

Guía de Habilidades Socioemocionales



Guía de Habilidades Socioemocionales

Elaborada por:
Verónica Lozano
Evelyng Guillén

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	6
CAPÍTULO I:	
Elementos conceptuales	11
1.1 ¿Qué entendemos por emociones negativas y positivas?	12
1.2 ¿Cuáles son las competencias emocionales?	14
1.3 ¿La educación socioemocional es necesaria para la vida?	15
1.4 ¿Qué habilidades para la vida se desarrollan en la escuela?	16
1.5 ¿Para qué sirven las habilidades socioemocionales?	17
1.6 ¿Cómo clasifica el Currículo Nacional las habilidades socioemocionales?	19
CAPÍTULO II:	
Evaluación diagnóstica	22
2.1 Actividades para diagnóstico	23
2.2 Planes de acción	33
CAPÍTULO III:	
Actividades de acogida para el retorno a la modalidad presencial	44
3.1 Actividades de acogida: Carta del maestro, El árbol de la alegría, Donde está tu tesoro... ahí está tu corazón, La joya eres tú.	45
3.2 Actividades de interacción y pertenencia: La tela de araña, La silueta, Creando juntos, El laberinto humano, El aula: nuestro segundo hogar.	52
CAPÍTULO IV:	
Recursos metodológicos	60
4.1 Actividades para identificar emociones: Adivina las emociones, Mi tablero de emociones, La rueda de las emociones, La mochila de las emociones.	61
4.2 Actividades para trabajar el duelo: El retrato de la familia, El pato y la muerte, La despedida.	69
4.3 Actividades para trabajar la resiliencia: El juego de la resiliencia, Soy capaz de..., Frases motivadoras, La rueda de la resiliencia.	73

4.4 Actividades para trabajar el miedo: Un concurso de monstruos, El fantasma come miedos, El libro mágico de los miedos, Mi cajita de los miedos.	81
4.5 Actividades para la autorregulación: El volcán, El rincón de la calma.	85
4.6 Actividades para la resolución de conflictos: La escucha activa, El jardín de las soluciones, Frío o caliente.	87
4.7 Actividades para practicar la gratitud: El diario de la gratitud, El amigo agradecido, El tarro de la gratitud, El árbol del agradecimiento.	91
CAPÍTULO V:	
Estrategias para el aprendizaje socioemocional	96
5.1 Mis acuerdos emocionales	97
5.2 Medidor emocional	99
5.3 Meta - Momento	102
5.4 Plano emocionalmente inteligente	104
5.5 Mindfulness	105
5.6 Diccionario de emociones	107
5.7 Círculos de conversación	108
5.8 Dominó de sentimientos	109
5.9 Laberinto de emociones	110
REFERENCIAS	113
ANEXOS	115
Instrumento de aplicación diagnóstica	116
Plan de acción	119

Elaborada por:

- Verónica Lozano
- Evelyng Guillén



PRESENTACIÓN



La COVID-19 ha generado grandes desafíos en nuestro país y el mundo. En el sector educativo, desde principios de 2020, nos adecuamos a la modalidad de enseñanza remota al exigirnos como docentes la implementación de herramientas TIC y formas de comunicación con los estudiantes, para quienes el acceso a estos recursos era bastante difícil.

Estudiantes y docentes hemos sido afectados por las repercusiones de la pandemia en la vida cotidiana, adaptamos situaciones significativas al nuevo contexto y priorizamos competencias; sin embargo, poco o nada se pudo avanzar para atender a una realidad que hoy es prioritaria: el desarrollo socioemocional de los estudiantes.

En seguimiento a las normas vigentes sobre el retorno seguro de nuestros estudiantes, debemos atender con celeridad y eficiencia la dimensión socioafectiva de nuestros niños y jóvenes, animándonos a encontrar soluciones creativas para abordar estas habilidades que quedaron dos años confinadas en casa.

La presente Guía de habilidades socioemocionales es un recurso que permitirá a los docentes desarrollar habilidades clave en los estudiantes, complementando sus sesiones de aprendizaje, las competencias priorizadas y las habilidades socioemocionales. Asimismo, en esta guía se organizan capítulos secuenciales para poder atender a esta necesidad.

Partimos por un necesario marco conceptual en el Capítulo I, con ideas clave que aportarán a conocer las competencias emocionales de los estudiantes. Posteriormente, en el Capítulo II se plantean estrategias para iniciar con el diagnóstico de los estudiantes como punto de partida y así conocer sus fortalezas, debilidades y demandas.

Los Capítulos III, IV y V contienen estrategias metodológicas y pautas detalladas sobre actividades de acogida, desarrollo de actividades y materiales para atender, desarrollar y consolidar las competencias socioemocionales en los estudiantes de primaria.

Esperamos que la Guía de habilidades socioemocionales aporte en las prácticas docentes y contribuya a atender y fortalecer a nuestros docentes y estudiantes.

Equipo Fundación Telefónica Movistar

Base legal

- Ley N.º 28044, Ley General de Educación y sus modificatorias, las leyes N.º 28123, N.º 28302, N.º 28329 y N.º 28740.
- Ley N.º 28988, Ley que declara la Educación Básica Regular como servicio público esencial.
- Decreto Legislativo N.º 882, Ley de Promoción de la Inversión en Educación.
- RVM N.º 093-2020-MINEDU, "Orientaciones pedagógicas para el servicio educativo de Educación Básica durante el año 2020, en el marco de la emergencia sanitaria por la COVID-19".
- RVM N.º 193-2020-MINEDU, "Orientaciones para la evaluación de competencias de estudiantes de la Educación Básica, en el marco de la emergencia sanitaria por la COVID-19".
- RVM N.º 133-2020, "Orientaciones para el desarrollo del año escolar 2020 en instituciones educativas y programas educativos de la Educación Básica".
- DU 002-2020-MINEDU.
- RVM N.º 273-2020, "Orientaciones para el desarrollo del año escolar 2021 en instituciones educativas y programas educativos de la Educación Básica", 17 de diciembre de 2020.
- PROYECTO EDUCATIVO NACIONAL-PEN 2036.
- RVM N.º 121-2021-MINEDU, "Disposiciones para la prestación del servicio en las instituciones y programas educativos públicos y privados de la Educación Básica de los ámbitos urbanos y rurales, en el marco de la emergencia sanitaria de la COVID-19".
- RVM N.º 108-2021-MINEDU, "Aprobar el listado de materiales educativos impresos y concretos elaborados, producidos y/o adquiridos por el Ministerio de Educación para el desarrollo del año escolar 2021 en las instituciones educativas públicas y programas educativos públicos de la Educación Básica".
- RVM N.º 531-2021-MINEDU, "Disposiciones para el retorno a la presencialidad y/o semipresencialidad, así como para la prestación del servicio educativo para el año

escolar 2022 en instituciones y programas educativos de la Educación Básica, ubicadas en los ámbitos urbano y rural, en el marco de la emergencia sanitaria por la COVID-19”.

- RVM N.º 048-2022-MINEDU, “Modificar los numerales 6, 9.1. el primer ítem del numeral 9.2, el literal d) del numeral 9.3.1, los literales a) y c) del numeral 9.3.2 y los literales b) y c) del numeral 9.3.3 del documento normativo denominado disposiciones para el retorno a la presencialidad y/o semipresencialidad, así como para la prestación del servicio educativo para el año escolar 2022”.

Carta de gratitud al maestro: “Gracias, maestro”



A todos los maestros que durante este tiempo de pandemia se reinventaron y reescribieron la historia de la educación, motivados por el amor a cada uno de sus estudiantes, para cada uno de ellos va dedicada esta carta desde el corazón.

Querido maestro(a):

Hemos recorrido un largo camino desde que todo cambió. Un día, nos dijeron que había que ir a casa; mientras tomábamos algunos papeles y libros pensamos: "Pronto volveremos para continuar". Aquel día cerramos nuestras puertas, apagamos las luces, nos despedimos de nuestros amigos, compañeros de grado, de algunos con un abrazo, de otros solo con una sonrisa; salimos de nuestra escuela sin pensar que ya no volvería a ser igual... No puedo negarte que al escribir estas líneas se conmueve mi corazón por todos aquellos amigos que no volveremos a ver, por esos abrazos que se los llevó el viento, por esas sonrisas que guardaremos en el corazón.

Al inicio todo fue tan incierto, algo que jamás pudimos imaginar, y la pregunta surgía en cada momento: "¿Y ahora? ¿Cómo vamos a enseñar?". Nuestra casa se volvió nuestra escuela; y una computadora o teléfono, nuestra aula; tuviste que reinventarte, reaprender, cambiar los libros por las plataformas, las hojas de papel por un Word... pero lo que nunca cambió fue tu corazón, ese corazón de maestro que jamás dejó de buscar la manera de llegar a cada uno de tus estudiantes, de ir más allá de una pantalla para abrazarlos con tu sonrisa, consolarlos con tu mirada y sostenerlos con tu escucha.

Han sido dos años, ¡dos años!, desde la última vez que nos vimos en el pasillo de nuestras escuelas. Volver no será fácil, tendremos sentimientos encontrados, algunos temores, pero también mucha ilusión. Es verdad, todo cambió, ya no somos los mismos... nos volvimos más fuertes, valoramos los pequeños momentos, aprendimos por ensayo y error, descubrimos nuevas formas de enseñar, y comprendimos que ser maestro es una vocación que trasciende, que transforma, que tiene su motor en el amor.

Gracias, maestro, gracias por darlo todo, por entregarlo todo, por decir "Sí" cada día a tu vocación.

CAPÍTULO I:

Elementos conceptuales



1.1 ¿Qué entendemos por emociones negativas y positivas?



Las emociones son mecanismos que ayudan a reaccionar y actuar con rapidez ante situaciones y sucesos del entorno. Predisponen a la acción y se evidencian en conductas de aproximación (activación) o evitación (inhibición).

Cada emoción prepara a la persona para una clase distinta de respuesta, por lo que experimenta una emoción de forma particular, según sus experiencias anteriores, su aprendizaje y la situación concreta (AECC, 2010).

Por ello, la intensidad con la que se viven o experimentan las emociones puede interferir con nuestra respuesta adaptativa; por ejemplo, el miedo que nos paraliza o la ira que nos lleva a realizar actos violentos. De ahí, la necesidad de ser consciente de ellas e intervenir de manera oportuna.

Debemos saber que no existen emociones buenas o malas —aunque algunas quizá sean más desagradables que otras—, todas cumplen una función de adaptación al entorno y de respuesta ante una situación determinada.

¿Las emociones son positivas o negativas?

Las emociones que solemos denominar como “negativas” (cólera, miedo, tristeza) son esenciales para nuestra supervivencia, pues nos preparan para defendernos, huir, enfrentar pérdidas o cuidarnos ante el peligro. Las emociones que denominamos “positivas” (alegría, afecto) nos generan satisfacción y se orientan a nuestro bienestar (CPEIP, 2020a) ¹.

“Es necesario desarrollar con nuestros estudiantes estrategias que les permitan validar lo que sienten, promoviendo la expresión emocional”.



¹ Minedu (2021). Orientaciones para el soporte socioemocional a las y los estudiantes frente a la emergencia sanitaria. <https://bit.ly/3LerVqQ>

1.2 ¿Cuáles son las competencias emocionales?

Las competencias emocionales son un subgrupo de competencias personales y constituyen el conjunto de conocimientos y actitudes necesarios para comprender, expresar y regular adecuadamente los fenómenos emocionales de las personas².

https://www.youtube.com/watch?v=JWM6HU3H_JI

Se estructuran de la siguiente manera:

- 1 Conciencia emocional. Permite percibir el ambiente emocional de un contexto y es la capacidad de apropiarse de las propias emociones.
- 2 Regulación emocional. Es la capacidad para manejar adecuadamente las emociones y autogestionar las emociones positivas.
- 3 Autonomía emocional. Corresponde a la autogestión personal.
- 4 Competencias sociales. Ayudan a mantener buenas relaciones con otras personas.
- 5 Competencias para la vida y el bienestar. Son comportamientos adecuados y responsables para afrontar adecuadamente retos y situaciones excepcionales.

Las **competencias emocionales** favorecen una **mejor adaptación** al contexto y ayudan a afrontar las circunstancias de la vida con **mayores posibilidades de éxito**.

² Dirección de Innovación Educativa: Gobierno Vasco (2021). Propuesta para trabajar el ámbito socioemocional y la cohesión grupal: Emprendiendo un camino desde lo aprendido. Nivel Primaria. <https://bit.ly/3NoIJxj>

1.3 ¿La educación socioemocional es necesaria para la vida?

La educación socioemocional es un proceso formativo integral y holístico que contribuye al bienestar de las personas; por lo que **"aprender bienestar"**, tal como lo plantea Davidson (2017), tiene que ver con el desarrollo de la competencia emocional.

La competencia emocional de las personas representa un actuar eficaz en diferentes contextos; es parte del autoconocimiento del individuo, del reconocimiento de sus propias emociones, de la capacidad de autorregularse, es decir, manejar de manera racional sus emociones, de automotivarse en el emprendimiento de retos y en la superación de circunstancias adversas, de mostrar empatía para comprender a los demás, así como habilidades sociales para convivir, integrarse y colaborar con otros ³.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) proponen la promoción tanto de la salud mental como emocional, y el fortalecimiento de factores protectores en niños, niñas, adolescentes y jóvenes, mediante el desarrollo de las habilidades para la vida.

De acuerdo con las definiciones y categorizaciones planteadas por la OMS y la OPS, las habilidades para la vida abarcan tres categorías complementarias entre sí:

1. Habilidades sociales o interpersonales, incluyendo comunicación, habilidades para negociación/rechazo, confianza, cooperación y empatía.
2. Habilidades cognitivas, incluyendo solución de problemas, comprensión de consecuencias, toma de decisiones, pensamiento crítico y autoevaluación.
3. Habilidades para el control de emociones, incluyendo el estrés, los sentimientos, el control y el monitoreo personal ⁴.

OPS (2001). Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes, p. 6.

³ Álvarez Bolaños, E. (2020). Educación socioemocional. Controversias y concurrencias latinoamericanas. Asociación Latinoamericana de Sociología, vol. 11, núm. 20.

⁴ Secretaría de Educación Pública de los Estados Unidos Mexicanos. Refiere al texto: "Aprendizajes clave para la Educación Integral".

"Comprender la vida es comprendernos a nosotros mismos, y esto es conjuntamente el principio y el fin de la educación".

Jiddu Krishnamurti

1.4 ¿Qué habilidades para la vida se desarrollan en la escuela?⁵

Haciendo referencia a experiencias internacionales dentro del contexto educativo, se proponen estas cinco habilidades para la vida, centradas en las destrezas emocionales de las y los estudiantes.

Empatía

Es la habilidad de ponerse en el lugar de la otra persona, y darse cuenta qué siente y piensa. Esta habilidad permite al estudiante comprender mejor al otro y, por ende, responder de forma consecuente con las necesidades y circunstancias de la otra persona; lo que permite mejorar las interacciones sociales y fomentar comportamientos solidarios. (1)

Autoconocimiento

Es la habilidad de conocer nuestros propios pensamientos, reacciones, sentimientos, qué nos gusta o disgusta, cuáles son nuestros límites, nuestras fortalezas y oportunidades de mejora. (2)

Manejo de emociones

Es la habilidad de reconocer las propias emociones y sentimientos, y saber cómo influyen en el comportamiento, aprendiendo a manejar las emociones más difíciles como ira, agresividad, etc. (3)

Resolución de conflictos

Habilidad para buscar la solución más adecuada a un problema/conflicto, identificando en ello oportunidades de cambio y crecimiento personal y social. (4)

Toma de decisiones

Es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las alternativas o formas para resolver diferentes situaciones de la vida. Estas se pueden presentar en diferentes contextos: familiar, escolar, social; implica elegir entre alternativas, preferir una cosa en vez de otra, formar un juicio sobre algo que genera duda y adoptar una determinación al respecto (MINEDUC-2019). (5)

5 Mineduc (2020-2021). Caja de herramientas para el desarrollo de la "evaluación diagnóstica": Elementos conceptuales y recursos metodológicos. Sección 5, Plan educativo, Régimen Sierra - Amazonía.

1.5 ¿Para qué sirven las habilidades socioemocionales?

“Las habilidades socioemocionales funcionan como el elemento que le da sentido y dirección a nuestros talentos”.

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).

¿Para qué sirven las habilidades socioemocionales?

Partamos del hecho científico de que las emociones inciden, de manera directa, en el aprendizaje. Dichas emociones desencadenan neurotransmisores que fomentan o bloquean la curiosidad, la retención, la confianza y la capacidad de asombro.

Mientras que las habilidades duras se desarrollan a partir de la inteligencia racional (cuyo objetivo es adquirir experiencia y ser competentes en alguna actividad), las habilidades socioemocionales funcionan como el elemento que le da sentido y dirección a nuestros talentos.

Cuando enseñamos a los niños a ser agentes activos y responsables de su propia emocionalidad, también les permitimos acceder a un entorno diseñado para que aprendan de manera efectiva y con mayor estructura.

Los beneficios universalmente identificados que trae consigo el desarrollo de este tipo de habilidades son los siguientes:

- Mejora del bienestar integral de la persona (salud física y mental) y gestión de las relaciones interpersonales (Friedman et al., 2010).
- Reducción de conductas de riesgo como consumo de drogas y alcohol, actividades delictivas y embarazo adolescente (BID, 2020).
- Mejora del desempeño académico escolar (Heckman, Stixrud y Urzua, 2006; OCDE, 2015).
- Mejora en el potencial del acceso, progreso y productividad laboral, y en las decisiones relacionadas al ámbito ocupacional (Heckman, Stixrud y Urzua, 2006; OCDE, 2015).

- Desarrollo de nuevas habilidades, pues generan la capacidad de formar futuras habilidades cognitivas y socioemocionales (Cunha y Heckman, 2007; Heckman y Kautz, 2013; Busso et al., 2017).
- Desarrollo de la mentalidad de crecimiento, es decir, la creencia de que las habilidades propias sí se pueden mejorar con la práctica y que su desarrollo permite afrontar desafíos y retos (Dweck, 2006) ⁶.

El Proyecto Educativo Nacional al 2036 considera vital prestar atención a la dimensión socioemocional para el aprendizaje, pues este tipo de bienestar se traduce en el equilibrio emocional (personal), la adaptación a la convivencia (social), la capacidad de lidiar con retos diversos (físicos, personales, académicos, etc.) y contribuir al bienestar colectivo (ciudadanía).



⁶ Minedu (2021). Desarrollo de las habilidades socioemocionales en el marco de la tutoría y orientación educativa. <https://bit.ly/3JNtbRJ>

1.6 ¿Cómo clasifica el Currículo Nacional las habilidades socioemocionales?

En el Currículo Nacional se han definido 13 habilidades socioemocionales, las cuales se interrelacionan para contribuir al desarrollo integral y al bienestar del estudiante, las mismas que se definen con conceptos declarados en el CNEB⁷.

Las habilidades socioemocionales⁸

Autoconcepto

Es reconocer las propias características y fortalezas (físicas, intelectuales, emocionales y sociales) de acuerdo a las diferentes dimensiones de la identidad y los distintos roles que cumple la persona. Se nutre de dos fuentes: la propia experiencia y la información o feedback que recibe del entorno social (Smith y Mackie, 2007, citado por Banco Mundial, 2016).

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; Minedu, 2021).

Autoestima

Es la valoración de las propias características y fortalezas que nos atribuimos. La autoaceptación es aceptar nuestras características en los distintos aspectos (físicos, intelectuales, emocionales, sociales y nuestros valores personales) sin que estos nos generen inseguridad (GRADE, 2018; OCDE, 2015; Unicef, 2019; Bisquerra y Mateo, 2019).

Comunicación asertiva

Es poder 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).

Comportamiento prosocial

Es realizar acciones en beneficio de los 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).

7 Minedu (2021). Desarrollo de las habilidades socioemocionales en el marco de la tutoría y orientación educativa. <https://bit.ly/3JNtbRJ>

8 Minedu (2021). Desarrollo de las habilidades socioemocionales en el marco de la tutoría y orientación educativa. <https://bit.ly/3JNtbRJ>

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).

Conciencia social

Es la comprensión de las perspectivas de personas que provienen de nuestro entorno u otros contextos, culturas u orígenes para establecer relaciones saludables y actuar motivados por el bien común (CASEL, 2015, citado por Banco Mundial, 2016; PNUD, 2018; Unicef, 2019).

Empatía

Es reconocer y comprender las necesidades y los puntos de vista de otras personas, aunque sean contrarios a los propios (empatía cognitiva); así como comprender sus emociones sin juzgar y sentirlas en uno mismo, lo que motiva al deseo por ayudar (disposición empática) (SEP, 2017; Unicef, 2021; National Research Council, 2012).

Creatividad

Es poder mirar las cosas de manera diferente y producir ideas, técnicas y perspectivas tanto novedosas como apropiadas y útiles, ya sea que se desarrollen de forma individual o colaborativa y adaptadas 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).

Regulación emocional

Es 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; 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).

Resolución de conflictos

Es 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. La negociación y mediación son vitales para una resolución pacífica del conflicto (Bisquerra y Mateo, 2019; UNICEF, 2019; National Research Council, 2012; SEP, 2017)

Toma de decisiones responsables

Es desarrollar mecanismos personales para tomar decisiones eficientes en situaciones personales, familiares, académicas, profesionales, sociales y de tiempo libre, que acon-

tecen 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).

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).

¡Ahora toca abrir la escuela abriendo nuestros corazones! ¿Cómo?

- 1. Preparar a la familia:** Volver a clase puede generar preocupación, ¿y si mi hijo no quiere volver a la escuela? Después de tanto tiempo lejos del colegio, y en un ambiente cargado de amenaza, es lógico que surja temor y evasión; es más, existe un lema para justificarla: “¡Quédate en casa!”. Para ello, es importante conocer lo que sienten nuestros padres de familia para triangular la información y generar estrategias que permitan un retorno saludable a clases.
- 2. Preparar al estudiante:** Tanto para nuestros estudiantes con los que finalizamos previo a la pandemia de la COVID-19, como los(as) que, en algunos casos, recibiremos en este nuevo año escolar; la última clase presencial que en ambos casos vivieron, ese fue el punto de inflexión en el que el curso de lo cotidiano cambió. La tarea ahora consistirá en rescatarlos del momento de desconexión, ayudándoles a insertarse en esta nueva realidad, propiciando emociones favorables hacia el reencuentro, en un contexto de acogida protectora y de esperanza sanadora. Para ello, necesitamos conocer sus expectativas y necesidades.
- 3. Prepararnos como docentes:** Primero, antes que nada, habrá que empezar por cada uno(a) de nosotros(as), poniéndonos a la escucha de nuestro propio corazón emocional para dialogar con los sentimientos que florecerán ante nuestra imagen entrando en nuestra clase: ¿incertidumbre, miedo, frustración, ansiedad, alegría, curiosidad, anhelo, amor...? Sea la que fuere, el primer paso, como siempre insistimos, es asumir que no podemos afrontar aquello que no se conoce, por lo que sería necesario “abrir los ojos” y dirigir nuestra mirada hacia esas emociones ⁹.

El diagnóstico nos permitirá revisar en qué estado se encuentran nuestros estudiantes para saber cómo intervenir y empezar juntos a construir esta nueva normalidad educativa.

⁹ Rodríguez, A. (2020). Guía emocreativa para una vuelta al cole desde el corazón. Editorial Santillana. <https://bit.ly/3DeJynX>

CAPÍTULO II:

Evaluación diagnóstica



2.1 Actividades para diagnóstico

2.1.1 ¿Cómo descubrir fortalezas e identificar las dificultades y los problemas en mis estudiantes?

Para fines de diagnóstico cada institución educativa priorizará las habilidades que considere evaluar en sus estudiantes, estas pueden ser de manera transversal en todos los niveles educativos o delimitando según las necesidades de cada nivel. Para ello, es necesario realizar —en primer lugar— un diagnóstico de priorización de manera conjunta con el equipo psicopedagógico y los tutores.

Diagnóstico de priorización

La Emergencia Sanitaria ha generado un impacto emocional sin precedentes en todos nosotros y, especialmente, en la niñez y en la adolescencia; por tanto, es necesario desarrollar diferentes estrategias que permitan fortalecer el proceso de enseñanza-aprendizaje priorizando el bienestar emocional de los estudiantes. Para ello, evaluar los aspectos socioemocionales en el contexto de la COVID-19 permitirá orientar el trabajo del docente para el fortalecimiento de las habilidades para la vida, indispensables en el desarrollo humano integral.

Las emociones tienen una profunda conexión con el aprendizaje, el procesamiento de la información y los aspectos cognitivos involucrados en el mismo, por lo que plantean al docente el reto de orientarlas y conducir las hacia estados que favorezcan y estimulen un ambiente propicio para el aprendizaje, al tiempo que reduzcan aquellas emociones que lo entorpezcan (ConstruyeT, 2018; Woolfolk, 2010).

“Conduce tus pensamientos y emociones”

Esta clave está relacionada con la capacidad que tenemos de dirigir y potenciar el desarrollo de nuestro cerebro, algo que la neurociencia se ha encargado de demostrar con sus recientes investigaciones.

A veces puede parecer que somos víctima de los acontecimientos o de las emociones que experimentamos, sin embargo podemos traer la calma a nuestras vidas, podemos desarrollar una vida optimista y podemos aumentar nuestras emociones positivas, incluso en los momentos más divertidos de la vida.

2.1.2 Matriz de habilidades socioemocionales

HABILIDAD	Se demuestra cuando...
Autoconcepto	Reconoce sus propias características y fortalezas (físicas, intelectuales, emocionales y sociales) de acuerdo a su identidad y a los roles que cumple en la sociedad.
Autocuidado	Incorpora conductas y hábitos saludables para su vida diaria en lo físico y mental e identifica situaciones de riesgo tomando acciones para alejarse de las mismas.
Autoestima	Valora sus propias características y fortalezas en los distintos aspectos (físicos, intelectuales, emocionales, sociales y valores personales) sin que estos le generen inseguridad.
Comportamiento prosocial	Realiza acciones en beneficio de los demás, sin que se lo soliciten, que contribuyan al bien común o que tengan consecuencias sociales positivas.
Comunicación asertiva	Expresa lo que siente o piensa sin agredir a la otra persona y defendiendo sus puntos de vista (expresión fluida, segura y respetuosa, aun cuando esto implique decir que no).

Conciencia emocional	Reconoce sus propias emociones y les da un nombre (vocabulario emocional), comprende las emociones de los demás y toma conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento, así como su influencia en los otros.
Conciencia social	Comprende las perspectivas de personas que provienen de su entorno u otros contextos, culturas u orígenes para establecer relaciones saludables y actuar motivado por el bien común.
Empatía	Reconoce y comprende las necesidades y emociones, sin juzgarlas, así como los puntos de vista de otras personas, aunque sean contrarios a los propios (empatía cognitiva), lo que motiva al deseo por ayudar.
Creatividad	Es capaz de contemplar (punto de vista) las cosas de manera diferente y producir ideas, técnicas y perspectivas tanto novedosas como apropiadas y útiles, ya sea que se desarrollen de forma individual o colaborativa.
Regulación emocional	Gestiona sus emociones y las valida, sin suprimir o evitar ninguna de ellas para generar mayor bienestar o enfrentar situaciones de forma pacífica; de esta manera, evita el daño físico y emocional a sí mismo y a los demás al hacer uso de los recursos y las herramientas para regular su intensidad y su duración, lo que le permite evitar convertirlas en conductas no saludables.
Resolución de conflictos	Identifica y afronta adaptativamente los conflictos o problemas, tomando acciones para encontrar una solución como la negociación y mediación para una resolución pacífica del conflicto.
Toma de decisiones responsables	Toma decisiones eficientes ante diversas situaciones (personales, familiares, académicas, sociales y de tiempo libre) que acontecen en su vida diaria, asumiendo la responsabilidad por sus propias decisiones, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad.
Trabajo en equipo	Colabora eficaz, equitativa e interdependientemente con una serie de personas que poseen características diferentes a las suyas, combinando sus recursos personales para llevar a cabo una meta común.

2.1.3 Instrumentos de diagnóstico

Grados: 1.º, 2.º y 3.º

Aplicado por: El docente tutor

Instrumento: Lista de cotejo

Indicaciones:

1. El docente tutor realizará el diagnóstico al aplicar el instrumento (lista de cotejo).
2. Interpretar los resultados según la siguiente propuesta:

NUNCA	A VECES	SIEMPRE
RIESGO	ALERTA	SIN RIESGO

3. En base a los resultados generales priorizará las actividades a desarrollar para el desarrollo de las habilidades sociales en sus estudiantes, pudiendo utilizar las sugeridas de la presente guía.

Lista de cotejo socioemocional

Nº	ÍTEMS	NUNCA	A VECES	SIEMPRE
1	El estudiante reconoce sus fortalezas, talentos y cualidades.			
2	Acepta y valora sus características físicas.			
3	Practica hábitos para mantenerse saludable (come sus alimentos, participa en las actividades físicas, se lava las manos).			

4	Comunica cuando siente ansiedad, tristeza o incomodidad ante diversas situaciones en el aula.			
5	Manifiesta que se gusta tal como es, tanto en lo físico como en su forma de ser.			
6	Manifiesta que se siente querido y aceptado tal como es por quienes lo rodean.			
7	Ayuda a los demás cuando lo necesitan.			
8	Manifiesta lo que siente y piensa de manera respetuosa.			
9	Reconoce sus emociones (cuando está triste, alegre, molesto, etc.).			
10	Identifica y comprende las emociones de los demás.			
11	Demuestra apertura para aceptar las diferencias culturales y sociales de los demás cuando socializa con todos sin discriminación.			
12	Se relaciona saludablemente con otros niños que poseen características diferentes a las suyas.			
13	Comprende las necesidades y emociones de sus compañeros de aula al manifestar preocupación por ello.			
14	Ofrece su apoyo para ayudar a sus compañeros en la resolución de problemas.			

15	Propone ideas nuevas y útiles respecto a cualquier situación, ya sea en trabajos individuales como grupales.			
16	Cuando está enojado(a) trata de calmarse antes de actuar o decir algo.			
17	Menciona cuáles son sus principales comportamientos para afrontar y resolver los conflictos que se le presentan, y da ejemplos.			
18	Menciona ejemplos donde toma decisiones responsables en situaciones familiares y escolares.			
19	Intercambia ideas, conocimientos, experiencias, información y opiniones cuando realiza actividades con sus compañeros.			
21	Realiza las actividades encomendadas con responsabilidad.			
22	Acepta negociar los diferentes puntos de vista, cuando existen diferencias en los trabajos en equipo, en vista de un mejor resultado.			

Grados: 4.º, 5.º y 6.º

Aplicado por: El estudiante

Instrumento: Cuestionario

Indicaciones:

1. Los estudiantes responderán el cuestionario impreso o virtual elaborado en formularios de Google u otro instrumento digital, según la realidad de cada escuela.
2. El docente procesará los resultados según la siguiente valoración:

NUNCA	A VECES	SIEMPRE
RIESGO	ALERTA	SIN RIESGO

3. Con base en los resultados generales, el docente priorizará las actividades para el desarrollo de las habilidades sociales en sus estudiantes, por lo que podrá utilizar las sugeridas en la presente guía.

Cuestionario socioemocional

Nº	ÍTEMS	NUNCA	A VECES	SIEMPRE
1	Reconozco mis fortalezas, talentos y cualidades.			
2	Acepto y valoro mis características físicas.			
3	Practico hábitos para mantenerme saludable (tomar agua, comer frutas y verduras, hacer ejercicio, bañarme, dormir ocho horas).			
4	Comunico a mis padres cuando siento ansiedad, tristeza o incomodidad ante diversas situaciones.			

5	Me gusta cómo soy tanto en lo físico como en mi forma de ser.			
6	Siento que quienes me rodean me quieren tal como soy.			
7	Ayudo a los demás cuando lo necesitan.			
8	Digo lo que siento y pienso de manera respetuosa.			
9	Reconozco mis emociones (cuando estoy triste, alegre, molesto, etc.).			
10	Identifico y comprendo las emociones de los demás.			
11	Reconozco que las personas pueden comportarse y pensar diferente dependiendo de su procedencia social y cultural.			
12	Me relaciono saludablemente al respetar la diversidad cultural y social en busca del bien común.			
13	Comprendo las necesidades y emociones de mis compañeros de aula.			
14	Ofrezco mi apoyo incondicional para ayudar a mis compañeros en la resolución de problemas.			
15	Propongo ideas nuevas y útiles respecto a cualquier situación, ya sea en trabajos individuales como grupales.			
16	Cuando estoy enojado trato de calmarme antes de actuar o decir algo.			

17	Afronto los problemas y conflictos que se presentan al tomar acciones que ayuden a solucionarlos de una manera pacífica.			
18	Tomo decisiones responsables en situaciones familiares, escolares y con mis amigos.			
19	Intercambio ideas, conocimientos, experiencias, información y opiniones cuando realizo actividades con mis compañeros.			
21	Asumo la responsabilidad de mis decisiones ante diferentes situaciones que se me presentan en la vida diaria.			
22	Acepto negociar los diferentes puntos de vista, cuando existen diferencias en los trabajos en equipo para un mejor resultado.			



2.1.4 Tabla de referencia

Nº	HABILIDADES	ÍTEMS
1	Autoconcepto	Ítems 1 y 2
2	Autocuidado	Ítems 3 y 4
3	Autoestima	Ítems 5 y 6
4	Comportamiento prosocial	Ítem 7
5	Comunicación asertiva	Ítem 8
6	Conciencia emocional	Ítems 9 y 10
7	Conciencia social	Ítems 11 y 12
8	Empatía	Ítems 13 y 14
9	Creatividad	Ítem 15
10	Regulación emocional	Ítem 16
11	Resolución de conflictos	Ítem 17
12	Toma de decisiones responsables	Ítems 18 y 19
13	Trabajo en equipo	Ítems 21 y 21

Fuente: Elaboración propia (2022).

2.2 Planes de acción

Diseño de un plan de acción



Fuente: Adaptado de Unicef (2021). *Sostener, cuidar, aprender. Lineamientos para el apoyo socioemocional en las comunidades educativas.* <https://uni.cf/3iEpou7>

a) Coordinación y diálogos participativos

1. Coordinación institucional de la respuesta en el apoyo socioemocional.

En el contexto del estado de emergencia donde nuestros estudiantes —durante dos años— han permanecido en una modalidad de educación a distancia y se han perdido de experiencias que la presencialidad aporta a su desarrollo socioemocional, y ante el eventual retorno a clases, es indispensable activar con prontitud todas las medidas posibles de apoyo socioemocional, incluso antes de la apertura física de los establecimientos, en la modalidad remota o híbrida de enseñanza. Para diseñar e implementar un plan de apoyo socioemocional, es altamente recomendable conformar en cada establecimiento una comisión o un equipo coordinador de todas las acciones de apoyo socioemocional (IASC, 2007) ¹⁰.

10 IASC (2007). *IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings.* Geneva: Inter-Agency Standing Committee. <https://bit.ly/3ND9KNV>

2. Diálogo, escucha y participación activa

La apertura de espacios de diálogo y escucha debe ser la primera tarea para la coordinación del plan de acción; y, por ejemplo, en el contexto de la pandemia por COVID-19 para restituir el sentido de pertenencia y apego escolar:

- Porque las comunidades educativas han estado sometidas a un importante nivel de presión, a la exigencia de metodologías creativas y novedosas, a la demanda por adaptación y continuidad de la tarea escolar en un contexto general de incertidumbre; y requieren de espacios de escucha donde puedan compartir lo vivido.

Estos espacios de escucha, diálogo y reflexión en cada escuela deben implementarse, ya sea en formato presencial o remoto. Además, es importante considerar que los espacios formales de escucha son estrategias institucionales de cuidado de los equipos, cuya aplicación debiera ser primordial, seguida solo en segundo nivel de acciones de autocuidado basadas en las capacidades de cada profesional (Barudy, 1999; Santana & Farkas, 2007).

3. Orientaciones prácticas para el diálogo y la participación

En cada institución educativa, los espacios de escucha pueden ser desarrollados de forma separada entre estamentos —estudiantes, equipo educativo, familias—, como también de manera integrada, para permitir el diálogo, la empatía y el vínculo entre distintos actores. Se recomienda generar un modelo de trabajo donde existan momentos segregados, y otro en que se integren todos los estamentos.

Hablar, narrar y escuchar representan maneras humanas privilegiadas por las cuales las personas y comunidades procesan situaciones difíciles, capaces de generar estrés, ansiedad y angustia. En tales espacios, es importante que quien lidere o modere la conversación considere la siguiente metodología:

- Es bueno comenzar el diálogo señalando normas básicas que favorezcan la escucha: no interrumpir, no juzgar lo sentido o vivido por otra persona y respetar los tiempos de habla.
- Si el grupo es muy grande, moderar el uso de la palabra y favorecer que todas las personas tengan espacio para hablar.
- En el proceso de diálogo, no es necesario “rellenar” los espacios de silencio.
- En ningún caso presione a las personas para que ofrezcan sus testimonios, vivencias o reflexiones.
- El diálogo enriquecedor entre personas se juega en escuchar sin la necesidad de preparar una respuesta o de llegar a un acuerdo.

- En todo momento, al abrir un espacio de acogida y contención, tenga presente el resguardo de la seguridad, la dignidad y los derechos de las personas que se aspira a apoyar.
- Considere siempre que exponer las propias sensaciones es un acto delicado, muy útil en situaciones de crisis, pero solo en la medida en que nadie se sienta obligado a realizarla.
- Es posible que emerjan sentimientos difíciles en el diálogo. Sin embargo, es muy factible que al mismo tiempo aparezcan apoyos, palabras de aliento, humor e incluso ironías divertidas, que ayudan a sobrellevar las dificultades y encarar con esperanza el futuro.

b) Levantamiento de necesidades

Al recopilar información sobre necesidades de apoyo socioemocional, es importante tener presente que las emociones, el bienestar percibido y las necesidades sentidas no representan elementos estáticos (INEE, 2018). Su dinámica propia es la fluidez y la constante actualización. Por lo mismo, el levantamiento de información ha de ser parte de un proceso continuo, desde el análisis inicial hasta el seguimiento y la evaluación de los procesos implementados.

Actividad de motivación

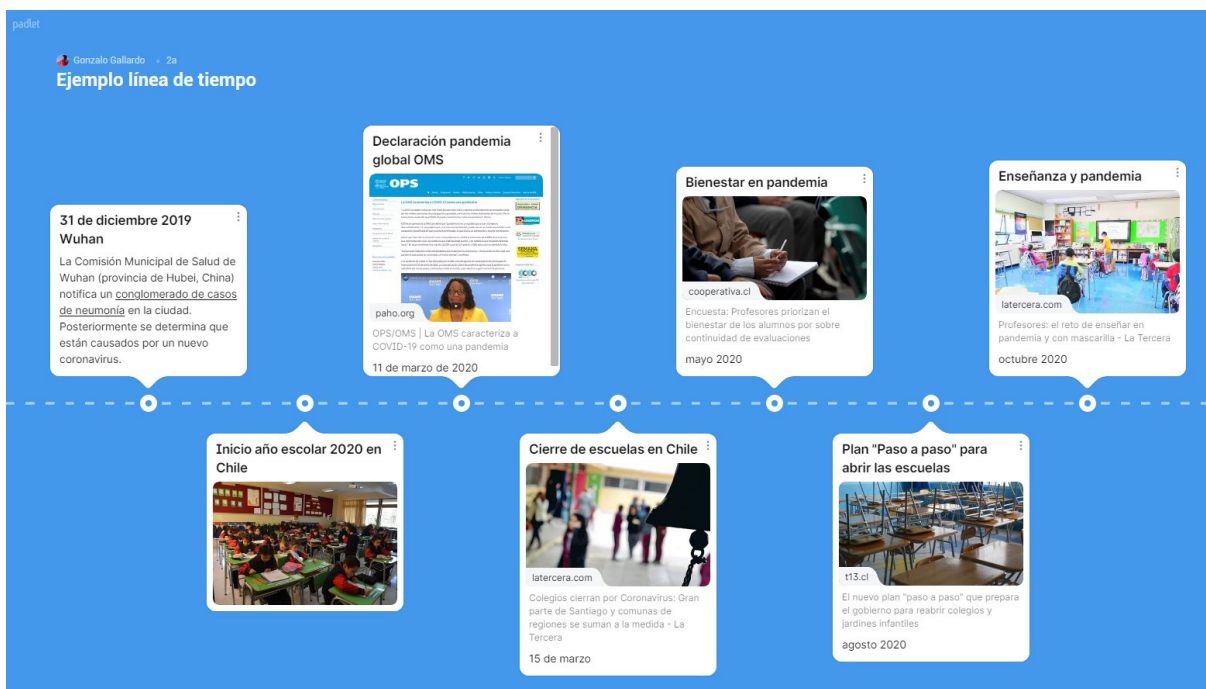
Línea de hitos

Permite construir líneas de tiempo junto a nuestros estudiantes, que reflejen su experiencia en la actual contingencia, identificando sus principales hitos recordados, así como iniciar un diálogo en torno a sus significados y emociones asociadas. Para la realización de esta actividad de manera remota es posible utilizar la web www.padlet.com y crear un tablero donde elaborar una línea de tiempo de manera colectiva. También se puede crear un documento por cada participante. Aquí un ejemplo: <https://padlet.com/tentenvilu/ejemplo>¹¹.

Instrumento

Luego de realizar la actividad de activación (motivación) se procederá a realizar el diagnóstico.

¹¹ Unicef (2021). Sostener, cuidar, aprender: Lineamientos para el apoyo socioemocional en las comunidades educativas. <https://uni.cf/3iEpou7>



Cuestionario socioemocional (III, IV y V Ciclo)

Incluye cuestionarios de autorreporte a ser contestados por cada estudiante, en modalidad on-line o con lápiz y papel (en casa o en la escuela). Si esta actividad se realiza en el aula, se recomienda terminar con diálogos a través de la pregunta: "¿Cómo te gustaría que fuera el año escolar a partir de ahora?" (instrumentos de diagnóstico, anexo 1).

Estos instrumentos buscan evaluar el estado emocional de los estudiantes, recogiendo información sobre su bienestar, sobre las competencias que tienen para enfrentar este periodo, las emociones predominantes y la manera en que estas influyen en las relaciones con los demás.

c) Diseño de un plan de acción

1. Jerarquizar las necesidades

Los resultados del levantamiento de necesidades permiten identificar y ordenar aquellas que se implementarán.

Los criterios a considerar podrían ser los siguientes:

- **Riesgo.** Atender esta necesidad es urgente, sus efectos ya son percibidos en la comunidad.
- **Alerta.** De no dar atención a esta necesidad, es posible que surjan otras dificultades de mayor complejidad al mediano y largo plazo.

Para desarrollar la jerarquización de necesidades es importante:

Contar con los resultados de la evaluación diagnóstica consolidados por cada aula.

PRIORIZACIÓN GRUPAL:

Población aplicada: 15 estudiantes

1er criterio: Aquellos que tengan mayor cantidad de estudiantes en riesgo.

2do criterio: Aquellos que tengan mayor cantidad de estudiantes en alerta.

Nº	ITEM	NUNCA	A VECES	SIEMPRE
		RIESGO	ALERTA	SIN RIESGO
1.	Reconozco mis fortalezas, talentos y cualidades.	5	2	8
2.	Acepto y valoro mis características físicas.	2	5	8
3.	Practico hábitos para mantenerme saludable (tomar agua, comer frutas y verduras, hacer ejercicio, bañarme, dormir ocho horas).	10	3	2
4.	Comunico a mis padres cuando siento ansiedad, tristeza o incomodidad ante diversas situaciones.	2	10	3

Contar con los resultados de la evaluación diagnóstica por cada estudiante.

PRIORIZACIÓN INDIVIDUAL

1er criterio: Aquel estudiante que tenga mayor cantidad de ítems en riesgo.

2do criterio: Aquel estudiante que tenga mayor cantidad de ítems en alerta.

Nº	ITEM	NUNCA	A VECES	SIEMPRE
		RIESGO	ALERTA	SIN RIESGO
1.	Reconozco mis fortalezas, talentos y cualidades.	x		
2.	Acepto y valoro mis características físicas.	x		
3.	Practico hábitos para mantenerme saludable (tomar agua, comer frutas y verduras, hacer ejercicio, bañarme, dormir ocho horas).			
4.	Comunico a mis padres cuando siento ansiedad, tristeza o incomodidad ante diversas situaciones.		x	

2. Elaborar un plan de acción

La meta principal de un plan de acción será fortalecer las habilidades socioemocionales que se han visto afectadas durante la pandemia en nuestros estudiantes.

La pirámide de la intervención resulta una herramienta útil en función de organizar las acciones y distinguir su nivel de especificidad. En el siguiente esquema se presentan los cuatro niveles de la pirámide de la intervención (IASC, 2007; Mesa Social COVID-19, 2020), así como preguntas que podrían orientar el diseño de actividades específicas en cada uno de ellos.



Orientaciones de acciones concretas a implementar

A continuación, se ofrecen sugerencias de acciones a desarrollar considerando los niveles 2, 3 y 4 de la pirámide de la intervención (IASC, 2007).

Nivel 2: Lo que es bueno, para todos y todas (apoyo comunitario y familiar)

Promover desde el hogar el desarrollo socioemocional de niños, niñas y adolescentes, “con el objetivo de que logren gestionar sus emociones, entendiendo que ellas son una vía de vinculación con los demás desde su mayor intimidad” (MINEDUC, 2020, p. 3)¹².

Incluir lo socioemocional como contenido de aprendizaje, velando por la “inclusión de orientaciones socioemocionales para estudiantes, familias y docentes” (Unicef, 2020a, s.r.).

Incorporar diálogos sobre las emociones y el manejo del miedo en la clase, recordando que **“es normal tener estos sentimientos después de un periodo de cuarentena”** (Unicef, 2020b, p. 16), aspirando así a recuperar la calma, disminuyendo la tensión física y emocional de la comunidad escolar (CPEIP, 2020).

Atender la salud mental y el bienestar de estudiantes, docentes y familias para el “manejo de las situaciones de estrés y frustración que han podido desarrollarse durante el tiempo fuera de la escuela” (Unicef, 2020b, p. 14), incluyendo sesiones de trabajo al respecto y difusión de estrategias de autocuidado (Unicef, 2020c).

12 Unicef (2021). Sostener, cuidar, aprender. Lineamientos para el apoyo socioemocional en las comunidades educativas. <https://uni.cf/3iEpou7>

Fortalecer los vínculos. Reforzar el sentido de pertenencia, los lazos sociales, la empatía y la amistad; estas son maneras de brindar acompañamiento en el actual contexto. Esto puede desarrollarse de manera presencial y remota (CPEIP, 2020).

Favorecer hábitos saludables y conductas prosociales. Promover estilos de vida saludables, **“conductas de autocuidado físico y psicológico, la comunicación interpersonal telefónica y virtual, y la responsabilidad social”** (OPS, 2020, p. 6).

Promover esperanza y optimismo

En el caso de la pandemia por la COVID-19, el año 2020 fue difícil para todos, marcado por la distancia y la incertidumbre en las comunidades educativas. En este marco es muy importante reconocer lo logrado, valorar los aprendizajes, la solidaridad, el esfuerzo de cada docente que mantuvo viva la enseñanza, la persistencia de quienes pudieron sumarse a la actividad educativa y el apoyo de las familias. Es relevante celebrar incluso los deseos de retorno a clases de quienes, por múltiples razones, no pudieron sumarse a la enseñanza en formato remoto¹³.

Nivel 3: Apoyos específicos para algunos (apoyos focalizados solo para algunos)

Habilitar y fortalecer servicios escolares accesibles en torno a la salud mental y al apoyo psicosocial, adaptados **“adecuadamente a las necesidades específicas de niños, niñas y adolescentes”** (Unicef, 2020b, p. 27).

Desarrollar “protocolos para identificar casos que estén presentando dificultades psicosociales y socioemocionales de mayor intensidad” (CPEIP, 2020, p. 10).

Sostener el trabajo del Programa de Integración Escolar (PIE). Se sugiere “asegurar el acceso, el monitoreo y el apoyo personalizado de niños, niñas y jóvenes que lo requieran, tanto de estudiantes que reciben subvención del PIE como los que no” (Educación 2020, 2020b, p. 8).

Utilizar sistemas de alerta temprana. Resulta de mucha utilidad desarrollar sistemas de alerta temprana en cada establecimiento, que permitan identificar a tiempo a estudiantes desconectados de la actividad educativa o con muy baja presencia en las actividades lectivas. En este sentido, resulta importante utilizar el Sistema de Alerta Temprana (SAT) del MINEDUC. Este “es un sistema de generación y gestión de información mediante el cual se busca prevenir la deserción escolar de estudiantes de 7.o a 4.o medio” (MINEDUC, 2020c, p. 9).

13 Unicef (2021). Sostener, cuidar, aprender. Lineamientos para el apoyo socioemocional en las comunidades educativas. <https://uni.cf/3iEpou7>

Visitas domiciliarias

Siguiendo estrictos protocolos de seguridad resulta una herramienta de utilidad la organización de visitas domiciliarias por parte de duplas psicosociales o bien profesores jefes a estudiantes y familias distanciados(as) de la actividad educativa.

Nivel 4: Atenciones individuales para unos pocos (servicios especializados)

Evitar la suspensión de la atención

Es relevante "garantizar la continuidad de tratamiento para las personas con trastornos preexistentes mentales, neurológicos y por uso de sustancias" (OPS, 2020, p. 5).

Sostener apoyos en formato remoto

Salud mental mediante psiquiatría, psicología y otras especialidades pueden encontrar continuidad en modalidades telefónicas o virtuales (OPS, 2020).



Seguimiento personalizado

Resulta clave establecer una base de datos o un registro de los estudiantes en tratamiento, con el fin de poder "asegurar sus tratamientos farmacológicos y psicológicos o psicoterapéuticos" (OPS, 2020, p. 10).

Detectar necesidades complejas y derivar de manera oportuna desde los establecimientos a servicios especializados de atención (Unicef, 2020b)¹⁴.

d) Evaluación y continuidad

Evaluar permite valorar el aporte de cada actividad, corregir el rumbo si es necesario y consignar los avances logrados por cada iniciativa en específico.

Además, realizar esta actividad de manera sistemática —incluyendo componentes de evaluación en cada iniciativa desarrollada— podría ayudar a visualizar los logros generales del plan de acción.

Para evaluar, “se pueden usar herramientas sencillas como observaciones, ejercicios de clasificación participativa y análisis de experiencias de grupos específicos” (INEE, 2018, p. 32).

Las estrategias de evaluación se pueden aplicar durante la intervención (evaluación de proceso o formativa), permitiendo ajustar y perfeccionar el curso de las acciones en medio de la implementación.

Las estrategias de evaluación se pueden aplicar también al finalizar el plan de acción (evaluación sumativa), verificando si se logró o no cumplir con los objetivos iniciales.

En relación a la evaluación de proceso o formativa, realizada durante la implementación, se pueden desarrollar distintos tipos de acciones, tanto de manera remota como presencial:

- Diálogos grupales con estudiantes, docentes y familias (en conjunto o por separado) orientados a tener una actualización constante del “estado de ánimo” de la comunidad, evaluar las acciones en desarrollo y construir, en conjunto, nuevas iniciativas (CASEL, 2020).
- En sala de clases (presencial o remota), este tipo de acciones podrían ser desarrolladas por parte de los profesores jefes, iniciando las actividades semanales con una “toma de contacto” entre estudiantes, y entre estudiantes y docentes (formando grupos de diálogo, por ejemplo, que puedan compartir sus sentimientos, vivencias, reflexiones y preocupaciones sobre el periodo actual).

14 Unicef (2021). Sostener, cuidar, aprender. Lineamientos para el apoyo socioemocional en las comunidades educativas. <https://uni.cf/3iEpou7>

- También es recomendable desarrollar reflexiones conjuntas con estudiantes para identificar, desde su perspectiva, las barreras que podrían estar limitando la presencia, participación o aprendizaje de otros(as) compañeros(as), identificando en conjunto ideas de solución hasta ahora no implementadas o la mejora de las acciones en desarrollo orientadas a favorecer la persistencia en los estudios.
- Entre docentes, es posible instaurar actividades de diálogo permanente con el equipo directivo una vez a la semana, en modalidad de reflexión pedagógica o invitación a "tomar un café" (de manera remota o presencial)¹⁵.

Por otra parte, una forma de organizar la evaluación final de un plan de acción o de algunas de sus actividades específicas, es incluyendo su planificación antes de la implementación.

Esto supone incluir su organización en la fase de diseño de actividades, lo cual facilitará el desarrollo sistemático de acciones útiles para contar con medios de verificación e indicadores del logro de los objetivos planteados. La siguiente tabla podría representar una herramienta útil en este sentido.

¹⁵ Unicef (2021). Sostener, cuidar, aprender. Lineamientos para el apoyo socioemocional en las comunidades educativas. <https://uni.cf/3iEpou7>

CAPÍTULO III:

Actividades de acogida para el retorno a la modalidad presencial



3.1 Actividades de acogida: Carta del maestro, El árbol de la alegría, Donde está tu tesoro... ahí está tu corazón, La joya eres tú.

ACTIVIDAD 1

Carta del maestro [adaptado de Rodríguez, A. (2020). Guía emocreativa para una vuelta al cole desde el corazón. Editorial Santillana. <https://bit.ly/3DeJynX>].

- TIEMPO ESTIMADO: 30 minutos
- OBJETIVO: Practicar “caricias emocionales” de acogida, preparar nuestro reencuentro con los estudiantes y así generar un clima que motive el “volver a empezar” en el contexto del nuevo año escolar.
- DIRIGIDO A: Niños y niñas de Primaria.
- RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD: Formato de carta adaptable (puede ser en físico o digital, según sea el caso).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- En este recurso se presenta un texto en formato de carta para los estudiantes de Primaria, con los que ofrecerle una bienvenida anticipada a la vuelta al cole. Cada docente enviará esta misiva a sus estudiantes días previos a la vuelta a clases.
- Se sugiere complementar el texto con dibujos o simbolismos y aún más, si se considera viable, se podría grabar un vídeo, con el contenido del texto como guion, y utilizar nuestra imagen real o animada para establecer esa comunicación de bienvenida.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

- Socializar con los estudiantes cómo se sintieron al recibir la carta. Tomar en consideración las respuestas que darán los estudiantes como parte del diagnóstico para planificar las actividades. En caso se identifiquen mensajes de alerta deberá informar al departamento de psicopedagogía.

Lima,.....de.....de 2022

“Frase motivadora.....”

Querido/a (nombre del estudiante)

Te envió este mensaje/carta porque quedan pocos días para volver a vernos y no imaginas lo feliz que me hace reunirnos de nuevo.

Espero que hayas disfrutado de unas vacaciones reparadoras que te hayan servido para volver a llenar tu corazón de ganas por aprender. Yo, por mi parte, los he echado mucho de menos y he recordado todos aquellos momentos especiales que pasamos juntos, tanto en clase como cuando tuvimos que comunicarnos a través del ordenador.

No podemos negar que las clases durante este tiempo han sido muy diferentes para todos, marcadas por experiencias llenas de momentos difíciles, también de alegrías y, para algunos, de miedo, tristeza... Yo me quedo con todo lo que hemos compartido, los días en los que nos reímos en clase y nos dimos un gran abrazo virtual con la pantalla de por medio, pero siempre intentando seguir juntos, aprendiendo y desde la distancia, estando cerca.

Tengo unas ganas inmensas de volver al cole de nuevo y poder encontrarnos. Aunque también me preocupa un poco que este regreso no sea como deseáramos. Debemos tener presente que el virus todavía sigue estando y entre todos tenemos que buscar la manera de cuidarnos, pero sin perder los lazos que nos unen.

¿Qué te preocupa a ti? ¿Cómo crees que podría ser el regreso para que fuese un momento positivo? Me encantaría leer tus propuestas y también tus preocupaciones para poder buscar soluciones juntos. Confío mucho en ustedes, sé que juntos encontraremos diferentes maneras de hacer de esta vuelta un momento feliz e inolvidable.

Te mando muchos besos y abrazos, seguiré preparando el reencuentro con mucha ilusión, cariño y alguna sorpresa. ¡Qué ganas de volver a compartir, de volver a estar juntos y aprender tanto con todos ustedes! Nos vemos pronto.

Un abrazo de tu profe...

ACTIVIDAD 2

El árbol de la alegría [adaptado de Rodríguez, A. (2020). Guía emocreativa para una vuelta al cole desde el corazón. Editorial Santillana. <https://bit.ly/3DeJynX>].

- TIEMPO ESTIMADO: 40 o 45 minutos
- OBJETIVO: Practicar “caricias emocionales” de acogida para empezar nuestro reencuentro con los estudiantes, y así generar un clima que motive el “volver a empezar” en el contexto del nuevo año escolar.
- DIRIGIDO A: Niños y niñas de Primaria
- RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD: Una hoja A4 o carta para cada niño, un lápiz negro, un borrador, colores.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Se le da la hoja y el lápiz a cada niño y se les pide que dibujen un árbol con raíces, ramas y frutos. También el árbol puede tener hojas, aunque no es indispensable.

Luego, se les explica a los niños que:

- Las raíces representan las cualidades positivas que han crecido en este tiempo previo a reencontrarnos en el aula. Por ejemplo, los niños pueden responder que durante el aislamiento por la pandemia aprendieron a conciliar con sus padres o hacer que sus hermanos no peleen entre ellos.
- Las ramas representan aquello concreto que los niños hacen. Siguiendo el ejemplo anterior, podrían responder que ellos, a pesar de estar distanciados, han conocido nuevos amigos e hicieron reuniones virtuales para conocerse y unirse más como grupo.
- Los frutos serían las consecuencias de los actos de los niños. En nuestro ejemplo, los frutos serían que los niños se sienten más unidos y a gusto, a pesar de haber estado separados físicamente.

Es importante darles el tiempo necesario a los niños, ya que al principio puede ser complejo para ellos reconocer sus puntos o aspectos positivos.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

- Al finalizar la dinámica se debe disponer de un tiempo para reflexionar con los niños y preguntarles:



¿Cómo se sintieron? ¿Qué parte del dibujo les resultó más difícil? ¿Cuáles fueron los sentimientos que afloraron de esta actividad en cada uno? ¿Cómo se sintieron al dibujar y escribir sus frutos? ¿Se encuentra en el dibujo la misma cantidad de raíces, ramas y frutos, o en algunos se observa solo las raíces, pero no las ramas o frutos? ¿Qué frutos queremos dar en este tiempo de retorno a clase presencial?

ACTIVIDAD 3

Donde está tu tesoro... ahí está tu corazón [adaptado de Rodríguez, A. (2020). Guía emocreativa para una vuelta al cole desde el corazón. Editorial Santillana. <https://bit.ly/3DeJynX>].

- TIEMPO ESTIMADO: 30 minutos
- OBJETIVO: Practicar “caricias emocionales” de acogida para nuestro reencuentro con los estudiantes, y así generar un clima que motive el “volver a empezar” en el contexto de incertidumbre que en marcar el nuevo año escolar.
- DIRIGIDO A: Niños y niñas de Primaria
- RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD: Caja de sorpresa, corazón de cartón u otro material.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Recibir a nuestros estudiantes con una gran caja envuelta en papel de regalo o simplemente atada con un lazo, colocada en un lugar significativo del aula. Si se dispone de tiempo y creatividad para construirla se podría optar por un cofre del tesoro. Portaría en su exterior, una nota de advertencia que dijese: “No abrir hasta que finalice la actividad”.
- Se les generará preguntas a los estudiantes sobre su presencia en el aula, jugando con el estudiante a generar hipótesis sobre lo que hay dentro.
- El docente abrirá la caja de sorpresa y extraerá de ella su contenido: el gran corazón de la clase. Para explicar su significado utilizaremos tres preguntas que podremos plantearle al estudiante para que ellos descubran las respuestas:
 - ¿Qué representa este corazón? (Lo que nos une emocionalmente, los lazos que tenemos con los compañeros de la clase).
 - ¿Por qué es valioso? (Porque dentro de él estarán los recuerdos más importantes de nuestra vida durante este año escolar, las emociones agradables y desagradables que viviremos estos meses que vamos a convivir en la escuela).
 - ¿De qué está formado? (De los corazones emocionales de cada uno de los que formamos parte de esta clase).
- Podemos realizar un recorrido colectivo por construcciones lingüísticas que contengan la extensión “de/con corazón” para reforzar el valor que tienen estas expresiones. ¿Alguno ha utilizado estas expresiones? Pues se están refiriendo a su corazón interior, también llamado corazón emocional. Por eso tiene un valor muy grande, porque en él se encuentra todo lo importante de nuestra vida que hace que seamos quienes somos.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

Se les invitará a los estudiantes a expresar: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué parte les resultó más difícil? ¿Qué fue lo que más les gustó de la actividad?

ACTIVIDAD 4

La joya eres tú [adaptado de Rodríguez, A. (2020). Guía emocreativa para una vuelta al cole desde el corazón. Editorial Santillana. <https://bit.ly/3DeJynX>].

- TIEMPO ESTIMADO: 30 minutos
- OBJETIVO: Practicar “caricias emocionales” de acogida para nuestro reencuentro con los estudiantes, y así generar un clima que motive el “volver a empezar” en el contexto de incertidumbre que enmarca el nuevo año escolar.
- DIRIGIDO A: Niños y niñas de Primaria
- RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD: Caja de sorpresa, espejo, hojas de papel, colores y/o crayolas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Dentro de la caja de sorpresa que se utilizó en la actividad anterior se colocaría un espejo, pegado en el fondo.
- Se les plantea a los estudiantes que en el fondo de la caja se encuentra una joya muy valiosa, que por serlo solo las personas que se consideran valientes (valiosas) pueden verla. Pero para poder observarla tienen que cumplirse tres condiciones:
 - Tiene que ser abierto individualmente porque esa joya es un regalo personal, exclusivo e intransferible (no se puede compartir).
 - No se puede comunicar a nadie lo que se ha visto dentro porque cada uno verá una cosa diferente y si lo comunicase confundiría al resto de compañeros que han visto algo distinto.
 - Como es algo valioso y sería egoísta quedárnoslo de forma exclusiva, debemos compartir lo que hemos visto sin decírselo a nadie.
- Se indicará que cada uno es libre de decidir si quiere ver el interior de la caja, pero en el caso de que lo haga debe cumplir las tres condiciones.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

¿Cómo se sintieron? ¿Qué parte de la actividad resultó más difícil? ¿Cuáles fueron los sentimientos que afloraron de esta actividad en cada uno? ¿Cómo se sintieron al ver sus rostros en el espejo?

Cuando hablamos del corazón emocional no nos referimos al corazón físico, sino a un corazón diferente que nos sirve para representar un lugar muy especial de nosotros mismos. Ese corazón tiene un significado particular; por eso, cuando hablamos de una persona buena decimos que es una persona "con corazón", o cuando vemos a alguien que hace algo malo, por ejemplo, maltratar a un animal, decimos que "no tiene corazón", o cuando nos referimos a alguien importante para nosotros utilizamos la expresión "lo llevo en el corazón". De: GUÍA EMOCREATIVA PARA UNA VUELTA AL COLE DESDE EL CORAZÓN.



3.2 Actividades de interacción y pertenencia: La tela de araña, La silueta, Creando juntos, El laberinto humano, El aula: nuestro segundo hogar.

ACTIVIDAD 5

La tela de araña (tomado de "Propuesta para trabajar el ámbito socioemocional y la cohesión grupal: Emprendiendo un camino desde lo aprendido").

- TIEMPO ESTIMADO: 30 minutos
- OBJETIVO: Fomentar la interacción para lograr que todos los estudiantes afiancen su pertenencia en el grupo.
- DIRIGIDO A: Niños y niñas de Primaria
- RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD: Ovillo de lana o cuerda gruesa de pabilo.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- La actividad puede realizarse en el aula o en el patio.
- Todos los estudiantes se colocan en un círculo. El docente tiene un ovillo de lana y es el primero que se presenta, diciendo su nombre y destacando algún aspecto de su personalidad o alguna afición. Después, agarrando el extremo del ovillo, lanza este a uno de sus estudiantes que también se presenta, sosteniendo el hilo y lanzando de nuevo el ovillo a otro de sus compañeros o compañeras. Al final, se habrá creado una tela de araña y se destacará por parte del docente que todos somos importantes para sostenerla y que si uno de nosotros falla y suelta el hilo todo se deshace.
- Formamos un grupo en el que la colaboración de cada uno es necesaria.
- Se debe dar una consigna al inicio de la dinámica: todos los estudiantes han de participar en la dinámica, nadie se puede quedar fuera; por eso, hay que lanzar la madeja de lana a todos y esforzarnos para que la puedan atrapar.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

¿Cómo se sintieron? ¿Qué parte de la actividad resultó más difícil? ¿Cuáles fueron los sentimientos que afloraron de esta actividad en cada uno?

ACTIVIDAD 6

La silueta (tomado de "Propuesta para trabajar el ámbito socioemocional y la cohesión grupal: Emprendiendo un camino desde lo aprendido").

- TIEMPO ESTIMADO: 30 minutos
- OBJETIVO: Buscar la cohesión grupal para que todos los estudiantes sientan su pertenencia en el grupo.
- DIRIGIDO A: Niños y niñas de Primaria
- RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD: Papelógrafos, limpiatipo, cinta adhesiva, plumones, crayolas u otros.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Agrupamos a los estudiantes en grupos de 3 a 4 participantes. Utilizamos papelógrafos, y por turnos cada estudiante se tiende sobre el papel, de modo que uno de los integrantes del equipo dibuja su silueta. Después se cuelgan en la pared las siluetas, utilizando cinta adhesiva o limpiatipo, rodeando el salón de clase o en un pasillo. Todos los estudiantes tienen la misión de escribir algo bonito (calidad) sobre cada uno de sus compañeros. Si no se conoce en profundidad a todas las personas de la clase, siempre se puede destacar un rasgo físico o de carácter que nos resulte especialmente agradable.

Variante: Si no se dispone del espacio suficiente, se puede llevar a cabo en el aula una adaptación. En lugar de utilizar siluetas se repartirá un papel tamaño A-3 a cada estudiante, de modo que escriba en él su nombre y realice un pequeño dibujo que le identifique. Colocamos los papeles en la pared y en ellos escribirán todos los compañeros.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

¿Cómo se sintieron? ¿Qué parte de la actividad resultó más difícil? ¿Cuáles fueron los sentimientos que afloraron de esta actividad en cada uno al leer lo que sus compañeros opinan de ellos? ¿A qué te comprometes a partir de ahora?

ACTIVIDAD 7

Creando juntos (adaptado de baúl "Para aprender jugando" recopilación de metodologías lúdicas de educación para el desarrollo y la ciudadanía global).

- TIEMPO ESTIMADO: 30 minutos
- OBJETIVO: Fomentar la interacción para lograr que todos los estudiantes afiancen su pertenencia en el grupo.
- DIRIGIDO A: Niños y niñas de Primaria
- RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD: Papelógrafo, plumones de colores, caja para organizar los plumones por equipo, silbato.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Se hacen equipos de aproximadamente 5 o 6 estudiantes. Estos equipos se forman en fila, un equipo junto al otro, y el primero de cada fila tiene un plumón del color de su preferencia.
- Frente a cada equipo, a unos 7 o 10 metros, se coloca un papelógrafo. El juego comienza cuando el docente nombra un tema, por ejemplo, "la ciudad"; luego, el primero de cada fila corre hacia el papel de su equipo con el plumón en la mano y comienza a dibujar sobre el tema nombrado.
- Después de unos 10 segundos, el docente tocará el silbato y los que estaban dibujando corren a entregar el plumón al segundo de su fila, que rápidamente corre a continuar el dibujo de su equipo.
- Cuando todos hayan participado, se dará por terminado el juego y se procederá a una votación realizada por los propios estudiantes en donde elegirán el dibujo que más les ha gustado (sin necesidad de que fuese el suyo).

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

¿Cómo se sintieron? ¿Qué parte de la actividad resultó más difícil? ¿Qué les resultó más fácil? ¿Cuáles fueron los sentimientos que afloraron de esta actividad? ¿Qué aprendimos de esta actividad? ¿Cómo lo pondremos en práctica en nuestra aula este año escolar? ¿En qué nos ayudará a mejorar?

ACTIVIDAD 8

El laberinto humano (adaptado del baúl "Para aprender jugando", recopilación de metodologías lúdicas de educación para el desarrollo y la ciudadanía global).

- TIEMPO ESTIMADO: 30 minutos
- OBJETIVO: Fomentar la interacción para lograr que todos los estudiantes afiancen su pertenencia en el grupo.
- DIRIGIDO A: Niños y niñas de Primaria
- RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD: Pañoletas (para cubrir los ojos), silbato, obstáculos (opcional).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- La clase se dividirá en equipos (de 4 o 5 participantes), de los cuales todos irán con los ojos tapados y apoyados en el hombro del compañero de delante. Por cada equipo habrá un guía que se colocará fuera del circuito a realizar.
- El guía dirige a su equipo con la voz o con signos acordados; por ejemplo, cuando da una palmada el equipo debe girar a la derecha, dos palmadas a la izquierda, tres, de frente, y cuando suena el silbato, el equipo se detiene.
- Los demás participantes forman un laberinto humano con los caminos a seguir. También se pueden utilizar obstáculos si el número de participantes no es suficiente. El laberinto será más largo si se dan la mano.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

¿Cómo se han sentido? ¿A alguien no le ha gustado la actividad? ¿Por qué? ¿Qué conclusión han sacado de la actividad?

ACTIVIDAD 9

El aula, nuestro segundo hogar.

- TIEMPO ESTIMADO: 30 minutos
- OBJETIVO: El objetivo de esta actividad es incentivar y fomentar el sentido de pertenencia a su aula y a la escuela.
- DIRIGIDO A: Niños y niñas de Primaria
- RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD: Marcadores de colores, fichas y lápices.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Se entregan fichas en las que se encuentran escritas algunas preguntas como: ¿Quién soy?, mis cosas favoritas, ¿qué cualidades tengo?, los miembros de mi familia son...
- Los estudiantes llenarán las fichas de manera individual; luego, se formarán equipos de tres integrantes donde socializarán lo escrito en sus fichas.
- Se brindará un espacio para dialogar sobre las similitudes que han podido encontrar.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

- Se reflexionará sobre la importancia de encontrar un grupo en el cual se sienten identificados.

Algunos modelos de fichas:

¡Lee Todo Sobre Mi!

¡Estoy Aquí!

Por: _____

3 COSAS:
Yo soy...

¡Sólo los hechos!

- Tengo ____ años y estoy en el ____ grado.
- Mi maestro/a se llama _____.
- Mi materia favorita es _____.
- Algunos de mis amigos son: _____.



Mis Pasatiempos

- Tengo ojos _____.
- Tengo el pelo _____.
- Llevo puesto _____.

¡Esta es mi familia!

Los miembros de mi familia son...

cuando sea adulto...

Algunas de mis cosas preferidas son:

Color	Animal	Comida	Libro
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; height: 60px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; height: 60px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; height: 60px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; height: 60px;"></div>

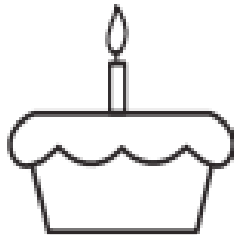
Mi Héroe

La persona quien me inspira...



Todo sobre mí

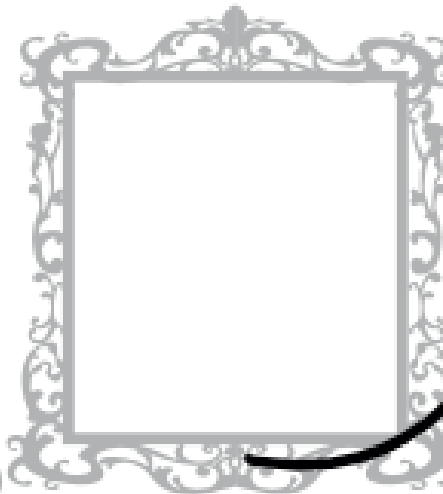
Me llamo:



Tengo

.....

años



Este soy yo



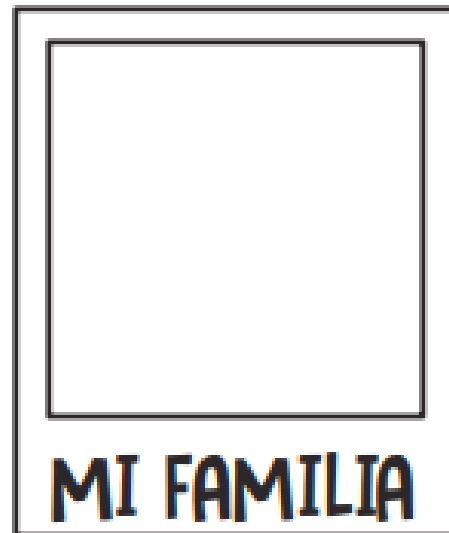
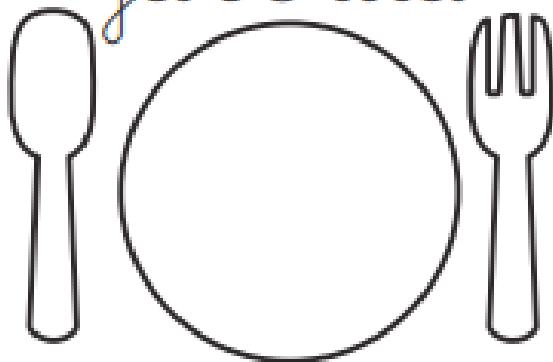
mi
color
favorito



MI HUELLA
DACTILAR



comida
favorita



Fecha:

educaplanet.com

¡LEE TODO SOBRE MÍ!



Por:



¡Estoy aquí!

¡Sólo los hechos!

Tengo ____ años y estoy en el ____ grado

Mi cumpleaños es el _____

Vivo en _____

Los miembros de mi familia son:

Ayudo a otros cuando:

Algunas de mis cosas favoritas son:

Color	Animal
Libro	Comida

Quando sea adulto...

Tres cosas: Yo soy...

CAPÍTULO IV:

Recursos metodológicos



4.1 Actividades para identificar emociones: Adivina las emociones, Mi tablero de emociones, La rueda de las emociones, La mochila de las emociones.

ACTIVIDAD 1

Adivina las emociones (tomado de AECC, 2010).

- TIEMPO ESTIMADO: 30 minutos
- OBJETIVO: Identificar las emociones a partir de las señales emocionales de la expresión facial, los movimientos corporales y el tono de voz.
- DIRIGIDO A: Niños y niñas de primer y segundo grado
- RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD: Ficha N.º 1 y ficha N.º 2. Formatos de oraciones con imágenes sobre emociones (puede ser en físico o digital, según sea el caso).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Se da la consigna: "En esta actividad vamos a adivinar qué está sintiendo cada uno de los personajes que vemos en los dibujos. Yo voy a leer la oración y cuando señale el dibujo tú dirás lo que el personaje siente" (Ficha N.º 1). "Ahora, voy a señalar diferentes caras y cada uno irá diciendo cómo se siente cada personaje" (Ficha N.º 2).
- Se puede pedir a los estudiantes que repliquen en su rostro las emociones identificadas: molesto, alegre, triste, etc.
- También se pueden proponer preguntas que permitan explorar el reconocimiento de sus emociones: ¿Has sentido estas emociones alguna vez? ¿Cómo me doy cuenta cuando alguien siente alegría, tristeza, etc.?

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

- Se cierra con el comentario: "Qué importante es que podamos reconocer cómo nos sentimos y cómo se sienten nuestros compañeros. Sería maravilloso que podamos decir también cómo nos sentimos, para que todos lo sepan y nos ayuden si es que no nos sentimos muy bien".
- Pueden compartir la actividad con la familia para reforzar lo aprendido y hacer uso de la imagen referencial 2, identificando la emoción y representándola con todo su cuerpo.

*Adivina... adivinanza

Me pongo muy



cuando se cumplen mis



Me



cuando tratan mal a mis



Cuando alguien se



de mí me siento



Fuente: Ficha N.º1 de AECC (2010).

*Adivina... adivinanza

¿Cómo se sienten?



Fuente: Ficha N.º2 de AECC (2010).

ACTIVIDAD 2

Mi tablero de emociones (adaptado de Viva vive valores. Actividades para el retorno a la escuela).

- TIEMPO ESTIMADO: 30 minutos
- OBJETIVO: Conocer el estado emocional de los estudiantes para poder trazar un plan de trabajo adecuado que puedan brindar un acompañamiento según sus necesidades.
- DIRIGIDO A: Niños y niñas de primer y segundo grado
- RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD: Ficha N.º 1 - Formato del tablero; lapiceros y plumones.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:







- Entregar a cada estudiante la ficha N.º1.
- Solicitar a los estudiantes que registren el nivel en el que se encuentran en ese momento.
- Enseguida, pedirles que compartan en plenario sobre el nivel más alto que hayan alcanzado; y, luego, el de más bajo nivel.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

- Se agradece a los estudiantes que han compartido en el plenario, se cierra la actividad con un comentario sobre las emociones y se recalca que no son malas o buenas; sino que, por el contrario, todas cumplen una función importante y es saludable expresarlas.
- Los tableros pueden ser útiles para mapear las emociones de nuestros estudiantes como parte de un diagnóstico.

Actividad 2: Mi tablero de las emociones

10-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1-	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

 Miedo  Ira  Tristeza  Sorpresa  Disgusto  Felicidad

Mi nombre: _____
Fecha: _____

Es importante respetar el proceso por el que están atravesando los estudiantes. No hay que obligarlos a compartir en plenario si no lo desean; y si se observa que hay casos complejos, lo mejor es derivarlo a un especialista.

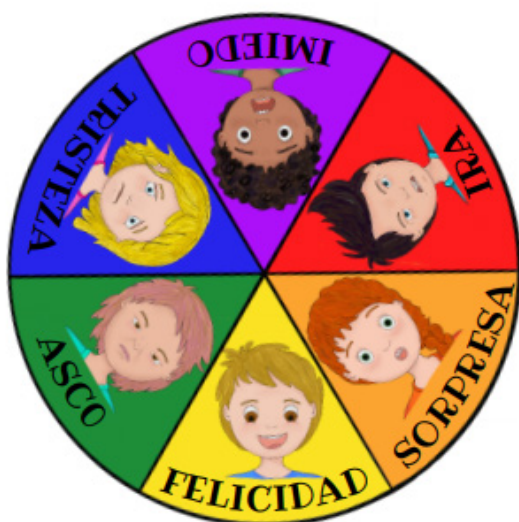
ACTIVIDAD 3

La rueda de las emociones (adaptado del blog "Cuéntame un cuento").

- TIEMPO ESTIMADO: 30 minutos
- OBJETIVO: Ayudar a los estudiantes a reconocer y expresar sus emociones.
- DIRIGIDO A: Niños y niñas de tercer a sexto grado
- RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD:
 - Ficha N.º 1: Niños(as) de 3.er y 4.º grado
 - Ficha N.º 2: Niños(as) de 5.º y 6.º grado
- Imprime y plastifica dos copias de tu rueda de las emociones.
- Recorta una de las ruedas.
- Haz un agujero en el centro de ambas ruedas e inserta un chinche de dos patas.
- ¡Ya puedes girar tu rueda de las emociones!

<https://youtu.be/f72dkKMkoSE>

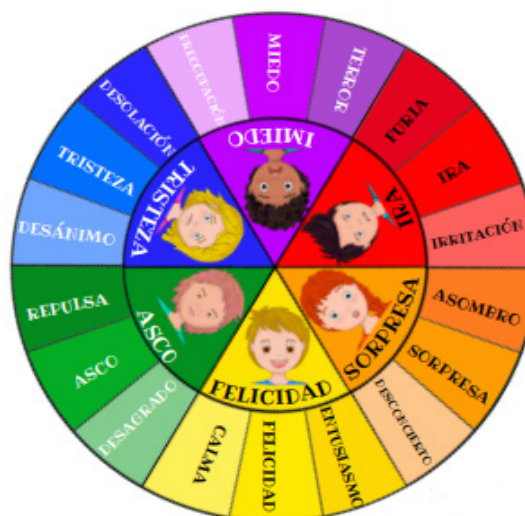
Siento ...



CUENTAMEUNCUENTOSPECIAL.COM

Ficha N.º 1: Niños(as) de 3.er y 4.º grado

La Intensidad de mis Sentimientos



CUENTAMEUNCUENTOSPECIAL.COM

Ficha N.º 2: Niños(as) de 5.º y 6.º grado

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Gira la rueda y comprueba qué emoción señala.
- Podemos iniciar una conversación sobre esa emoción:
 - ¿Has sentido alguna vez esa emoción? ¿Cuándo?
 - ¿Cómo se sentía tu cuerpo?
 - ¿Cuáles fueron tus pensamientos?
 - ¿Qué hiciste?
 - ¿Cómo le explicarías esta emoción a un amigo?
- Variación de la actividad: Podemos utilizar esta ruleta diariamente, antes de empezar las clases, pidiéndoles a los estudiantes que identifiquen la emoción con la que están llegando, esto les ayudará a reconocer sus emociones y expresar lo que sienten.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

- Agradezca a los estudiantes por compartir en el plenario.
- Explique a sus estudiantes que las emociones no son buenas ni malas, sino que aparecen frente a algún suceso, que es saludable identificar lo que estamos experimentando a nivel de nuestro cuerpo y pensamiento.

ACTIVIDAD 4

La mochila de las emociones.

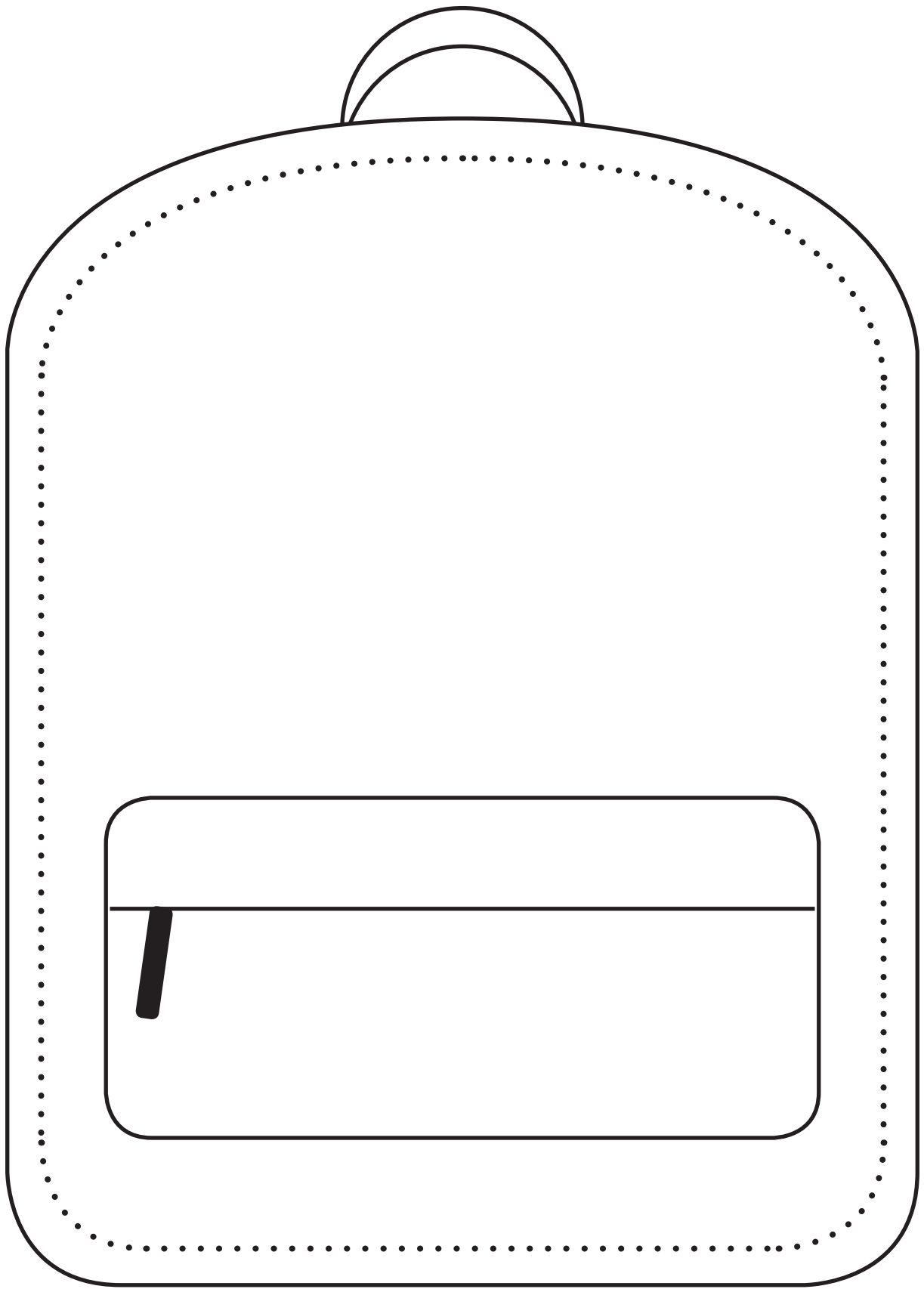
- TIEMPO ESTIMADO: 30 minutos
- OBJETIVO: Ayudar a los estudiantes a reconocer sus emociones y soltar aquello que les resulta pesado.
- DIRIGIDO A: Niños y niñas de tercer a sexto grado
- RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD: Ficha N.º1: Mochila para colorear.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Entregue a los niños el dibujo de la mochila, después de colorearla pídale que escriban las experiencias que hayan tenido al experimentar alegría en estos últimos días.
- En un segundo momento solicíteles que anoten las situaciones que en estos últimos días los haya preocupado. A continuación, invítelos a reflexionar si está en sus manos solucionarlas.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

- Para concluir la actividad refuerce explicando que hay problemas que nos causan preocupaciones, pero que no podemos cargar con ellos si no está en nuestras manos la solución. Que tienen la opción de sacarlos de su mochila y tacharlos.
- Mencíeles que es importante expresar aquello que sentimos contándolo a alguna persona mayor que nos pueda ayudar a buscar una alternativa de solución. Refuerce que el diálogo sobre preocupaciones que estas experimentando es muy importante para compartir la carga.



Ficha N.º 1: Mochila de emociones para colorear

4.2 Actividades para trabajar el duelo: El retrato de la familia, El pato y la muerte, La despedida.

¿Qué es el duelo?

El duelo es el proceso de adaptación que permite restablecer equilibrio personal y familiar después de la muerte del ser estimado o de algún tipo de pérdida. Se caracteriza por la aparición de pensamientos, emociones y comportamientos causados por la muerte de un ser estimado o de la pérdida que haya sufrido. Su duración es variable.

ACTIVIDAD 5

El retrato de la familia (adaptado de Aida Espelt-Salazar. UNIR).

- TIEMPO ESTIMADO: 1 hora
- OBJETIVO: Detectar el miedo a la muerte en algunos de los estudiantes.
- DIRIGIDO A: Niños y niñas de primer y segundo grado
- RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD: Una hoja de papel, lápices, goma, colores.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Pida a sus estudiantes que hagan un dibujo, un retrato de los que viven en su misma casa.
- El maestro analizará los dibujos para comprobar la existencia de un posible miedo a la muerte o a la enfermedad. ¿Qué signos podemos encontrar en el dibujo que nos muestre miedo? El retrato no estará coloreado, o podría estarlo de color negro, además las puertas y ventanas de la casa dibujada estarán cerradas.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

- Al concluir a actividad, podría llamar a un diálogo a los niños cuyos dibujos podrían estar comunicando algún miedo, podría pedirles que le comenten lo que han dibujado.

- Ejemplo de dibujo:¹⁶

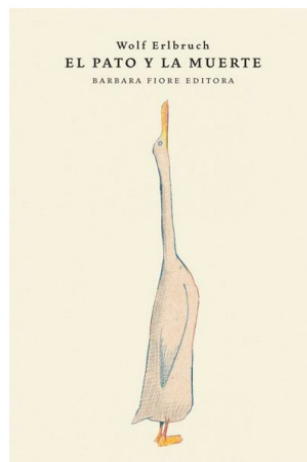


16 Ejemplo de dibujo con miedo a la enfermedad o muerte de: Crotti, E. y Magni, A. (2005). Los miedos de los niños. Cómo descubrirlos a través de sus dibujos y cómo ayudarles a superarlos. Oniro.

ACTIVIDAD 6

Cuento El pato y la muerte (adaptado de Aïda Espelt-Salazar. UNIR).

- TIEMPO ESTIMADO: 1 hora
- OBJETIVO: Familiarizarse con el concepto de muerte, entender que la muerte forma parte de la vida.
- DIRIGIDO A: Niños y niñas de primer y segundo grado
- RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD: El cuento en papel o en la página de YouTube lo encontrarás en el siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=CSwBNjX0x_s



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Inicia explicando a los niños de qué trata el cuento, podrías mencionar lo siguiente: Seguramente alguno de ustedes se habrá preguntado en determinado momento sobre la muerte; pues, en este cuento vamos a conocer un poco más de ella. El personaje de la muerte en esta historia es una acompañante silenciosa y leve como una pluma; y el pato, desde hacía tiempo que notaba algo extraño ... ¿qué pasará? Veámoslo juntos.
- Concluida la narración del cuento, realice algunas preguntas para saber qué han comprendido; luego, podría dar un espacio para que los niños comenten alguna experiencia que hayan tenido, quizá la muerte de su mascota o de algún familiar.

Procure que se dé en un ambiente de escucha y empatía, de preferencia sentar a los niños en círculo.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

- Al concluir la actividad explique a los niños que la muerte es parte de la vida y que es natural que nos afecte o que nos genere tristeza, pero no debemos reprimir ni guardar estos sentimientos sino, por el contrario, buscar alguien con quien podamos conversar de ello.
- Mencione que debemos recordar los buenos momentos y las experiencias que hemos compartido con ellos y que nos traen recuerdos felices. Según como note al grupo podría dar un espacio para compartir, sin embargo, no se debe forzar a ningún niño para hablar, quizá este busque un momento en privado para contárselo.

ACTIVIDAD 7

La despedida (adaptado de Aïda Espelt-Salazar. UNIR).

- TIEMPO ESTIMADO: 1 hora
- OBJETIVO: Aceptar la realidad de la pérdida y superar el duelo.
- DIRIGIDO A: Niños y niñas de primaria
- RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD: Corchos de botella, pinturas, pegamento, velas, globos, papel, helio.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Pida a los estudiantes que elaboren barquitos de papel con el material proporcionado. Cada niño(a) hará su barquito a su gusto. Al final se colocarán las velas encima de la barca y se encenderán,
- Si se encuentran cerca de un río, pondrán los barquitos en la orilla del agua y los dejarán marchar con la corriente.
- Podría llenar una batea con agua y esperar a que las velas se consuman o se apaguen.
- Este símbolo significará algo distinto para cada niño o niña; para algunos será el símbolo de despedir alguna preocupación, para otros despedirse de su mascota o algún familiar.
- Una variante de esta actividad puede ser que, en vez de construir barquitos, los niños puedan hacer dibujos para despedirse y mandarlos al cielo con globos.
- Los dibujos se enrollarán y se meterán dentro del globo (lleno de helio) para que cuando lo suelten vuele hacia el cielo.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

- Esta es una manera de despedirse de aquel ser querido de una manera simbólica.
- Es importante estar atentos para contener alguna reacción que pueda ser de llanto o tristeza en este momento; sin embargo, deje que exterioricen sus emociones.
- Explique a los estudiantes que la muerte es parte de la vida y que es natural que nos afecte o que nos genere tristeza, que no debemos reprimir ni guardar estos sentimientos sino por el contrario, buscar alguien para conversar de ello.
- Mencione que debemos recordar los buenos momentos y las experiencias que hemos compartido con ellos y que nos traen recuerdos felices.

*"Si no se incluye la muerte en la educación, no se está educando para la vida".
Mar Cortina*

4.3 Actividades para trabajar la resiliencia: El juego de la resiliencia, Soy capaz de..., Frases motivadoras, La rueda de la resiliencia.

ACTIVIDAD 8

El juego de la resiliencia (VIVA KIT - Comencemos la semipresencialidad).

- TIEMPO ESTIMADO: 1 hora
- OBJETIVO: Visualizar de manera objetiva los momentos tanto complicados como felices, para reflexionar acerca de lo ocurrido en pandemia.
- Valorar los buenos momentos y aprender de los no tan gratos
- DIRIGIDO A: Niños y niñas de primaria
- RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD: Copia de los formatos, plumón, lapicero o color u hojas en blanco para replicarlas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Se les entrega el formato que se muestra a continuación o se les pide que lo repliquen en una hoja entera.
- Se les pide que por cada mes marquen en la escala de las emociones cómo se han sentido, la idea es que puedan recordar diversas situaciones que los hicieron sentir tristes, estables o muy contentos.
- Una vez realizadas las marcas, se les pide que sumen las cantidades de momentos felices y tristes. Se les entrega el siguiente formato:

Completada la ficha, se les invita a compartir sus respuestas.

¡Analizamos!

Número de momentos felices:

Número de momentos tristes:

- ¿Dirías que, en general, has estado muy feliz o triste?

- Piensa en los momentos que te sentiste triste y responde:
1. ¿Qué cualidades o fortalezas tuyas utilizaste para salir de ese momento?

- 2. ¿Recibiste apoyo de alguna persona? ¿Cómo fue ese apoyo?

- 3. En este momento, respecto a esos sucesos, ¿cómo te sientes?

- Piensa en los momentos que te sentiste feliz y responde:
4. ¿Qué situaciones son las que te hicieron sentir feliz?

- 5. ¿Con quién compartiste estos momentos de felicidad?

“Como parte de la reflexión, luego de escucharlos es que, así como nos ha tocado atravesar situaciones complicadas, dolorosas y tristes también nos ha dado la oportunidad de tener momentos de felicidad, y ha servido para darnos cuenta que contamos con diversos recursos propios para salir adelante frente a las adversidades; y que contamos con personas en nuestro entorno como soporte”.

Escucharlos permitirá conocer el grado de afectación que tienen sobre los diferentes sucesos que hayan atravesado, es el diagnóstico que se necesita para saber cómo estamos empezando esta nueva etapa.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

- Como último paso, se desarrolla un ejercicio de mindfulness* centrado en la emoción de la felicidad. Se pide a todos los participantes que se sienten de manera cómoda, cierren los ojos y evoquen el momento más feliz de sus vidas, que sonrían, que recuerden de manera detallada lo sucedido en ese momento, que identifiquen dónde están sintiendo la emoción y la amplifiquen a todo el cuerpo. Luego de unos minutos, se les pide tomar un par de respiraciones profundas e ir abriendo los ojos de a pocos.
- A modo de cierre se les pide guardar las hojas de trabajo, centrarse en la reflexión y el aprendizaje de este tiempo de pandemia que ha tocado atravesar.

Mindfulness, o conciencia plena, es un término introducido por el Dr. Jon Kabat - Zinn (1990). Es una práctica meditativa de origen budista, donde se ejerce la conciencia al prestar atención a las experiencias que se vive, sin juzgarla, sin evaluarla ni reaccionar a ella.

ACTIVIDAD 9

Soy capaz de... (adaptado de Actividades para trabajar la resiliencia con los niños, de manera virtual y presencial - YouTube).

- TIEMPO ESTIMADO: 1 hora
- OBJETIVO: Reconocer las fortalezas, habilidades o características que cada uno de los niños y las niñas poseen.
- DIRIGIDO A: Niños y niñas de primaria
- RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD: Hojas, lápices.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Pensar en tres fortalezas, habilidades o características que cada uno posee de manera especial, aquello en lo que son muy buenos. Pueden dibujarlas o escribirlas en un papel.
- Dele ejemplos: jugar fútbol, hacer amigos, bailar, etc.
- Busque un momento propicio para compartir entre sus compañeros sus habilidades.
- Podría realizar más adelante una velada de talentos.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

Enseñe a sus niños y niñas a pensar en lo positivo, que se den cuenta que son valiosos, que tienen cualidades que los hacen sentirse bien.

ACTIVIDAD 10

Frases motivadoras.

- TIEMPO ESTIMADO: 5 minutos
- OBJETIVO: Fortalecer la autoestima de los niños y las niñas. Que sientan que son capaces de hacer las cosas por ellos mismos.
- DIRIGIDO A: Niños y niñas de primaria
- RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD: Hojas impresas con frases alentadoras. Lápices de colores, tijeras.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Cada inicio de semana escriba una frase y colóquela en un sitio visible del aula.
- Puede pedirles que ellos las escriban, pinten y decoren a su gusto. Podrán colocarlo en su dormitorio, en un sitio donde la puedan ver, y que la repitan diariamente.
- Ejemplos de algunas frases motivadoras:
 - "Si crees que es posible, lo harás realidad".
 - "Con esfuerzo y perseverancia podrás alcanzar tus metas".
 - "Estás haciéndolo genial".
 - "Puedes llegar a donde tú quieras".
 - "Nunca te des por vencido, las grandes cosas llevan tiempo".
 - "Cree en ti y todo será posible".

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

- Al término de la semana puede pedirles a los niños y las niñas que dialoguen sobre todos sus logros y cómo se sintieron por alcanzarlos.
- Comente con ellos que una actitud positiva los llevará a lograr sus metas y sueños.


QUE TUS SUEÑOS
SEAN+GRANDES
QUE TUS MIEDOS


No te
OLVIDES
DE
SER

FELIZ

Piensa
QUE
"PUEDES"
Y ESTARÁS
a medio
CAMINO

Cree en Ti
Y TODO....
SERÁ 
POSIBLE

♥ AMA ♥
• LO QUE •
HACES


Piensa
Cree  
♥ sueña
atrévete

ACTIVIDAD 11

La rueda de la resiliencia (tomado de la Revista de Educación Social N.º 18, 2014).

- TIEMPO ESTIMADO: 30 minutos
- OBJETIVO: Permite identificar los factores de riesgo, protección y vulnerabilidad en los niños y las niñas; y, a su vez, se puede promover una adaptación positiva, a pesar de vivir en condiciones adversas.
- DIRIGIDO A: Niños y niñas de 5.º y 6.º grado de primaria
- RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD: Hojas impresas del formato de la "Rueda de la resiliencia", lápices de colores, tijeras.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Esta actividad deberá trabajarse de manera individual.
- Busque un momento adecuado y genere un clima de confianza.
- Iniciará con una entrevista para conocer mejor a su estudiante a la vez que favorecerá la creación del vínculo.
- Enseguida, pídale rellenar el círculo de la resiliencia. De esta manera, usted explorará las cualidades, el sentido de pertenencia, las habilidades, su sentido de control, la autonomía, su capacidad de superar la adversidad.
- Revise las respuestas con su estudiante, pregúntele ¿cuál de las casillas le resulta más importante?, ¿cuáles son sus fortalezas?, ¿hay algún área que necesita mejorar?, ¿cómo se ve a sí mismo y a su vida?, ¿qué le hace más feliz?
- Durante el diálogo promueva la reflexión y el cambio en las áreas que han resultado con necesidad de mejorar.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

- Concluya la actividad invitando a su estudiante a establecer una o dos acciones de mejora.
- Genere una segunda entrevista para realizar el seguimiento de las acciones de mejora propuestas.

Rueda de la Resiliencia



4.4 Actividades para trabajar el miedo: Un concurso de monstruos, El fantasma come miedos, El libro mágico de los miedos, Mi cajita de los miedos.

ACTIVIDAD 12

Un concurso de monstruos (adaptado de aventuradiminuta.blogspot.com).

- TIEMPO ESTIMADO: 1 hora
- OBJETIVO: Que puedan expresar los miedos que sienten porque ser conscientes de ello los ayudará a superarlos.
- DIRIGIDO A: Niños y niñas de 1.er y 2.º grado de primaria
- RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD: Papel, lápices de colores, goma, otros.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Preguntar a los niños y niñas: ¿Qué les da miedo? ¿Cómo imaginan a los monstruos? En esta actividad proponemos que los estudiantes dibujen sus propios monstruos imaginarios.
- Al terminar los dibujos, invitarlos a ponerles un nombre y que compartan sus monstruos con sus amigos.
- Al acabar, puedes cerrar la actividad con estas preguntas: ¿Es el monstruo tímido o el monstruo peludo? Quizá es un monstruo risueño y en realidad ¡no da tanto miedo!

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

Terminar sugiriendo que quizá es un monstruo bueno y procurar que ellos mencionen que no les da tanto miedo.

ACTIVIDAD 13

El fantasma come miedos (adaptado de aventuradiminuta.blogspot.com).

- TIEMPO ESTIMADO: 1 hora
- OBJETIVO: Que puedan expresar los miedos que sienten porque ser conscientes de ello los ayudará a superarlos.
- DIRIGIDO A: Niños y niñas de 1.er y 2.º grado de primaria
- RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD: Papelógrafo, plumones, tijeras

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Confeccione un fantasma gigante y en la boca haga una abertura, pegando por detrás un sobre grande. Cuélguelo en la pizarra o en algún lugar de la clase; este será el depositario de los miedos.
- Converse con sus estudiantes sobre los miedos que experimentan con las siguientes preguntas: ¿Qué les da miedo? ¿Cómo se sienten frente a sus miedos? ¿Qué experimentan a nivel físico? Invítelos a escribirlos o dibujarlos.
- Después, puedes leerlos y ponerlos en común para relativizarlos.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

Concluir mencionando que sentir miedo es normal, todos sentimos miedo de algo, pero es importante expresarlo y quizá nos demos cuenta de que la amenaza no es tan real como parece.



<https://aventuradiminuta.blogspot.com>

ACTIVIDAD 14

El libro mágico de los miedos (adaptado de aventuradiminuta.blogspot.com).

- TIEMPO ESTIMADO: 1 hora
- OBJETIVO: Que puedan expresar los miedos que sienten porque ser conscientes de ello los ayudará a superarlos.
- DIRIGIDO A: Niños y niñas de primaria
- RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD:
 - En físico: Hojas, colores y lápices
 - En virtual: Podría ser en un PPT, una carpeta compartida en el Drive, en la plataforma ADC.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Dialogue con sus estudiantes sobre los miedos que puedan haber surgido durante el tiempo de pandemia.
- Invítelos a confeccionar el libro mágico de los miedos; una historia compartida donde todos participaremos de un capítulo para explicar nuestro miedo y dibujarlo.
- Esta actividad puede ser similar a la de un libro viajero, donde a cada estudiante le tocará un día para continuar la historia.
- Haga hincapié de terminarla con un final feliz.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

- Concluya la actividad preguntando a sus estudiantes sobre el desarrollo y el final de la historia. Motíelos a inventar otros finales felices.
- Dialogue sobre los diversos temores que puedan haber escrito y cómo tomar conciencia de ellos para poder superarlos.
- Es importante que vaya acompañando el desarrollo de la historia para tomar conocimiento de las diversas situaciones que han afrontado sus estudiantes y oriente el curso de la historia.

ACTIVIDAD 15

Mi cajita de los miedos (adaptado de www.educayaprende.com).

- TIEMPO ESTIMADO: 1 hora
- OBJETIVO: Que puedan expresar y reflexionar sobre los miedos que sienten.
- Que logren reconocer los miedos y se den cuenta de que pueden superarlos.
- DIRIGIDO A: Niños y niñas de 1.er y 3.er grado de primaria
- RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD: Caja vacía para llenar de miedos. Material para decorar la caja, tijeras, goma, periódicos, revistas. Tarjetas (trozos de cartulina en blanco para crear los miedos).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Para comenzar la actividad indique a cada niño y niña que prepare una cajita de los miedos. Pueden emplear todo el material que quieran, pegar, recortar, colorear, escribir en ella, etc. <https://www.youtube.com/watch?v=cYfXju0CIWM>
- Cuando cada uno de los participantes tenga preparada su cajita de los miedos, comenzaremos a escribir o dibujar los miedos. Les pediremos a los niños y las niñas que se mantengan un rato sentados, pensando en cosas que les den miedo; podemos ponerles algunos ejemplos (miedo a la oscuridad, las hormigas, las arañas, a enfermarse, a la muerte, a un examen, entre otros, de acuerdo a su edad).
- A continuación, les pediremos que cojan las tarjetas y el material necesario para dibujar y escribir acerca de su miedo. Cada tarjeta debe representar un miedo. Les dejaremos tiempo suficiente para que creen las tarjetas de sus propios miedos, mientras lo hacen estarán pensando y reflexionando sobre ellos.
- Con la cajita preparada y las tarjetas elaboradas pídale a cada niño y niña que explique a los demás sus miedos. La puesta en común les hace ver que todo el mundo tiene miedos, que compartirlos ayuda a quitarles valor y poder al sentir el apoyo y la comprensión de los demás.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

- Para finalizar la actividad les diremos lo siguiente: "No queremos que nuestros miedos nos impidan hacer cosas y ser nosotros mismos; por eso, vamos a guardarlos en la cajita de los miedos, que es donde deben estar... Puede que, alguna vez, se escapen de la caja; entonces, tendremos que buscarlos y volverlos a guardar. Puede que aparezca algún miedo nuevo y debemos guardarlo en la caja; de esta manera, nosotros controlaremos los miedos y no dejaremos que ellos nos controlen a nosotros".

4.5 Actividades para la autorregulación: El volcán, El rincón de la calma.

ACTIVIDAD 16

El volcán (adaptado de www.clubpequeslectores.com).

- TIEMPO ESTIMADO: 1 hora
- OBJETIVO: Que los niños y las niñas puedan reconocer qué emociones experimentan cuando se sienten muy enfadados. Practicar la respiración profunda para controlar las emociones.
- DIRIGIDO A: Niños y niñas de 1.er y 2.º grado de primaria
- RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD: Imágenes de un volcán enfadado en erupción y otro quieto y feliz. Si cuenta con conectividad puede ponerles el cuento "Tengo un volcán": <https://www.youtube.com/watch?v=AIR8-B2lefI>

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Se trata de utilizar las imágenes para concientizar a los niños y las niñas sobre su comportamiento. De esta manera, serán capaces de detectar cuándo están a punto de comportarse de manera inadecuada y podrán detenerse a tiempo.
- Para poner en práctica esta técnica se pide a los niños y las niñas que se imaginen como un volcán y que sus emociones son el fuego y la lava.
- Pregúnteles ¿cómo se sienten cuando están enfadados? ¿Qué sucede después que nos enfadamos? Mencione que aquel sentimiento se llama rabia, ira o cólera muy intensa.
- Para autorregular estas emociones enséñeles la técnica de la respiración profunda, que consiste en tomar aire por la nariz contando hasta cuatro y exhalarlo lentamente por la boca, en cuatro tiempos también. Podrán repetirlo hasta sentirse calmados.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

- Explíqueles que, como muchos otros volcanes, su volcán interior también se descontrola y entra en erupción, haciendo que explote todo lo que lleva dentro.
- La idea es que los niños y las niñas aprendan a reconocer las señales de la ira y el enfado, asociándolas con la lava caliente y la erupción. De esta forma podrán detenerse antes de llegar al punto de no retorno.

¿Qué es la autorregulación?

La autorregulación es la capacidad que nos permite dirigir nuestra conducta en el sentido que deseamos y así poder relacionarnos con la gente que nos rodea. Forma parte de la adquisición de habilidades sociales que se empiezan a desarrollar desde muy temprana edad.

ACTIVIDAD 17

El rincón de la calma (adaptado de www.clubpequeslectores.com).

- TIEMPO ESTIMADO: 1 hora
- OBJETIVO: Que los niños y las niñas encuentren un espacio físico que les proporcione calma y seguridad, a donde puedan acudir cuando se desborden para tomarse el tiempo necesario que los ayude a regular sus emociones.
- DIRIGIDO A: Niños y niñas de 1.er y 2.º grado de primaria
- RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD: El rincón de la calma debe ser un lugar acogedor y puede contener los siguientes elementos: un tapete, algunos cojines dónde sentarse, fotos o imágenes relajantes, una bolsa aromática y una caja que contenga algunos cuentos, lápices de colores, mandalas para colorear; objetos del lugar como algunas artesanías, fibras de tejidos, semillas, entre otros (<https://www.mandalas-paracolorear.club/>)

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Explíqueles que este espacio es un lugar seguro, donde pueden ir siempre que se encuentren enfadados, tristes, preocupados, nerviosos o simplemente cuando quieran estar solos y tranquilos.
- Sobre todo, remarcar que el rincón no es un castigo, sino una herramienta que pueden usar o no, son libres de elegir. Remarcar que es un lugar a respetar y que no podemos molestar o interrumpir si alguien lo está usando.
- Explíqueles cómo usar los diferentes elementos que encontrarán en la caja.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

- Mencióneseles que es importante darnos un tiempo para pensar antes de actuar, porque una vez que se han tranquilizado es más fácil encontrar soluciones acertadas para resolver sus problemas o conflictos.

4.6 Actividades para la resolución de conflictos: La escucha activa, El jardín de las soluciones, Frío o caliente.

ACTIVIDAD 18

La escucha activa (adaptado de UNIR. Giovanna Velázquez).

- TIEMPO ESTIMADO: 30 minutos
- OBJETIVO: Que los niños y las niñas logren potenciar la escucha activa.
- DIRIGIDO A: Niños y niñas de primaria
- RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD: Ninguno

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Organice a los estudiantes en grupos de cinco integrantes.
- Inicie contando una historia sencilla y, por turnos, los demás deberán continuar esta historia.
- Considere que el tiempo de participación debe ser muy corto, teniendo en cuenta la edad de los participantes
- Explíqueles cuál debe ser el comportamiento para poder escuchar a los demás:
 - Es importante mirar a la persona que está hablando.
 - Para escuchar hay que estar muy atentos.
- Debe pasar por los distintos grupos para evaluar mediante la observación si se está cumpliendo el objetivo de la actividad.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

- Pregúnteles cómo se sintieron durante la actividad en los diferentes roles.
- Concluya mencionando que escuchar al otro es importante porque nos permite entender una situación explicada por la otra persona. Es una muestra de empatía y de respeto a la vez.
- Invíteles a ponerlo en práctica.

ACTIVIDAD 19

El jardín de las soluciones (adaptado de Actividades para trabajar la resiliencia con los niños, de manera virtual y presencial - YouTube).

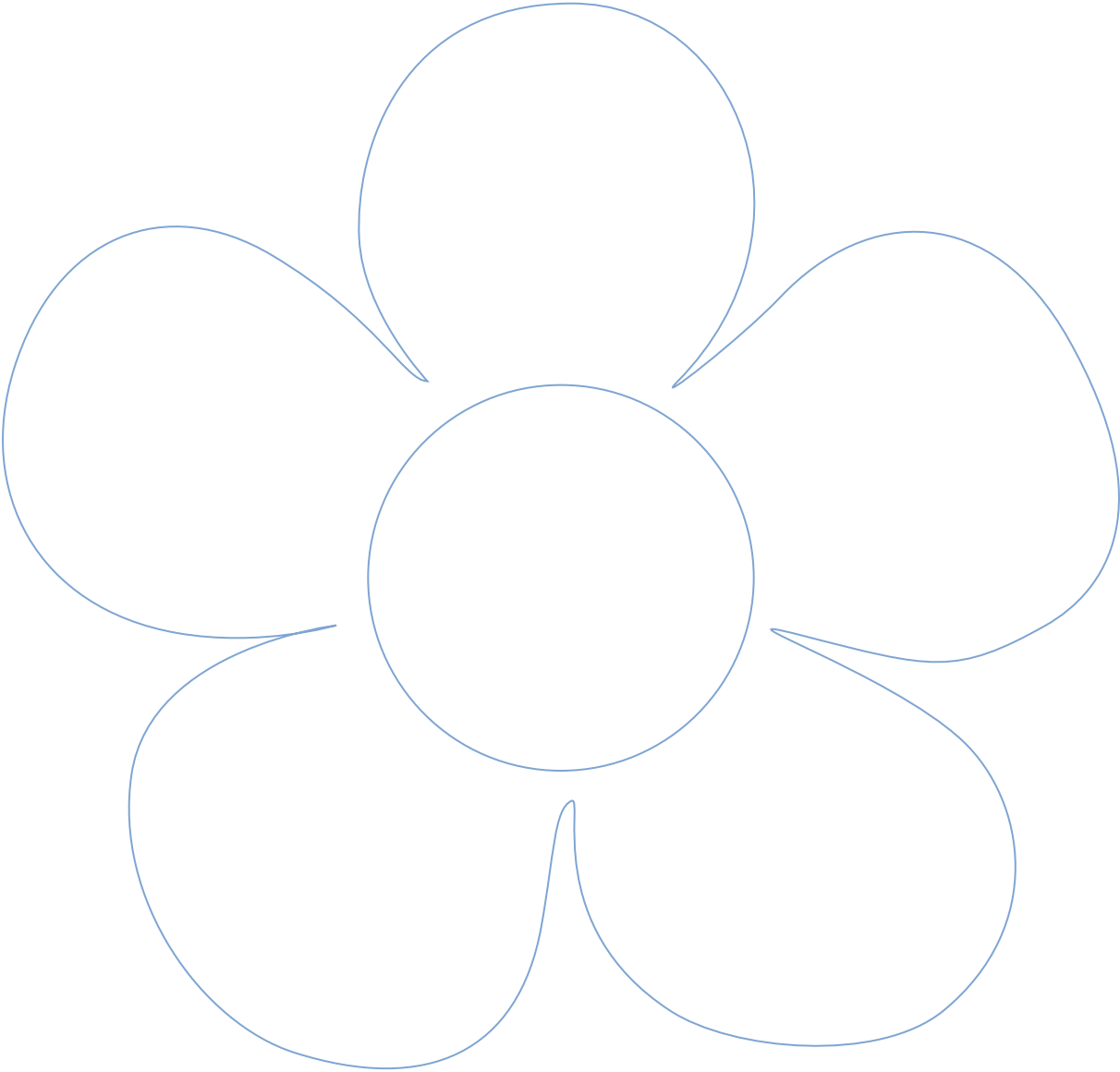
- TIEMPO ESTIMADO: 1 hora
- OBJETIVO: Reconocer que los conflictos nos llevan a sentir emociones como rabia, cólera, enfado, pero que podemos proponer soluciones para resolverlos.
- DIRIGIDO A: Niños y niñas de 1.o a 3.er grado de primaria
- RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD:
- Hojas impresas con el formato de una flor. Lápices de colores, tijeras.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Proporcióneles la imagen de una flor.
- Indíqueles que en el centro pondrán las situaciones problemáticas que se puedan haber presentado; y, en cada pétalo, las posibles soluciones.
- Pueden colocarlo en un lugar visible, a manera de collage.
- Cada vez que se presente un conflicto podrán acudir al jardín de las flores a encontrar la mejor solución. Aproveche este momento para ayudarlos a reflexionar y cortar la emoción que puedan estar experimentando.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

- Ayúdeles a reflexionar y ser conscientes de que podemos resolver los conflictos de manera positiva.



ACTIVIDAD 20

Frío o caliente.

- TIEMPO ESTIMADO: 20 minutos
- OBJETIVO: Que los niños y las niñas interioricen lo gratificante que es ayudar a los demás.
- DIRIGIDO A: Niños y niñas de primaria
- RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD: Objetos diversos.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Pida a un estudiante que salga del aula o se retire por unos instantes del ambiente donde se encuentran los demás niños.
- Esconda algún objeto e indique a los estudiantes que no deben decir dónde está escondido el objeto, sino que ayudarán a su compañero a encontrarlo diciendo "frío" cuando esté lejos; y "caliente" cuando se encuentre cerca del objeto.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

- Mencione a sus estudiantes que ayudar a los demás a alcanzar sus metas u objetivos hace que se sientan bien y fortalece la amistad.

4.7 Actividades para practicar la gratitud: El diario de la gratitud, El amigo agradecido, El tarro de la gratitud, El árbol del agradecimiento.

ACTIVIDAD 21

El diario de la gratitud.

- TIEMPO ESTIMADO: 1 hora
- OBJETIVO: Ayudar a los niños y las niñas a centrarse en lo bueno que tienen y que les ocurre.
- DIRIGIDO A: Niños y niñas de primaria
- RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD: Una libreta o cuaderno, lápices

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Dialogue con sus estudiantes sobre la importancia de agradecer, pues hace que valoremos y seamos conscientes de lo que recibimos, orientando nuestro pensamiento hacia lo positivo.
- Indíqueles a sus estudiantes que antes de dormir anoten en su diario una cosa por la que se sientan agradecidos.
- En el primer momento de la clase, se puede compartir de manera voluntaria los motivos de agradecimiento.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

- Mencione a sus estudiantes que la gratitud nos conduce a ser más felices. Pensar positivamente nos hace ver las cosas con optimismo.

ACTIVIDAD 22

El amigo agradecido (adaptado de <https://www.educamosenfamilia.com>).

- TIEMPO ESTIMADO: 1 hora
- OBJETIVO: Que los niños y las niñas valoren las actitudes positivas de sus compañeros de clase y las personas que los rodean.
- DIRIGIDO A: Niños y niñas de primaria
- RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD:
 - En físico: Hojas y lápices
 - En virtual: Puede crearse una tarjeta y enviarla por la plataforma que usa el colegio.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Dialogue con sus estudiantes acerca del valor de la gratitud, enfatizando que dar las gracias es reconocer lo que recibimos y reconocer también el valor de lo que damos.
- Mencione cosas por las que podemos sentirnos agradecidos, desde el sol que sale cada mañana, la buena salud, las personas que nos sonríen y quienes se preocupan por nosotros, entre otros.
- Realice un sorteo entre los niños y las niñas; pídale que escriban una carta bien pensada, en la cual expliquen algo por lo que se sienten agradecidos con sus compañeros.
- Después, de manera anónima, se les hará llegar a cada uno la carta.
- Por último, se creará un momento especial para ponerlo en común.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

- Invite a sus estudiantes a ser agradecidos con las personas que los rodean como sus padres, hermanos o vecinos de su comunidad.

ACTIVIDAD 23

El tarro de la gratitud (adaptado de <https://www.autoeducarte.com>).

- TIEMPO ESTIMADO: 1 hora
- OBJETIVO: Que los niños y las niñas valoren lo que reciben, miren con optimismo la vida y no se enfoquen en lo que les falta sino, por el contrario, en lo que ya tienen.
- DIRIGIDO A: Niños y niñas de 1.er y 2.º grado de primaria
- RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD: Un tarro decorado y rotulado "El tarro de la gratitud". <https://www.youtube.com/watch?v=GxFGTBEG5q8>

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Ponga el frasco en un lugar visible de la clase.
- Indique a sus estudiantes que, por lo menos, una vez a la semana escriban en un papelito algo por lo que se sienten agradecidos. Luego, pídeles que lo echen al tarro.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

- Cuando concluya el primer periodo de estudios, se podrá sacar todos los papeles e ir recordando esas situaciones y experiencias.
- A fin de año se puede elegir un día especial de la gratitud y preparar una bella celebración.

ACTIVIDAD 24

El árbol del agradecimiento (adaptado de <https://www.autoeducarte.com>).

- TIEMPO ESTIMADO: 1 hora
- OBJETIVO: Que los niños y las niñas, miren con optimismo la vida y se sientan agradecidos por todo lo bueno que reciben.
- DIRIGIDO A: Niños y niñas de primaria
- RECURSOS PARA LA ACTIVIDAD: Cartulina, papeles de colores, goma, tijeras.
<https://www.facebook.com/watch/?v=908483429680337>

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Crea un árbol grande. Puede ser dibujado en cartulina o hecho en 3D con material reciclado. Ponlo en un lugar visible de tu aula.
- En cada rama pega pequeñas hojas (o frutos), donde los estudiantes irán escribiendo aquello por lo que desean agradecer cada día.

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:

- Mencione a sus estudiantes que el agradecimiento nos llena y nos recuerda lo hermosa que es nuestra vida, al igual que cuando agregamos hojas al árbol de agradecimiento.
- Recuérdeles que el ser agradecidos nos hace ver la vida con más optimismo y recibir gratitud nos llena de felicidad.

CAPÍTULO V:

Estrategias para el aprendizaje socioemocional



5.1 Mis acuerdos emocionales

Esta estrategia permite identificar las emociones para completar el proceso global de aprendizaje.

Es una herramienta propuesta por el Dr. Marc Brackett en su programa "Ruler", que consiste en elaborar un "Acuerdo emocional" por los alumnos, el tutor o la tutora y los profesores de cada clase. Este acuerdo trata de consensuar sentimientos que quieren experimentar cuando están en el colegio, en pensar qué comportamientos les hacen sentirse bien y cuáles no para prevenir posibles conflictos. El acuerdo está firmado por todos y expuesto en cada clase en un cartel. En las aulas, ya no tenemos normas de clase, tenemos sentimientos y comportamientos que nos acercan o nos alejan de esos sentimientos.

Las preguntas clave que debe formular el profesor son:

¿Cómo te quieres sentir?

¿Qué necesitas para sentirte de esta forma?

Se deberá generar un clima de diálogo en el aula con los siguientes acuerdos, entre los que no deben faltar:

- Acostumbrarse a hablar de emociones. Es importante expresar algo más que los hechos cotidianos, es decir, considerar los sentimientos.
- Enseñar a identificar las emociones y ponerles nombre. Cualquier situación es una oportunidad nueva para enseñar a nombrar emociones. De esta manera, el vocabulario a la hora de expresar emociones se enriquece y se concretan los sentimientos.

- Evitar realizar juicios acerca de las emociones del otro: Es preciso darse cuenta desde el ámbito escolar, los sentimientos no pueden ser utilizados como elementos de valoración de las personas y diferenciarlos de las conductas.

¿Cómo podemos afianzar estos acuerdos?

- Incorporando en el juego variantes emocionales.
- Comprendiendo sus narraciones imaginarias.
- Conversando sobre las emociones que experimentan las personas.
- Escuchando sus preguntas y dudas emocionales con afectividad y cierto grado de empatía.
- Observando ante qué emociones se sienten más incómodos.
- Animándolos a hablar y a expresar sus sentimientos.
- Aportándoles seguridad y confianza.
- Mostrándoles alternativas para canalizar la rabia, la agresividad y el miedo.

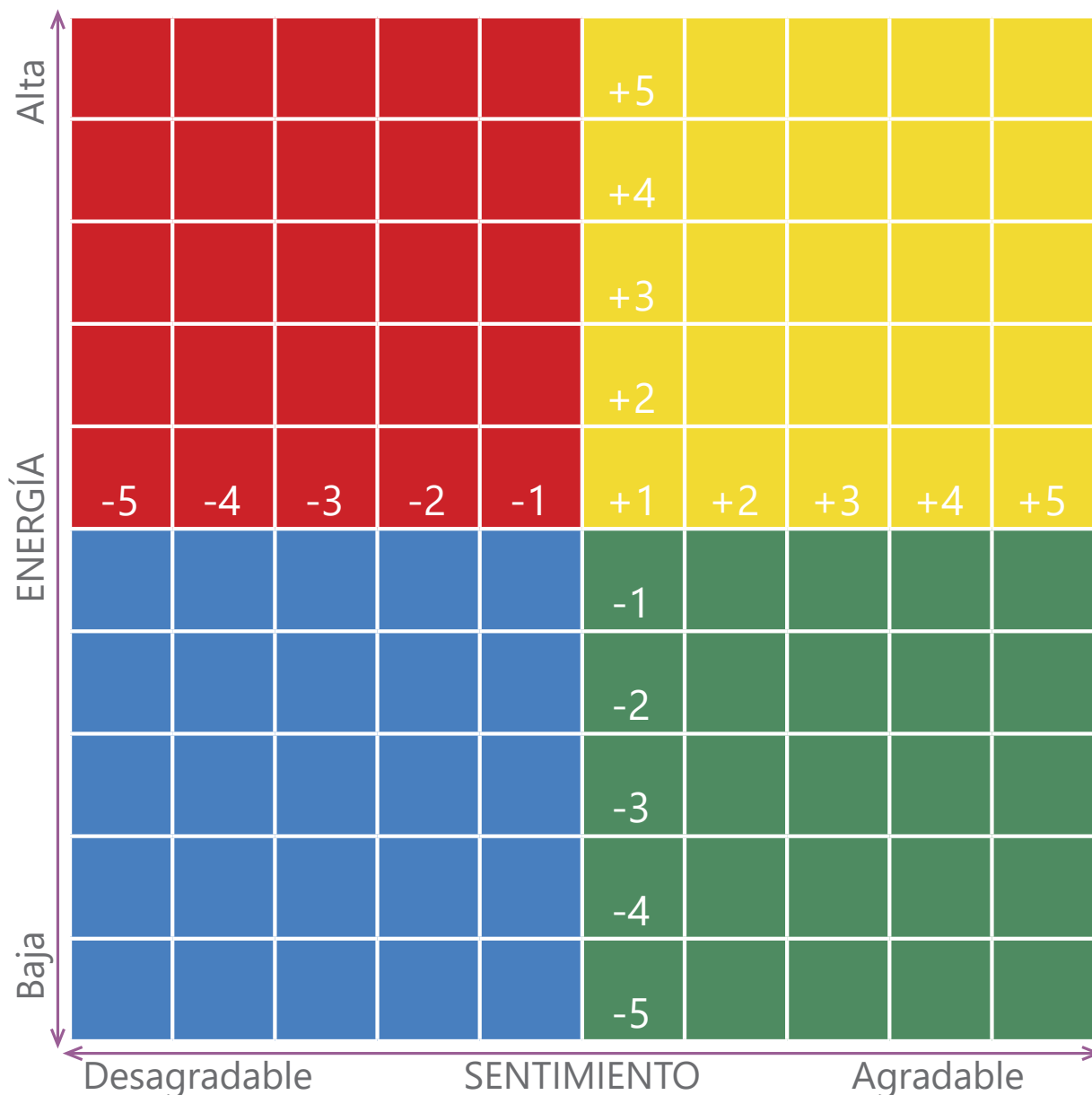
Es importante encauzar las emociones de los niños para llegar a un autocontrol emocional acompañado de inteligencia y vinculado a valores sociales y morales. <https://drive.google.com/file/d/1QESgknfIZINVCWrrdOmKT3naBMDgrcAE/view>




5.2 Medidor emocional


Es una estrategia del programa "Ruler", que ayuda a identificar cómo estamos y a ponerle nombre a la emoción predominante que sentimos, en cierto momento.


El medidor emocional es una gráfica que distribuye emociones en cuatro cuadrantes combinando dos variables: nivel de energía y nivel de satisfacción. Puede darnos mucha información, con respecto a nuestro mundo emocional.




- El profesor debe generar un clima favorable de calma y reflexión en el aula, y preguntar tomando como referencia el gráfico:
 - ¿Cómo está tu nivel de energía? ¿Alto o bajo?
 - ¿Cómo está tu nivel de satisfacción? ¿Alto o bajo?
- Cada estudiante deberá identificar el cuadrante en que se coloca la combinación de su nivel de energía con tu nivel de satisfacción:

 Esquina superior derecha. Alto nivel de energía y alto nivel de satisfacción: felicidad, entusiasmo, optimismo, alegría, inspiración, esperanza. Las sensaciones físicas: sentirse lleno de energía, caminar erguido, hombros derechos, mirada al frente.

 Esquina inferior derecha. Bajo nivel de energía y alto nivel de satisfacción: serenidad, paz, gratitud, contemplación. Las sensaciones físicas: tranquilidad, de movimientos lentos, respiración lenta, hombros relajados.

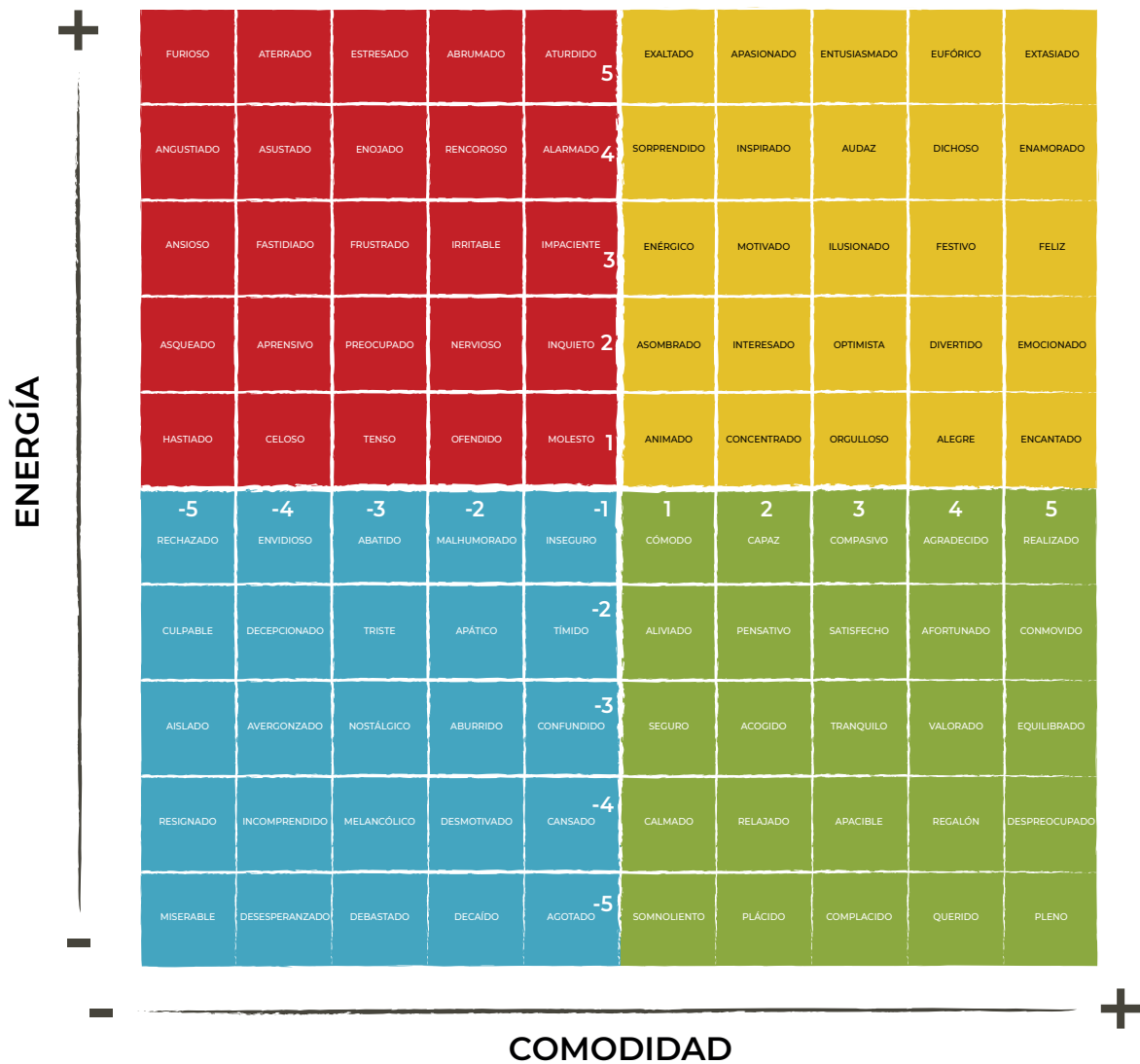
 Esquina inferior izquierda. Bajo nivel de energía y bajo nivel de satisfacción: tristeza, depresión, nostalgia, melancolía, preocupación, angustia. Las sensaciones físicas: hombros caídos, mirada hacia abajo, cuerpo retraído.

 Esquina superior izquierda. Alto nivel de energía y bajo nivel de satisfacción: enojo, ira, traición, furia, miedo, pánico. Físicamente, este estado emocional se traduce en músculos contraídos, ritmo cardiaco acelerado, visión de túnel, movimientos rápidos y bruscos.

- Cada estudiante deberá identificar la palabra que mejor describe la emoción predominante al utilizar la siguiente figura: https://static1.squarespace.com/static/5daf0d6d5bac5f5c44e5d5d2/t/61e0c4e9478803740fce6c2d/1642120450483/Medidores+imprensa_100.pdf

Cuando tenemos un vocabulario emocional amplio es posible identificar con mucha más precisión cómo nos sentimos y generar soluciones hechas a la medida.

Medidor Emocional

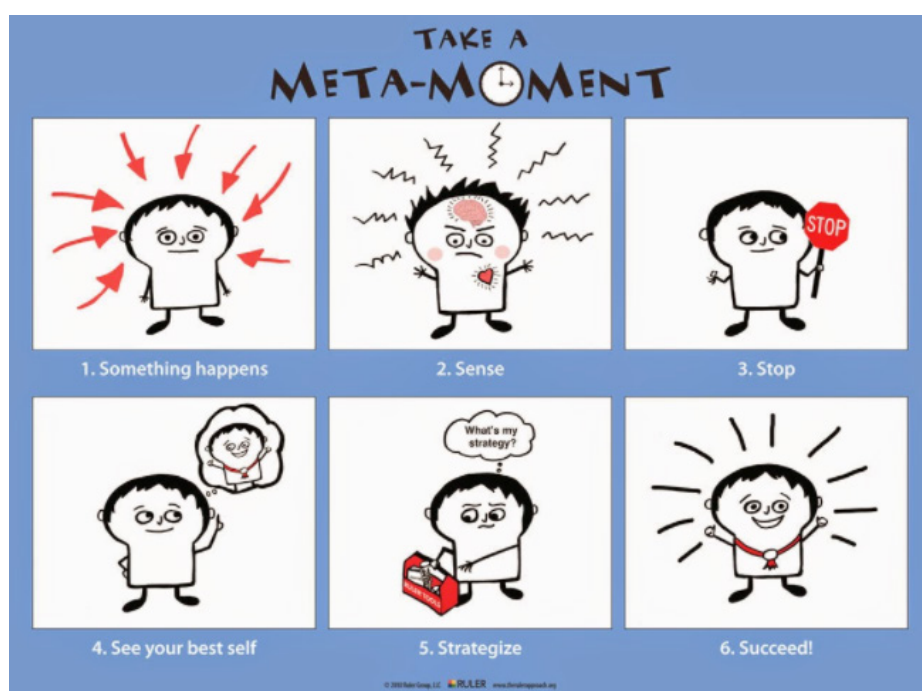


¿Cómo podemos usar el medidor emocional en el día a día?

- Los profesores deben hacer pausas durante el día para identificar cómo están los niveles de energía y satisfacción de sus estudiantes.
- Se sugiere que las tablas se diseñen y estén al alcance de los niños.
- Si la emoción es positiva, hay que incentivar que se disfrute y trate de identificar qué la provoca.
- Si la emoción incomoda al estudiante, molesta o duele, se debe estimular a que piense en una pequeña acción a realizar para cambiar ese estado emocional.
- Se puede pegar el medidor emocional en un cuaderno, una agenda, su casa o lugar de trabajo y compartirlo con sus compañeros de aula y familiares. <https://drive.google.com/file/d/1ijxX8iRfzG7eb6lIVR3Hm1myr3H6rm5z/view>

5.3 Meta - Momento

Se trata de una herramienta del programa "Ruler" que ayuda a los niños a regular sus emociones, pues permite aumentar el espacio de tiempo entre el momento en que se detonó un estímulo que les afectó emocionalmente y el momento en que responden frente al mismo. Así recuperan el control para poder actuar cómo realmente querrían hacerlo y no de manera impulsiva o automática.



<https://drive.google.com/file/d/1ccDAYi7NKTASA8VIGLUfLh-vZxBX7-49M/view>

Es un proceso que ayuda con el autocontrol y la autorregulación emocional. Tienen que interiorizar 6 pasos: <https://drive.google.com/file/d/1ccDAYi7NKTASA8VIGLUfLh-vZxBX7-49M/view>

- 1 ¿Qué ocurrió?
- 2 ¿Cómo lo expresó tu cuerpo y tu cabeza?
- 3 Stop: ¿Qué vas a hacer? Puedes respirar o dedicarte frases para a calmarte.
- 4 Visualiza tu yo ideal: describe 5 cualidades que te gustaría tener y que los demás vieran en ti.
- 5 ¿Qué estrategia vas a utilizar?
- 6 Identifica tus logros

5.4 Plano emocionalmente inteligente

- Estrategia del programa "Ruler" conocida como Blueprint, que ayuda a los alumnos y profesores a gestionar los conflictos de manera efectiva, al considerar un desacuerdo desde la perspectiva de la otra persona, además de la suya.
- De esta manera se desarrolla la empatía, al considerar los sentimientos de los demás y trabajar en colaboración para identificar soluciones saludables a los conflictos.
- El Blueprint ayuda a reparar y construir relaciones más fuertes, y a crear escuelas más seguras y productivas donde los estudiantes puedan aprender y prosperar.

Las preguntas que se formulan al aplicar esta estrategia son:

¿Cómo me siento? ¿Cómo se siente mi compañero?

¿Qué causó mis sentimientos y los de mi compañero?

¿Cómo me siento?
¿Cómo se siente mi compañero?

¿Cómo expresé y regulé mis sentimientos?
¿Cómo lo hará mi compañero?

¿Cómo pude haber manejado mejor la situación?

¿Qué puedo hacer ahora?

<https://drive.google.com/file/d/11JwDis1xy2H-GU6l-3cfKABqihNkWCaQV/view>

5.5 Mindfulness

Mantener la atención de manera plena permitirá un mejor rendimiento académico y un mayor avance en su inteligencia emocional y social.

Practicar la atención plena ayuda a los estudiantes a:

- Prestar atención a su respiración.
- Prestar atención a su cuerpo.
- Atender sus pensamientos.
- Entender sus sentimientos.
- Decidir cómo hablarán o actuarán.

Algunos ejercicios:

Paseos conscientes

Caminar y prestar atención a todo lo que ocurre alrededor.

Quieto y quieta como una rana

Ayuda a centrarse en el momento presente y a no dejarse llevar por lo que pasa por la cabeza.

Comer consciente

Estar atento y atenta a cómo se relaciona con la comida y qué sensaciones le producen los alimentos ingeridos en ese momento.

Aceptar las emociones

Reconocer las emociones que vienen en cada momento. No negarlas ni evitarlas.

Respirar profundamente

Ayuda a ser consciente de nuestra respiración y a vivir el aquí y el ahora.

Compañero de respiración

Ayuda a los niños y las niñas a controlar y ser conscientes de su respiración.

Escuchar música

Escuchar canciones que no han escuchado nunca mejora la fluidez de ideas.

Mirarse a los ojos

Desarrolla la atención y despierta la empatía.

Dibujar lo que sienten en el momento

Hacer garabatos ayuda a mejorar la atención y la concentración.

Respiración de la abeja

Consiste en taparse los oídos, cerrar los ojos y exhalar el aire mientras se pronuncia la letra m. Esta actividad ayuda a concentrar la atención en el momento presente.

Juego del silencio

Se trata de sentarse con los compañeros y las compañeras en un círculo, pedirles que cierren los ojos y que estén tranquilos hasta que pase un tiempo determinado. Hay que usar alguna alarma de reloj para determinar el tiempo que dura la actividad, y que esta tenga un sonido agradable para los niños y las niñas.

Observar el lenguaje no verbal

Se realiza en pareja. Uno debe contarle al otro alguna experiencia que le ha sucedido recientemente. Mientras lo hace, el otro observa qué transmiten sus gestos, su mirada o su postura. Con esta actividad, los niños y las niñas aprenden a conocer mejor lo que sienten los demás mediante el análisis del lenguaje no verbal.



5.6 Diccionario de emociones

Con esta actividad se logra el reconocimiento de las emociones, vocabulario emocional, consciencia emocional, expresión física y no verbal de las emociones.

- Esta actividad consiste en coger varias fotografías con personas, niños o personajes expresando una emoción. Los niños deben identificar la emoción y clasificar las imágenes.
- Las fotografías las puedes buscar en Internet e imprimirlas con anterioridad. Es recomendable que algunas fotos las busquen juntos en revistas o periódicos.
- Para los más pequeños se puede empezar con un par o tres fotos de emociones básicas (alegría, tristeza, enfado, miedo, amor) e ir ampliando progresivamente a otras de emociones más complejas.
- Se pueden pegar las fotografías en una libreta y escribir bien grande el nombre de la emoción que representan. Se puede aprovechar para hablar de esa emoción en concreto: cómo se manifiesta físicamente en nuestro cuerpo, qué nos produce, qué pensamientos nos provoca, qué podemos hacer al sentirla, etc.



5.7 Círculos de conversación

- Esta estrategia ayuda a cohesionar el grupo, a que los alumnos se conozcan mejor entre ellos, a reflexionar juntos. Además, facilitan la participación de todos los alumnos, no solo de aquellos que participan habitualmente, porque sienten que sus ideas cuentan y son escuchadas.
- Es una actividad que propone una conversación grupal donde los participantes se sientan en círculo con un facilitador, quien formula preguntas o propone temas sobre los que se hablará.
- Se propone un objeto para hablar (pelota, muñeco, dado, etc.): el que lo sostiene habla, mientras los otros escuchan con respeto. El objeto se va pasando alrededor del círculo.
- El objetivo de esta disposición es que todos los participantes se puedan ver unos a otros. A veces, el círculo tendrá forma ovalada o cuadrada, dependiendo de la forma de la sala.
- Si el círculo tiene que durar 10 minutos o menos, se puede hacer de pie, sin mover las mesas de su sitio.
- También se pueden utilizar bancos o cojines, o simplemente sentarse en el suelo. Las sillas pueden ser más cómodas cuando tenemos que estar durante un período prolongado.
- Además, las sillas permiten hacer otras dinámicas, por ejemplo si queremos que cambien de silla.



5.8 Dominó de sentimientos

- Esta estrategia consiste en un juego que ayudará a los niños a entender las emociones y a tener conciencia de sus propios sentimientos; por este motivo, este juego es ideal para educar en emociones.
- Además, con este juego se potencia la capacidad de empatía y de ponerse en la piel del otro reconociendo e identificando nuestras propias emociones en los demás.
- Para preparar el juego deberás recortar cartulinas, con un tamaño adecuado, y crear las fichas de dominó. En cada ficha, igual que en el dominó tradicional, hay dos partes con números punteados: aquí deberán aparecer dos expresiones. Tiene que tener 28 fichas con siete expresiones de cada una de las emociones.
- Las emociones que pueden aparecer siempre serán: alegría, enfado, tristeza, sorpresa, asco, amor y miedo. Con niños de 5.o y 6.o grado, se podrán trabajar otras emociones y sentimientos más difícil, como envidia, vergüenza, etc.



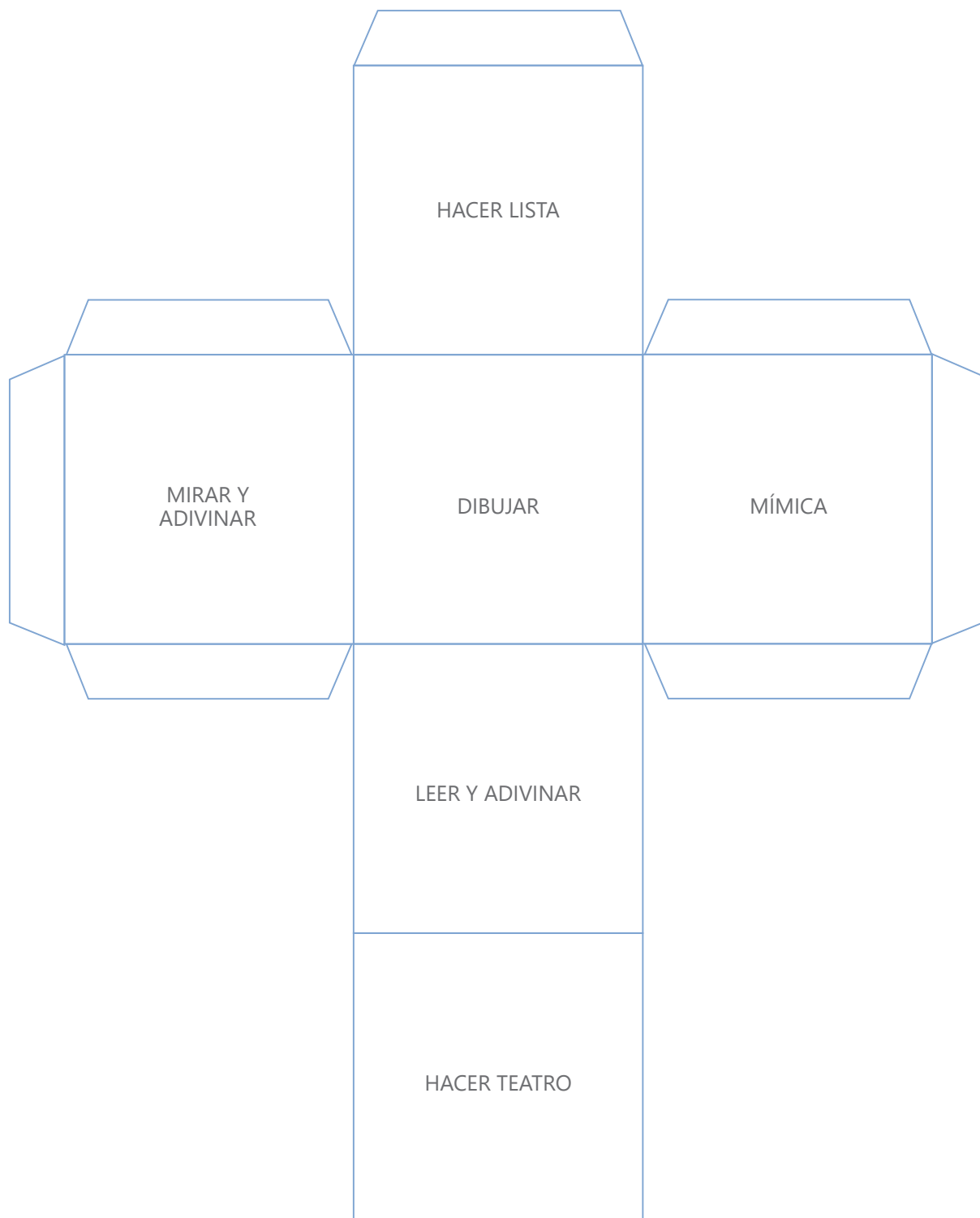
5.9 Laberinto de emociones

- Es una estrategia lúdica que permite dotar a los niños de inteligencia emocional; les dará la llave para una vida más serena, plena y feliz porque fomenta la confianza en sí mismos y en sus capacidades personales; aprenden a empatizar y desarrollan habilidades sociales.
- Se construye un tablero como el de la foto, se puede hacer de una cartulina o de un cartón reciclado.



- Se debe tener un dado para ir avanzando, según el número que indique. Cada niño debe tener su ficha de juego (semillas, muñecos diminutos, etc.).
- Se deben diseñar tarjetas "?" con las emociones a trabajar. Se empieza por considerar las básicas (alegría, tristeza, rabia, miedo...) y se van añadiendo otras emociones cuando los niños ya dominen las primeras.
- Se dibujan a los monstruos con diversas expresiones, las mismas que, al tirar el dado, indican una acción:
 - Monstruo alegre. Avanza una casilla.
 - Monstruo triste. Retrocede dos casillas.
 - Monstruo durmiendo. Estamos cansados, estaremos un turno sin tirar.

- Se debe elaborar el "dado de las opciones":



Las opciones del dado son:

Hacer lista con la emoción de la tarjeta

Escribir diferentes situaciones donde podemos experimentar dicha emoción. Todos pueden ayudar.

Dibujar

Leemos la emoción de la tarjeta y hacemos un dibujo de ella, el resto de participantes debe adivinar cuál es.

Mirar y adivinar

El moderador es quien coge la tarjeta "?", busca en nuestro libro la emoción y cubre el texto. Entonces, el jugador con solo mirar las ilustraciones debe adivinar qué emoción es.

Leer y adivinar

Parecida a la anterior, pero en este caso el moderador lee la emoción sin dejar ver las ilustraciones y el jugador debe adivinar cuál es.

Mímica

Coger la tarjeta "?" y representar la emoción (sin hablar). El resto de participantes debe adivinarla.

Hacer teatro

El jugador puede elegir a otra persona para representar una pequeña escena donde se viva la emoción que le ha salido en la tarjeta.

- Si el niño cae en una casilla "?" debe escoger una tarjeta "?", pero antes debemos tirar el dado de las opciones porque, según lo que salga, se podrá mirar la tarjeta o se tendrá que adivinar la emoción que ha salido.

REFERENCIAS



- Álvarez Bolaños, E. Educación socioemocional: Controversias y concurrencias latinoamericanas, Vol. 11, Núm. 20, 2020. *Asociación Latinoamericana de Sociología*.
- Dirección de Innovación Educativa: Gobierno Vasco (2021). *Propuesta para trabajar el ámbito socioemocional y la cohesión grupal: Empezando un camino desde lo aprendido*. Nivel Primaria. <https://bit.ly/3NoIJxj>
- INEE (2018). Nota de orientación de la INEE sobre apoyo psicosocial. Facilitando el bienestar psicosocial y la psicoeducación. *Red Interinstitucional para la Educación en situaciones de emergencia*.
- InteRed (2018). *Baúl para aprender jugando. Recopilación de metodologías lúdicas de Educación para el Desarrollo y la Ciudadanía Global (EpDCG)*. <https://bit.ly/3Ljs5NN>
- Minedu (2021). *Orientaciones para el soporte socioemocional a las y los estudiantes frente a la emergencia sanitaria*. <https://bit.ly/3LerVqQ>
- Minedu (2021). *Desarrollo de las habilidades socioemocionales en el marco de la tutoría y orientación educativa*. <https://bit.ly/3JNtbRJ>
- Mineduc (2020-2021). *Caja de herramientas para el desarrollo de la "evaluación diagnóstica": Elementos conceptuales y recursos metodológicos*. Sección 5, Plan educativo, Régimen Sierra - Amazonía.
- Rodríguez, A. (2020). *Guía emocreativa para una vuelta al cole desde el corazón*. Editorial Santillana. <https://bit.ly/3DeJynX>
- Unicef (2021). *Sostener, cuidar, aprender. Lineamientos para el apoyo socioemocional en las comunidades educativas*. <https://uni.cf/3iEpou7>

ANEXOS



Instrumento de aplicación diagnóstica

1.º, 2.º y 3.º grado de Primaria

4.º, 5.º y 6.º grado de Primaria

**LISTA DE COTEJO SOCIOEMOCIONAL
Nivel - Primaria**

Datos Generales

Grado / Sección: _____

Fecha: _____

Nombre del estudiante: _____

Aplicado por: _____

Objetivo: Conocer el estado actual de las habilidades socioemocionales de los estudiantes para determinar si estas se han visto afectadas durante la pandemia; y tomar acciones para brindar el soporte oportuno.

Indicaciones: El instrumento deberá ser aplicado por el docente / tutor a cada estudiante, para lo cual podrá contextualizar los indicadores de acuerdo a la edad de los estudiantes a su cargo y valerse de actividades; así como plantear situaciones reales o modeladas que le permitan recabar la información, de manera más fehaciente.

Marcar con una (X) el nivel que se identifique.

Nº	ÍTEMS	NUNCA	A VECES	SIEMPRE
1.	El estudiante reconoce sus fortalezas, talentos y cualidades.			
2.	Acepta y valora sus características físicas.			
3.	Practica hábitos para mantenerse saludable (come sus alimentos, participa en las actividades físicas, se lava las manos).			
4.	Comunica cuando siente ansiedad, tristeza o incomodidad ante diversas situaciones en el aula.			
5.	Manifiesta que se gusta tal como es, tanto en lo físico como en su forma de ser.			
6.	Manifiesta que se siente querido y aceptado tal como es por quienes lo rodean.			
7.	Ayuda a los demás cuando lo necesitan.			
8.	Manifiesta lo que siente y piensa, de manera respetuosa.			
9.	Reconoce sus emociones (cuando está triste, alegre, molesto, etc.).			
10.	Identifica y comprende las emociones de los demás.			
11.	Demuestra apertura para aceptar las diferencias culturales y sociales de los demás cuando socializa con todos sin discriminación.			
12.	Se relaciona saludablemente con otros niños que poseen características diferentes a las suyas.			
13.	Comprende las necesidades y emociones de sus compañeros de aula al manifestar preocupación por ellos.			
14.	Ofrece su apoyo para ayudar a sus compañeros en la resolución de problemas.			
15.	Propone ideas nuevas y útiles respecto a cualquier situación, ya sea en trabajos individuales como grupales.			
16.	Cuando está enojado(a) trato(a) de calmarme antes de actuar o decir algo.			
17.	Menciona cuáles son sus principales comportamientos para afrontar y resolver los conflictos que se le presentan; da ejemplos.			
18.	Menciona ejemplos donde toma decisiones responsables en situaciones familiares y escolares.			
19.	Intercambia ideas, conocimientos, experiencias, información y opiniones cuando realiza actividades con sus compañeros.			
20.	Realiza las actividades encomendadas con responsabilidad.			
21.	Acepta negociar los diferentes puntos de vista cuando existen diferencias entre los trabajos en equipo, en vistas de un mejor resultado.			

**CUESTIONARIO SOCIOEMOCIONAL
Nivel - Primaria**

Datos generales

Grado / Sección: _____

Fecha: _____

Nombre del estudiante: _____

Indicaciones: Estimado(a) estudiante es muy importante tu sinceridad para responder este cuestionario, tus respuestas son confidenciales. Lee cada enunciado y marca con una (X), según te identifiques. Gracias.

Nº	ÍTEMS	NUNCA	A VECES	SIEMPRE
1.	Reconozco mis fortalezas, talentos y cualidades.			
2.	Acepto y valoro mis características físicas.			
3.	Practico hábitos para mantenerme saludable (tomar agua, comer frutas y verduras, hacer ejercicio, bañarme, dormir ocho horas).			
4.	Comunico a mis padres cuando siento ansiedad, tristeza o incomodidad ante diversas situaciones.			
5.	Me gusta cómo soy, tanto en lo físico como en mi forma de ser.			
6.	Siento que quienes me rodean me quieren tal como soy.			
7.	Ayudo a los demás cuando lo necesitan.			
8.	Digo lo que siento y pienso de manera respetuosa.			
9.	Reconozco mis emociones (cuando estoy triste, alegre, molesto, etc.).			
10.	Identifico y comprendo las emociones de los demás.			
11.	Reconozco que las personas pueden comportarse y pensar diferente dependiendo de su procedencia social y cultural.			
12.	Me relaciono saludablemente respetando la diversidad cultural y social en busca del bien común.			
13.	Comprendo las necesidades y emociones de mis compañeros de aula.			
14.	Ofrezco mi apoyo incondicional para ayudar a mis compañeros en la resolución de problemas.			
15.	Propongo ideas nuevas y útiles respecto a cualquier situación, ya sea en trabajos individuales como grupales.			
16.	Cuando estoy enojado trato de calmarme antes de actuar o decir algo.			
17.	Afronto los problemas y conflictos que se presentan tomando acciones que ayuden a solucionarlos de una manera pacífica.			
18.	Tomo decisiones responsables en situaciones familiares, escolares y con mis amigos.			
19.	Intercambio ideas, conocimientos, experiencias, información y opiniones cuando realizo actividades con mis compañeros.			
20.	Asumo la responsabilidad de mis decisiones ante diferentes situaciones que se me presentan en la vida diaria.			
21.	Acepto negociar los diferentes puntos de vista cuando existen diferencias entre los equipo de trabajo para un mejor resultado.			

Plan de acción

PLAN DE ACCIÓN

I. Datos generales

Institución Educativa:

Nivel de atención:

Grado y sección:

Duración:

Equipo responsable:

Beneficiarios:

II. Bases legales

III. Fundamentación

IV. Objetivos

