentiste esa emoción? ¿Por qué te sentiste así? ¿Qué sucedió? ¿Cómo reaccionaste al sentir esa emoción? ¿Qué consecuencias tuvo? ¿Esa consecuencia te dañó a ti o a alguna otra persona? Puede también preguntar a sus estudiantes qué creen que pueden hacer para sentirse mejor en situaciones en las que experimentan hechos no gratos o desagradables, o qué pueden hacer en estos casos para actuar de manera que no se dañen a sí mismas/os ni a otras personas. La idea es que las y los estudiantes identifiquen sus emociones en diferentes situaciones, reconozcan sus causas, así como las reacciones que tienen ante ellas y las consecuencias de las mismas, es decir, de lo que dicen o hacen al expresar esa emoción.

CIERRE

Finalmente, invite a sus estudiantes a reflexionar a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Por qué es importante que expresemos lo que sentimos?
- ¿Por qué es importante que, antes de reaccionar, analicemos qué es lo que pasa?
- ¿Por qué es importante identificar la emoción que sentimos?
- ¿Podemos comprender las emociones de los demás?
- ¿Cómo podemos reconocer las consecuencias de nuestras emociones?
- ¿De qué nos damos cuenta en esta actividad?

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 afecte a nadie.

Actividad 2: Análisis reacciones emocionales (90')**INICIO**

Indique que harán una breve reflexión, para ello, pregunte a sus estudiantes lo siguiente: ¿cómo se sienten ahora? ¿Están conscientes de qué emoción sienten? ¿Cómo y cuándo sienten una emoción? ¿Qué emoción sienten con más frecuencia?

DESARROLLO

Luego de la reflexión inicial, indique a las y los estudiantes que van a continuar realizando una actividad de conciencia emocional a fin de mejorar la expresión y comprensión de sus emociones, como las de los demás.

Leerá una lista de emociones complejas y les pedirá ejemplos sobre esas emociones. Luego de este paso previo, las y los estudiantes deben reunirse en parejas y asociar una determinada situación con una emoción; para ello, se contará con un cuadro con diferentes situaciones y también con el listado de emociones complejas (ver relación de materiales).

Invite a las y los estudiantes a dialogar, a que establezcan qué emoción se corresponde con cada situación, y a que expliquen su respuesta.

Indíqueles que, luego de que usted lea cada situación, cada pareja deberá explicar qué ha tomado en cuenta para asociarla con una determinada emoción.

Para ello, puede plantear las siguientes preguntas: ¿por qué consideran que esa emoción corresponde a esa situación? ¿Creen que todas las personas podrían sentirse igual si experimentan esa misma situación? ¿Qué consecuencias creen que se deriva de cada situación? Si la consecuencia es negativa y afecta a las personas, ¿qué se puede hacer para mejorar? Pasan por cada situación hasta el final.

Reflexione con sus estudiantes sobre cómo cada persona puede sentirse de diferente manera, aun viviendo las mismas situaciones, y eso está bien, ya que las emociones son algo muy personal y no se pueden evitar. Lo que sí se puede hacer es regular la intensidad de la emoción para no hacernos daño a nosotros mismos ni a los demás.

CIERRE

Luego del diálogo, plantee algunas preguntas para el cierre a la actividad.

- ¿Pueden darse cuenta de qué tipo de emoción experimentan en una determinada situación?
- Cuando dicen que sienten una determinada emoción, ¿cómo se dan cuenta de que la están experimentando? ¿Por qué es importante reconocer cómo se sienten?

- ¿Es importante saber qué emociones experimentan las personas de su entorno? ¿Por qué?
- ¿Cómo les ayuda esta actividad a comprender sus emociones?

Recordemos que todas las personas sentimos emociones, pero no siempre somos conscientes de ellas o de cómo las expresamos. Es importante que tomemos un tiempo para mirar hacia nuestro interior y darnos cuenta de cómo nos sentimos, para así conocernos mejor y comprendernos un poco más.

Actividad 3: Expreso mis emociones con asertividad (90')

INICIO

Propicie el diálogo entre las y los estudiantes con el fin de recordar lo que se trabajó en las actividades pasadas. Para ello, plantee las siguientes preguntas:

- ¿Cómo creen que podrían mejorar su autoestima?
- ¿En qué les ayuda ver las cosas de manera positiva?

Comente que cuando las personas se conocen a sí mismas, aprecian sus características, y se esfuerzan por mejorar cada día, se fortalece su autoestima. La siguiente actividad también ayudará a que se reconozcan y valoren, para que su autoestima siga reforzándose.

DESARROLLO

Forme equipos de cuatro estudiantes, e indique que van a escribir recomendaciones para cuando una persona experimente una determinada emoción. Entregue a cada equipo una hoja con la descripción de la situación y el nombre de la emoción que se generó: vergüenza, frustración, decepción, preocupación, aburrimiento y nerviosismo (ver relación de materiales).

Brinde un tiempo adecuado para que conversen y escriban, como mínimo, tres recomendaciones de lo que puede hacer una persona cuando experimenta una de esas emociones. Brinde el siguiente ejemplo:

Situación: Soy Pepe y tengo once años. Me han empezado a salir espinillas en la cara y eso hace que me sienta un poco avergonzado, por eso, he decidido no salir a la calle.

Recomendaciones: 1) Primero debe entender que tener espinillas es algo natural, una reacción de la piel a esa edad. 2) Para atenuar la aparición de espinillas es importante mantener la higiene del rostro, hacer ejercicios y

alimentarse saludablemente. 3) Finalmente, debe trabajar más en su autoestima y confianza.

Comente a los estudiantes que la asertividad es una característica que nos permite expresarnos clara y libremente, de manera respetuosa, sin dañar a nadie. La expresión asertiva de nuestras emociones nos permite defender nuestros derechos de manera clara, adecuada, sin agredir a otros y sin consentir que nos agredan. Acompañe a sus estudiantes, bríndeles ánimo y resuelva las dudas que puedan tener. Las y los estudiantes pueden incluir, en sus escritos, figuras que representen la emoción que están trabajando.

Cuando ya estén listas y listos, los equipos expondrán, leerán la emoción y, a continuación, las recomendaciones asertivas que han acordado. Los demás equipos pueden aportar con otras recomendaciones.

CIERRE

Propicie el diálogo reflexivo a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Fue fácil o difícil proponer recomendaciones? ¿Por qué?
- ¿Qué emoción es difícil de expresar con asertividad?
- ¿Qué emoción es más fácil de expresar con asertividad?
- ¿De qué manera expresas tus emociones ante los demás?
- ¿De qué manera pueden expresar de manera asertiva sus emociones? Brinden un ejemplo.
- ¿Por qué es importante expresar las emociones con asertividad?
- ¿Es bueno decir siempre exactamente lo que sentimos? ¿En qué ocasiones sería contraproducente? ¿Por qué?

Reflexione junto con sus estudiantes acerca de cómo expresar de manera asertiva las emociones permite que sean comprendidas y comprendidos, y que relacionen mejor con las y los demás, lo que hace posible que se acerquen a más personas y que tengan herramientas para resolver mejor todo tipo de conflictos. También es importante considerar que algunas emociones, como la tristeza o el miedo, las pueden enfrentar mejor si le cuentan cómo se sienten a alguna persona de su confianza que las y los pueda ayudar a sentirse mejor.

Cierre de la Experiencia

Propicie el diálogo sobre lo que han podido descubrir y reconocer a través de cada una de las actividades que forman parte de esta experiencia. Algunas preguntas que pueden favorecer este proceso son las siguientes:

- ¿Les resulta fácil o difícil expresar sus emociones? ¿Por qué?
- ¿Pueden decir cómo te sienten sin agredir a los demás? ¿Cómo?

- ¿Qué hacen para regular sus emociones?
- ¿De qué manera pueden regular su enfado para no dañar a otros o a sí mismos/as?
- ¿De qué manera recuperan la tranquilidad cuando sienten miedo o tristeza?

Materiales y recursos

Actividad 1: Expreso mis emociones

- Una ruleta didáctica dividida en seis partes en las que aparecen ilustraciones de las siguientes emociones:

- Alegría
- Tristeza
- Miedo
- Enojo
- Asco
- Sorpresa

Actividad 2: Análisis reacciones emocionales

- Situaciones:

Se me cayó el helado.	Tengo una exposición.	Es mi cumpleaños.	Me rasguñé la rodilla.	Conocí a un nuevo amigo o a una nueva amiga.
He viajado tres horas en el carro.	Me felicitan frente a mis compañeras y compañeros.	Me piden que haga algo que no sé hacer.	Mi mejor amigo/a ahora pasa más tiempo con los estudiantes nuevos.	Estoy solo/a en la casa y de pronto suena un ruido misterioso.
Me han regalado algo que quería hace tiempo.	Me acusan injustamente.	La maestra me llamó la atención.	Me hacen la ley del hielo.	Tengo problemas con el cierre de la casaca.
Estoy esperando a que lleguen mis abuelos de viaje.	Una persona que no conozco me ayuda.	Voy al cine esta tarde con mis mejores amigos/as.	Hice un buen dibujo.	Mi mascota necesita una cirugía.

- Lista de emociones complejas

- Decepción	- Nerviosismo
- Entusiasmo	- Gratitud
- Tristeza	- Vergüenza
- Celos	- Confusión
- Frustración	- Orgullo
- Aburrimiento	- Preocupación
- Rabia	- Satisfacción

Actividad 3: Expreso mis emociones con asertividad

- Hojas con situaciones.
 - Vergüenza: En una conversación, los compañeros mencionaron que todos habían comprendido los ejercicios que la docente había dejado como tarea, pero José no los había realizado ya que no entendió la explicación que la docente dio en clase.
 - Frustración: María había rendido una evaluación y contestó lo mejor que pudo, obtuvo una buena calificación, pero no fue suficiente para obtener la beca de estudios.
 - Decepción: Dos amigas planifican un viaje con mucho entusiasmo y, días antes, una de ellas se enferma y ya no pueden viajar.
 - Preocupación: En el aula donde Pedro estudia, tres compañeros están enfermos y les han dado descanso médico; a los pocos días, dos compañeros más se han sentido mal. Debido a ello, los padres de Pedro lo han llevado al médico para saber cómo está su salud.
 - Aburrimiento: Durante las tardes, Bianca termina de hacer sus deberes con rapidez y ya no tiene más ocupaciones, no sabe qué más hacer y se aburre.
 - Nerviosismo: Rodolfo ha cambiado de colegio y no conoce a nadie, pronto será el primer día de clases, y se pregunta lo siguiente: ¿cómo serán sus compañeras y compañeros? ¿Les caerá bien? ¿Podrá hacer nuevas amistades?
- Lápiz, lapicero y borrador
- Una regla
- Colores y plumones

EDAT: Regulo mis emociones

Habilidad socioemocional	Dimensión de la tutoría	Competencia relacionada	Enfoques transversales
Regulación emocional	Dimensión personal Dimensión social	<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 expresa cuál es la intensidad de sus emociones.
- Reconoce y acepta que ante las emociones podemos reaccionar de manera adecuada o inadecuada, lo cual pueden traer consecuencias positivas o negativas.
- Reconoce y menciona estrategias que le ayudan a regular sus emociones.

Planteamiento de la situación

Las y los estudiantes del ciclo V sienten diversas emociones y, en ocasiones, reaccionan y las expresan sin pensar mucho o regularlas. La gama de emociones es amplia: alegría, frustración, entusiasmo, decepción, celos, el temor, vergüenza, etc. En este período de la vida es donde ellas y ellos empiezan a comprender la importancia de autorregularse; son capaces, también, de aplicar estrategias para tranquilizarse y llevarse bien con las y los demás.

Las y los estudiantes quieren tener interacciones respetuosas, agradables y de calidad con las personas que las y los rodean. Entonces, es muy importante entender los comportamientos que pueden generarse a partir de emociones abrumadoras, por lo que aprender a regularlas es una herramienta fundamental.

Reto: ¿Cómo puedo regular mis emociones?

Propósito

Las y los estudiantes aprenden y ponen en práctica estrategias para manejar o regular sus emociones.

Descripción de la experiencia

Las y los estudiantes identifican que las emociones pueden tener diversas intensidades y consecuencias, e intercambian y aprenden estrategias que pueden usar para regular sus emociones cuando lo necesitan.

Secuencia de actividades

- En la actividad “Tomo la medida de mis emociones”, las y los estudiantes conversan en equipo y toman conciencia de cómo se sienten y cuán intensa puede ser su emoción.
- En actividad “Me hago cargo de las consecuencias que generan mis emociones”, las y los estudiantes reflexionan y analizan las consecuencias de sus reacciones ante la intensidad de sus emociones, y toman decisiones para regularlas.
- En la actividad “Tienda de la regulación emocional”, las y los estudiantes organizados en equipos dialogan y proponen estrategias que pueden poner en práctica para regular sus emociones.

Desarrollo de la experiencia

Actividad 1: Tomo la medida de mis emociones (90’)

INICIO

Al iniciar la sesión, mencione que practicarán actividades para la regulación emocional, lo que les permitirá tener un mejor manejo de sus emociones y mejor comprensión de sí mismas y de sí mismos.

Pregunte a sus estudiantes: ¿alguna vez han sentido una emoción tan intensa que al reaccionar les trajo una consecuencia negativa o desfavorable? Puede brindar un ejemplo de su propia experiencia para que las y los estudiantes se animen a responder, y se den cuenta de que puede pasarle a cualquier persona. Luego de escuchar algunas respuestas, les pregunta: ¿qué entienden por regulación emocional? ¿En qué momentos han practicado la regulación emocional?

Comente que nuestras emociones pueden afectarnos de manera positiva o negativa y eso es normal, pero para poder recuperar la alegría, tranquilidad o bienestar podemos poner en practicar la regulación emocional.

Indique que para desarrollar esta habilidad van a realizar algunas actividades que les permitirá ser más conscientes de la intensidad con la que experimentan sus emociones.

DESARROLLO

Organice a sus estudiantes en equipos e invítelos a realizar la siguiente actividad en dos partes:

Primera parte:

Pida a los estudiantes que escriban situaciones en las que experimentaron las siguientes emociones: vergüenza, orgullo, enfado y nerviosismo (puede variar o agregar otras emociones). Pídales, a continuación que, del 1 al 5, otorguen un puntaje a cada emoción, donde el número 1 es baja intensidad y el número 5 es alta intensidad. Luego, solicite que escriban cuál fue su reacción (conducta) ante la intensidad de su emoción. Después pregúnteles: ¿de qué se dan cuenta con esta breve actividad?

Una vez organizados en equipos, pida a sus estudiantes que conversen acerca de cómo se dan cuenta de que están experimentando emociones intensas que podrían salir de su control, y generar consecuencias desagradables.

Mencione que cada persona vivencia las emociones de manera muy particular, y que eso es normal. Coménteles que regular las emociones es importante pues permite que puedan reaccionar de manera favorable ante cualquier situación. Este es un proceso que se logra poco a poco. Lo importante de esta actividad es que ellas y ellos puedan compartir su experiencia, identificar la intensidad de sus emociones, y reflexionar acerca de lo que pueden hacer para controlar esa emoción, antes de que se vuelva muy intensa y genere complicaciones.

Segunda parte:

Invite a sus estudiantes a realizar un breve ejercicio de relajación. Para ello, pida que se sientan cómodamente en sus sillas, con la espalda recta, los pies apoyados en el piso, y las manos encima de las piernas. A continuación, bríndeles las siguientes indicaciones:

Empiecen a respirar y sientan cómo el aire ingresa por sus fosas nasales y llena sus pulmones. Una vez que los sientan llenos, van a exhalar por la boca muy lentamente. ¿Cómo sienten el aire que exhalan por la boca? ¿Se sienten liberados de la presión del aire? Realicen otra respiración profunda.

Ahora dense cuenta de cómo está su postura, sus pies, sus piernas, sus manos, su espalda apoyada en el respaldo de la silla; ahora, dense cuenta si su cuerpo está más ligero y relajado. (El tono en el que se transmite el mensaje debe ser tranquilo y pausado, sería conveniente usar un fondo musical suave o sonidos de la naturaleza).

Realicen dos respiraciones profundas más, y quédense en silencio un momento (se puede contar 30 segundos), hasta que se sientan relajados y tranquilos. En una escala del 1 al 5, identifiquen cómo se sienten (donde 1 es la tranquilidad; y el 5, la intranquilidad).

Luego, de manera voluntaria, las y los estudiantes expresan sus vivencias durante esta actividad.

CIERRE

Finalmente, motive la reflexión entre sus estudiantes a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Les resulta fácil o difícil identificar la intensidad de sus emociones?
- ¿Creen que esta actividad les puede ayudar a mejorar su regulación emocional? ¿Cómo?
- ¿Qué otras actividades o estrategias utilizan para tranquilizarse?
- ¿Cómo está su cuerpo cuando están tranquilas/os?
- ¿Cómo está su cuerpo cuando sienten una emoción intensa como la ira? (En la pregunta, dar otros ejemplos de emociones.)
- ¿Conocen otras estrategias de relajación?

Mencione que les será útil recordar cómo se sienten cuando están tranquilas o tranquilos, y son conscientes de los cambios que experimentan cuando sus emociones crecen y se intensifican, pues esto les ayudará a regular sus emociones, a mantener la tranquilidad cuando tengan que tomar decisiones, y a tener una conducta adecuada hacia ellas mismas y ellos mismos, y hacia su entorno. Pedirles que practiquen en casa y lo comenten en la sesión siguiente.

**Actividad 2: Me hago cargo de las consecuencias que generan mis emociones
(90')****INICIO**

Pregunte a sus estudiantes lo siguiente: ¿qué recuerdan de la actividad anterior? ¿Pudieron compartir en casa lo que hicieron?

Mencione que las actividades que están realizando las y los ayudará a trabajar, poco a poco, en sus emociones. Recuérdeles que ser conscientes de sus emociones y darse cuenta de cómo reaccionan ante ellas —por ejemplo, darse cuenta de que sienten enojo y notan que sus músculos se tensan; o de que sienten un miedo intenso y notan cómo se les acelera el corazón y sienten ansiedad, entre otras experiencias intensas—, permite que estén atentas y atentos, y noten cuáles son los momentos en los que deben poner en práctica estrategias como la respiración, o la evocación de cómo es que sienten cuando su cuerpo está tranquilo o relajado. Luego, explique que en la presente sesión realizarán otra actividad donde podrán practicar la autorregulación emocional.

DESARROLLO

Indique que van a realizar una actividad donde deben recordar y reflexionar. Mencione lo siguiente: “Hoy nuestra reflexión y nuestra razón harán que encontremos mejores formas de conseguir consecuencias positivas, frente a cualquier emoción”.

Muestre la lista de emociones complejas a sus estudiantes (ver lista de materiales), y pida que elijan una que quieran trabajar para practicar la regulación de sus emociones. Luego, a partir de esa emoción, solicita que completen el siguiente cuadro tomando en cuenta las preguntas propuestas.

¿Cuál es la situación que me genera una emoción intensa?	¿Cuál es la emoción que reconozco?	¿Qué hago cuando me siento así?	¿Qué consigo actuando de esa manera?	¿Cómo quiero que se resuelva esta situación?

Una vez que completaron el cuadro, invite a sus estudiantes a que, de manera voluntaria, compartan lo que han escrito. Puede también solicitar la intervención de las compañeras y compañeros de clase para que brinden ideas de cómo pueden resolver la situación expuesta recurriendo a la regulación de sus emociones.

CIERRE

Finalmente, motive la reflexión a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sentiste en esta actividad?
- ¿Qué te pareció fácil y qué difícil?
- ¿En qué pensaste para resolver de manera positiva esta situación?
- ¿Crees que podrías aplicar las sugerencias de tus compañeras y compañeros?
¿Pudiste pensar en más alternativas para regular tu emoción?

Haga hincapié sobre lo importante de reflexionar, además de respirar y mantener conciencia sobre el cuerpo. Recuérdeles a sus estudiantes que pueden también hacer uso de su razón y, tras reflexionar sobre las consecuencias de sus actos, idear posibles soluciones para expresar sus emociones con libertad sin generar consecuencias negativas para nadie.

Actividad 3: Tienda de la regulación emocional (90')

INICIO

Dialogue con sus estudiantes sobre cómo van regulando o manejando sus emociones. Pregúnteles: ¿han podido practicar alguna de las estrategias? ¿Cuáles consideran que son de más ayuda para ustedes?

Recuérdelos que no hay emociones malas o negativas, que pueden experimentarlas todas, lo importante es el manejo que hagan de ellas, y cómo es que evitan consecuencias negativas o reacciones que puedan afectar su tranquilidad y las de las personas de su entorno. Comente la importancia de dialogar sobre las estrategias que emplean para regular sus emociones; y hágales notar que cada persona es diferente, por ello, cada quien debe elegir la estrategia que mejor la o lo ayude.

DESARROLLO

Organice a sus estudiantes en equipos y méncíoneles que crearán una “Tienda de regulación emocional”.

Converse con cada uno de los equipos y pida que mencionen cuáles son las estrategias que conocen y que han probado para regular sus emociones. Puede mencionarles, por ejemplo, que usted cuando siente una emoción muy intensa, suele contar del 1 al 10 de manera regresiva, tomar un vaso con agua, hacer un ejercicio de regulación, y recurrir a una persona de confianza que lo pueda orientar.

Pregúnteles: ¿qué otras acciones creen que se puede hacer para regular las emociones? ¿Qué estrategias creen que los ayudaría más? Solicite a cada equipo que escriba sus propuestas de estrategias en un papel. Recoja los papeles de cada equipo y colóquelos dentro de un recipiente, el cual llevará por título “Tienda de la regulación emocional”.

Indique a sus estudiantes que esta tienda está a su disposición, y pueden poner en prácticas las estrategias que hay en ella cuando lo necesiten. Sin embargo, como es una tienda, ellos deben realizar un pago. Explique a sus estudiantes que este pago consiste en escribir cómo es que la estrategia que emplearon los ayudó a regular su emoción. Una vez que escribieron sus respuestas, deberán colocarlas en el recipiente, y esto servirá como sugerencia para quien use la “Tienda de la regulación emocional” una próxima vez.

CIERRE

Propicie un espacio para el diálogo reflexivo a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué opinan de la manera en cómo se implementó la tienda?
- ¿Lograron compartir estrategias de regulación emocional con sus compañeras y compañeros? ¿Cuáles?

- ¿Pueden compartir estas estrategias con otras personas? ¿Cómo?
- ¿Qué han aprendido de la regulación emocional?
- ¿Qué beneficios trae la regulación emocional?
- ¿Qué podrían hacer para ayudar a sus compañeras o compañeros a regular su emoción si lo necesitan?

Considere que, durante esta etapa de vida, se tiene mayor flexibilidad para aprender a regular las emociones. Las y los estudiantes con capacidad de regular sus propias emociones tendrán mayor facilidad a la hora de comunicar lo que necesiten, y esto supone una gran ventaja en varios aspectos como la solución de conflictos, creación de relaciones satisfactorias, entre otras.

Cierre de la experiencia

Propicie el diálogo sobre lo que han podido descubrir y reconocer a través de cada una de las actividades que forman parte de esta experiencia. Algunas preguntas que pueden favorecer este proceso son las siguientes:

- ¿Estas actividades les ayudan a regular sus emociones? ¿Cómo?
- ¿Por qué es importante aprender a regular las emociones?
- De lo que han aprendido sobre la regulación emocional, ¿qué pueden aplicar? ¿Dónde? ¿Con quienes lo pueden compartir?
- ¿Qué harán para mejorar y fortalecer la regulación de tus emociones?

Materiales y recursos

Actividad 1: Tomo la medida de mis emociones

- Cuadro: Medida de mis emociones

Medida de mis emociones				
Alegría				
1	2	3	4	5
Tristeza				
1	2	3	4	5
Enojo				
1	2	3	4	5
Miedo				
1	2	3	4	5
Aburrimiento				
1	2	3	4	5

Vergüenza				
1	2	3	4	5
Frustración				
1	2	3	4	5
Satisfacción				
1	2	3	4	5

Actividad 2: Me hago cargo de las consecuencias que generan mis emociones

- Lista de emociones complejas
- Cuadro de análisis de las emociones

Actividad 3: Tienda de la regulación emocional

- Hojas, lapiceros, plumones
- Sobre manila, caja u otro recipiente donde incluirán las estrategias (debe llevar el nombre de la actividad).

EDAT: Creciendo con cuidado

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 y de atención a la diversidad • Igualdad de género

Criterios de observación y retroalimentación de la HSE

- Reconoce y expresa los hábitos de autocuidado en higiene, salud física y mental.
- Reconoce y expresa los hábitos o conductas que pueden generar riesgo y peligro.
- Identifica y expresa a quien o quienes recurrir y acciones a tomar, para su protección.

Planteamiento de la situación

Durante esta etapa, las y los estudiantes son cada vez más conscientes del cuidado personal en varios aspectos. En la medida en que desarrollen habilidades para cuidarse, sentirán un mayor empoderamiento y valía, lo que fortalecerá su seguridad personal.

Es probable que en esta edad cueste trabajo desarrollar ciertos hábitos; también se pueden presentar conductas que demanden una especial atención, sobre todo las que se relacionan con el cuidado extremo de la imagen. Por tanto, es oportuno el acompañamiento del entorno familiar, además del entorno escolar.

Reto: ¿Cómo mi autocuidado impacta en mi vida?

Propósito

Proponer acciones para su autocuidado y protección ante riesgos y peligros.

Descripción de la experiencia

Las y los estudiantes reflexionarán y analizarán acerca de los aspectos que deben tener en cuenta para el autocuidado y para sobrellevar situaciones de riesgo y peligro, a los que pueden ser expuestos en diferentes situaciones. Para ello, deben, previamente, reconocer y analizar sus

propios hábitos, identificar la importancia del autocuidado y reconocer situaciones de riesgo y peligro. Se comprometerán, además, con la ejecución de buenos hábitos y conductas de autocuidado, entendiendo las implicancias.

Secuencia de actividades

Las y los estudiantes deben elaborar una “Caja de herramientas”, la cual constituirá una guía para tener en cuenta en caso de situaciones de riesgo y peligro. En actividades previas reconocerán, reflexionarán, analizarán, y se comprometerán con la ejecución de buenos hábitos y conductas de autocuidado, entendiendo las implicancias. Se trabaja de la siguiente manera, en equipos:

- En la primera actividad, las y los estudiantes en equipos mencionan y enlistan las formas de autocuidado: higiene, físico y mental.
- En la segunda actividad, las y los estudiantes reflexionan acerca de los riesgos y peligros que pueden correr por no atender de manera adecuada su autocuidado.
- En la tercera actividad, las y los estudiantes elaboran su “Caja de Herramientas” en la que colocarán acciones que deben tomar en cuenta para su autocuidado y protección de riesgos y peligros.

Desarrollo de la experiencia

Actividad 1: Lo hago o no lo hago (90')

INICIO

Mencione a sus estudiantes que realizarán una actividad que los ayudará a reflexionar acerca del autocuidado. Indague sobre los saberes previos que tienen al respecto, y pregúnteles: ¿qué entienden ustedes por autocuidado? ¿Por qué deben cuidarse? ¿Qué pasa cuando no se cuidan? ¿Quién creen ustedes que es el responsable de su autocuidado?

Anote las respuestas de sus estudiantes en la pizarra y haga que noten la relación que existe entre el autocuidado y la salud física y mental. Anime a sus estudiantes a que compartan con la clase la mayor cantidad de acciones que conocen relacionadas con el autocuidado.

A continuación, realice una dinámica para que sus estudiantes se organicen en equipos. Para ello, distribuya entre sus estudiantes un número equitativo de figuras que presenten las siguientes acciones: tomar agua, lavarse las manos, hacer algún deporte, peinarse, lavarse los dientes, entre otras. Pida, luego, a sus estudiantes que realicen la acción que les tocó para que se encuentren con sus compañeras y compañeros de equipo. Se juntan en equipos quienes realizan la misma acción.

DESARROLLO

Ya conformados en equipos, reflexionarán y dialogarán acerca de los hábitos de autocuidado que ejercitan. En una hoja, elaborarán un cuadro de tres columnas: en la primera, colocarán su lista de hábitos; en la segunda, colocarán los beneficios de realizar dichos hábitos; y en la tercera, colocarán qué pasa cuando las personas no los ponen en práctica.

Acompañe la actividad animando a sus estudiantes para que escriban la mayor cantidad de hábitos que conocen, deben considerar que sean hábitos de cuidado de la salud física y salud mental.

Al final, solicite a los equipos que, de manera voluntaria, compartan con sus compañeros la información y las conclusiones a las que han llegado.

CIERRE

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

- ¿Para qué es importante tener hábitos de autocuidado?
- ¿Qué actividad les gustaría realizar para cuidarse?
- ¿Qué hábitos creen que necesitan a empezar a ejercitar a partir de ahora? ¿Por qué?

Reflexione con las y los estudiantes sobre los beneficios de practicar hábitos de autocuidado, ya que estos permiten tener una vida sana, satisfactoria y productiva. Invítelas e invítelos a colocar sus trabajos en un lugar visible del aula, donde quedarán para la siguiente actividad.

Agregue a la lista algún hábito importante que sus estudiantes no hayan considerado en su exposición.

Actividad 2: Reconozco los riesgos y peligros (90')

INICIO

Mencione que van a continuar reflexionando acerca del autocuidado. Plantee, a continuación, las siguientes preguntas: ¿qué recuerdan de la sesión anterior? ¿Qué hábitos les resulta más fácil seguir? ¿Cuál es el hábito que les resulta más difícil de poner en práctica?

Luego de escuchar las respuestas iniciales de sus estudiantes, continúe preguntando: ¿cómo definirían el autocuidado? A partir de las respuestas que brinden, elabore una definición de este término en la pizarra para que la revisen al final de la actividad.

DESARROLLO

Solicite a los estudiantes que conversen y reconozcan, en equipo, los riesgos o peligros de los siguientes casos. Incluir más situaciones, tomando en cuenta la necesidad que tienen sus estudiantes respecto a la identificación de situaciones de riesgo y peligro.

Caso 1	Ana come casi a diario golosinas como galletas, helados, caramelos y mermelada; y olvida frecuentemente cepillarse los dientes. ¿Qué riesgo puede correr?
Caso 2	Juan se siente muy triste y con ganas de llorar constantemente, pero lo disimula porque no quiere preocupar a su familia.
Caso 3	Alfredo ya casi no tiene útiles de trabajo, pues sus compañeros le quitan sus cosas. Él, sin embargo, no dice nada porque tiene vergüenza de contarle.
Caso 4	A Jacinto le han propuesto hacer algo muy arriesgado, y le han asegurado que no le pasará nada. Si decide no hacerlo, sin embargo, le han dicho que es porque es un cobarde.
Caso 5	Cristina ha comentado que participa de juegos en línea. Un jugador que también participa en ese tipo de juegos, y que ella no conoce, la ha citado y han quedado en encontrarse a la salida del colegio.

Solicite a los equipos que elijan una de las situaciones y que la dramatizan. Luego, organice una plenaria e invite a que propongan acciones para que se cuide la salud e integridad de las niñas y niños de los casos que han dramatizado.

CIERRE

Luego de la dramatización de cada equipo, realice algunas preguntas para motivar la reflexión y dar cierre a la actividad.

- ¿Cómo se dieron cuenta de los riesgos y peligros?
- ¿Qué puede pasar si no nos detenemos a pensar en los riesgos y peligros?
- ¿Quiénes nos pueden ayudar en caso de que estemos en riesgo y no podamos resolverlo solos?

Comente que hay situaciones en las que existen riesgos y peligros, y es importante que esto se tenga presente. Por eso, es muy importante el autocuidado. También es muy importante tener en cuenta que a nuestro alrededor hay personas que nos protegen y a quienes podemos acudir en caso necesario.

INICIO

Propicie una breve conversación con sus estudiantes, de manera que puedan recordar lo que realizaron en las sesiones anteriores. Para ello, pregunte lo siguiente: ¿qué riesgos o peligros pueden afectar su bienestar? ¿Qué hábitos deben empezar a poner en práctica para mejorar su autocuidado?

Indique que volverán a reunirse en equipos. Cada equipo crea un reportaje, ya sea televisivo o radial, en el que promuevan actividades para el autocuidado físico y mental, así como la prevención de riesgos que afecten su bienestar, tomando en cuenta lo trabajado en las actividades anteriores.

DESARROLLO

Realice una plenaria e invite a sus estudiantes a que presenten el reportaje que hicieron. Luego, a partir de las conclusiones a las que llegaron, motíelos a que elaboren una “Caja de herramientas”. Esta caja consistirá en hábitos, ideas o estrategias para cuidarse, y a la cual podrán recurrir en casos necesarios.

Para esta actividad, las y los estudiantes deben contar previamente con una caja, puede ser de zapatos, o una lata de galletas; luego, deberán forrarla y colocar el nombre “Caja de herramientas”. Pueden abrir sus cajas cuando lo necesiten y encontrar ideas sobre cómo enfrentar una situación de riesgo.

Ejemplos:

- Comunicar a sus familias o personas que los cuidan si se sienten mal o si están pasando por alguna enfermedad,
- Pedir disculpas o perdonar para que las relaciones mejoren y se cuide la armonía.
- Practicar ejercicios de respiración o relajación, como alternativas de cuidado de la salud mental.
- Realizar actividades que les guste y les permita desarrollar su creatividad, que les ayude a mantener calma y pensar mejor.

Si considera que hay otra situación de riesgo o peligro que no ha sido mencionada, pero estima que debe ser mencionada, la puede sugerir.

CIERRE

Al finalizar la actividad, se pide a los equipos que, de manera voluntaria, compartan las alternativas y/o soluciones. Luego, brinde un espacio para la reflexión a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué les pareció la actividad?
- ¿Cómo los hizo sentir las actividades que han realizado?

- ¿Qué hábito bueno desean iniciar?

A modo de cierre, comente a sus estudiantes cuán importante es el autocuidado; destaque que hacerlo es responsabilidad de la misma persona, y mencione que es un proceso en el que cuentan con el apoyo de las personas de su entorno.

Cierre de la experiencia

Propicie el diálogo sobre lo que han podido descubrir y reconocer a través de cada una de las actividades que forman parte de esta experiencia. Algunas preguntas que pueden favorecer este proceso son las siguientes:

- ¿Qué hábitos nos gustaría incorporar a nuestra vida diaria para cuidarnos a nosotros mismos?
- ¿Por qué es importante darnos cuenta de los riesgos y peligros que corremos?
- ¿Cuáles son los hábitos más difíciles de seguir y por qué?
- ¿Para qué nos sirve lo que hemos aprendido de estas actividades?

Brinde conclusiones sobre el tema que se abordó, a partir de las ideas que hayan mencionado sus estudiantes. Refuerce el sentido de la responsabilidad en ellas y en ellos, y hágalas notar que cuando asumen su cuidado propio, están en camino a ser personas más sanas y felices.

Materiales y recursos

Actividad 1: Lo hago o no lo hago

- Figuras que representen las siguientes acciones: tomar agua, lavarse las manos, hacer algún deporte, peinarse, lavarse los dientes, entre otras.
- Hojas, lapiceros, borrador, colores

Actividad 2: Reconozco los riesgos y peligros

- Hojas, lapiceros, borrador, colores

Actividad 3: Caja de herramientas

- Una caja de zapatos, lata de galletas u otro parecido para elaborar la “Caja de herramientas”
- Hojas, lapiceros, borrador, colores
- Pedazos de tela, lana, semillas, u otros que se pueda considerar para forrar la caja.

EDAT: Me hago cargo de mis 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 y 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 que sea conveniente a todos los involucrados.
- Defiende y debate su punto de vista ante los demás, demostrando que su decisión es la más buena o conveniente.
- Comprende y acepta las decisiones de otros, cuando cree que son buenas o más convenientes.
- Asume responsabilidad por las decisiones que toma.

Planteamiento de la situación

La educación implica ayudar a las y los estudiantes a tener autonomía, a tener su propio criterio y enseñarles a tomar decisiones. 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 o decisiones. Enseñar a la o el estudiante a tomar decisiones consiste en que aprenda a valorar las diferentes opciones que tiene, reflexionar sobre lo que implica cada elección, a escucharse y, en ocasiones, saber decir que no. La toma de decisiones responsables es un proceso gradual que ayudará a que las y los estudiantes logren la madurez para ser personas independientes y seguras de sí mismas.

En estas actividades realizarán ejercicios que las y los ayudarán a conocer y practicar estrategias para el manejo de conflictos.

Reto: ¿Cuáles son las alternativas más convenientes para tomar decisiones de manera responsable?

Propósito

Aprender a tomar decisiones responsables analizando diversas alternativas.

Descripción de la experiencia

Las y los estudiantes reconocen las posibilidades de elección ante una situación que se les presenta, toman la mejor decisión para todos los involucrados a través del análisis, la escucha, la reflexión y asumen las consecuencias de sus decisiones.

Secuencia de actividades

- En la actividad “Las tres ventanas”, deberán elegir entre tres ventanas, pero no saben qué se encuentra tras ellas. Se busca que las y los estudiantes puedan desarrollar criterios para tomar una decisión ante diversos argumentos y además responsabilizarse por la decisión final.
- En la actividad “Reconociendo las alternativas de una decisión”, expresan su punto de vista y escuchan a los demás para tomar la decisión más conveniente y justa para todos.
- En la actividad “Sobrevivientes”, reflexionan sobre una situación para tomar decisiones más convenientes y responsables, pues nuestras decisiones también pueden afectar a otros.

Desarrollo de la experiencia

Actividad 1: Las tres ventanas (90')

INICIO

Comente que van a reflexionar acerca de las decisiones que toman en su vida. Para ello, pregúnteles lo siguiente: ¿recuerdan alguna última decisión que hayan tomado? ¿Qué significa tomar una decisión? ¿Qué se debe considerar antes de tomar una decisión? Brinde un tiempo prudente para que las y los estudiantes, que deseen, participen; y así pueda tener un punto de partida conceptual. Mencione que desde que se despiertan están tomando decisiones; incluso no tomarlas ya es una decisión. Continúe propiciando la reflexión, y pregunte: ¿qué decisiones son fáciles de tomar? Den ejemplos. ¿Qué decisiones son difíciles? Den ejemplos. ¿Alguna vez tomaron decisiones y las consecuencias fueron ingratas? ¿Qué sucedió? ¿Cómo asumieron su responsabilidad? Escuche las respuestas de sus estudiantes, y luego mécióneles que realizarán una actividad para reconocer la importancia de tomar decisiones.

DESARROLLO

Previamente, para esta actividad, coloque, en la pizarra o en una de las paredes del aula, tres ventanas de papel (una que sea de papel lustre donde esté dibujado un diseño de ventana antigua; otra de papel de periódico con el diseño de una ventana convencional, y la tercera de papel de regalo con diseño de una ventana

convencional). Detrás de cada ventana debe colocar un papel con los siguientes mensajes: “vale por diseño de un mandala para colorear” (primera ventana), “vale por dibujo de superhéroe para colorear” (segunda ventana), “vale por un gesto de cariño de la persona más importante para ti” (tercera ventana).

Ya en la sesión, indique que van a realizar una actividad donde deben prestar atención y reflexionar antes de tomar una decisión. Para ello, se les brindará una serie de alternativas que deberán evaluar para hacer su elección; tendrán, también, la oportunidad de ceder o cambiar la misma. Lo importante es que analicen las propuestas y elijan la que consideren la más conveniente.

Pida a las y los estudiantes que pongan sus carpetas y/o mesas a los costados del aula para que se puedan movilizar a lo largo del ambiente. A continuación, señale las tres ventanas, y pregúnteles: ¿cuál de ellas les gustaría abrir? Solicite que hagan fila delante de esa ventana. Coménteles, además, que no les puede brindar ningún tipo de información respecto del contenido de las ventanas. Verifique que las y los estudiantes empiecen a alinearse delante de la ventana de su preferencia, cuando terminen de hacerlo es probable que las filas sean de diferente tamaño; contabilice cuántos estudiantes hay en cada fila.

Mencione lo siguiente: “Tomaron su decisión y se encuentran frente a la ventana que desean abrir. En este momento, sin embargo, pueden cambiar su decisión y elegir otra ventana. El dato que les brindaré es que detrás de una de esas ventanas hay algo muy valioso, podría estar en cualquiera de ellas, solo diré que una contiene algo muy valioso. ¿Ahora, quién desea cambiar su elección?”.

Mientras las y los estudiantes terminan de moverse, realice el segundo conteo. El objetivo es que se den cuenta del cambio y noten que pueden variar sus elecciones, según lo que crean conveniente. Mencione, a continuación: “Llegó el momento de saber qué se encuentra detrás de las ventanas y develar el misterio, esta ha sido una experiencia para ver cómo tomamos decisiones”. Antes de abrir las ventanas, pregunte: ¿qué creen que hay detrás de esta ventana? Luego, retira el papel que hay detrás de cada ventana, y devela los mensajes descritos al inicio.

Luego de conocer los mensajes de cada ventana, pida, voluntariamente, que expresen cuál consideran es el mensaje más valioso y que expliquen por qué; invite a que comenten cuáles fueron los criterios que utilizaron para realizar su elección; si están contentas o contentos con su elección, por qué; y si hubieran preferido otra ventana y por qué. Finalmente, cada estudiante escribe una conclusión acerca de lo que vivenció en la actividad.

CIERRE

Brinde un momento para el diálogo a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sentiste en esta actividad?
- ¿Qué te pareció fácil y qué difícil?
- ¿En qué pensaste para elegir la ventana de tu preferencia?
- ¿Cambiate de decisión en el segundo momento? ¿Por qué?
- ¿Cómo te sientes con la decisión que tomaste?
- ¿La decisión que tomaste consideras que fue buena o la más conveniente?
- ¿Alguna vez tomaste una decisión cuyas consecuencias no te agradaron? ¿Cómo lo resolviste?
- ¿Esta actividad se parece a lo que vives en tu día a día cuando tienes que decidir? ¿Cómo?

Reflexione con los estudiantes acerca cuán importante es considerar diversos aspectos antes de tomar una decisión. Es relevante, por ejemplo, prestar atención e identificar qué influye en nuestra toma de decisiones; incluso, hay situaciones en las que tomar decisiones es más sencillo, y otras en las que es más complicado o requiere se piense más.

Actividad 2: Reconociendo las alternativas de una decisión (90')

INICIO

Indique a sus estudiantes que se organicen en pares. Pida que elijan quien será “A” y quien será “B”. Para iniciar la dinámica, las y los estudiantes que eligieron ser “A” imaginarán que se convierten en títeres; y los estudiantes que eligieron ser “B” serán los titiriteros. Cuando de la señal de inicio, los titiriteros deben dar indicaciones que los títeres puedan realizar en el espacio donde se encuentran. Por ejemplo: “Levántate; ahora, siéntate, baila, bosteza, da un salto, sube las manos, bájalas, etc.” Luego de un minuto, cambian los roles y los que eligieron ser “B” serán los títeres y los que eligieron ser “A” serán los titiriteros, igualmente lo harán durante un minuto.

Terminado el tiempo, pregúnteles: ¿cómo se sintieron siendo los títeres? ¿Cómo se sintieron siendo titiriteros? ¿En qué rol se sintieron más cómodas o cómodos: cuando tienen que tomar una decisión o cuando se dejan llevar por otros? ¿Qué consecuencias les trae? ¿Alguna vez has tomado una decisión y no fue la mejor? ¿Cómo se sintieron? Escuche las intervenciones y fomente la conversación e intercambio de ideas y puntos de vista.

DESARROLLO

Comparta con sus estudiantes el siguiente mensaje: “Tomar decisiones es algo muy importante. Son muchas las decisiones que tomamos a diario; algunas de ellas las tomamos incluso sin darnos cuenta. Estas decisiones son bastante sencillas, pero hay otras que pueden ser más complicadas. Por eso, hoy van a aprender unos pasos muy sencillos que las y los ayudarán a tomar decisiones”.

Entregue a cada una y a cada uno de sus estudiantes la ficha “Análisis para tomar decisiones”. A continuación, indíqueles que van a pensar en una situación donde deben tomar una decisión y luego, con ayuda de la ficha, van a realizar un análisis. Brinde ejemplos de situaciones tipo, como las siguientes: “Tenemos que hacer un trabajo en pares y somos tres amigos, ¿con cuál de ellos lo hago?”, “Tengo que entregar una tarea, es tarde y me falta mucho, pero ya empezó mi programa favorito”, “Tu mejor amigo/a rompió de casualidad el cuaderno de otro compañero, nadie lo vio, solo tú; el otro compañero está muy triste, tu amigo por temor a que lo castiguen le echa la culpa a otro”.

Ficha “Análisis para tomar decisiones”

¿Cuál es la situación? Describimos la situación				
¿Qué es lo que quiero conseguir en esa situación?				
Alternativas. ¿Qué es lo que puedo hacer?				
Ventajas de cada alternativa				
Inconvenientes de cada una				
Elección de la mejor decisión				
Llevo a la práctica mi decisión				
Valoro qué tal me ha salido				

Luego de que trabajan su ficha de manera individual, se dispondrá a todos en cinco equipos y compartirán sus decisiones. Luego de que se genere la conversación e intercambio, la parte final es pedir que, de manera voluntaria, las y los estudiantes comenten su experiencia.

CIERRE

Finalmente, propicie el diálogo a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Crees que la ficha para el análisis de la situación te puede ayudar a tomar decisiones? ¿Cómo?
- ¿Qué opinaron tus compañeros de tu decisión? ¿Qué te aportaron para mejorar tu decisión?

- ¿Qué fue fácil o difícil?
- ¿Qué aprendieron en esta actividad?
- ¿Crees que esta actividad te ayuda a tomar decisiones correctas? ¿Cómo?

Reflexione con sus estudiantes respecto a que la toma de decisiones acertadas debe ser una práctica constante. De este modo, irán construyendo las bases de su personalidad, y así podrán escoger, por sus propios medios, aquello que consideran correcto y aquello que no lo es.

Actividad 3: Sobrevivientes (90')

INICIO

Inicie preguntando a sus estudiantes: ¿qué recuerdan de la actividad anterior? De las actividades realizadas, ¿qué han aprendido acerca de tomar decisiones? ¿Cuándo es fácil tomar decisiones? ¿Cuándo es difícil? ¿Qué te ayuda a tomar buenas decisiones? Cuando las consecuencias no te favorecen, ¿qué haces?

Comente a sus estudiantes que existen situaciones en las que se debe reflexionar y analizar mucho antes de tomar una decisión, pues lo que se decida o no tendrá un impacto que puede ser personal o social.

En esta actividad, van a ejercitar la toma de decisiones para ejecutar acciones que sean más convenientes a la situación que se presenta.

DESARROLLO

Organice a sus estudiantes en equipos de cinco integrantes. Indique, a continuación, que recibirán un caso y tendrán que analizarlo entre todos para decidir qué se debe hacer.

Lea, junto con sus estudiantes, el caso a analizar y los datos de la situación (estos se encuentran detallados en la relación de materiales que se presenta al final de la experiencia). En resumen, el caso es sobre un accidente aéreo en el que hay dos sobrevivientes que deben movilizarse hasta un lugar seguro; uno de ellos no puede caminar. Se debe considerar la altura en la que se encuentran, las cosas que pueden llevar y que uno de ellos no puede caminar. El equipo debe determinar el peso máximo y las cosas que deben llevar los sobrevivientes hasta llegar a un lugar seguro.

Posteriormente, cada equipo comparte las decisiones que tomaron sustentando cómo llegaron a decidir cada paso. Pida a los equipos que sustenten las razones de sus decisiones, de esa manera propicia que entre las y los estudiantes conversen y discutan sobre los detalles de la situación propuesta en el caso.

CIERRE

Finalmente, invite al diálogo a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué les pareció el caso?
- ¿Tuvieron dificultad para ponerse de acuerdo? ¿Cuáles?
- ¿Qué ayudó a tomar decisiones en este caso?
- ¿Las decisiones que tomamos también afectan a otras personas? ¿Cómo y cuándo?
- ¿Qué aprendieron en esta actividad?
- ¿Qué puedes hacer de ahora en adelante para que tus decisiones sean las más acertadas?

Reflexione con sus estudiantes sobre cómo es que las decisiones deben ser analizadas para obtener resultados que favorezcan a todos, teniendo en cuenta que nuestras decisiones pueden afectar a otras personas.

Cierre de la experiencia

Conduzca el diálogo para que las y los estudiantes conversen sobre lo que han podido descubrir y reconocer a través de cada una de las actividades que han formado parte de esta experiencia. Algunas preguntas que pueden favorecer este proceso son las siguientes:

- ¿Qué descubriste en estas actividades?
- ¿Qué has comprendido de la toma de decisiones responsables?
- ¿Qué significa tomar decisiones responsables?
- ¿Por qué es importante decidir responsablemente?
- ¿Qué debemos tener en cuenta para tomar decisiones? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son las consecuencias de una decisión equivocada?
- ¿Qué puedes aplicar en casa con la familia? ¿Cómo?

Materiales y recursos

Actividad 1: Las tres ventanas

- Diseño de una ventana en un pliego de papel lustre; otra hecha de papel periódico, y la tercera en un pliego de papel de regalo (variar los recursos de acuerdo con lo que se disponga, considerando que las tres ventanas deben verse diferentes, una más atractiva que las otras).
- Cinta adhesiva o goma
- Tijeras

Actividad 2: Reconociendo las alternativas de una decisión

- Lápiz
- Borrador
- Ficha para el análisis de toma de decisiones

Actividad 3: Sobrevivientes

- Hojas con el caso

Sobrevivientes

Un avión que transportaba pasajeros cruzó la cordillera de los Andes y sufrió un desperfecto, lo que ocasionó que se precipitara en las cumbres.

Solo quedan dos sobrevivientes: un hombre y una niña que tiene fracturado un pie y no puede caminar.

El problema es que tienen que moverse; pues si no lo hacen, en veinte minutos, se pueden congelar. La niña pesa veinte y nueve kilos (29000 gramos).

Existe un refugio a tres días caminando.

Se puede transportar hasta treinta y tres kilos (33000 gramos).

Además, hay que considerar que en un terreno tan poco seguro y desconocido el peligro es aún mayor.

Del avión lo que queda es lo siguiente:

Objetos útiles:

- Radio con señal (3000 gramos)
- Ropa para el frío (3000 gramos)
- Cinco metros de cuerda de nailon (3000 gramos)
- Chocolate (300 gramos)
- Leche en polvo (200 gramos)
- Una botella de agua (300 gramos)
- Mapa de la zona y brújula (100 gramos)
- Lentes oscuros especiales para nieve (200 gramos)
- Botella con bebida gaseosa (800 gramos)

Tienen aproximadamente veinte minutos para decidir las cosas que transportarán.

Deben elegir uno de estos tres objetos: radio, ropa para el frío o la cuerda y completar el peso con los objetos restantes.

Recuerden que no deben pasarse de los 33000 gramos, incluidos el peso de la niña y los objetos que deben llevarse.

EDAT: Así nos entendemos mejor

Habilidad socioemocional	Dimensión de la tutoría	Competencia relacionada	Enfoques transversales
Comunicación asertiva	<ul style="list-style-type: none"> • Dimensión personal • Dimensión social 	<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"> • De derechos • Orientación al bien común

Criterios de observación y retroalimentación de la HSE

- Se expresa haciendo contacto visual con quienes se comunican.
- Transmite sus pensamientos opiniones y necesidades de forma clara, logrando ser entendido por su entorno.
- Escucha y respeta lo que dicen las y 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 y los estudiantes del V ciclo necesitan relacionarse con su entorno, e incrementar su capacidad de comunicarse con eficacia. La comunicación asertiva permite que se den opiniones de manera clara, así como defender los derechos sin dañar las relaciones con las demás personas. Por ello, es fundamental mantener el desarrollo de esta habilidad para inculcar el respeto hacia los demás y hacia sí mismos.

Es importante poner en práctica en el aula diversas estrategias que permita a las y los estudiantes expresarse con libertad y seguridad, y resolver conflictos manteniendo relaciones cordiales y empáticas.

Reto: ¿Cómo puedo expresar mis opiniones, deseos y necesidades, manteniendo buenas relaciones con las y los demás?

Propósito

Las y los estudiantes desarrollan la capacidad para comunicarse de manera efectiva con su entorno utilizando la comunicación asertiva.

Descripción de la experiencia

Las y los estudiantes realizan actividades que les permita mejorar su comunicación y mantener buenas relaciones con su entorno.

Secuencia de actividades

- En la actividad “Puedo expresarme con asertividad”, las y los estudiantes tratan de practicar formas correctas de comunicación para resolver los conflictos de manera adecuada.
- En la actividad “Te lo digo con mi cuerpo”, las y los estudiantes practican la comunicación no verbal para expresar sus sentimientos y controlar su cuerpo al mismo tiempo que se divierten.
- En la actividad “Jugando roles”, las y los estudiantes realizan un juego de roles en el que pondrán en práctica la firmeza, el decir “no” ante situaciones de presión, y sustentan su punto de vista con claridad.

Desarrollo de la experiencia

Actividad 1: Puedo expresarme con asertividad (90')

INICIO

Comente a sus estudiantes que realizarán actividades divertidas que las y los ayudará a comunicarse mejor, a poner en práctica la asertividad, y a mantener buenas relaciones con los demás.

Solicite tres voluntarias o voluntarios y pida que salgan al frente. Dígalas que son tres personas que están en un parque y han encontrado una pelota que no tiene dueño. Cada uno tiene una razón muy importante para tomar la pelota. Entrégueles, a continuación, unas tarjetas y pida que las lean en silencio. Una vez que terminen de leerlas, haga una señal para que las voluntarias o los voluntarios empiecen a argumentar por qué necesitan llevarse la pelota a partir de lo que leyeron en la tarjeta. Las y los demás estudiantes serán observadores.

Previamente debe preparar tres tarjetas que digan lo siguiente:

Ayer perdiste la pelota de tu mejor amigo/a. Él o ella se ha enfadado mucho contigo. Esta sería la oportunidad para que puedas conseguir la pelota que perdiste, y puedas reconciliarte y conservar la amistad de tu mejor amigo/a.

Tienes un grupo de amigos que están muy tristes porque uno de ellos se cambiará de escuela. Tener esta pelota sería la mejor opción, ya que a todos les divierte mucho jugar con ella, y así pasarían un momento muy agradable que guardarán en sus recuerdos.

Has tenido un conflicto con tu mejor amigo/a. Hace días que ya no te habla, y piensas que esa pelota sería una muy buena oportunidad para jugar juntos/as y poder conversar sobre lo que les pasó, solucionar el conflicto y seguir siendo amigos/as.

Cuando terminen la dramatización y la argumentación, plantee las siguientes preguntas a quienes observaron: ¿quién para ustedes argumentó mejor sus razones para quedarse con la pelota? ¿Por qué les parece que lo hizo mejor? Brinde, finalmente, un espacio para que dialoguen sobre la importancia de expresar lo que necesitan, opinan o sienten para que las demás personas puedan comprenderlas o comprenderlos mejor, y logren resolver conflictos. Mencione, además, que en esta actividad conocerán tres formas de comunicarse.

DESARROLLO

Muestre a las y los estudiantes las distintas formas en las cuales uno se puede comunicar. Para ello, pegue en la pizarra una figura con la expresión de una cara que lleve por título “pasiva”; otra que diga “agresiva”, y una tercera que diga “asertiva”. A partir de las imágenes, explica los siguientes conceptos:

Comunicación pasiva: Es cuando no decimos lo que realmente pensamos o sentimos, dejamos que los demás no respeten nuestros derechos, hablamos con tono muy bajo de voz, evitamos mirar a quien nos habla, no respetamos nuestras necesidades, no expresamos eficazmente nuestros sentimientos y pensamientos.

Comunicación agresiva: Es cuando agredimos verbal o físicamente, no respetamos la opinión de los demás, decimos cosas desagradables, hostiles o tomamos actitud amenazante.

Comunicación asertiva: Es cuando decimos lo que pensamos y cómo nos sentimos, de manera clara, honesta y respetuosa, sin agredir, ofender o maltratar a los demás.

Para que entiendan mejor estos conceptos, puede brindar la siguiente explicación: Imagina que uno de tus compañeros de aula se ha sentado en tu lugar. Las formas de respuesta que se podrían dar serían las siguientes:

Pasiva: No le digo nada, voy a otro lugar.

Agresiva: Me molesto, elevo el tono de voz para gritarle que ese es mi sitio.

Asertiva: Con tranquilidad le indico que se retire, pues es mi lugar y están mis cosas de trabajo.

Para empezar la actividad, divida a las y los estudiantes en equipos de tres integrantes, luego indíqueles que se les entregará un papel donde se presentan

situaciones que deben de analizar según las tres formas de responder que han visto: pasiva, agresiva y asertiva (ver la lista en la sección de materiales).

Anime a sus estudiantes a ensayar las distintas formas de reaccionar (pasiva, agresiva, asertiva). Luego, cada equipo comparte con el resto de los compañeros cuál era la situación y las tres formas de responder. Durante este momento se puede preguntar a los otros equipos si tienes otras formas de responder, a fin de compartir diferentes formas de comunicar una solución.

CIERRE

Finalmente, propicie el diálogo reflexivo a partir de las siguientes preguntas:

- ¿En qué situaciones creen que han utilizado la comunicación asertiva?
- ¿Cómo nos sentimos tras reaccionar de forma pasiva o agresiva?
- ¿Cómo te ven los demás al comportarte de forma asertiva?
- ¿Qué conclusiones tienen de esta actividad?

Destaque que la comunicación asertiva se caracteriza por el respeto a los demás y a uno mismo. La persona asertiva comunica sus deseos, sentimientos, opiniones y pensamientos sin ofender a la otra persona. Se pueden decir bien las cosas, pero antes debes reflexionar y pensar en cómo resolver una situación, manteniendo la amistad o las buenas relaciones.

Actividad 2: Te lo digo con mi cuerpo (90')

INICIO

Dé la bienvenida a sus estudiantes, y pida voluntariamente que mencionen qué recuerdan de la actividad anterior; luego puede preguntar lo siguiente: ¿cómo se sienten cuando resuelven situaciones de manera asertiva? ¿Cómo creen que se sienten otras personas cuando eres asertiva o asertivo? ¿Qué situación reciente resolviste de manera asertiva en casa? ¿Qué es lo más fácil y lo más difícil de ser asertiva o asertivo?

Comente, a continuación, que practicarán juegos para mejorar su comunicación; el siguiente será sobre la base de la comunicación no verbal.

DESARROLLO

Anuncie que jugarán “Charada”, para ello, es necesario que las y los estudiantes se dividan en dos equipos y se turnen, uno a uno, para realizar las mímicas de la palabra o frase que les toque (ver la relación de materiales al final de la experiencia). En esta actividad solo harán gestos, no pueden hablar, y el resto del grupo adivinará lo más pronto posible. Si uno de los miembros del equipo adivina,

se les otorgará un punto; si no logra adivinar, se le dará la oportunidad a otro equipo, y si este acierta se les dará el punto. Si ningún equipo adivina, solo se revelará la palabra o frase. De esa manera pasarán todos los integrantes de cada equipo.

Oriente constantemente a sus estudiantes para que el juego se realice de manera ordenada, y para que cumplan el objetivo de poder comunicar y expresar sin hablar, haciendo uso de los gestos para transmitir un determinado mensaje.

CIERRE

Luego de la actividad, realice algunas preguntas para propiciar el diálogo y cerrar la sesión.

- ¿Cómo te comunicas generalmente?
- ¿Cómo te sentiste al no poder hablar?
- ¿Se puede transmitir un mensaje sin hablar?
- ¿Qué parte es la más fácil? ¿Cuál es la más difícil? ¿Por qué?
- ¿Pudiste transmitir con gestos la frase o palabra que te tocó?
- ¿Adivinaste lo que otras compañeras u otros compañeros expresaron con sus mímicas?
- Además de gestos o palabras, ¿de qué otras formas nos podemos comunicar o expresarnos?

Reflexione con los estudiantes acerca de que una parte importante de la comunicación tiene que ver con lo no verbal, es decir con los gestos, el tono de voz, las miradas, etc.

Actividad 3: Jugando roles (90')

INICIO

Propicie una breve conversación con el objetivo de recordar las actividades pasadas. Para ello, pregunte lo siguiente: ¿qué deben tener en cuenta para comunicarse con asertividad? ¿Qué han aprendido? ¿Por qué es importante respetar las opiniones diferentes? ¿Cómo es la comunicación en familia? ¿Y en la escuela? ¿Usas gestos en tu comunicación con los demás?

Indique que en esta actividad van a continuar con una dinámica que les ayudará a reforzar su comunicación asertiva.

DESARROLLO

Comente a las y los estudiantes que harán un juego de roles (ver las situaciones en la sección de materiales, al final de la experiencia). Para ello, se organizarán en equipos de cinco o seis integrantes. En cada juego de roles existirán estudiantes que ejercerán presión para que otros compañeros hagan algo que no desean, y

estos deberán responder negándose con firmeza. Deben emplear su creatividad para ser asertivos y decir “no”, mientras los otros compañeros insisten para lograr lo que quieren.

Un ejemplo de situación puede ser la siguiente: hay un estudiante que no toma gaseosa, pero sus compañeros lo presionan para que lo haga diciéndole que, si no lo hace, todos se enterarán de que él es un débil de carácter. Entonces, este estudiante debe ensayar una respuesta en donde no ceda a la presión.

Anime a sus estudiantes a participar, motive la reflexión y el pensamiento crítico para que desempeñen su papel, y hágales notar cuán importante es que den una respuesta con seguridad y firmeza en las situaciones simuladas en el juego de roles. Puede destacar, también, las conductas asertivas que evidencien las y los estudiantes durante el juego de roles y decir: “Qué bien que respondiste “no” con firmeza, y miraste a los ojos de la persona cuando lo hacías”, “Interesante y creativa la forma en que te has negado hacer algo que no querías”. Con esta retroalimentación, les muestra a sus estudiantes que esas son formas creativas y empáticas de responder con firmeza y seguridad. Puede, también, motivar la conversación entre sus estudiantes a partir de las siguientes preguntas: ¿qué opinan ustedes de esa situación? ¿Cómo la resolverían? ¿Qué dirían ustedes?

Se busca que las y los estudiantes reflexionen sobre cómo reaccionan en situaciones en las que se sienten presionadas o presionados por los demás; entonces, pueden practicar formas de comunicación asertiva que demuestren firmeza.

CIERRE

Propicie el diálogo reflexivo con las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sentiste en esta actividad?
- ¿Cómo te sentiste siendo asertiva o asertivo?
- ¿Te es fácil o difícil decir “no” cuando te insisten que hagas algo que no quieres? ¿Por qué?
- ¿Qué debes hacer para ser asertiva o asertivo?
- ¿Qué pasa si cedes a la presión de los demás?

Refuerce la idea de que a través de estas actividades los estudiantes pueden aprender a decir que “no”, defender y sustentar su punto de vista, y comunicarse mejor con los demás, así como relacionarse de manera positiva.

Cierre de la experiencia

Conduzca un diálogo para que las y los estudiantes conversen sobre lo que han podido descubrir y reconocer a través de cada una de las actividades que han formado parte de esta experiencia. Algunas preguntas que pueden favorecer este proceso son las siguientes:

- ¿Qué aprendiste en estas actividades?
- ¿Para qué es importante expresarse con asertividad?
- ¿Por qué debo escuchar y respetar las opiniones de los demás?
- ¿Qué pasa cuando acepto las opiniones diferentes a las mías?
- En casa, ¿cómo puedo mejorar la comunicación con mi familia?
- ¿Cuándo y cómo me expreso de manera asertiva?
- ¿Qué pasa cuando me comunico con asertividad?
- ¿Qué pasa cuando no me comunico con asertividad?

Brinde conclusiones sobre los temas abordados en esta sesión, a partir de las ideas que hayan mencionado sus estudiantes. Refuerce lo siguiente: la expresión de ideas con claridad, el manejo de los sentimientos y emociones de manera segura y clara, la escucha con respeto, el aceptar y respetar las diferencias, el aceptar ganar o perder, el defender el punto de vista y el expresar las ideas con asertividad.

Materiales y recursos

Actividad 1: Puedo expresarme con asertividad

- Hoja con una situación propuesta para que los estudiantes determinen las tres formas de responder.
 - Mi hermano entró a mi habitación y tomó mi caja nueva de colores.
 - Una compañera ha mencionado en el aula que yo hice algo que realmente no hice.
 - En el restaurante me sirvieron en un vaso que no estaba limpio.
 - Estoy contando algo que me pasó y un compañero me interrumpe varias veces.
 - En el recreo, me cae una pelota y me golpea en el brazo.
 - Un compañero cogió mi guitarra en la clase de música.
 - Di un mensaje equivocado a una persona.
 - Mi mascota es regañada por una persona.

Actividad 2: Te lo digo con mi cuerpo

- Tarjetas para jugar “Charada”
 - Nadar
 - Jugar fútbol
 - Montar bicicleta
 - Cocinar
 - Escuchar música
 - Regar las plantas
 - Tocar piano
 - Bailar ballet
 - Hacer compras
 - Leer un libro
 - Ver TV
 - Conducir un auto
 - Patinar
 - Gorila
 - Elefante
 - Tomar fotos

- Un cuadro
- Celular
- Pasear
- Vestirte
- Conversar
- Colorear
- Dormir
- Poner la mesa
- Ordenar los libros
- Tender la cama
- Guardar la ropa
- Barrer
- Pasear al perro
- Hacer ejercicios
- Atar los cordones de las zapatillas
- Tortuga

Actividad 3: Jugando roles

- Situaciones para el juego de roles:
 - En el recreo, un compañero se acerca a un grupo de estudiantes y les pide que le inviten algo de comer, pues olvidó su refrigerio en casa.
 - Los estudiantes han hecho una fila para ingresar a la sala de cómputo. Pero, no se han percatado de que uno de sus compañeros acaba de llegar y se ha colado entre los primeros de la fila.
 - Un grupo de amigos se ha reunido a jugar en el parque; de pronto, uno de ellos propone ir a otro lado. La mayoría quiere hacerlo, pero uno de ellos no quiere porque lo considera peligroso. Ahora, todos lo están presionando para que cambie de opinión.
 - Es sábado, y cuatro estudiantes se han reunido para ir a entrenar. Mientras se dirigen al entrenamiento, uno de los estudiantes le propone a los demás faltar e irse a dar un paseo.

EDAT: Conociéndonos y aprendiendo en equipo

Habilidad socioemocional	Dimensión de la tutoría	Competencia relacionada	Enfoques transversales
Comunicación asertiva	<ul style="list-style-type: none"> • Dimensión personal • Dimensión social 	<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"> • De derechos • 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.
- Escucha con atención y respeto las opiniones de las y los integrantes del equipo.
- Expresa con asertividad sus opiniones y/o aportes.
- Llega a acuerdos con las y los integrantes de su equipo para concretar una meta en común.
- Realiza acciones coordinadas con las y 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

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 el social. Comunicarse de manera asertiva, ser tolerante ante la frustración, compartir, ser paciente y respetuoso con los demás son otras habilidades importantes de la interacción colaborativa que se ponen en juego en el trabajo en equipo. Normalmente, las y los estudiantes tienden a relacionarse con sus amigas y amigos de siempre más que con otras personas que no comparten sus gustos y aficiones. Trabajar en equipo con otras personas, las y los invita a intercambiar experiencias y a aprender de los demás. El trabajo en equipo funciona si todas y todos pueden participar y compartir sus ideas e información de manera colaborativa.

Además, les da la oportunidad de trabajar para lograr un objetivo común y les fomenta a desarrollar su creatividad y resolver problemas también tienen la oportunidad de escuchar críticas y aceptar las constructivas para mejorar, teniendo más confianza en sí mismas y en sí mismos. Y lo que es más importante, refuerzan sus relaciones interpersonales y tienden a ser más independientes y participativos. El docente siempre orienta y ayuda, pero debe dar oportunidad al grupo para que solucione los problemas con autonomía.

Estas actividades ayudarán a las y los estudiantes a conocer y practicar estrategias para el trabajo en equipo.

Reto: ¿Cómo logro trabajar junto a un equipo de compañeras y compañeros para concretar los objetivos que nos proponemos?

Propósito

Las y los estudiantes colaboran frente a una situación para lograr un objetivo común.

Descripción de la experiencia

Ante una situación, las y los estudiantes colaboran y aportan sus recursos y habilidades para lograr un objetivo en común. Es importante mencionar que la conformación de los equipos de trabajo debe ser aleatoria, propiciando que las y los estudiantes puedan conocer mejor a aquellas compañeras o aquellos compañeros con quienes no suelen frecuentar.

Secuencia de actividades

- En la actividad “Espalda con espalda”, las y los estudiantes a partir de un reto sencillo logran sincronía, generan confianza y unen esfuerzos.
- En la actividad “Corre la pelota”, las y los estudiantes coordinan y realizan cálculos para lograr juntos el reto propuesto.
- En la actividad “Viaje espacial”, las y los estudiantes deberán tomar decisiones y contrastar sus opiniones para llegar a acuerdos.

Desarrollo de la experiencia

Actividad 1: Espalda con espalda (90')

INICIO

Al iniciar la actividad, lea la siguiente historia a sus estudiantes.

“En una carpintería, las tres herramientas que eran amigas solían tener peleas a menudo, pero esta vez la cosa estaba muy tensa. A pesar de su buena disposición inicial, pronto surgió un problema: chocaban tanto que ni siquiera eran capaces de acordar quién tendría el honor de dirigir el debate.

En un principio, el tornillo y la lija pensaron que el mejor candidato era el martillo, pero cambiaron de opinión. El tornillo explicó sus motivos.

—Mira, pensándolo bien, martillo, no debes ser tú el que dirija la asamblea ¡Eres demasiado ruidoso, siempre golpeándolo todo! Lo siento, pero no serás el elegido. ¡El martillo se enfadó muchísimo porque se sentía perfectamente capacitado para el puesto de moderador!

Rabioso, contestó:

—Con que esas tenemos, ¿eh? Pues si yo no puedo, tornillo tonto, tú tampoco. ¡Eres un inepto y solo sirves para girar y girar sobre ti mismo como un tonto!

¡Al tornillo le pareció fatal lo que dijo el martillo! Se sintió tan airado que, por unos segundos, el metal de su cuerpo se calentó y se volvió de color rojo.

A la lija le pareció una situación muy cómica y le dio un ataque de risa que, desde luego, no sentó nada bien a los otros dos.

El tornillo, muy irritado, le increpó:

— ¿Y tú de qué te ríes, tonta lija? ¡Ni en sueños pienses que tú serás la presidenta de la asamblea! Eres muy áspera y acercarse a ti es muy desagradable porque rascas. ¡No te mereces un cargo tan importante y me niego a darte el voto!

El martillo estuvo de acuerdo y, sin que sirviera de precedente, le dio la razón.

— ¡Pues hala, yo también me niego!

¡La cosa se estaba poniendo muy pero que muy fea y estaban a punto de llegar a las manos!

Por suerte, algo inesperado sucedió: ¡entró el carpintero!

Al notar su presencia, las tres herramientas enmudecieron y se quedaron quietas como estacas. Desde sus puestos observaron cómo, ajeno a la bronca, colocaba sobre el suelo varios trozos de madera de haya y se ponía a fabricar una hermosa mesa.

Como es natural, el hombre necesitó utilizar diferentes utensilios para realizar el trabajo: el martillo para golpear los clavos que unen las diferentes partes, el tornillo para hacer agujeros, y el trozo de lija para quitar las rugosidades de la madera y dejarla lustrosa.

La mesa quedó fantástica y, al caer la noche, el carpintero se fue a dormir. En cuanto reinó el silencio en la carpintería, las tres herramientas se juntaron para charlar, pero esta vez con tranquilidad y una actitud mucho más positiva.

El martillo fue el primero en alzar la voz.

—Amigos, estoy avergonzado por lo que sucedió esta mañana. Nos hemos dicho cosas horribles que no son ciertas.

El tornillo también se sentía mal y le dio la razón.

—Es cierto... Hemos discutido echándonos en cara nuestros defectos cuando en realidad todos tenemos virtudes que merecen la pena.

La lija también estuvo de acuerdo.

—Sí, chicos, los tres valemos mucho y los tres somos imprescindibles en esta carpintería ¡Miren qué mesa tan bonita hemos construido entre todos! Tras esta reflexión, se dieron un fuerte abrazo de amistad. Formaban un gran equipo y jamás volvieron a tener problemas entre ellos”.

Una vez que finalice la narración, pregunte a sus estudiantes lo siguiente:

¿Qué pasó con las herramientas de esta historia? ¿Cómo fue su trabajo en equipo? ¿Cuál es la moraleja de la historia? Brinde unos minutos para el diálogo. Luego, explíqueles que en la actividad de hoy pondrán en práctica el trabajo en equipo. Pregúnteles: ¿en qué situación consideran que han hecho un bien trabajo en equipo? ¿Qué lograron? ¿Cómo se sintieron al participar junto con otros para lograr una meta?

DESARROLLO

Esta actividad se puede realizar en el aula o en un espacio abierto. En un primer momento, organice a sus estudiantes en parejas, y pida que se sienten en el piso, espalda contra espalda, entrelazando sus brazos. Indíqueles que, a la voz de “uno”, “dos” y “tres”, deberán impulsarse e intentar levantarse, apoyando sus pies en el piso y empujando hasta quedar parados, sin emplear las manos. Sus estudiantes pueden tener más de un ensayo hasta que queden parados.

En un segundo momento, se deben juntar de a cuatro y realizar el mismo ejercicio: sentarse en el piso, entrelazar los brazos e impulsarse para pararse. En un tercer momento, deben juntarse ocho personas y realizar el ejercicio, y así, sucesivamente, hasta lograr que todas las estudiantes y todos los estudiantes del aula, sentados en el piso, entrelazan los brazos, sentados de espaldas a los demás y se impulsen para pararse. Las y los estudiantes deben generar la estrategia para realizar el reto en equipo.

Algunas condiciones que deberán tener presente son las siguientes:

- Deben tener cuidado al entrar en contacto con sus compañeras o compañeros.
- No podrán emplear las manos.
- A partir de grupos de ocho estudiantes, ya nadie podrá hablar, pero sí hacer gestos o mímicas.

Verifique que las condiciones se cumplan y brinde el tiempo necesario para que puedan realizar el reto, motivando siempre que el trabajo sea ágil y continuo. Observe cómo los estudiantes hacen uso de sus recursos y estrategias, preste atención a las expresiones que usan para comunicarse y cómo coordinan de manera sincronizada a todas y todos los integrantes del equipo.

CIERRE

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

- ¿Cómo lograron cumplir el reto?
- ¿Respetaron las condiciones para realizar el reto?
- ¿Cómo se organizaron para cumplir el reto?
- ¿Cómo se comunicaron?
- ¿Qué fue fácil o difícil?
- ¿Qué aprendieron en esta actividad?
- ¿Qué te ayudó a cumplir el reto? ¿Qué de este ejercicio podrían aplicar al trabajo en equipo?

Fomente en sus estudiantes la cooperación y comunicación; busque que se expresen y se escuchen con atención y respeto, considerando cada opinión como un aporte para el resultado final, buscando ser asertivos para llegar a acuerdos y cumplir con el objetivo del reto.

Actividad 2: Corre la pelota (90')

INICIO

Inicie preguntando a sus estudiantes: ¿qué recuerdan de la actividad anterior? ¿Qué piensan de los buenos equipos? ¿Qué hace que sean buenos? ¿Pueden dar ejemplos?

Escuche las intervenciones, y haga preguntas sobre cómo reconocer a los buenos equipos. Así, las y los estudiantes pueden comprender algunas de las cualidades de este tipo de equipos, y las pueden poner en practicar cuando les toque trabajar en esta modalidad. A partir de sus respuestas reflexionen que para que el trabajo en equipo funcione es importante ayudarse entre compañeras y compañeros; además, trabajando juntas y juntos pueden obtener mejores resultados.

Explique, a continuación, que realizarán otra actividad donde también podrán practicar el trabajo en equipo.

DESARROLLO

Indique que, como en la actividad anterior, deben coordinar, colaborar y aportar con su esfuerzo para lograr el reto. Esta vez, las y los estudiantes deben formar dos filas, una frente a la otra, con un metro de distancia. En un primer momento, la o el estudiante que está al inicio de la fila debe tirar una pelota (de trapo o las que son tipo antiestrés) a la compañera o compañero que está al frente; quien recibe la pelota deberá lanzarla a la compañera o compañero que sigue, formando un zigzag.

La idea es que continúen con el ejercicio hasta que lleguen al último de la fila; luego, regresarán la pelota haciendo zigzag hasta que llegue a las manos de la o el estudiante que está al inicio.

En el segundo momento, las y los estudiantes harán la misma actividad, pero estarán a dos metros de distancia. Esto supone que deben de coordinar mejor para que hagan buenos lanzamientos, de esa manera la pelota corre entre ambas filas de estudiantes. La condición que deben cumplir mientras juegan es la siguiente:

- Si la pelota se cae, vuelven a empezar desde la compañera o el compañero que la lanzó primero.

Supervise constantemente que se cumpla la condición del juego. Comente a sus estudiantes que seguir las pautas y condiciones es importante, pues en la vida diaria existen parámetros y deben ser respetados.

CIERRE

Realice algunas preguntas para propiciar el diálogo y el cierre de la actividad.

- ¿Cómo se sintieron realizando esta actividad?
- ¿Cómo lograron cumplir con el reto?
- ¿Cómo se pusieron de acuerdo?
- ¿Tuvieron dificultades para ponerse de acuerdo?
- ¿Cómo lo resolvieron?
- ¿Cómo se han sentido en equipo?
- ¿Qué descubrieron con este reto?
- ¿En qué se parece la actividad con su día a día?
- ¿Qué es lo que más les gusta de trabajar en equipo?

A partir de una actividad donde las y los estudiantes alinearon sus esfuerzos y habilidades, se entiende que el trabajar en equipo refuerza en ellas y ellos los vínculos sociales y mejora sus habilidades para relacionarse de manera empática y solidaria con los demás. Ayuda, también, a que desarrollen su inteligencia emocional y a que fortalezcan su autoestima.

Actividad 3: Viaje espacial (90')

INICIO

Inicie la actividad preguntando a sus estudiantes lo siguiente: ¿qué es lo importante de trabajar en equipo? Después de haber participado activamente en las experiencias anteriores, ¿qué creen que se puede lograr con el trabajo en equipo? Escuche cada intervención, y haga notar que cuando trabajan en equipo pueden no solo cumplir retos, sino lograr objetivos más complejos; además, tienen la posibilidad de coordinar, llegar a acuerdos y lograr los objetivos que se propongan. Comente, a continuación, que en la siguiente actividad tendrán la oportunidad de participar en un debate.

DESARROLLO

Organice equipos de cinco integrantes y comente que, en esta ocasión, van a suponer que realizarán un viaje espacial.

Indique que la primera parte de la actividad será individual, y cada quien tendrá “una lista de los materiales que deberá llevar en el viaje espacial”. La idea es que ordenen dicha lista según sus prioridades.

En la segunda parte de la actividad, trabajarán en equipo. Igual, tendrán una lista de materiales, pero esta vez todas y todos deben ordenarla, y para lograrlo deben llegar a un consenso. Deben pensar, por ejemplo, en qué objetos serán útiles para el viaje espacial y, por orden de importancia, volverlos a numerar. Al final, deben comparar el orden que establecieron de manera individual, el que establecieron en equipo y el que estableció la NASA.

Brinde diez minutos como máximo, cuando tengan que trabajar de manera individual.

Luego, otorgue unos veinte minutos en la segunda parte que se realiza en equipo, para que intercambien ideas y opiniones, se pongan de acuerdo y lleguen al consenso. Al final, indique cuál es el orden que establece la NASA y explique las razones.

(Ver la hoja que trabajarán los estudiantes en la sección de materiales al final de la experiencia).

CIERRE

Plantee algunas preguntas para propiciar el diálogo y cerrar la actividad.

- ¿Cómo se sintieron en esta actividad?
- ¿Qué les pareció fácil y qué difícil?
- ¿Cómo lograron ponerse de acuerdo para ordenar la lista de materiales?
- ¿Cómo se han sentido en equipo?
- ¿Qué aspectos creen que deben mejorar en el trabajo en equipo?
- ¿Qué es lo que han aprendido con estas actividades?

Las actividades que fomentan el trabajo en equipo en las niñas y en los niños tienen muchos beneficios. La creatividad, imaginación y el aprendizaje son aspectos que se potencian cuando trabajan en equipo.

Cierre de la experiencia

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 formado parte de esta experiencia. Algunas preguntas que pueden favorecer este proceso son las siguientes:

- Después de realizar las actividades, ¿cómo pueden definir el trabajo en equipo?
- ¿Estas actividades te ayudan a mejorar el trabajo en equipo? ¿Cómo?
- ¿Te resulta fácil o difícil trabajar en equipo? ¿Por qué?
- ¿Qué otras habilidades has trabajado junto con tu equipo?
- ¿Crees que es mejor trabajar en equipo o individualmente? ¿Por qué?
- ¿Por qué es importante que cada integrante del equipo participe?
- ¿Qué de lo que has aprendido sobre el trabajo en equipo puedes aplicar en tu familia? ¿Cómo?
- ¿Qué podría hacer cada uno para realizar un mejor trabajo en equipo?

Se sugiere realizar seguimiento a las respuestas para posteriores análisis respecto al desarrollo del trabajo en equipo.

Materiales y recursos

Actividad 1: Espalda con espalda

- Ningún material

Actividad 2: Corre la pelota

- Una pelota de trapo o pelota antiestrés

Actividad 3: Viaje espacial

- Lápices
- Borrador
- Lista para los estudiantes:

	Yo	Equipo	NASA
Una caja de fósforo			
Diez cajas de conservas alimenticias			
Veinte metros de cuerda de nylon			
Un paracaídas de seda de nailon			
Aparato portátil de calefacción			
Una caja de leche en polvo			

Dos tanques de 50 litros de oxígeno			
Un mapa del firmamento lunar			
Una barca inflable de salvamento			
Un compás magnético			
Veinticinco litros de agua potable			
Tres cohetes de señales luminosas			
Un botiquín de primeros auxilios con jeringas			
Un emisor-receptor portátil, con batería solar			

- Lista para el docente:

Orden NASA:

1. Oxígeno: necesario para respirar.
2. Agua: necesaria para las pérdidas de líquido del cuerpo.
3. Mapa estelar: medio de orientación fundamental.
4. Concentrado alimenticio: necesario para la subsistencia.
5. Radio: para realizar llamadas de socorro a la nave nodriza.
6. Cuerda de nailon: para vendar y trepar.
7. Maletín de primeros auxilios: para posibles heridas.
8. Seda de paracaídas: protege contra los rayos solares.
9. Bote neumático: contiene el CO₂ que se puede usar para propulsar, para superar simas.
10. Cartuchos de señales: llamadas de socorro cuando se esté cerca de la nave nodriza.
11. Leche en polvo: alimento útil mezclado con agua.
12. Horno: poco útil, solo para iluminar el lado oscuro de la Luna.
13. Brújula Magnética: en la Luna no funciona.
14. Caja de cerillas: no funcionan.

EDAT: Me pongo en el lugar de otras personas

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 • Orientación al bien común • Inclusivo y de atención a la diversidad • Igualdad de género

Criterios de observación y retroalimentación de la HSE

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

Planteamiento de la situación

La empatía es la capacidad que nos permite reconocer y comprender las emociones y perspectivas de otras personas, poniéndonos en su lugar, y despertando en nosotros el deseo de ayudar. Implica ser receptivo a las emociones de las personas que nos rodean y tener la capacidad de identificarlas a través de sus gestos y palabras; comprender lo que sienten y apreciar la situación sin juzgar. La o el estudiante que muestra empatía es capaz de entender, apreciar y respetar las ideas, los sentimientos y las experiencias de otras personas. Sentir y mostrar empatía es una habilidad que se aprende con el tiempo, y hay quienes necesitan más ayuda para desarrollarla.

Es necesario que las y los estudiantes puedan no solo comprender a las demás personas, sino que también puedan comprenderse a sí mismas y a sí mismos.

Reto: ¿Por qué es importante comprender a los demás?

Propósito

Las y los estudiantes ponen en práctica la empatía en diversas situaciones de su vida diaria.

Descripción de la experiencia

Las y los estudiantes del ciclo V identifican y comprenden cómo se sienten las personas de su entorno, además son capaces de reconocer y comprenderse a sí mismas y a sí mismos.

Secuencia de actividades

- En la actividad “Considero los puntos de vista diferentes”, las y los estudiantes a través del análisis de imágenes intentan reconocer y expresar cómo piensan y sienten otros estudiantes.
- En la actividad “Te comprendo cuando te escucho”, las y los estudiantes escuchan con atención y respeto para comprender el sentir de los demás.
- En la actividad “Me pongo en tu lugar”, las y los estudiantes harán un juego de roles para entender cómo se siente ponerse en el lugar del otro, entender su punto de vista, para comprenderlo mejor.

Desarrollo de la experiencia

Actividad 1: Considero los puntos de vista diferentes (90')

INICIO

Comente que iniciarán actividades nuevas, pero antes les propone realizar el siguiente reto:

Mirarse a los ojos: tan sencillo y tan olvidado. Los ojos transmiten mucho más que cualquier otra parte del cuerpo. ¿Han probado alguna vez este juego?

Pida a los estudiantes que se sienten en parejas, uno enfrente del otro y que permanezcan durante un minuto mirándose a los ojos; es importante mencionar que no es un reto para ver quién resiste más la mirada, sino que es un reto para tratar de comprender al otro, tratar de descifrar qué nos dice su mirada.

Explíqueles que al principio les puede resultar incómodo, pero se sorprenderán de la cantidad de información que puede sacar el uno del otro en silencio, solo con mirarse a los ojos.

Cuando termine el minuto, pida a cada una y cada uno de sus estudiantes que intenten describir a su compañera o compañero. No por fuera, sino por dentro. ¿Cómo te imaginas que es tu compañera o compañero? ¿Es optimista, pesimista? ¿Es tímida/o, extrovertida/o? ¿Cómo crees que se siente ahora?

Luego, pregunte: ¿cómo se han sentido al realizar este reto? ¿Qué les expresó su mirada? ¿Qué coincidencias o diferencias tienen con su compañera o compañero? ¿Han podido conocer y comprender un poco más a sus compañeras o compañeros? ¿Qué nombre recibe esa habilidad que consiste en pensar en el otro, comprendiendo lo que siente y sus necesidades? Es la empatía. Para desarrollar esta habilidad van a realizar algunas actividades.

DESARROLLO

Indique a sus estudiantes que se agrupen en equipos de tres, y coménteles que la actividad consiste en que lean algunas situaciones y traten de analizarlas (ver situaciones en la sección de materiales que se encuentra al final de la experiencia). Por ejemplo: una estudiante está con expresión de tristeza, y se ha sentado en una de las bancas del patio; aquí se observa, sin embargo, que hay muchos estudiantes que están conversando o jugando. Cada equipo analizará esta situación, y para facilitar el análisis se les entrega un papel escrito con las siguientes preguntas: ¿cómo creen que se siente esta persona? ¿Por qué puede ser que se sienta así? ¿Qué puede estar pensando? ¿Aprecian algo más? ¿Qué? ¿Qué pueden sugerir? No deben llenar el papel con respuestas, es solo para generar el diálogo entre los estudiantes.

En equipos conversan para poder compartir los puntos de vista, pueden ser parecidos o diferentes, lo importante es expresar y compartir.

CIERRE

Finalmente, propicie un espacio para el diálogo reflexivo a partir de preguntas como las siguientes:

- ¿Qué les parece la actividad?
- ¿Qué descubrieron? ¿Cómo se dieron cuenta?
- ¿Fue fácil o difícil analizar las imágenes?
- ¿Cómo se sintieron sentir? ¿Cómo se sienten tus compañeros?
- ¿Entendieron el punto de vista de tus compañeros?
- ¿Pudieron ponerse en el lugar de las personas que estaban en las imágenes? ¿Cómo?
- ¿En qué situaciones de su vida han puesto en práctica la empatía? ¿cómo?

Destaque la importancia de observar, pero también de brindar espacios para saber lo que piensan los otros, cómo se sienten y qué se puede hacer por ellos. Esto ayuda a que las y los estudiantes amplíen su punto de vista y escuchen otras opiniones; en ese sentido, son capaces de hacer el ejercicio de ponerse en el lugar del otro y comprender más fácilmente sus sentimientos. Esta actividad también promueve la integración y da valor a la diversidad, es decir, busca que las y los estudiantes mantengan buenas relaciones, aceptando las diversas características de las personas.

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

Pregunte a sus estudiantes: ¿qué recuerdan de la actividad anterior? ¿Cuáles fueron sus descubrimientos? ¿Lograron identificar similitudes y diferencias con sus compañeras y compañeros? ¿Se pueden poner en el lugar de otra persona?

Realice precisiones respecto a lo que pueden hacer para comprender a los demás en una situación específica. Sugiera, por ejemplo, que se pregunten lo siguiente: ¿cómo me sentiría si me pasara eso a mí?

Indique a sus estudiantes, a continuación, que antes de realizar la actividad de esta sesión, van a jugar al “Teléfono malogrado”. Para ello, pida que se organicen en cuatro filas, e indíqueles que la o el estudiante que se encuentra al inicio de la fila recibirá un mensaje escrito, el cual transmitirá oralmente (se lo dirá en el oído) a la compañera o a el compañero que le sigue; luego, el mensaje se seguirá transmitiendo así sucesivamente hasta que llegue a la persona que se encuentra última en la fila.

Al finalizar, solicite a cada estudiante que estuvo al último de cada fila, que repita el mensaje tal como lo escuchó. En este momento, se darán cuenta de que el mensaje que escuchó el primer compañero de cada fila no es el mismo que transmite el compañero del final. Entonces, como se pidió que recordaran el mensaje, se procede al análisis para saber dónde el mensaje se transformó.

Recuerde hacer énfasis en el análisis del mensaje, evitando buscar culpables. Pregunte a sus estudiantes lo siguiente: ¿escucharon con atención y respeto? ¿Todos entendieron lo que el otro quiso decir? ¿Por qué? ¿Cómo se sentirá la persona que dio el mensaje, al darse cuenta de que escucharon otra cosa? ¿Qué puede suceder cuando entendemos un mensaje de otra manera o no lo entendemos bien? ¿Pueden dar algunos ejemplos?

Señale la importancia de la escucha activa para comprender una información y, especialmente, para comprender lo que desea o necesitan las personas.

DESARROLLO

Indique a los estudiantes que, tomando en cuenta las reflexiones de la actividad de inicio, van a practicar ahora su expresión oral y la escucha activa con interés, van a dialogar con respeto, van a expresar su punto de vista y escuchar el del otro.

El tema propuesto para dialogar es “¿Dónde es más divertido jugar: en un patio o en el campo?”. Para realizar la actividad, divida a sus estudiantes en dos grupos. Recuérdeles que deben exponer su opinión, sustentar su punto de vista, escuchar las diversas opiniones y dialogar sobre este tema.

Recuerde a sus estudiantes la importancia de seguir un orden en el diálogo, esperando que termine de hablar la persona que tiene la palabra, para luego intervenir; de esta manera, todas y todos se escuchan con atención y respeto. Luego, pregúnteles: ¿cómo son ustedes cuando dialogan con alguien más? ¿Suelen prestar atención? ¿Qué más hacen para mostrar que están escuchando atentamente? Recuérdeles que cuando se habla de “escucha activa”, se hace referencia al hecho de que deben escuchar con atención, mostrando interés y respeto, sin interrumpir a su interlocutor. 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 las siguientes:

- ¿Cómo se sintieron en esta actividad?
- ¿Pudieron expresar su punto de vista? ¿Cómo?
- ¿Qué les pareció fácil y qué difícil?
- ¿Lograron escuchar los puntos de vista diferentes?
- ¿Cómo se sintieron escuchando a sus compañeros?
- ¿Pudieron llegar a un consenso? ¿Por qué?
- ¿Qué aprendieron de esta actividad?
- ¿Cómo se relaciona el escuchar con la empatía?
- Al realizar esta actividad, ¿qué han comprendido sobre la empatía?
- ¿Qué pueden proponer para mejorar la escucha activa en el aula?

Recuerde que la escucha activa permite que niñas y niños aprendan, se comuniquen mejor, negocien acuerdos, y sean buenas amigas o buenos amigos, porque les ayuda a que reconozcan sus propias necesidades, a que reflexionen sobre ellas, y expresen lo que necesitan.

Actividad 3: Me pongo en tu lugar (90')

INICIO

Dé la bienvenida y pregunte a sus estudiantes lo siguiente: ¿en qué situaciones han puesto en práctica la empatía y la escucha activa en estos días? ¿Cómo se dan cuenta? ¿Qué pueden hacer a partir de ahora? Escuche las intervenciones, oriente con algún comentario o plantee más preguntas que las o los ayude a mejorar su reflexión.

Indique, a continuación, que en la sesión de hoy practicarán la comprensión hacia los demás, y aprenderán a ponerse en el lugar de otras personas.

DESARROLLO

Indique a sus estudiantes que harán un juego de roles. Solicíteles, a continuación, que se organicen en equipos de cinco integrantes. El juego consiste en ponerse en el lugar de otras personas, para ello, deberán seguir las siguientes indicaciones:

- Se reparte una tarjeta a cada uno de los integrantes de cada equipo, la tarjeta tiene un personaje, el que le toca interpretar (ver en la sección de materiales al final de esta experiencia).
- Cada equipo contará con material para caracterizar su rol (trozos de tela, sombreros, lazos, gafas, pañuelos, todo lo que pueda ser útil y con lo que se pueda contar en el aula o pedir con anterioridad).
- Deben transformarse en ese personaje, jugando a ser esa persona. La ropa que usa, las cosas que hace, cómo habla, cómo se mueve, lo que le gusta hacer, entre otros detalles. Si, por ejemplo, la tarjeta que recibe es de un abuelo, tendrá que realizar acciones que se relacionen a una persona de esta edad, como caminar despacio, hacer movimientos lentos, puede llevar una gorra o sombrero y usarlo para saludar.
- Se les da un tiempo para adaptarse al rol, ya caracterizados en el personaje correspondiente.
- Luego se les pide a los equipos que escenifiquen una situación comportándose como si fueran su personaje.
- Dejar muy claro lo siguiente: “Hay que hacer y decir lo que haría la persona en la que nos hemos transformado y no lo que haríamos y diríamos nosotros”.
- Finalmente, realizan la escenificación antes sus compañeras y compañeros.

Propicie la conversación preguntando a los estudiantes lo siguiente: ahora que simbólicamente han cambiado de lugar, ¿cómo se sintieron cuando estuvieron en el rol asignado? ¿Encontraron diferencias con ustedes? ¿Cuáles? ¿Pusieron en práctica la empatía al momento de escenificar el rol que les tocó?

CIERRE

Brinde un espacio para la reflexión, a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué les pareció la actividad?
- ¿Es importante pensar en cómo se sienten los demás? ¿Por qué?
- ¿Pueden entender mejor a las personas cuando se ponen en su lugar?
- ¿Qué pueden hacer para ser más empáticas o empáticos?

Mencione a sus estudiantes que las personas con empatía conectan con sus propias emociones y sus vivencias, y pueden comprender por qué se sienten de una determinada manera. Además, cuando se ponen en el lugar del otro, pueden generar vínculos duraderos, hacer amigos, y potenciar su inteligencia emocional.

Cierre de la experiencia

Motive a sus estudiantes a dialogar sobre lo que han podido descubrir y reconocer a través de cada una de las actividades que han formado parte de esta experiencia. Algunas preguntas que pueden favorecer este proceso son las siguientes:

- ¿Qué han comprendido de la empatía?
- ¿Estas actividades les ayudan a conocerse y a conocer a sus compañeros? ¿Cómo?
- ¿Pueden escuchar a otros con atención y respeto, sin interrupciones? ¿Para qué?
- ¿Por qué es importante escuchar todos los puntos de vista?
- ¿Pueden entender mejor a tus compañeros y a los integrantes de tu familia?
- ¿Qué puedes hacer para comprender mejor a las personas de tu entorno escolar y familiar?
- ¿Cómo la empatía les ayuda a mejorar como persona, como parte de una familia, como miembro de un equipo o de una comunidad?
- De lo que han aprendido, ¿qué aplicarán desde hoy para ser más empáticas o empáticos en su día a día?

Recuerde a sus estudiantes que la empatía propicia el fortalecimiento de su desarrollo personal, favorece su autoestima y mejora la resiliencia, pues el poder actuar teniendo en cuenta a las demás personas hará que mantengan relaciones estrechas con amigos, conocidos y familiares, aumentando su capacidad de comprender situaciones y ayudar a los demás.

Materiales y recursos

Actividad 1: Considero los puntos de vista diferentes

- Situaciones:
 - Un niño sentado a un costado de una cancha de fútbol con el pie lesionado.
 - En el mercado, una señora se encuentra levantando la fruta que se cayó de su canasta, mientras dos niños la están observando.
 - Una niña y su mamá preparan galletas en la cocina.
 - Dos niñas tienen las mismas zapatillas, y miran las de una niña que tiene zapatillas diferentes.
 - Una niña le invita su pan a otra niña que estaba triste.
 - Dos niños molestos que, al parecer están discutiendo, porque uno de ellos rompió un juguete.
- Preguntas guías:

¿Cómo crees que se siente esta persona?
¿Por qué puede ser que se sienta así?
¿Qué puede estar pensando?
¿Aprecias algo más? ¿Qué?
¿Qué puedes sugerir?

Actividad 2: Te comprendo cuando te escucho

- Mensajes a ser transmitidos en el juego “Teléfono malogrado”
 - Hubo un accidente en la avenida Javier Prado, entre un camión y un auto y se registraron dos personas con heridas leves.
 - A inicios de la temporada de otoño, en el colegio habrá un festival al cual se puede asistir con vestimenta de color gris.
 - Los exámenes programados para esta semana han tenido que ser pasados para la siguiente semana, pues van a hacer cambios en las preguntas.
 - Los mejores proyectos de ciencia serán premiados con un paseo al museo de antropología, el guía será el director del museo.

Actividad 3: Me pongo en tu lugar

- Personajes que serán caracterizados:
 - Una madre
 - Un padre
 - Una docente
 - Un médico
 - Un compañero

EDAT: Soy parte de la solución

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	• Orientación al bien común

Criterios de observación y retroalimentación de la HSE

- Expresa con asertividad su punto de vista frente a un conflicto y escucha con atención y respeto la perspectiva de otros.
- Reconoce una situación de conflicto y reflexiona desde diferentes puntos de vista, 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

Los conflictos son parte de la vida diaria, por ello, es necesario guiar a las y los estudiantes para que puedan afrontarlos de manera armónica y democrática. 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 del mismo, lo que puede limitar el desarrollo de las habilidades sociales e incluso cognitivas.

La resolución de conflictos permite que las y los estudiantes movilicen su creatividad y disposición para encontrar posibles soluciones a las distintas diferencias y situaciones de tensión; lo que permite, también, que mejoren las relaciones que establecen entre ellas y ellos. Son muchos los beneficios que se pueden conseguir enseñando distintas técnicas para la resolución de conflictos. Deben disponerse, también, de ciertas habilidades sociales y emocionales para poder resolverlos.

Reto: ¿Qué formas son las más asertivas para proponer soluciones?

Propósito

Que las y los estudiantes aprendan y pongan en práctica estrategias para enfrentar situaciones de conflicto.

Descripción de la experiencia

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

Secuencia de actividades

- En la actividad “Entendiendo cómo establecemos nuestras relaciones”, las y los estudiantes comprenden la importancia de entender a los demás, partida para la resolución de conflictos.
- En la actividad “Reflexionamos sobre las soluciones”, las y los estudiantes siguen el camino de un conflicto, y proponen soluciones para llegar a consensos.
- En la actividad “Construimos un mapa de alternativas”, las y los estudiantes, organizados en equipos, elaboran posibles soluciones que pueden aplicar en diferentes situaciones de conflicto.

Desarrollo de la experiencia

Actividad 1: Entendiendo cómo establecemos nuestras relaciones (90’)

INICIO

Comente que las actividades a realizar guardan relación con la resolución de conflictos. Pregunte a los estudiantes: ¿alguien sabe que es un conflicto? ¿Qué significa? ¿Han vivido alguna situación complicada y que ha sido difícil de resolver? ¿Qué pasó? ¿Cómo se resolvió? ¿Cómo se sienten cuando se enfrentan a un conflicto? Luego de escuchar las intervenciones, agradezca la participación e indique que empezarán una actividad que les ayudará a manejar mejor los conflictos.

DESARROLLO

Indique a sus estudiantes que se ubiquen formando un círculo. Luego, les plantea el siguiente reto:

Van a realizar una actividad en la que deben de dar un paso al frente de manera espontánea. Para ello, uno de ustedes empezará y dirá “uno” dando un paso al frente y, luego, retornará a su sitio. Quien sigue no puede ser el del costado derecho, ni izquierdo, será alguien que participe de manera espontánea y diga “dos”. La idea no es que sigan un orden establecido, sino que quien salga de manera rápida, y sin coincidir con otra compañera u otro compañero, diga el número que toca, que puede ser “tres”, “cuatro”, etc.

Si salen dos estudiantes, a la vez, de manera espontánea, la cuenta vuelve a iniciar. Ganan el reto cuando terminen de contar cumpliendo esas condiciones.

Al final, pregunte los siguiente:

- ¿Cómo se sintieron en esta actividad?
- ¿Qué fue fácil o difícil?
- ¿Qué otras situaciones parecidas enfrentamos en nuestra vida diaria?
- ¿Qué aprendiste en esta actividad?
- ¿Cómo podemos generar mejores formas para entendernos?

CIERRE

Mencione que un primer paso para la resolución de los conflictos es comunicarse adecuadamente; por ello, es importante mantener cierto orden, expresarse con asertividad, y escucharse con atención y respeto, incluso cuando los puntos de vista son diferentes.

Actividad 2: Reflexionamos sobre las soluciones (90')

INICIO

Inicie la actividad preguntando: ¿han identificado algún conflicto en estos días? ¿Dónde? ¿Lo han podido solucionar? ¿Cómo?

Escuche la intervención de las y los estudiantes que deseen contar su experiencia; les puede hacer preguntas con el fin de que mejoren la comprensión del punto de vista diferente, así pueden entender que no existe una sola forma de ver una situación, sino que puede ser abordada desde otras perspectivas; esto hace que encuentren soluciones con mayor facilidad, y se estará dando un gran paso hacia la resolución de conflictos.

Luego, explique que en la presente actividad podrán poner en práctica la búsqueda de soluciones a situaciones de conflicto.

DESARROLLO

Organice a sus estudiantes en equipos de cuatro integrantes (aproximadamente). La idea es que conversen e identifiquen una situación que genere conflicto, para luego analizarla según indica el cuadro que se presenta más adelante.

Para la realización de la actividad, reproduzca el siguiente cuadro en la pizarra. Luego, a modo de ejemplo, realice el análisis de una situación teniendo en cuenta lo que se indica a continuación. (En el cuadro se han completado las ideas a modo de ejemplo para que tenga una referencia).

- Conflicto: Describen cuál es el conflicto.
- Involucrados: Presentan a las personas afectadas por el conflicto.

- Análisis: Se escriben las perspectivas de los miembros del equipo.
- Generación de acuerdos: Se indica cómo se ejecuta la solución al conflicto.

Conflicto	Involucrados	Análisis	Generación de acuerdos
Varios compañeros desean sentarse en una silla que está cerca a la puerta del aula	¿Quiénes?	<p>Anotar las alternativas asertivas de solución.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sortear el lugar una vez por semana. • Darle el asiento a quien llega primero. • Dar el lugar a quien necesite estar cerca a la puerta por alguna razón médica o porque está lesionado. • Otros 	Dialogan y llegan a acuerdos.

Luego de mostrar el ejemplo, pida a las y los estudiantes organizados en equipos que elijan un conflicto que hayan vivenciado u observado y realicen su análisis y resolución con ayuda del cuadro.

Luego, una o un representante de cada equipo lee el cuadro que completaron. De manera voluntaria, pida a las demás compañeras y a los demás compañeros que den otras ideas para solucionar la situación de conflicto expuesta.

CIERRE

Luego, realice algunas preguntas para propiciar el diálogo y cerrar la actividad.

- ¿Cómo se sintieron en esta actividad?
- ¿Qué les pareció fácil y qué difícil?
- ¿Cómo hicieron para proponer la solución del conflicto?
- ¿Llegaron a un consenso? ¿Cómo lo hicieron? ¿Pudieron pensar en más alternativas de solución?
- ¿Creen que es posible la vida sin conflictos? ¿Por qué?

Mencione a sus estudiantes que han avanzado en la resolución de conflictos y han llegado a practicar la toma de decisión por consenso; en otras palabras, han logrado tomar decisiones en equipo para plantear una solución que resuelva un conflicto. Esto viene desde expresar con asertividad el punto de vista personal y, luego, escuchar el punto de vista de los demás, que incluye el punto de vista diferente.

INICIO

Proponga a sus estudiantes analizar el siguiente caso:

Un grupo de estudiantes llega a la cancha de fútbol, pero esta ya está ocupada por otros estudiantes. Los líderes de cada equipo han conversado, pero nadie quiere ceder. ¿Qué se puede proponer para la solución de este conflicto?

Escuche las propuestas de las y los estudiantes y anótelas en la pizarra. Luego, reflexione junto con ellas y ellos respecto de las distintas maneras que hay para resolver un conflicto. Comente, a continuación, que en la actividad de esta sesión pondrán diversas estrategias que pueden utilizar para resolver los conflictos.

DESARROLLO

Organice a sus estudiantes en equipos y pida que, en una hoja, escriban una situación de conflicto que hayan observado en la escuela o en su comunidad. Cuando tengas listos sus escritos, pida que doble el papel en dos y que se lo entreguen.

Junte todos los papeles que le entreguen en una bolsa y, al azar, entregue a cada equipo un caso diferente del que escribió.

A continuación, cada grupo leerá el conflicto que le ha tocado y escribirá como puede resolverlo de manera pacífica. A partir de ello, realizarán una dramatización del caso con la solución del conflicto. Pida que tomen en cuenta la tabla de análisis del conflicto de la actividad anterior. Recuérdeles, también, que deben poner en práctica lo aprendido sobre la empatía, la regulación emocional y la comunicación asertiva.

Cuando los equipos estén listos, realice una plenaria donde dramatizan sus casos. Mientras un equipo dramatiza, los demás anotan las estrategias que se están utilizando para la solución del conflicto. Al final de cada dramatización, plantee las siguientes preguntas: ¿por qué sucedió el conflicto? ¿Quiénes fueron los involucrados? ¿Qué estrategias se han utilizado para solucionarlo?

Apoye a los estudiantes para que puedan identificar las diferentes estrategias como el diálogo, la negociación, la práctica de estrategias de regulación emocional, la comunicación asertiva, etc.

Al culminar todas las dramatizaciones, entregue a cada grupo dos hojas o trozos de cartulina en la que escribirán estrategias para la solución de los conflictos.

Se pegan en la pizarra tratando de formar un cuadro, tal como se muestra a continuación.

Hacer respiraciones profundas para lograr calma y pensar con tranquilidad a fin de iniciar el diálogo.	Realizar otras actividades que me llenen de energía positiva.	Hacer una lista de pasos que me permitan lograr una solución.	Parar y reflexionar para pensar en soluciones asertivas.
Anotar las posibles soluciones para elegir la mejor alternativa.	Conversar con un adulto que me pueda ayudar.		

Pida a sus estudiantes que coloquen sus estrategias en la pizarra. Si nota que falta alguna, hágalo notar para que la consideren. Luego, todas las estrategias son guardadas en una caja o táper que conservarán en un lugar del aula.

CIERRE

Propicie el diálogo reflexivo con las siguientes preguntas:

- ¿Lograron compartir con tus compañeros estrategias nuevas? ¿Cuáles?
- ¿Pueden compartir estas estrategias con otras personas? ¿Cómo?
- ¿Qué fue lo fácil y qué lo más difícil?
- ¿Qué han aprendido de la resolución de conflictos?
- ¿Qué beneficios trae reconocer diferentes estrategias para resolver conflictos?
- ¿Qué podrían hacer para ayudar a tus compañeros o a alguien de tu familia, a buscar soluciones asertivas?

Considerar que las y los estudiantes, con un buen apoyo por parte de los adultos y la práctica de algunas estrategias, pueden ir desarrollando sus habilidades para resolver los conflictos de forma independiente, las mismas que favorecen habilidades que incluyen el manejo de emociones, comprensión de los otros, comunicación asertiva y toma de decisiones.

Cierre de la experiencia

Conduzca un diálogo para que los estudiantes conversen sobre lo que han podido descubrir y reconocer a través de cada una de las actividades que han formado parte esta experiencia. Algunas preguntas que pueden favorecer este proceso son las siguientes:

- ¿Qué aprendieron en estas actividades?

- ¿Qué han comprendido de la resolución de conflictos?
- ¿Qué pueden hacer en adelante para solucionar conflictos?
- ¿Cómo ayudarían a tus compañeros a solucionar conflictos?
- ¿Por qué es importante lograr resolver los conflictos?
- ¿Qué pueden aplicar en casa con la familia? ¿Cómo?

Materiales y recursos

Actividad 1: Entendiendo cómo establecemos nuestras relaciones

- Para realizar de preferencia en un espacio abierto.

Actividad 2: Reflexionamos sobre las soluciones

- Cuadro:

Conflicto	Involucrados	Análisis	Generación de acuerdos
Definir el conflicto	¿Quiénes?	Anotar las alternativas asertivas de solución.	Después del diálogo y el consenso del equipo, deciden una opción

Actividad 3: Construimos un mapa de alternativas

- Hojas lapiceros, borrador

EDAT: Buscando el bien común

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"> Orientación al bien común

Criterios de observación y retroalimentación de la HSE

- Identifica las características comunes y diferentes que observa en las personas de su entorno.
- Reconoce y valora las cualidades en las personas de su entorno.
- Propone acciones que puede realizar junto a otros para el bien común.

Planteamiento de la situación

La conciencia social es un tipo particular de conciencia que nos permite establecer relaciones de empatía y solidaridad con las personas que nos rodean. Este tipo de conciencia es vital para el desarrollo de las y los estudiantes, pues permite formar individuos más respetuosos, y capaces de alcanzar todo su potencial, relacionarse de manera positiva con los demás y contribuir con acciones en favor de la sociedad. Implica conocer y comprender las diversas necesidades de las personas de nuestro entorno y a los que simplemente tienen una vida diferente; ser más sensibles, más empáticos.

Reto: ¿Cómo puedo ser más conscientes acerca de lo que pasa a nuestro alrededor?

Propósito

Las y los estudiantes conocen y comprenden con empatía las necesidades y respetan las diferencias de las personas de su entorno.

Descripción de la experiencia

Las y los estudiantes reconocen las necesidades de las personas de su entorno y respetan las diferencias, además toman decisiones y realizan acciones con el propósito de establecer buenas relaciones en favor del bien común.

Secuencia de actividades

- En la actividad “Hacemos algo juntos”, las y los estudiantes reconocen, expresan y valoran formas diferentes de cómo pueden aportar a un mismo propósito.
- En la actividad “Unidos en acción”, las y los estudiantes identifican, reconocen y toman en cuenta las cualidades del otro para realizar una actividad con un fin común.
- En la actividad “Debatir y compartir”, las y los estudiantes proponen acciones a favor de su comunidad.

Desarrollo de la experiencia

Actividad 1: Hacemos algo juntos (90')

INICIO

Inicie pidiendo a sus estudiantes que escriban una historia corta acerca de cómo se deberían cuidar los recursos naturales. Una vez que tengan listas las historias, indíqueles que formaran grupos de cinco integrantes. En cada grupo se pondrán de acuerdo para construir una historia nueva a partir de lo que cada uno escribió.

Cuando hayan terminado pregunte: ¿cómo hicieron para ponerse de acuerdo y unir sus historias? ¿Se respetaron todas las ideas? ¿Les ha pasado que te dan una tarea individual y luego tienes que unir tus ideas con las de otro? Luego de escuchar las intervenciones, mencione que las personas tenemos características diferentes: formas de pensar, puntos de vista, costumbres, maneras de hacer las cosas, pero en diversas ocasiones debemos aprender a ponernos de acuerdo para lograr un objetivo común.

DESARROLLO

Indique a sus estudiantes que dibujarán un hermoso paisaje colorido, con detalles que lo hagan interesante. Lo harán de la siguiente manera:

- Cada uno debe contar con sus colores o plumones en mano.
- Se conformarán cuatro equipos, con la misma cantidad de compañeros.
- Harán una fila frente a un papelote que estará pegado en la pizarra (el docente pega cuatro papelotes y asigna uno a cada fila).
- Se dará un tiempo para que, en orden, los estudiantes de cada fila empiecen a dibujar en el papelote; luego, el docente indicará el tiempo (un minuto o un minuto y medio por vez) y cambiará de compañero, el primero va al final de la fila y sigue la secuencia en simultáneo de cada fila.

En esta actividad pregunte: ¿qué dibujarán para hacer hermoso el paisaje? Esto va a propiciar que conversen e incluso intercambien ideas para completar el paisaje.

CIERRE

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

- ¿Qué les pareció la actividad?
- ¿Lograron dibujar el paisaje? ¿Cómo?
- ¿Qué resultó fácil y qué difícil?
- ¿Qué necesitaron para completar el dibujo del paisaje?
- ¿Cómo les parecieron que fueron sus aportes en el dibujo compartido?
- ¿En qué se han dado cuenta que son diferentes?
- ¿En qué coinciden?
- ¿De qué forma pueden apoyarse mutuamente?

Destaque la importancia de unir sus habilidades para que todos puedan aportar a un objetivo común. Para ello, es importante conocerse, respetarse y valorarse. Esta actividad también promueve la integración y dan valor a la diversidad.

Actividad 2: Unidos en acción (90')

INICIO

Pregunte a sus estudiantes lo siguiente: ¿qué recuerdan de la actividad anterior? ¿Pudieron identificar similitudes y diferencias con sus compañeros? ¿Lograron tomar acuerdos? ¿Se puede realizar actividades junto a otros, a pesar de las diferencias?

Realice precisiones acerca de que todas y todos pueden aportar en alguna actividad de diferente manera, esto es importante para entender la comprensión y cooperación social. Comente, a continuación, que en la sesión de hoy realizarán una actividad que las y los ayudará a ampliar su conciencia social.

DESARROLLO

Divida a sus estudiantes en dos equipos de manera equitativa, un equipo puede ser impar, siempre y cuando se someta a sorteo. Indique, a continuación, que van a realizar un juego denominado “Nudo de guerra”, y señale cuáles son los acuerdos que deben seguir:

- Todos cogidos de la cuerda deberán jalar hacia su lado.
- El equipo que logre jalar al otro equipo hacia su lado, pasando la línea media, gana.

Si lo considera conveniente, puede desplazar a sus estudiantes a un espacio más amplio, como un jardín o patio, para la realización del juego.

Una vez que todos los equipos estén listos, pida que realicen el juego por primera vez; luego, pida que lo hagan por una segunda vez, pero, en esta oportunidad, indique a sus estudiantes que deben reorganizarse entre ellos, para tratar de ubicarse mejor con el fin de lograr que su equipo gane.

Es aquí donde deben reconocer sus características y cualidades, cuidando a sus compañeras y compañeros, y tomando decisiones que permitan que, en el segundo intento del juego, todas y todos participen.

CIERRE

Luego, plantee las siguientes preguntas con el fin de brindar un espacio para el diálogo.

- ¿Cómo te sentiste en esta actividad?
- ¿Qué les pareció fácil y qué difícil?
- ¿Qué sucedió en el segundo intento?
- ¿Qué hicieron diferente?
- ¿Pudieron ponerse de acuerdo con sus compañeras y compañeros para realizar la actividad? ¿Cómo?
- ¿Tuvieron cuidado con sus demás compañeras y compañeros? ¿Cómo? ¿Por qué?
- ¿Esta actividad se parece a algo de lo que viven a diario? Expliquen.
- ¿Qué aprendieron con esta actividad?

Esta actividad consiste en que las y los estudiantes —a partir de ese intercambio donde se expresan y escuchan— identifiquen y acepten características y cualidades de sus compañeras y compañeros, apuntando a realizar una acción común. La unión hace que puedan sacar adelante propósitos que generen el bien común.

Actividad 3: Debatir y compartir (90')

INICIO

Pregunte lo siguiente: ¿qué pueden hacer para ser más conscientes de las necesidades de los demás? Escuche las intervenciones de las y los estudiantes, oriente con algún comentario oportuno o haga preguntas que las o los ayude a mejorar su reflexión. Señale que con estas actividades y reflexiones están fortaleciendo su conciencia social. En otras palabras, están poniendo en práctica la empatía, pues reconocen las necesidades de los demás, especialmente cuando pasan por momentos de dificultad.

DESARROLLO

Indique a sus estudiantes que las actividades que han realizado anteriormente han permitido que conozcan y comprendan mejor a sus compañeras y

compañeros. Ahora, pondrán su atención en su comunidad. Plátéeles, a continuación, las siguientes preguntas: ¿cuáles son las necesidades de su comunidad? ¿Qué necesitan mejorar en su comunidad? ¿Qué pueden hacer para aportar a la mejora de su comunidad? Indique que en esta actividad realizarán un debate. Primero se van a dividir en cuatro equipos, cada uno tendrá un tema, que se asignará por sorteo.

En esta actividad, las y los estudiantes deberán compartir su opinión y expresar qué pueden hacer para mejorar y lograr el bien común. Los equipos conversan y llegan a acuerdos sobre el tema que les fue asignado. Contarán con una hoja guía para que puedan reunir la información del tema que les tocó (ver la sección de materiales al final de esta experiencia).

Luego, los equipos eligen a una compañera o a un compañero (o pueden turnarse) para que exponga los acuerdos del tema. Los demás equipos realizan preguntas o comentarios, así conocen más sobre un mismo tema, debaten y comparten.

Posibles temas: Solo se eligen cuatro temas que, previo sorteo, serán asignados a los equipos. Considerar como prioridad los temas sugeridos por los estudiantes. Si desea, puede proponer uno de estos temas:

- Cuidado de los recursos naturales: Animales, suelo y agua
- Reciclaje y conciencia ambiental: Manejo de los desperdicios
- Alimentación saludable: Consumo de alimentos sanos que nutran el cuerpo
- Cuidado de las mascotas: Vida saludable de las mascotas, quehaceres
- Cuidado de la salud: Para estar sanos, lo que tenemos que hacer
- Buena convivencia familiar: Buenas relaciones con los miembros de la familia

CIERRE

Propicie un diálogo reflexivo a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo llegaron a tomar acuerdos sobre el tema que les tocó debatir?
- ¿Consideraron las opiniones de todos? ¿Cómo?
- ¿Todos fueron incluidos en esta actividad?
- ¿Algunas opiniones u aportes no fueron tomados en cuenta? ¿Por qué?
- ¿Cómo se sintió el compañero cuya opinión u aporte no fue considerado?
- ¿Qué se puede hacer para incluir todas las opiniones u aportes?

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

Cierre de la experiencia

Conduzca un diálogo para que las y los estudiantes conversen sobre lo que han podido descubrir y reconocer a través de cada una de las actividades que han formado parte de esta experiencia. Algunas preguntas que pueden favorecer este proceso son las siguientes:

- ¿Qué aprendieron en estas actividades?
- ¿Qué han comprendido de la conciencia social?
- ¿Por qué es importante escuchar todos los puntos de vista?
- ¿Pueden entender mejor a tus compañeros? ¿Cómo?
- ¿Qué pueden hacer para comprender mejor a las personas de tu entorno escolar y familiar?
- ¿Qué pueden cambiar de tu comportamiento para ayudar a otros?

Reflexione con sus estudiantes sobre la importancia de trabajar la conciencia social, pues nos permite ser más conscientes acerca de lo que pasa a nuestro alrededor, a ser empáticos y sensibles ante las necesidades de los demás para poder brindar ayuda. Queda ahora empezar a evidenciar el compromiso, a través de acciones donde se organice como una comunidad. Se sugiere, en ese sentido, tomar los mismos temas sugeridos por los estudiantes y llevarlos a la acción a través de campañas, mensajes de sensibilización, entre otras posibilidades.

Materiales y recursos

Actividad 1: Hacemos algo juntos

- Cuatro papelotes, uno por equipo
- Plumones y colores

Actividad 2: Unidos en acción

- Una cuerda larga donde puedan incluirse todos los estudiantes (puede ser proporcionada por equipo de Educación Física)
- Pañuelo o cinta que indique punto medio

Actividad 3: Debatir y compartir

- Hoja guía para cada equipo

Tema a debatir:

¿De qué trata el tema?

¿Por qué es importante este tema?

¿Qué acciones deben ser puestas en acción para cuidar este aspecto?

¿Cómo podemos contribuir cada uno para la mejora?

EDAT: Tú me ayudas, yo te ayudo

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"> Orientación al bien común

Criterios de observación y retroalimentación de la HSE

- Identifica qué situaciones o personas pueden requerir de ayuda y/o apoyo.
- Reconoce y expresa sus propias necesidades.
- Explica lo que puede hacer para colaborar con otras personas.
- Participa de actividades que promueven el bien común.

Planteamiento de la situación

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

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

Reto: ¿Cómo puedo ayudar o ser solidario/a para atender las necesidades de los demás?

Propósito

Las y los estudiantes inician acciones para favorecer la ayuda y apoyo en el logro del bien común.

Descripción de la experiencia

Los estudiantes realizan actividades que ayudan a desarrollar y reforzar su solidaridad con las personas de su entorno.

Secuencia de actividades

- En la primera actividad, las y los estudiantes escenifican situaciones en las que pueden ayudar a los demás.
- En la segunda actividad, las y los estudiantes determinan acciones para ayudar y contribuir con el bienestar común.
- En la tercera actividad, las y los estudiantes elaboran un proyecto orientado a buscar el bienestar común en la escuela.

Desarrollo de la experiencia

Actividad 1: Descubriendo posibilidades (90')

INICIO

Invite a sus estudiantes a que observen el salón de clase. Pregúnteles, a continuación: ¿cómo está el aula? ¿Está ordenada y limpia? ¿Se sienten cómodas o cómodos en ella? ¿A quiénes debemos de agradecer por tener un aula ordenada y limpia? ¿Para qué necesitamos un ambiente ordenado y limpio? ¿Quiénes son responsables de mantener este buen ambiente? Oriente a sus estudiantes a reconocer el apoyo de las personas que han realizado la limpieza y orden del aula, gracias a su trabajo se cuenta con un ambiente que proporciona buenas condiciones para tener clases.

Pregunte: ¿cómo es en sus casas? ¿Qué tareas realizan en su casa para colaborar con el bienestar familiar? ¿De qué otras formas colaboran o ayudan a su familia o amigos cuando lo necesitan? ¿Cómo se sienten colaborando o ayudando a otras personas? Durante el tiempo que estudiaban en casa, ¿qué situaciones de ayuda mutua o solidaridad han visto? ¿Han dado apoyo a otras personas que no son de su familia o del colegio? ¿Cómo lo hicieron? ¿Cómo se sintieron haciéndolo?

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

DESARROLLO

Organice a los estudiantes en equipos de cuatro o cinco integrantes, luego comente que van a escenificar situaciones en las que deben brindar ayuda a quien lo necesita. Una vez organizados en equipo, las y los estudiantes conversan con el objetivo de definir lo siguiente:

- Identificar situaciones donde las personas necesitan apoyo, y elegir una para dramatizar.
- Decidir cómo representarán ese apoyo.
- Dramatizar la situación elegida ante sus compañeros.

Anime y oriente a sus estudiantes para que puedan organizar la escenificación. Durante la organización de los equipos, se sugiere observar qué tan colaboradores se muestran los estudiantes con esta actividad.

CIERRE

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

- ¿Por qué es importante identificar dónde, quién y cómo necesitan ayuda?
- ¿Para qué ayudamos a los demás?
- ¿Qué descubrieron en esta actividad?
- ¿Qué cosas son posibles cuando ayudamos?
- ¿Cómo fue ponerse de acuerdo?
- ¿Cómo nos sentimos cuando ayudamos?

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

Actividad 2: Servicio a la comunidad (90')

INICIO

Solicite a sus estudiantes que, de manera voluntaria, mencionen qué recuerdan de la sesión anterior. Les puede preguntar lo siguiente: ¿cómo se pusieron de acuerdo para escenificar las situaciones de ayuda? ¿Qué otras necesidades de apoyo han logrado identificar (en el colegio, en sus casas con su familia, en otros lugares)? ¿En algún momento necesitaron la ayuda de los demás? ¿Pidieron ayuda y se las proporcionaron? ¿Cómo se sintieron?

Comente a sus estudiantes la importancia de saber identificar y reconocer las necesidades que tienen; para ello, tienen que estar atentos para entenderlas. También, es importante que sepan determinar qué pueden hacer para lograr el bienestar común. Para lograrlo, realizarán una actividad donde reconocerán qué acciones precisas se pueden llevar a cabo para colaborar con los demás.

DESARROLLO

Narre diversas situaciones, e invite a sus estudiantes a describir qué pueden hacer para ayudar a quien lo necesita. Por ejemplo: si hay un compañero que no entiende una clase, yo lo ayudo explicándole con mucha paciencia.

Puede tomar en cuenta los casos que se presentan a continuación o brindar otros, de acuerdo con las necesidades de su contexto.

- Una persona tiene varias bolsas en el mercado y una se le rompe.

- Un compañero está con cara triste y casi llora.
- Mi hermano tiene una herida en una mano.
- Dos compañeros no se ponen de acuerdo.
- Mi mejor amigo no encuentra su lonchera.
- Tenemos un compañero que a veces no entiende las tareas.
- Mis abuelos extrañan pasar tiempo con sus familias.
- Mi aula está desordenada y el suelo sucio.
- En el aula hemos juntado muchos cartones.
- Mi hermano menor tiene miedo a la oscuridad y, por ello, no puede dormir bien.

Durante la actividad, motive la participación de todas y todos sus estudiantes; de esta forma, se darán cuenta de que, en una determinada situación, se puede ayudar o colaborar de diversas maneras.

Estas situaciones en las que las y los estudiantes deben pensar en posibilidades para ayudar a los demás, permiten que se sensibilicen ante situaciones de ayuda social, y puedan animarse a brindar su apoyo cuando identifican a una persona que lo requiera, logrando así el bien común.

CIERRE

Luego de la intervención de cada estudiante, plantee algunas preguntas para generar un diálogo y cerrar 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 más pueden colaborar?

En esta actividad podemos darnos cuenta de cuán sensibles nos mostramos ante las necesidades de los demás y lo que ocurre a su alrededor.

Actividad 3: Iniciativas constructivas (90')

INICIO

Propicie una breve conversación con el objetivo de que los estudiantes recuerden las actividades realizadas. Para ello, pregunte lo siguiente:

¿Les resulta fácil o difícil ser solidarias/os? ¿Por qué creen que pasa eso?

¿Qué debemos tener en cuenta para poder ayudar a los demás?

Luego indique a cada estudiante que, en esta actividad, van a proponer iniciativas que permitan lograr el bienestar común.

DESARROLLO

Organice a los estudiantes en grupos, entrégueles una hoja y pida que hagan lo siguiente:

Identifiquen algún aspecto de la escuela que requiera ser mejorado, y en el que deseen contribuir. Piensen, además, en qué pueden hacer para que todas sus compañeras y todos sus compañeros del aula o de la escuela puedan colaborar, y pueda lograrse así el bienestar común en la escuela.

Algunos proyectos podrían ser: “Organizar un plan de acción para mantener en buen estado el biohuerto”, “Realizar una campaña para mantener la limpieza en los baños”, “Realizar una campaña de buen trato”, entre otros.

Una vez que los estudiantes escribieron sus propuestas en las hojas, de manera anónima, deben realizar lo siguiente:

- Un integrante de cada equipo colocará las hojas en una lata o envase, donde serán recolectados.
- Un estudiante leerá los proyectos, y otro compañero tomará nota. Si existen propuestas parecidas o iguales, se fusionan.
- Luego, votarán para determinar cuál será el proyecto en el que van a brindar su apoyo como equipo.
- Con asesoría del docente, determinan los quehaceres o tareas.
- Establecen qué van a necesitar.
- Determinan cuándo lo van a hacer y las responsabilidades de cada uno.

Con esta actividad, fomenta en sus estudiantes el sentido de unidad, el trabajo en equipo y el compromiso por una causa común. Promueve, también, que todas las estudiantes y todos los estudiantes participen en el proyecto.

CIERRE

Propicie un diálogo reflexivo a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Por qué eligieron esa situación?
- ¿Cómo se van a beneficiar todos con el proyecto que van a realizar?
- ¿Cómo se sienten con el proyecto?
- ¿En qué les gustaría ayudar a los demás?

Dialoguen sobre la importancia de aprender a dar al otro sin esperar nada a cambio, de realizar acciones de solidaridad, tolerancia, cooperación y ayuda, para que cuando crezcan construyan una mejor sociedad.

Cierre de la experiencia

Conduzca un diálogo para que las y los estudiantes conversen sobre lo que han podido descubrir y reconocer a través de cada una de las actividades que han formado parte de experiencia. Algunas preguntas que pueden favorecer este proceso son las siguientes:

- ¿Por qué es importante ayudar o ser solidaria/o con los demás?

- ¿Qué pasa cuando todos colaboramos y ayudamos?
- ¿Qué pasa cuando alguien no quiere colaborar o ayudar?
- ¿Me solidarizo con las personas que necesitan ayuda? ¿Por qué?
- En tu aula, ¿tus compañeras y compañeros creen que eres colaboradora o colaborador?
- ¿Qué aprendiste en estas actividades?
- ¿Qué harías para ayudar en tu aula y a tus compañeros?
- ¿Cómo vas a ayudar a mejorar el bienestar de tu familia o comunidad?

Reflexione junto con sus estudiantes respecto de la importancia de la cooperación, apoyo mutuo, empatía y conciencia social para favorecer la convivencia y el bienestar común.

Materiales y recursos

Actividad 1: Descubriendo posibilidades

- Para las escenificaciones: Se puede contar con algo de utilería que se encuentre dentro del aula.

Actividad 2: Servicio a la comunidad

- Lista de situaciones

Actividad 3: Iniciativas constructivas

- Hojas, lápices o lapiceros, borrador
- Un envase contenedor o lata de galletas, y un táper grande para recoger los papeles con los nombres y descripción de los proyectos

EDAT: Mis ideas me ayudan a mí y a los demás

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

Criterios de observación y retroalimentación de la HSE

- Se expresa a través de diferentes formas: verbales, gráficas manuales.
- Participa de actividades lúdicas, que retan su creatividad, mejorando su socialización y convivencia armónica.
- Reconoce y expresa ideas, las propias y las de sus compañera 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 y los estudiantes del ciclo V es muy importante para su desarrollo integral. La creatividad es clave si queremos estudiantes independientes en su forma de pensar, estudiantes que puedan asimilar bien las situaciones que viven, que sepan razonar, que sean sensibles al entorno y que quieran explorar el mundo que les rodea. Todo ello, las y los ayudará a conseguir soluciones originales frente a los problemas cotidianos, y será una herramienta útil para que se conozcan a sí mismas y a sí mismos.

Fomentar la creatividad en las y los estudiantes ayudará a que tengan una mayor adaptabilidad a situaciones nuevas, y a que sean más felices; contribuye, también, a que muestren una mejor actitud ante situaciones novedosas y a que sientan menor frustración ante posibles cambios.

Reto: ¿Cómo uso mi creatividad para solucionar dificultades que se puedan presentar, y para ayudar a los demás?

Propósito

Las y los estudiantes hacen uso de su creatividad para proponer alternativas de solución frente a diversas situaciones.

Descripción de la experiencia

Las y los estudiantes realizan actividades donde aplican su creatividad para crear, responder y solucionar situaciones personales y sociales.

Secuencia de actividades

- En la actividad “Inventar y reusar”, crean soluciones en equipo para reusar material reciclado.
- En la actividad “Juntos creamos la solución”, expresan y escuchan con atención y respeto las alternativas de solución que sus compañeras y compañeros proponen para solucionar situaciones.
- En la actividad “Ventas complicadas”, expresan su punto de vista haciendo uso de su imaginación y creatividad.

Desarrollo de la experiencia

Actividad 1: Inventar y reusar (90’)

INICIO

Al iniciar la sesión, comente a sus estudiantes que las actividades que van a realizar requieren de imaginación y creatividad. Pregúnteles lo siguiente: ¿saben qué es la creatividad? ¿Cómo se dan cuenta de que son creativas o creativos? ¿Cuándo sienten que son más creativas o creativos? ¿Se puede mejorar la creatividad? ¿Cómo? ¿Para qué? Anime a los estudiantes a responder; escuche con tranquilidad sus respuestas, pues están ordenando sus pensamientos para poderlos expresar.

Mencione que van a realizar algunas actividades en las que pondrán en juego su creatividad.

DESARROLLO

Previamente, solicite a sus estudiantes que lleven al aula material reciclable: envases u objetos que ya se hayan utilizado y puedan ser reusados de alguna manera.

Indique a los estudiantes que deben agruparse en equipos. Cada equipo deberá buscar alternativas creativas para darle un nuevo uso a los envases u objetos que han llevado al aula. Contarán con otros materiales necesarios que dispongan, como goma, tijeras, cinta adhesiva, colores o plumones, lápices o lapiceros, entre otros. Primero deben conversar y coordinar sus ideas, para luego hacer el diseño de su proyecto.

Anime a sus estudiantes, fomente la conversación e intercambio de ideas; puede ayudarles con preguntas como las siguientes: ¿cómo creen que ese proyecto ayudará a las personas? ¿Cómo se usará?

Luego cada equipo presentará sus proyectos a los demás; estos también pueden preguntar acerca de la utilidad de los proyectos o hacer recomendaciones o comentarios.

CIERRE

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

- ¿Qué les pareció la actividad?
- ¿Participaron contribuyendo con ideas creativas para el proyecto?
- ¿Cómo se sintieron creando junto a sus compañeros?
- ¿Podemos aplicar las alternativas de nuevo uso para solucionar situaciones en casa?
- ¿Qué necesitan para ser creativos o creativas?

Destaque que trabajar en equipo para realizar una actividad creativa, les ha brindado la posibilidad de compartir, expresarse, escuchar y valorar las ideas de sus compañeras y compañeros, las cuales pueden tomar en cuenta más adelante. A partir de esta actividad, proponga a los estudiantes a que piensen en cómo pueden hacer en sus hogares para que, en familia, se animen y presenten una solución creativa para una situación que lo requiera.

Actividad 2: Juntos creamos la solución (90')

INICIO

Inicie preguntando a sus estudiantes lo siguiente: ¿qué recuerdan de la actividad anterior? ¿Cómo les fue en casa? ¿Descubrieron alguna situación o necesidad en casa? ¿Qué pudieron crear o inventar para dar solución a esa situación que identificaron en casa?

Haga participar a sus estudiantes, motive a que expresen sus ideas y a que escuchen las preguntas o comentarios que sus compañeros y compañeras hagan.

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

DESARROLLO

Indique que van a cumplir un reto, para ello, deben conformarse en equipos de cuatro. Cada equipo deberá contar con lo siguiente:

- Una cuerda (pabilo o lana) de un metro de longitud, por cada integrante del equipo
- Un vaso de plástico
- Una pelota pequeña

El reto consistirá en poner la pelota dentro del vaso usando solo las cuerdas. Se debe poner el vaso en el centro de los cuatro estudiantes, luego, la o el docente dejará la pelota a medio metro del vaso, aproximadamente. Los estudiantes deben de buscar la manera de cómo coger la pelota con las cuerdas para colocarla dentro del vaso.

Anime a sus estudiantes para que conversen, intercambien ideas y coordinen acciones. Luego de varios ensayos, y una vez que aprecie que ya pueden embocar la pelota en el vaso, pida a los equipos que muestren la forma en que lograron el reto.

CIERRE

Propicie el diálogo a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron en esta actividad?
- ¿Qué les pareció fácil y qué difícil?
- ¿Pudieron contribuir con ideas para cumplir con el reto? ¿Cómo?
- ¿Qué fue importante tener en cuenta para cumplir el reto?
- ¿Tuvieron que ensayar más de una vez para lograr el reto? ¿Por qué?
- ¿En qué situaciones de su vida necesitan poner en práctica la creatividad?

Tener en cuenta que este tipo de actividad desarrolla en las y los estudiantes el razonamiento para proponer soluciones a diferentes situaciones. Desarrollar su creatividad y una actitud positiva ante las dificultades, las y los ayudará a enfrentar las situaciones de la vida de manera más eficiente y sentirán mayor bienestar. En este momento se les propone 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: Ventas complicadas (90')

INICIO

Dé la bienvenida a sus estudiantes y, para iniciar, pida que comenten acerca de las soluciones que tenían que proponer a dos situaciones en diferentes entornos. Pregunte lo siguiente: ¿Cuáles fueron las situaciones? ¿Cómo las solucionaron? ¿Quiénes se beneficiaron con la solución? ¿Cómo se sintieron las personas a quienes beneficiaron con la solución?

Se puede pedir a los compañeros que, de manera voluntaria, propongan otras soluciones.

Comente que ahora realizarán una actividad en la que pondrán en expresarán sus puntos de vista de manera creativa.

DESARROLLO

Indique a sus estudiantes que se dispongan en cinco equipos, para que realicen la actividad “Ventas complicadas”. Para ello, entregue a cada equipo una propuesta de venta, y estos deberán crear razones por las cuales las personas deberían comprar ese producto. Es importante mencionar que deben ser convincentes con las personas. Por ejemplo: si van a vender una tijera sin filo, que no corta, pueden argumentar que están diseñadas para personas que recién van a aprender a cortar, como los niños pequeños; por lo tanto, son seguras para ellos y evitan que se hagan daño. Además, se presentan en diferentes colores, y sujetarlas es muy cómodo por lo que evitan la rigidez muscular de la mano.

Ponga en una caja o táper los cinco papeles con las propuestas de ventas, un integrante de cada equipo sacará un papel.

Los equipos crearán un argumento para poder realizar las ventas complicadas. Luego cada equipo expondrá, según las condiciones planteadas, como venderán los siguientes artículos:

- Un perfume de ajo
- Un lapicero sin tinta
- Un paraguas con hueco
- Un auto sin llantas

Los argumentos creados deben ser lo más convincentes que se puedan.

CIERRE

Propicie el diálogo reflexivo a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué les pareció el reto?
- ¿Cómo crearon los argumentos para realizar las ventas complicadas?
- ¿Qué fue lo más fácil y lo más difícil de la actividad?
- ¿Es posible encontrar utilidad en cosas que aparentemente no son útiles?
¿Para qué?

Felicite a sus estudiantes por haber argumentado y generado nuevas posibilidades de manera creativa.

Recuerde que la práctica de actividades para fomentar la creatividad en las y los estudiantes no solo ayuda a que socialicen, mejoren su autoestima y sus habilidades comunicativas, sino también fomentará la capacidad de adaptación mediante la flexibilidad, promoverá la creatividad mediante la búsqueda de nuevas soluciones (originalidad), y permitirá que salga a flote su imaginación para que creen sus propias ideas y puedan también equivocarse en el proceso, pues de ello aprenderán.

Cierre de la experiencia

Conduzca un diálogo para que las y los estudiantes conversen sobre lo que han podido descubrir y reconocer a través de cada una de las actividades que han formado parte de esta experiencia. Algunas preguntas que pueden favorecer este proceso son las siguientes:

- ¿Qué aprendieron en estas actividades?
- ¿Qué han comprendido de la creatividad?
- ¿Las ideas de otros les ayudan a ser más creativos? ¿Por qué?
- ¿Por qué es importante escuchar los puntos de vista diferentes?
- De lo que han aprendido sobre la creatividad, ¿qué pueden aplicar en su día a día?

Materiales y recursos

Actividad 1: Hacemos proyectos creativos

- Papelógrafo para el diseño de cada equipo
- Colores o plumones
- Tijeras
- Goma
- Material de reciclaje: telas, objetos de plástico con los que se cuente dentro del aula)
- Lápices o lapiceros

Actividad 2: Juntos creamos la solución

- Dos o tres ovillos de lana o pabilo
- Cada equipo debe contar con lo siguiente:
 - Un vaso de plástico
 - Una pelota pequeña

Actividad 3: Ventas complicadas

- Cuatro hojas que contengan los productos que cada equipo va a vender:
 - Un perfume de ajo
 - Un lapicero sin tinta
 - Un paraguas con hueco
 - Un auto sin llantas

Referencias

- Instituto Nacional de Evaluación [INEEd]. (2008). *Aristas. Marco de habilidades socioemocionales en sexto de educación primaria*. Montevideo: INEEEd.
- 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.º 159-2017-MINEDU. Por el cual se modifica el Currículo Nacional de la Educación Básica aprobado por Resolución Ministerial N.º 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**