

Programa de Habilidades Socioemocionales



EDUCACIÓN PRIMARIA | CICLO III





MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Orientaciones para el desarrollo del Programa de Habilidades Socioemocionales - III ciclo

Editado por:

©Ministerio de Educación

Calle Del Comercio N.º 193, San Borja

Lima 41, Perú

Teléfono: 615-5800

www.minedu.gob.pe

Revisión pedagógica

Diana Rodríguez Bustamante

Keit Margot Samaniego Nuñez

María del Carmen Flores Rojas

Sylvia Teresa Rivera Rojas

Rocío del Pilar Ramírez Egúsquiza

Colaboradores

MAB Perú

Diseño y diagramación

MAB Perú

Mayo, 2022

En este documento se utilizan de manera inclusiva términos como “el tutor, “el estudiante”, “el docente” y sus respectivos plurales (así como otras palabras equivalentes en el contexto educativo) para referirse a hombres y mujeres. Esta opción se basa en una convención idiomática y tiene por objetivo evitar las formas para aludir a ambos géneros en el idioma castellano (“o/a”, “los/las” y otros similares) debido a que implican una saturación gráfica que puede dificultar la comprensión lectora.



Índice

Presentación	6
Introducción	7
CAPÍTULO I: Marco Conceptual del Programa de Habilidades Socioemocionales	8
1.1. El concepto de habilidad socioemocional (HSE)	8
1.2. Importancia del desarrollo de las habilidades socioemocionales para la vida	8
1.3. Las 13 habilidades socioemocionales priorizadas	10
CAPÍTULO II: Descripción del Programa de Habilidades Socioemocionales	13
2.1. Estructura de las experiencias de Tutoría del Programa	14
2.2. Consideraciones para el desarrollo del Programa.	15
CAPÍTULO III: Orientaciones para la implementación del Programa de Habilidades Socioemocionales	16
3.1. Rol del Comité de Gestión del Bienestar	17
3.2. Rol del docente	17
CAPÍTULO IV. Programa para el desarrollo de Habilidades Socioemocionales en el ciclo III	19
• “Somos únicos”	
• “Cuido de mí”	
• “El poder que hay en mí”	
• “Llamado a la acción”	

- “Jugando a la verdad”
- “Mis emociones aquí y ahora”
- “Todos somos importantes”
- “Construyendo un lugar feliz”
- “Mirar, escuchar y entender al otro”
- “Encuentro el equilibrio”
- “Todos por un mismo camino”
- “El brillo de mis actos”
- “Somos distintos, por eso somos un equipo”

REFERENCIAS

290

Presentación

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

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

Introducción

El presente documento orienta al docente en la puesta en marcha de un Programa de Habilidades Socioemocionales en base a experiencias de aprendizaje de la tutoría (EDAT) como herramientas para el desarrollo habilidades priorizadas en el marco de los Lineamientos de Tutoría y Orientación Educativa para la Educación Básica y el Currículo Nacional de la Educación Básica, abarcando desde la comprensión

del concepto de EDAT hasta las responsabilidades propuestas antes, durante y después del despliegue de las mismas.

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

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

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

CAPÍTULO I: Marco Conceptual del Programa de Habilidades Socioemocionales



1.1. El concepto de habilidad socioemocional (HSE)

Como se indica en el documento “Desarrollo de las habilidades socioemocionales en el marco de la Tutoría y Orientación Educativa” (MINEDU, 2021), “las habilidades socioemocionales son las aptitudes o destrezas de una persona relacionadas a identificar, expresar y gestionar sus emociones, comprender las de los demás, demostrar empatía, tomar decisiones responsables y relacionarse saludable y satisfactoriamente con los otros (Bisquerra, 2009; Busso et al., 2017; OECD, 2015; Banco Mundial, 2016)”.



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

Según plantea López Piza (2021):

“La educación socioemocional puede contribuir a que los estudiantes logren sus metas, se relacionen de manera sana y pacífica en la escuela, en la familia y en la comunidad; reconozcan y valoren la diversidad sociocultural y la importancia de la inclusión como medio para garantizar la igualdad, la equidad, la justicia y la paz social. Los propósitos que se persiguen desarrollar para el nivel de educación primaria, incluyen las habilidades esenciales para que los alumnos aprendan a reconocer y regular sus emociones, trabajar de manera colaborativa y emprender proyectos que promuevan la participación social y el desarrollo de valores morales, sociales y ambientales” (p. 154)¹.

.....
¹López Piza, F. (2021). La enseñanza de educación socioemocional en la escuela primaria desde la perspectiva de la socioformación. [The teaching of Socio-Emotional Education in primary school from the perspective of socioformation]. Forhum International Journal of Social Sciences and Humanities, 3(4), 149-161. Recuperado de <https://doi.org/10.35766/j.forhum2021.04.03.12>

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

“En esta etapa de la escolaridad, se va consolidando un pensamiento operativo, es decir, uno que facilita a los estudiantes a actuar sobre la realidad y los objetos, analizarlos y llegar a conclusiones a partir de los elementos que los componen. Por otro lado, en esta edad es común que se inicien algunos cambios físicos y se presenten continuos contrastes en las emociones de los estudiantes, esto a la par de la búsqueda de la afirmación de su personalidad y sociabilidad. (...) (...) En esta etapa, los estudiantes muestran mayor nivel de desarrollo de sus competencias, que implique empatía, mayor autoconocimiento, capacidad de examinar sus propias acciones e intenciones y estrategias de autorregulación más consolidadas para hacer frente a sus cambios emocionales, identificando causas y consecuencias de las emociones propias y de los demás (...)” (p. 14).

Es fundamental recordar, en todo momento, que el desarrollo de las habilidades socioemocionales (en adelante, HSE) es un proceso continuo de todo ser humano, que favorece su adaptación, desarrollo y trascendencia para su bienestar personal y el de los demás. Cuando trabajamos en el fortalecimiento de estas habilidades estamos preparando a nuestras y nuestros estudiantes para el mundo presente y futuro, para lograr no solo un rendimiento escolar exitoso, sino también para su bienestar y para la vida en sociedad. Por todo ello, consideramos —tal como lo menciona la Institución Nacional de Evaluación Educativa [INEEd] (2008) — que las habilidades socioemocionales:

“... impactan en el proceso de aprendizaje a partir del autoconocimiento de las habilidades y destrezas, la comprensión de las normas sociales, el reconocimiento de la escuela y la familia como un recurso en el cual apoyarse, comunicarse con claridad, cooperar, superar conflictos, pedir ayuda cuando es necesaria y para el cuidado de sí y de los otros (Weissber y otros, 2015). Por lo tanto, estas habilidades son la base sobre la cual se construyen herramientas y actitudes que favorecen los aprendizajes y el desarrollo en diferentes áreas de la vida. Entendiendo a la institución educativa desde su rol de formadora de ciudadanos y personas autónomas (Viscardi y Alonso, 2013), se vuelve indispensable la consideración de las habilidades socioemocionales en nuestro sistema educativo como base para una convivencia saludable (Chaux y otros, 2008; Cohen, 2006), el bienestar y la salud de los estudiantes (Berger y otros, 2011; Jones, Greenberg y Crowley, 2015)” (p. 8)³.

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

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



1.3. Las 13 habilidades socioemocionales priorizadas

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

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



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



- **Conciencia social:** Comprensión de las perspectivas de personas que provienen de nuestro entorno u otros contextos, culturas u orígenes para establecer relaciones saludables y actuar motivadas/os por el bien común (CASEL, 2015, citado por Banco Mundial, 2016; PNUD, 2018; UNICEF, 2019).
- **Comportamiento prosocial:** Realizar acciones en beneficio de las/os demás, sin que nos lo soliciten, que contribuyan al bien común o que tengan consecuencias sociales positivas (CASEL, 2015, citado por Banco Mundial, 2016; PNUD, 2016; Banco de desarrollo de Latinoamérica, 2016; SEP, 2017).
- **Creatividad:** Mirar las cosas de manera diferente y producir ideas, técnicas y perspectivas tanto novedosas como apropiadas y útiles, ya sea que se desarrolle de forma individual o colaborativa y adaptado a las restricciones de la tarea (Sternberg y Lubart, 1999, citado por Banco Mundial, 2016; Tupes y Christal, 1961; National Research Council, 2012; UNICEF, 2021).

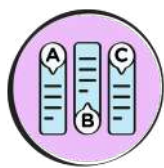


CAPÍTULO II: Descripción del Programa de Habilidades Socioemocionales

El Programa tiene por propósito fortalecer las habilidades socioemocionales priorizadas en las y los estudiantes. Para ello, toma en cuenta los resultados según las "Orientaciones para la aplicación de la herramienta de recojo de información de habilidades socioemocionales y factores de riesgo". Este Programa presenta una serie de experiencias de tutoría con actividades para desarrollar cada habilidad socioemocional.

Es necesario señalar que las experiencias en sí no llevan un orden prioritario, sino que pueden ser desarrolladas de acuerdo con las necesidades identificadas a través del recojo de información sobre las habilidades socioemocionales. En la siguiente tabla se presentan las experiencias del Programa en relación con la habilidad socioemocional priorizada:

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



2.1. Estructura de las experiencias del Programa

Las experiencias propuestas tienen la siguiente estructura:

- **Planteamiento de la situación:** Las situaciones planteadas responden a los intereses y necesidades de las y los estudiantes; ofrecen, además, la posibilidad de aprender de ellas. A partir de lo propuesto en la situación, se les plantea un reto que genera expectativa y motivación para el desarrollo de la actividad.
- **Propósito:** Es aquello que queremos lograr con el desarrollo de las actividades. Se relaciona con las competencias del CNEB, las Dimensiones de la Tutoría, y los enfoques transversales.
- **Secuencia de actividades:** Se describe la secuencia de actividades, las cuales se articulan de manera que permiten alcanzar el propósito. Para cada actividad se establece un tiempo y se detallan los materiales y recursos a usar. Según lo ocurrido durante la experiencia, la o el docente brinda retroalimentación a sus estudiantes considerando el desempeño de estos, así como el propósito de la experiencia. Es necesario que las y los estudiantes reconozcan lo que hicieron, lo que lograron y lo que podrían hacer para superar las dificultades encontradas.

Cada actividad se estructura de la siguiente manera:

Inicio: Consiste en generar motivación en las y los estudiantes mediante dinámicas, imágenes, casos, etc. A partir de ello, se formulan preguntas que permitan recoger sus saberes previos.

Desarrollo: Consiste en actividades creadas especialmente para desarrollar las distintas habilidades socioemocionales. Se busca que las y los estudiantes participen comentando vivencias relacionadas con la situación presentada y que, a su vez, puedan ir relacionando esas experiencias propias con las de sus compañeras o compañeros. Se promueve la participación libre, se practica el respeto a las opiniones de los demás, se desarrolla la escucha activa, etc. Se debe prestar atención a las interacciones y expresiones emocionales de las y los estudiantes para orientar, de la mejor manera, su participación en las actividades planteadas.

Cierre: Se centra en la reflexión sobre la experiencia vivida y los aprendizajes tanto individuales como grupales. Para ello se plantean preguntas sugeridas. Se les deja abierta la posibilidad de transferir alguna de las prácticas realizadas a otras situaciones de la vida cotidiana.



2.2. Consideraciones para el desarrollo del Programa

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

Por otro lado, es recomendable que la o el docente preste atención a su propio estado emocional y se dé cuenta de cómo este puede influir en sus estudiantes; por ello, es muy importante que constantemente esté revisando y reflexionando acerca de cómo pone en práctica sus competencias emocionales. En ese sentido, puede revisar la página web “Te escucho docente”, donde encontrará diversas herramientas que puede emplear para reforzar su salud física y mental.

Enlace del sitio web “Te escucho docente”:

<https://teescuchodocente.minedu.gob.pe/>

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



CAPÍTULO III: **Orientaciones para la** **implementación del Programa de** **Habilidades Socioemocionales**

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





3.1. Rol del Comité de Gestión del Bienestar

Antes:

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

Durante:

- Acompañar la implementación del Programa
- Generar encuentros de sensibilización, orientación e intercambio de estrategias para el sostenimiento de una cultura de contención y soporte socioemocional.
- Generar espacios intergeneracionales y formativos entre las niñas y los niños, y sus cuidadores con el fin de fortalecer el desarrollo de las HSE.

Después:

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



3.2. Rol del docente

Antes:

- A partir del recojo de información de las HSE, seleccionar las experiencias que se van a desarrollar e incorporarlas en el Plan Tutorial del aula.
- Diversificar las actividades en función del contexto (local, regional, nacional o global), recursos disponibles, necesidades y progreso de las y los estudiantes.
- Informar a las familias acerca del Programa y de su importancia.

Durante:

- Asegurar la comprensión del propósito de la experiencia.
- Realizar trabajo colegiado a fin de intercambiar experiencias sobre el desarrollo del Programa.

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

Después:

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



CAPÍTULO IV: **Programa para el desarrollo de** **Habilidades Socioemocionales en el ciclo III**

A continuación se presentan Experiencias de Aprendizaje de Tutoría para el desarrollo de las 13 habilidades socioemocionales priorizadas. De acuerdo con el recojo de información sobre las "Orientaciones para la aplicación de la herramienta de recojo de información de habilidades socioemocionales y factores de riesgo", las características y cantidad de estudiantes, la disponibilidad del espacio y recursos, se sugiere considerar la diversificación de las actividades para que el Programa responda con pertinencia a sus necesidades de orientación.



- EDAT “Somos únicos”, para el desarrollo del Autoconcepto.
- EDAT “Cuido de mí”, para el desarrollo del Autocuidado.
- EDAT “El poder que hay en mí”, para el desarrollo de la Autoestima.
- EDAT “Llamado a la acción”, para el desarrollo del Comportamiento prosocial.
- EDAT “Jugando a la verdad”, para el desarrollo de la Comunicación asertiva.
- EDAT “Mis emociones aquí y ahora”, para el desarrollo de la Conciencia emocional.
- EDAT “Todos somos importantes”, para el desarrollo de la Conciencia social.
- EDAT “Construyendo un lugar feliz”, para el desarrollo de la Creatividad.
- EDAT “Mirar, escuchar y entender al otro”, para el desarrollo de la Empatía.
- EDAT “Encuentro el equilibrio”, para el desarrollo de la Regulación emocional.
- EDAT “Todos por un mismo camino”, para el desarrollo de la Resolución de conflictos.
- EDAT “El brillo de mis actos”, para el desarrollo de la Toma de decisiones responsables.
- EDAT “Somos distintos, por eso somos un equipo”, para el desarrollo del Trabajo en equipo.

EDAT 1: Somos únicos

1. Planteamiento de la situación



1.1 Planteamiento de la situación

La situación planteada servirá de base para las tres actividades.

Lala tiene un hermano llamado Miguel. Los dos tienen características físicas parecidas. Ambos tienen pelo negro y lacio, ojos grandes, pero son de diferente tamaño y textura. Lala es más baja y delgada mientras que Miguel es alto y grueso. A Lala le gusta jugar con la pelota y a Miguel le gusta más cantar. Su mamá siempre dice que Lala es muy ordenada mientras que Miguel es muy colaborador.

Su abuelito siempre dice: cada uno de ustedes es un tesoro.

¿Qué características físicas tiene Lala, cuáles Miguel?

¿Qué gustos tiene Lala, cuáles Miguel?

¿Qué cualidades tiene Lala, cuál Miguel?

¿Por qué crees que el abuelito dice que cada uno es un tesoro?



1.2 Enfoques transversales

- **Enfoque inclusivo o de atención a la diversidad (2):**

Respeto por las diferencias.

Reconocimiento al valor inherente de cada persona y de sus derechos, por encima de cualquier diferencia.

- **Enfoque de igualdad de género (4):**

Igualdad y Dignidad

Reconocimiento al valor inherente de cada persona, por encima de cualquier diferencia de género.

2. Propósito de la EDAT



2.1. Descripción del propósito de la Experiencia de tutoría

Las y los estudiantes exploran y expresan sus características y cualidades que los hacen únicos y especiales.



2.2. Competencias CNEB relacionadas a la Experiencia de tutoría

- **Construye su identidad (01):** Toma conciencia de los aspectos que lo hacen único, cuando se reconoce a sí mismo a partir de sus características físicas, habilidades y gustos.

Se reconoce como mujer o varón y explica que ambos pueden realizar las mismas actividades.
- **Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad (02):** Comprende cómo usar su cuerpo en las diferentes acciones que realiza utilizando su lado dominante.
- **Gestiona su aprendizaje de manera autónoma (29):** Gestiona su aprendizaje al darse cuenta de lo que debe aprender al preguntarse qué es lo que aprenderá.



2.3. Dimensión de la tutoría con la que se relaciona

- Dimensión personal.
- Dimensión de los aprendizajes.



2.4. Habilidad socioemocional (HSE)

- Autoconcepto.



2.5. Descripción de la HSE para el ciclo III

Autoconcepto: Reconocer las características y fortalezas (físicas, intelectuales, emocionales y sociales) a través de su propia experiencia, a partir de los distintos roles que cumplen para realizar tareas cada vez más complejas y de la manipulación de objetos, hechos y datos actuales que recibe de sus compañeros (as), docentes y familia. (Smith y Mackie, 2007 citado por Banco Mundial, 2016; Abarca, 2003). En el inicio de la etapa escolar, la niña y el niño incrementa las competencias lingüísticas y las interacciones sociales, con ello realiza procesos reflexivos y estructura la idea sobre sí mismo (Mead, 1934 citado por Abarca, 2003). La niña y el niño buscan a más personas para conocer lo que piensan los otros sobre él o ella y comprender las actitudes que los otros tienen hacia ellos (Cole, 1991 citado por Abarca, 2003).

3. Evaluación durante la EDAT



Identificar esta relación entre la habilidad y las conductas observables te permite saber qué se espera conocer (conductas, pensamientos, actitudes) del estudiante. Estas conductas observables se evidencian en el desarrollo de cada actividad y los criterios seleccionados permitirán brindar retroalimentación a cada estudiante.

Habilidad	Conductas observables	Actividades sugeridas
Autoconcepto	- Reconoce y menciona las diferencias entre sus características físicas, habilidades, cualidades, gustos propios con respecto a la de sus compañeras y compañeros. - Identifica si es hombre o mujer. - Se expresa sobre sí mismo con originalidad y amabilidad.	- Actividad 1: Reconocemos nuestras diferencias. - Actividad 2: Yo puedo, tú también. - Actividad 3: Soy yo

4. Secuencia de actividades EDAT



Las actividades son una invitación para reflexionar, debatir, compartir y expresar en libertad su imaginación y creatividad acerca de las características que los hacen únicos y diferentes.

- **Actividad 1**, llamada “Reconocemos nuestras diferencias”: las y los estudiantes identifican y mencionan las características propias y de sus compañeras y compañeros, reconocen sus similitudes y diferencias y además, elaboran un collage grupalmente con los animales y plantas de su preferencia.
- **Actividad 2**, llamada “Yo puedo tú también”: las y los estudiantes usan mímicas o dibujos para que sus compañeros y compañeras adivinen el juguete, tarea doméstica o juegos favoritos, además reflexionan y explican porque siendo hombre o mujer pueden realizar las mismas actividades.
- **Actividad 3**, llamada “Soy yo”: las y los estudiantes elaboran un retrato cubista original, dando valor a aquellas características que les represente como único y especial para presentarse y luego integrarlo al collage de animales y plantas.



ACTIVIDAD 1

Reconocemos nuestras diferencias

INICIO:

Tiempo: 15 minutos

Lala tiene un hermano llamado Miguel. Los dos tienen características físicas parecidas. Ambos tienen pelo negro y lacio, ojos grandes, pero son de diferente tamaño y contextura. Lala es más baja y delgada mientras que Miguel es alto y grueso. A Lala le gusta jugar con la pelota y a Miguel le gusta más cantar. Su mamá prepara muy seguido arroz con leche porque es el dulce preferido de Lala y también de su hermano Miguel.

Su abuelito siempre dice: cada uno de ustedes es un tesoro.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué características físicas tiene Lala, cuáles Miguel?
- ¿Qué gustos tiene Lala, cuáles Miguel?
- ¿Cuáles son las preferencias de Lala y Miguel?
- ¿Por qué crees que el abuelito dice que cada uno es un tesoro?
- ¿Cuáles son tus características físicas, gustos y preferencias?
- ¿Todos tendremos las mismas características físicas, gustos y preferencias? ¿Por qué?



DESARROLLO:

Nombre: Mi cuerpo en armonía

Tiempo: 5 minutos



Formen un círculo de tal manera que podamos vernos todos a los ojos y cada uno sentirse cómodo en su espacio.

Postura de la paz: Siéntate en el suelo con las piernas cruzadas o en una silla con las piernas relajadas y coloca ambas manos sobre las rodillas, la espalda recta, los hombros relajados.

Frota las palmas de tus manos, cuenta hasta cuatro, llévalas sobre la cabeza y vuelve a contar hasta cuatro. Repite el ejercicio, cerrando los ojos.

Frota las palmas de tus manos, cuenta hasta cuatro, llévalas sobre los ojos y vuelve a contar hasta cuatro. Repite el ejercicio, cerrando los ojos.

Frota las palmas de tus manos, cuenta hasta cuatro, llévalas sobre las orejas y vuelve a contar hasta cuatro. Repite el ejercicio, cerrando los ojos.

Frota las palmas de tus manos, cuenta hasta cuatro, llévalas sobre la boca y vuelve a contar hasta cuatro. Repite el ejercicio, cerrando los ojos.

Ahora imagina que eres una semilla en tu jardín, ¿En forma de qué planta te gustaría crecer? ¿Qué color tendría? ¿De qué tamaño sería?

Del mismo modo, imagina que puedes transformarte en un animal, ¿En qué animal te convertirías? ¿De qué tamaño es? ¿Qué colores tiene?

Abran los ojos lentamente. Comparte con tus compañeras y compañeros lo que sentiste al realizar este ejercicio.

Luego compartiremos lo que han imaginado.



Encuentro de confianza:

Ahora que estamos en calma podemos expresar y escucharnos con atención y amabilidad. Vamos a dar la oportunidad a que nuestras(os) compañeras(os) expresen sus ideas y usaremos las palabras mágicas para dialogar con armonía.

Nombre: Explora tu imaginación

Tiempo: 25 minutos

¿Qué lograrás?

- Reconocer que todos somos diferentes.

¿Qué se necesita?

- Imaginación
- Papel y lápiz
- Espacio circular
- Espacio por parejas

¿Qué vamos a hacer?



Plantas imaginadas

Las y los niños se sientan en círculo.

Se les pregunta qué planta imaginaron.

Se les pide que los dibujen en un trozo de papel.

Se exhiben todos los dibujos **en un espacio del aula.**

Preguntas:

- ¿Cuántas plantas parecidas hay?
- ¿Podrían convivir todas estas plantas en un mismo lugar?
- ¿Por qué han imaginado de manera distinta?

Animales imaginados

Se les pregunta qué animal imaginaron.

Se les pide que los dibujen en un trozo de papel.

Se exhiben todos los dibujos **en un espacio del aula.**

Preguntas:

- ¿Cuántos animales parecidos hay?
- ¿Cuántos animales grandes y cuántos pequeños han imaginado?
- ¿Podrían convivir todos estos animales en un mismo lugar?
- ¿Por qué han imaginado de manera distinta?



Nombre: Construyendo un lugar para vivir

Tiempo: 15 minutos

¿Qué se necesita?

- Un papelógrafo para hacer un mural.
- Plumones, tijeras y goma.

¿Qué vamos a hacer?

Vamos a construir un hermoso lugar para que todas las plantas y los animales que hemos imaginado puedan vivir y convivir en paz y armonía. Todos los dibujos que hicieron de plantas y animales los van a pegar en el papelógrafo para luego pintar entre todos y todas el mejor lugar para ellos.

Se les anima a pintar todos los elementos de la naturaleza necesarios para que coexistan.

¿Qué va a lograr?

Descubrir las características físicas, gustos y preferencias de sus compañeros y compañeras.

¿Qué vamos a hacer?

Conociendo nuestras similitudes y nuestras diferencias:

Estamos en un encuentro de confianza, vamos a responder preguntas curiosas que ayuden a conocernos más.

Siéntense en parejas.

- Características sobre su identidad: ¿Cuál es tu nombre completo? ¿Cuándo es tu cumpleaños? ¿Cuántas hermanas y hermanos tienes?

Cambien de pareja.

- Características visibles físicas: obsérvense fijamente ¿qué diferencias encuentran? ¿Tienen la misma estatura ? ¿De qué color son sus ojos? ¿De qué color son sus cabellos?

Cambio de pareja:

- Gustos: ¿Qué te gusta jugar? ¿Cuál es tu momento del día favorito? ¿Qué fruta te gusta más? ¿Cuál es tu día de la semana favorito?

Cambio de pareja:

- Preferencias: ¿Qué comida prefieres? ¿Cuál es tu color preferido? ¿Qué juegos te gustan más? ¿Qué medio que usas te gusta más para aprender? Algunas posibles respuestas: tv, radio, internet, libros, entre otros.

Cambio de pareja:

- Autonomía: ¿Puedes peinarte sola o solo? ¿Tienes tu cama sola o solo? ¿Cómo te organizas para venir al colegio? Algunas posibles respuestas: utiliza una alarma para despertar, preparar sus mochilas.

Preguntas para reflexionar:

- ¿En qué se parecen con sus compañeras y compañeros?
- ¿Se imaginaron que podían coincidir en esas características, gustos y preferencias?
- ¿Cuáles son tus características, gustos y preferencias?



Detente, piensa:

Han encontrado muchas similitudes con sus compañeros y compañeras ¿Se han dado cuenta no son exactamente iguales? Esas diferencias les hace **únicos**. ¿Saben qué significa?

CIERRE:

Tiempo: 5 minutos

Veamos ahora el lugar hermoso que construyeron ¿Les gusta como se ve este lugar? ¿Qué es lo que más les gusta del lugar que han creado? ¿qué nombre le ponemos? En (mencionar el nombre elegido) ¿todos los dibujos de sus plantas y animales son iguales? ¿Qué pasaría si todos sus dibujos fueran iguales? ¿Cómo podrían encontrar el suyo para llevarlo a casa? Finalmente, si pensamos en Lalo y Miguel ¿Pueden elegir las plantas y animales diferentes? ¿Por qué?

Conductas observables:

Marca con una "x" las acciones que vas realizando según cada actividad:

Conductas observables	Sí	No
• Identifica y menciona sus características físicas, gustos, preferencias y habilidades.		
• Identifica y menciona las diferencias y similitudes que comparte con sus compañeras y compañeros.		
• Expresa sus características, gustos y preferencias durante la creación grupal.		

ACTIVIDAD 2

Yo puedo, tú también

INICIO:

Tiempo: 10 minutos

Formen un círculo de tal manera que podamos vernos todos a los ojos y cada uno sentirse cómodo en su espacio.

Saludo al sol:

Coloca tus pies bien plantados en la tierra, en el suelo. Columna recta y relaja los hombros. Junta las manos cerca del corazón. Pon la mano izquierda en el corazón y presta atención a los latidos, si quieres cierra los ojos.

Con la boca cerrada, toma aire por la nariz, siente como tus pulmones se abren al inhalar y se contraen al exhalar el aire por la nariz. Repite 5 veces la respiración.

Ahora estira los brazos hacia arriba para agradecer al sol iluminar nuestro día.





DESARROLLO:

Nombre: ¿Hay diferencias?

Tiempo: 35 minutos

¿Qué se necesita?

- Recuerdos.

¿Qué lograrás?

Reconoce que niñas y niños les pueden gustar las mismas actividades.

¿Qué vamos a hacer?



Encuentro de confianza:

Ahora que estamos en calma podemos expresar y escucharnos con atención y amabilidad. Vamos a dar la oportunidad a que nuestras(os) compañeras(os) expresen sus ideas, usando palabras mágicas para dialogar con armonía.

Recuerdan ¿qué le gustaba hacer a Lala y Miguel? Así es, a Lala le gusta jugar a la pelota y a Miguel le gusta cantar. ¿A quién más le gusta jugar a la pelota? ¿Qué juegos se pueden hacer con la pelota? ¿A quién le gusta cantar? ¿Cuándo cantan?

¿Jugar a la pelota es una actividad que pueden hacer todos y todas? hay quienes tienen mucha destreza al jugar a la pelota ¿Qué deportistas hombres y mujeres conoces que jueguen bien a la pelota?

¿Cantar lo pueden hacer todos y todas? Hay quienes tienen una hermosa voz, ¿Qué cantantes hombres y mujeres conoces?

Ahora vamos a conversar sobre lo que pueden hacer en casa y sus juegos favoritos.

- ¿Qué actividades recreativas te gustan más? Algunas posibles respuestas: bailar, dibujar, pintar, cocinar, montar bicicleta, pescar, volar cometa, saltar soga, etc.
- ¿Cuál es tu juguete favorito? Algunas posibles respuestas: soga, pelota, cubos, muñequitos, juegos de mesa, carros, peluches, cometa, etc.
- ¿Qué tareas tienes en casa? Algunas posibles respuestas: tender la cama, ordenar las cosas, vestirse, barrer, ordenar los juguetes, lavar los platos, poner la mesa, cocinar, poner la ropa sucia en su canasta, etc.



Algunas de las actividades, juegos y juguetes mencionados pueden servir para la siguiente dinámica.

Nombre: Veo, veo ¿Qué es?

Tiempo: 30 minutos

¿Qué se necesita?

- Cronómetro.
- Tarjetas de recreación, tareas de casa y juguetes.
- Dado.
- Pizarra y plumón o papeles cortados por la mitad, lápiz y borrador.

¿Qué lograrás?

Representar con el cuerpo o dibujar acciones u objetos que te gustan.

Elaborar tarjetas escritas por un solo lado con cada uno de los elementos detallados a continuación:

Recreación (Tarjeta verde): bailar, dibujar, pintar, cocinar, montar bicicleta, pescar, tocar cajón.

Tareas de casa (Tarjeta azul): tender la cama, ordenar las cosas, vestirse, barrer, ordenar los juguetes, lavar los platos, poner la mesa, cocinar.

Juguetes (Tarjeta amarilla): soga, pelota, cubos, muñequitos, juegos de mesa, carros, peluches, rompecabezas.

Opcional: hacer una tarjeta de cada color con la etiqueta para que puedan identificar el tema.

¿Qué vamos a hacer?

Vamos a jugar “Veo, veo ¿qué es?” Prepárense para dibujar o actuar. Se van a dividir en 2 grupos. Cada uno de ustedes va a representar a su grupo. Sale el representante y tira el dado. Si sale número par (2, 4 y 6) dibuja y si sale número impar (1, 3 y 5) actúa. Selecciona una tarjeta del color que prefieras. Cada representante tiene 1 minuto para dibujar o actuar hasta que adivine su equipo. Cada equipo cambiará el turno de representante hasta terminar con las tarjetas ¡Comencemos!





DIBUJA / ACTÚA

Tira los dados:

Números pares: 2, 4, 6

Números impares: 1, 3 y 5

Elige una tarjeta:

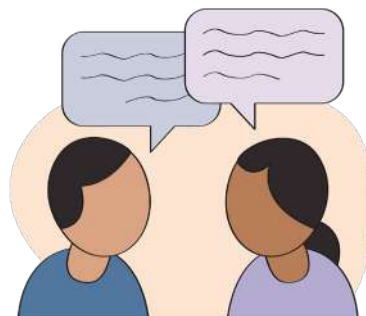
Verde: Recreación

Azul: Tareas de casa



Detente, piensa:

¿Te has dado cuenta de que tu cuerpo puede moverse con libertad, has actuado y dibujado para hacerte entender? ¿Hubo diferencias por ser niña o niño?



CIERRE:

Nombre: El poder de hacer

Tiempo: 15 minutos

¿Qué se necesita?

- Tarjetas de recreación, tareas de casa y juguetes.

¿Qué vamos a hacer?



Encuentro de confianza:

Ahora que estamos en calma podemos expresar y escucharnos con atención y amabilidad. Vamos a dar la oportunidad a que nuestras(os) compañeras(os) expresen sus ideas y usaremos las palabras mágicas para dialogar con armonía.

Volvemos nuevamente a sentarnos en círculo de tal manera que podamos vernos todos a los ojos y cada uno sentirse cómodo en su espacio.

Hemos conversado sobre los gustos de Lala y Miguel, a ambos les gusta hacer cosas diferentes. De la misma manera hemos mencionado, dibujado y actuado actividades que hacemos y nos gustan hacer usualmente.

Ahora vamos a reflexionar sobre nuestro poder de hacer cosas ¿Qué mano utilizaste para dibujar? ¿Cómo utilizas tu cuerpo para expresarte? Tu cuerpo puede hacer mucho para expresar tus ideas.

Conversemos sobre las actividades y objetos de las tarjetas:

Se toma una tarjeta de recreación y se pregunta: ¿Hay alguna diferencia entre niñas y niños para realizar esta actividad recreativa? ¿Por qué habría o no esta diferencia? ¿Ustedes han realizado estas actividades recreativas? ¿Ha sido fácil o difícil de aprender? ¿Alguien les enseñó? ¿Por qué quisieron aprender?

Se toma una tarjeta de tareas de casa y se pregunta: ¿Hay alguna diferencia entre niñas y niños para realizar esta tarea de casa? ¿Por qué habría o no esta diferencia? ¿Ustedes han realizado esta tarea de casa? ¿Ha sido fácil o difícil de aprender? ¿Alguien les enseñó? ¿Por qué es importante tener tareas en casa?

Se toma una tarjeta de juguetes y se pregunta: ¿Niñas y niños pueden jugar con este juguete? ¿Por qué? ¿Ustedes han jugado con ese juguete?

¿Crees que niñas y niños podemos hacer los mismos juegos? ¿por qué?

Conductas observables:

Marca con una "x" las acciones que vas realizando según cada actividad:

Conductas observables	Sí	No
Identifica y menciona actividades que hace y le gusta hacer usualmente.		
Menciona el lado de su cuerpo que más utiliza para expresarse.		
Reconoce que niñas y niños pueden realizar las mismas tareas.		



ACTIVIDAD 3

Soy yo

INICIO:

Tiempo: 5 minutos

Postura de la paz:

Siéntate en el suelo con las piernas cruzadas o en una silla con las piernas relajadas y coloca ambas manos sobre las rodillas, la espalda recta, los hombros relajados.

Pongan sus manos como si sostuviera el pétalo de la planta que eligieron en la primera actividad, ponla sobre tu frente ¿qué ideas nuevas surgen hoy? Sobre tus ojos ¿Cuál es la primera imagen que viene a tu mirada? Sobre tu garganta ¿Qué palabras quieres expresar? Llegó a tu corazón, siente sus latidos, estás viva (o), estás aquí.



DESARROLLO:

Nombre: Mi retrato

Tiempo: 40 minutos

¿Qué necesitamos tener?

- Un pedazo de cartón (del tamaño del rostro de la niña o niño) o cartulina.

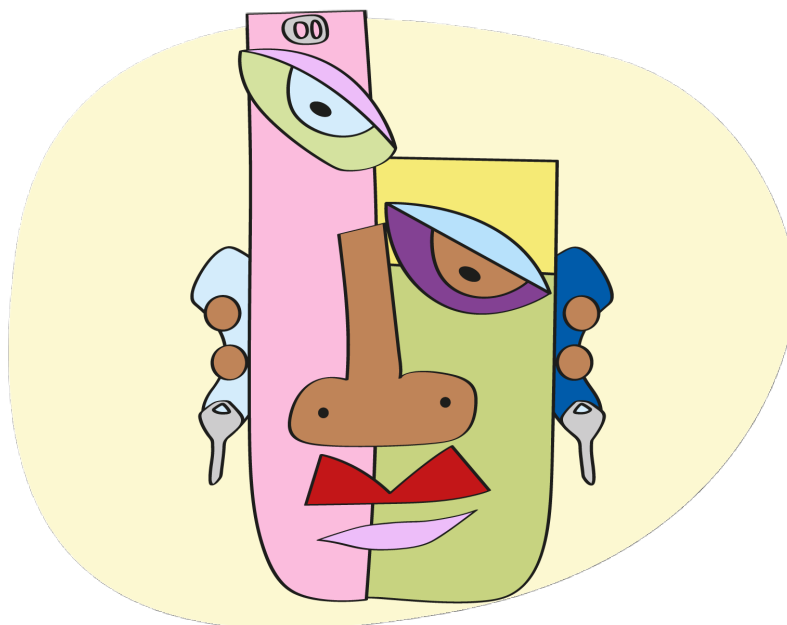
- Papeles de colores
- Tijeras
- Recortes de ojos, boca, nariz, orejas sacadas de revistas o dibujadas pegadas en cartón para que tengan relieve
- Plumones gruesos
- Goma

¿Qué vamos a lograr?

Utilizas tu creatividad para elaborar una pieza que te represente de manera única y especial.

¿Qué vamos a hacer?

Cada uno va a elaborar un retrato creativo de sí mismo. Van a utilizar figuras de diversas formas para construir su retrato, lo más parecido a su rostro. Comiencen creando cada parte de su cara como piezas de un rompecabezas. Luego las unen sobre una base y las pegan. Pueden colocar su nombre.



Se entrega a las y los estudiantes diferentes formas geométricas, se puede utilizar recortes de revistas o se puede dibujar formas de ojos, de nariz, boca, orejas utilizando de base las figuras geométricas.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué es lo que más destaca de tu retrato?
- ¿Qué parte de tu cara te pareció más difícil de realizar?



Detente, piensa:

Decir "soy yo" es una afirmación que nos llena de poder. Aceptar nuestras características nos permite crecer con libertad y fuerza.

Nombre: Me presento

Tiempo: 40 minutos

¿Qué necesitamos tener?

- Retrato original

¿Qué vamos a lograr?

Comprende y acepta que es único y original como su retrato.

¿Qué vamos a hacer?

Formen un círculo de tal manera que podamos vernos todos a los ojos y cada uno sentirse cómodo en su espacio.

¿Qué más hemos aprendido hasta ahora?

¿Cómo se han sentido al realizar estas actividades?

Ahora es momento de crear su historia de presentación. Su retrato fue el primer paso, inspírense en esta pieza original creada por ustedes. Elijan qué quieren contar, por ejemplo, sobre su nombre, fecha de cumpleaños, en dónde viven, sus características físicas, mencionar algo que les guste, etc. Presentan su retrato y explican qué lo hace único.



Encuentro de confianza:

Ahora que estamos en calma podemos expresar y escucharnos con atención y amabilidad.

Vamos a dar la oportunidad a que nuestras(os) compañeras(os) expresen sus ideas y usaremos las palabras mágicas para dialogar con armonía.

Vamos a crear una seña de agradecimiento que utilizaremos cuando su compañero (a) termine de contar su historia ¿Cómo les gustaría agradecer? Algunas opciones: hacer un guiño, manos formando un corazón sobre el corazón, mano en el mentón y luego hacia adelante (gracias en lengua de señas), mostrar pulgares.

Seña de agradecimiento:

Es una acción llena de valor simbólico que permitirá ser un grupo más cohesionado y convivir mejor.



Cuando finalices tu historia de presentación, esperas la seña para ponerte de pie y llevar tu retrato al lugar hermoso creado (mencionar el nombre elegido) y ponerlo cerca de tus dibujos. Luego vuelves a tu lugar.



Detente, piensa:

Ahora mi retrato se une a mi planta y animal. Exploro y descubro que tengo un lugar en la naturaleza que me rodea. Imaginé mi planta y animal y aprendí a reconocer las diferencias, está la esencia de mi ser **único**. Reflexionamos juntos, unimos nuestras voces e ideas para crear armonía a este espacio hermoso.

CIERRE:

Tiempo: 5 minutos

¿Qué se necesita?

- Imaginar.

¿Qué vamos a hacer?

Postura de la paz:

Siéntate en el suelo con las piernas cruzadas o en una silla con las piernas relajadas y coloca ambas manos sobre las rodillas, la espalda recta, los hombros relajados.

Aquí sentados, prestemos atención y aprenderemos juntos un ejercicio de respiración que nos ayudará a conectarnos con nosotros mismos. Voy a explicarles primero y luego ustedes me siguen.

Comienzas a respirar y vas tocando cada dedo de tus dos manos al mismo tiempo: el pulgar con el índice, pulgar con el dedo medio, pulgar con anular y pulgar con meñique. ¿Lo ven? Ahora, mientras hacemos ese movimiento, respira, inhala y exhala y le agregas un pensamiento positivo o cualquier mensaje lindo que quieras manifestarte a ti mismo. Cada vez que tocas un dedo repite en tu mente: yo elijo ser feliz, yo elijo la paz, yo elijo ser feliz, yo soy muy inteligente, yo me quiero mucho.

Este es un ejercicio para quererte, que ayuda a tu mente a pensar solamente cosas hermosas sobre ti mismo.

Lee las siguientes frases durante las respiraciones para que tus estudiantes lo escuchen mientras repiten el ejercicio anterior. Usa una voz suave y cálida como si fuera el murmullo de una mañana.

Toma aire lentamente y suelta el aire lentamente “siente tu hermosa luz y tu bello ser”

¿Respiramos?

Toma aire: Yo esparzo mucha luz, yo esparzo mucho amor, sostenlo: YO ELIJO SER FELIZ, Suelta el aire: yo esparzo mucha luz, yo esparzo mucho amor. (Repite 3 veces)

Busca la mirada de tus compañeros y compañeras, diles “que seas feliz”. Abrázate muy fuerte y di “que yo sea feliz”. Ahora, abre tus brazos y dile al mundo “Que el mundo entero sea feliz y esté en paz”.



Detente, piensa:

“Reconozco mis diferencias, las acepto,
eso me hace único e irrepetible.
Cuando comprendo, reflejo una mirada
auténtica sobre mí y siento felicidad.”

Preguntas de reflexión:

¿Qué les parecieron estas actividades?, ¿Cuál les gustó más? ¿Cuál fue más fácil?, ¿Cuál les pareció más difícil? ¿Qué ideas se llevan a casa? ¿Harían alguna de estas actividades en casa?

Conductas Observables:

Marca con una "x" las acciones que vas realizando según cada actividad:

Conductas observables	Sí	No
• Elabora su retrato con detalles que considera especiales y menciona aquellas consideradas como su marca personal.		
• Se presenta y selecciona aquellas características físicas, gustos, habilidades y conocimientos que más aprecia.		
• Se expresa sobre sí mismo con amabilidad.		

Recomendaciones para seguir fomentando la habilidad de autoconcepto:

Crea manualidades donde exprese su originalidad.

Fortalece su autonomía con espacios que permitan explorar sus movimientos, habilidades y expresiones en libertad.

Acepta retos para conocer actividades que le permita explorar su Poder de hacer cosas.

Utiliza palabras amables cuando se describe o explica alguna actividad que ha realizado o resuelto, sobretodo si ha sido muy difícil.

EDAT 2: Cuido de mi

1. Planteamiento de la EDAT



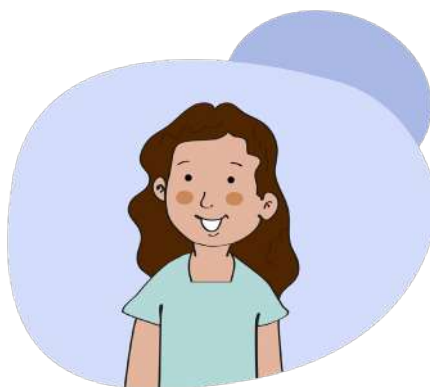
1.1 Planteamiento de la situación

Esta experiencia de tutoría plantea la siguiente situación:

A Gastón le gusta disfrutar comiendo dulces, despertar sin que suene la alarma y entretenerse jugando o viendo dibujos animados durante sus vacaciones. Sin embargo, cuando comenzó el colegio, algunas de las tareas como bañarse solo, tender su cama, llevar su ropa sucia al cesto y ordenar sus juguetes, le están costando mucho por el cambio de horario. Algunos días se demora en comer, hacer sus tareas. Deja de hacer algunas de sus tareas de casa por ver su programa favorito o ponerse a jugar. Le cuesta bañarse y dormir temprano para despertar con energía, tender su cama y alistarse cada mañana.

Una mañana, se despertó de mal humor y con ganas de llorar, le contó a su mamá que le había costado quedarse dormido porque le dolía la barriga porque comió muchos dulces, además había soñado feo y se sentía muy cansado. Su mamá lo abrazó, luego lo miró a los ojos y le cantó su canción favorita mientras se preparaba para ir al colegio. Quedaron en conversar sobre cómo organizarse mejor ahora que comenzaron las clases.

¿De qué manera me puedo organizar mejor para cumplir mis tareas escolares y del hogar con buen ánimo y energía?



1.2 Enfoques transversales

- Enfoque inclusivo o de atención a la diversidad (2):

Confianza en la persona. Disposición a depositar expectativas en una persona, creyendo sinceramente en su capacidad de superación y crecimiento por sobre cualquier circunstancia.

- **Enfoque de derechos (1):**

Libertad y responsabilidad. Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad.

2. Propósito de la EDAT



2.1. Descripción del propósito de la EDAT

Las y los estudiantes reconocen que son los protagonistas de su propia historia. Aprecian lo importante de establecer hábitos para llevar a cabo una vida saludable y de contar con personas significativas que les alienten a sentirse bien y con energía para cumplir lo que se propongan.



2.2. Competencias CNEB relacionadas a la EDAT

- **Construye su identidad (01):** Identifica a las personas que le hacen sentir protegido y seguro y recurre a ellas cuando las necesita.
- **Asume una vida saludable (03):** Asume una vida saludable cuando diferencia los alimentos saludables de su dieta personal y familiar, los momentos adecuados para ingerirlos y las posturas que lo ayudan al buen desempeño en la práctica de actividades físicas, recreativas y de la vida cotidiana, reconociendo la importancia del autocuidado.



2.3. Dimensión de la tutoría con la que se relaciona

- Dimensión personal.



2.4. Habilidad socioemocional (HSE)

- Autocuidado.



2.5. Descripción de la HSE para el ciclo III

Autocuidado: Es incorporar conductas y hábitos saludables a la vida diaria. Es una forma de reconectar con uno mismo, lo cual favorece el bienestar emocional, físico y mental, así como el alejarse de situaciones de riesgo. (MINEDU, 2021; UNICEF, 2017; Tobón, 2015; Escobar et al., 2011; MINED, 2021).

El autocuidado durante la etapa escolar promueve en las niñas y niños a ser más introspectivos y conscientes de sus necesidades físicas y emocionales. Las y los prepara para poner en práctica estrategias de manejo efectivo de situaciones estresantes a futuro. (Jones, 2020).

3. Evaluación durante la EDAT



Identificar esta relación te permite saber que se espera conocer (conductas, pensamientos, actitudes) del estudiante. Estas conductas observables guardan relación con los criterios seleccionados para brindar retroalimentación a sus estudiantes.

Habilidad	Conductas observables	Actividades sugeridas
Autocuidado	- Reconoce y menciona los hábitos que le permiten tener salud y cumplir sus metas. - Reconoce y menciona las necesidades para cumplir su rutina. - Reconoce y menciona personas significativas que lo alienten a cumplir lo que se proponga. - Reconoce y menciona situaciones que lo ponen en riesgo o protegen.	- Actividad 1: El buen trato. - Actividad 2: Mis rutinas diarias. - Actividad 3: Un camino seguro.

4. Secuencia de actividades EDAT



Las actividades seleccionadas permiten al estudiante a desarrollar estrategias para cuidarse identificando sus necesidades y de las personas que lo alientan a sentirse bien para cumplir lo que se propongan.

- **En la actividad 1**, llamada “El buen trato”, las y los estudiantes reconocen las necesidades para llevar a cabo una rutina para el cuidado de las plantas e identifican a través de ella que todos los seres necesitan de rutinas para cuidarse y tratarse bien.
- **En la actividad 2**, llamada “Mis rutinas diarias”, las y los estudiantes crean una rutina para establecer hábitos que les ayuden a sentirse bien y con energía para cumplir lo que se propongan.
- **En la actividad 3**, llamada “Un camino seguro”, las y los estudiantes simulan respuestas a situaciones que pueden encontrar en la vida cotidiana, diferenciando aquellas que son seguras y aquellas que los pueden poner en riesgo.



ACTIVIDAD 1

El buen trato

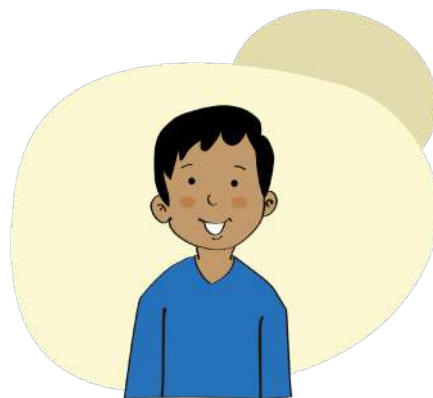
INICIO:

Tiempo: 10 minutos

A Gastón le gusta disfrutar comiendo dulces, despertar sin que suene la alarma y entretenerse jugando o viendo dibujos animados durante sus vacaciones. Sin embargo, cuando comenzó el colegio, algunas de las tareas como bañarse solo, tender su cama, llevar su ropa sucia al cesto y ordenar sus juguetes, le están costando mucho por el cambio de horario. Algunos días se demora en comer, hacer sus tareas. Deja de hacer algunas de sus tareas de casa por ver su programa favorito o ponerse a jugar. Le cuesta bañarse y dormir temprano para despertar con energía, tender su cama y alistarse cada mañana.

Una mañana, se despertó de mal humor y con ganas de llorar, le contó a su mamá que le había costado quedarse dormido porque le dolía la barriga por comer muchos dulces, además había soñado feo y se sentía muy cansado, su mamá lo abrazó, luego lo miró a los ojos y le cantó su canción favorita mientras se preparaba para ir al colegio. Quedaron en conversar sobre cómo organizarse mejor ahora que comenzaron las clases.

¿De qué manera me puedo organizar mejor para cumplir con mis rutinas del hogar con buen ánimo y energía?



Diálogo sobre la situación HSE

Las niñas y los niños:

- Mencionan las diferentes actividades que realizaba Gastón durante las vacaciones.
- Explican las dificultades que vive Gastón por el cambio de horario ahora que va al colegio.
- Cuentan alguna de las actividades preferidas que realizan en su tiempo libre durante vacaciones.
- Mencionan si les pasa lo mismo que a Gastón.



DESARROLLO:

Nombre: Buen trato

Tiempo: 30 minutos

¿Qué se necesita?

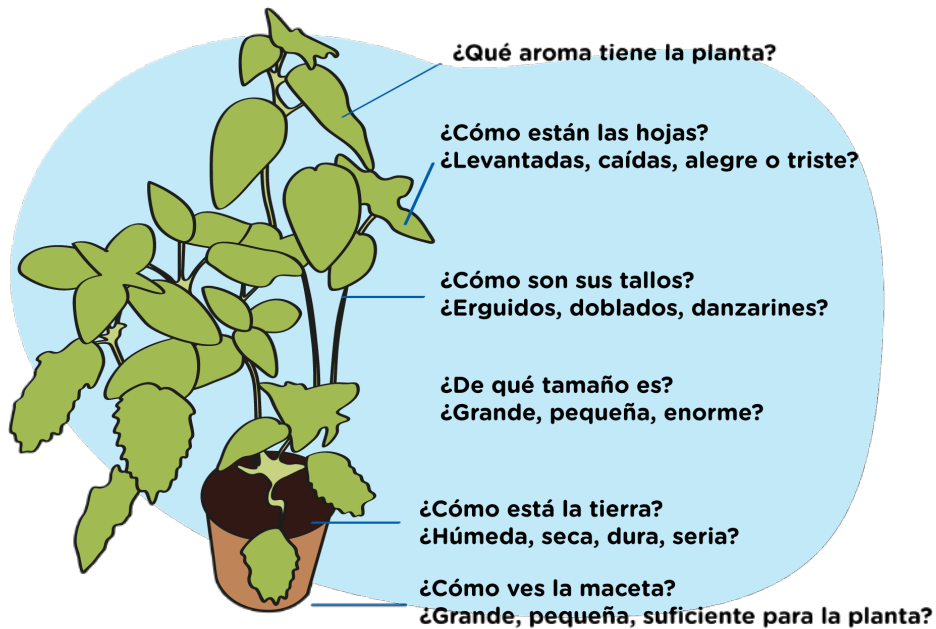
- Una planta, de preferencia una hierba aromática, puede estar en buen estado o necesitar ayuda para su recuperación.
- Hojas blancas, colores o crayolas.

¿Qué lograrás?

Reconoce la importancia del cuidado.

¿Qué vamos a hacer?

Observar una planta, que puede ser una hierba aromática y ver el estado de sus hojas, tallo, color, tierra, lugar en donde se encuentra.



Preguntas para reflexionar:

- ¿Te parece que la planta está saludable? ¿Por qué?
- ¿De qué modo crees que la cuidan para estar así?
- ¿Cómo se sentirá la planta si la cuidan, como se sentirá si no la cuidan?
- ¿Qué pasa si un día la cuido y otro día no la cuido?
- ¿Cómo debemos cuidar a la planta para que crezca saludable?



Se puede aprovechar para sumar nuevas palabras al árbol de las emociones para aumentar el vocabulario emocional.



Detente, piensa:

Hemos visto que al cuidar la planta se mantiene saludable. Cuidar significa tratarnos bien y con cariño. El buen trato se refiere a practicar el respeto hacia uno mismo y hacia los demás, sean niños, niñas o adultos. Si pones en práctica el buen trato tienes mayores posibilidades de llevarte mejor con tus padres, hermanos, abuelos, amigos y todas las personas con las que convives.

El docente puede complementar esta actividad con una canción o cuento relacionado al buen trato.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo das buen trato a los demás?
- ¿Cómo te gusta que te traten los demás?
- ¿Cómo te das buen trato a ti mismo?

CIERRE:

Tiempo: 5 minutos

Imagina que eres un árbol que está creciendo por el calor del sol y el agua de la lluvia. Siente la tierra debajo de tus pies, trata de sentir la humedad de la tierra e imagina todas las raíces que tienes debajo, son raíces que han crecido a lo largo del tiempo.

Los nutrientes que vienen de las raíces suben por el tallo que se hace cada vez más fuerte y grueso.

Siente como las ramas crecen hacia los lados mientras expandes tus brazos, están cada vez más frondosas (o) y verdes. Agradeces al sol, a la lluvia, a los pájaros y a las demás plantas que te acompañan en el lugar en el que te encuentras. Respira hondo y abre los ojos, y recuerda que algún día crecerás tanto como el árbol de tu imaginación.

Conductas observables:

Marca con una “x” las acciones que vas realizando según cada actividad:

Conductas observables	Sí	No
Identifica la necesidad de seguir rutinas para cuidar de las plantas.		
Reconoce que los cuidados que se le dan a una planta equivalen al cuidado para crecer.		



ACTIVIDAD 2

Mis rutinas diarias

INICIO:

Nombre: Señales

Tiempo: 15 minutos

¿Qué vamos a hacer?

Formen un círculo de tal manera que podamos vernos todos a los ojos y cada uno sentirse cómodo en su espacio.

Postura de la paz:

Siéntate en el suelo con las piernas cruzadas o en una silla con las piernas relajadas y coloca ambas manos sobre las rodillas, la espalda recta, los hombros relajados.

Escuchar las señales de tu cuerpo, caminas dentro de un círculo. Saludas con los ojos, con el codo, con la planta del pie, con la cadera con una reverencia. Música tranquila de fondo. hacer equilibrio. cerrar los ojos, respirar.



Nombre: Mi rutina diaria

Tiempo: 30 minutos

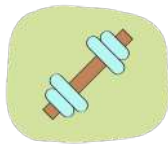
¿Qué se necesita?

- Papeles
- Colores, plumones, lápiz, borrador

¿Qué lograrás?

Reconocer qué actividades diarias contribuyen con su cuidado y bienestar.

¿Y cómo te organizas tú?

¿Te cuesta levantarte?  ☐ Siempre o casi siempre ☐ A veces ☐ Nunca o casi nunca	¿Qué desayunas?  Un bol de frutas  Tostadas y zumo  Cereales con leche	¿Cómo vistes normalmente?  Elegante  Casual  Deportivo	¿Usas perfume?  ☐ Cada día ☐ En ocasiones especiales ☐ Nunca o casi nunca
¿Sueles cocinar?  ☐ Sí ☐ No	¿Con quién comes?  Solo/a  Con amigos  Con la familia	¿Haces deporte cada día?  ☐ Sí ☐ No	¿Qué transporte utilizas más? ☐ Autobús ☐ Tren/metro ☐ Coche ☐ Bicicleta ☐ Moto ☐ Patinete
¿Cuándo te duchas?  Solo/a  Con amigos  Con la familia	¿Lees antes de dormir?  ☐ Sí ☐ No	¿Cuánta agua bebes al día?  ☐ Más de 2 litros ☐ Entre 1 y 2 litros ☐ Menos de 1 litro	¿Cuántas horas duermes?  ☐ Menos de 7 horas ☐ Entre 7 y 8 horas ☐ Más de 8 horas

Cada niña y niño elabora una cartilla contextualizada con elementos de su rutina diaria.

- **Actividades de la mañana, antes de ir al colegio:** Hora de despertarse, desayuno, vestimenta, hábitos de higiene, transporte al colegio
- **Actividades de la tarde, después de ir al colegio:** Almuerzo, hábitos de higiene, tareas de casa, juegos, entre otros.
- **Actividades de la noche, antes de dormir:** Cena, hábitos de higiene, hora de dormir.



Las rutinas ayudan a los estudiantes a practicar algo de manera frecuente. Cada vez que siguen una rutina, aprenden más y se sienten cada vez más tranquilos(as) y seguros(as).

Para facilitarles la tarea se les entrega una hoja con los espacios para que dibujen sus rutinas.



Mis rutinas a diario

Preguntas para reflexionar:

- Cuando observan las rutinas diarias de sus compañeros y compañeras ¿Encuentran semejanzas?
- ¿Encuentran diferencias entre sus costumbres?
- ¿En qué actividad necesitas ayuda?
- ¿Qué actividades ya sabes hacer sin ayuda?
- ¿Cuáles son las actividades que sirven para cuidarte a ti mismo/a? ¿Qué pasa cuando no realizas alguna de las actividades?



Desde la línea de la psicología positiva, si utilizas un momento de la semana para que tus estudiantes compartan recuerdos agradables o impactantes, ayudarás a que le puedan dar significado a sus experiencias, lo que les dará mayor seguridad y una mejor actitud.





DESARROLLO:

Nombre: Cuido mis cosas

Tiempo: 30 minutos

¿Qué lograrás?

Identifica el proceso de cuidado de sus juguetes.

¿Qué se necesita?

Imaginación.

¿Qué vamos a hacer?

Vamos a imaginarnos nuestro juguete favorito. Ahora les voy a leer algunas preguntas para conversar sobre su cuidado:

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo cuidas a tu juguete favorito?
- ¿Qué lugar es el mejor para cuidarlo/a?
- ¿Pides ayuda para cuidar a tu juguete? ¿Quién es esa persona?
- ¿Cómo te sentirías después de cuidar a tu juguete favorito?
- ¿Qué cuidados crees que necesita ahora tu juguete u objeto favorito?



CIERRE:

Tiempo: 15 minutos

Se sientan todos en círculo con los ojos cerrados para respirar e imaginar.

Estoy despertando muy temprano, antes de que el sol se levante. Estiro mis brazos y me levanto con alegría para cuidar de mi cuerpo y de mi corazón. Ayudo en la cocina a preparar el desayuno y todos bailan en la cocina como abejas que buscan la miel para preparar todo a tiempo. Salgo hacia la escuela y me imagino todo lo que voy a aprender y a jugar mientras me cuido a mí misma/o y a mis compañeras(os). Ya estoy en mi cama recordando todo lo que hice después de la escuela, recuerdo como cuidé a mis juguetes y a mis plantas. Bostezo con ganas de dormir y soñar.

Preguntas para reflexión:

- ¿Qué es lo que has aprendido en esta actividad?
- ¿Qué actividad les pareció más fácil/ difícil? ¿por qué?
- ¿Qué te gustaría contar a tu familia sobre lo que hicimos hoy?
- ¿Qué vas a contar en casa sobre estas actividades?

Conductas observables	Sí	No
• Reconoce la necesidad de autocuidarse.		
• Identifica la necesidad de seguir rutinas.		
• Reconoce las rutinas antes y después de la escuela.		
• Reconoce las rutinas que puede hacer de manera autónoma.		
• Reconocen la necesidad de cuidar sus objetos personales.		

ACTIVIDAD 3

Un camino seguro

INICIO:

Nombre: La paz comienza en mi

Formen un círculo de tal manera que podamos vernos todos a los ojos y cada uno sentirse cómodo en su espacio.

Postura de la paz:

Siéntate en el suelo con las piernas cruzadas o en una silla con las piernas relajadas y coloca ambas manos sobre las rodillas, la espalda recta, los hombros relajados.

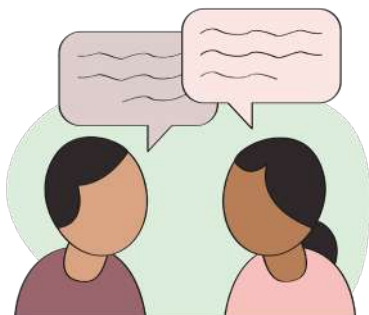


La paz empieza en mi:

Vamos a imaginar que recién está amaneciendo y que nos despertamos para iniciar un nuevo día. Sentados en la postura de la paz, comencemos a estirar los brazos hacia arriba, estiramos las piernas. Imagina que alguien está tirando una cuerditita hacia arriba desde la punta de la nariz. Activa tu respiración inhalando y exhalando por la nariz. Y vuelve a la postura inicial de la paz. Respira y piensa: ¿Cuáles son tus cosas favoritas? ¿Tus momentos preferidos?

Respira y haz de cuenta que esas cosas que te gustan entran con tu respiración. Ves, estás ahora lleno de las cosas que te hacen feliz. ¿Estás sonriendo? esa es una manera excelente de salir de la cama y comenzar el día. Ahora sí, nos paramos de la silla, simulando que nos levantamos de la cama. Despertar no siempre es fácil pero nosotros podemos aprender a despertar feliz.

Ahora, nos saludamos. Vamos a imaginar que nos hablamos frente al espejo y vamos a preguntarnos ¿Cómo te llamas? Tu nombre es un sonido que va contigo a todas partes. Vale la pena probar cómo suena si te saludas cada día. En voz alta o baja...o simplemente en tu cabeza, para que nadie escuche.



Detente, piensa:

Esta es una fórmula perfecta para recordarte que tú eres súper especial en el mundo. Y que estás aprendiendo a cuidarte.



DESARROLLO:

Nombre: Diferencia situaciones

Tiempo: 30 minutos

¿Qué se necesita?

Círculos de cartulina o señales de tránsito: prohibido, seguir, peligro, detente.

¿Qué se logrará?

Reconocer situaciones de riesgo que puedan poner en peligro su autocuidado.

¿Qué vamos a hacer?

Primero, preguntar ¿Han visto señales de alerta? ¿Qué es lo que significan?

Luego, indicar que van a crear algunas señales de alerta:

Detente	Siga	Peligro	Prohibido
			

La señal “detente” y “siga” sirven para alternar el paso de un vehículo y las personas.

La señal de “peligro” es cuando hay objetos tóxicos que pueden poner en peligro la vida de las personas.

La señal de “prohibido” se utiliza para limitar que algunas personas o cosas realicen alguna acción o se ubiquen en un lugar.

Ahora vamos a jugar a dramatizar situaciones que podrían ser peligrosas para que realice las acciones que lo cuiden y no sufra un accidente.

Situaciones a dramatizar:

Se les cuenta la situación y luego, se les pide que dramaticen las diferentes escenas y elijan las escenas que son de riesgo:

1) Un día fuiste a visitar a tu tía. Cuando ingresaste a su casa su perro enorme y bravo se te acercó. Como tú lo conoces, no te asustaste y lo acariciaste. Jugaste con el perro un rato. De repente, tu tía lo llamó para darle de comer. Le sirvieron la comida y tú te acercaste con ganas de hacerle cariño mientras comía.

a) **Escena 1:** Lo acaricias.

b) **Escena 2:** Esperas a que termine de comer para acariciarlo.

c) **Escena 3:** No lo vuelves a acariciar

2) Llegas a casa con mucha hambre, no hay nadie cerca y estás decidida(o) a sacar una fruta que está encima de la refrigeradora o el árbol del jardín, buscas donde subir, encuentras una silla que tiene los clavos flojos y tiembla.

a) **Escena 1:** Te subes a la silla.

b) **Escena 2:** Te detienes y buscas otra cosa donde apoyarte.

c) **Escena 3:** Buscas una persona que te ayude.

3) Es verano y has salido en sandalias a jugar con tus amigos y amigas del barrio a correr y atraparse. Acaban de regar las plantas, la vereda y pista también se mojaron y notas que te resbalas cada vez que pasas por ahí.

a) **Escena 1:** Sigues jugando.

b) **Escena 2:** Te quitas los zapatos y sigues jugando.

c) **Escena 3:** Vas a casa y te cambias de zapatos.

Después de escenificar cada escena, levanten la señal que corresponda y respondan el motivo de esa elección.

Nombre: Me quieren, me cuidan

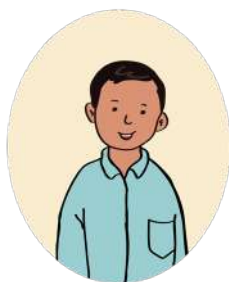
Tiempo: 30 minutos

¿Qué lograrás?

Identifica a las personas que lo acompañan en su cuidado personal y se preocupan por su bienestar

¿Qué vamos a hacer?

Dialogamos sobre las personas que nos quieren y cuidan. Expresamos cómo nos demuestran que nos quieren y cuidan. También compartimos como nosotros cuidamos a las personas que nos quieren.



Encuentro de confianza:

Ahora que estamos en calma podemos expresar y escucharnos con atención y amabilidad. Vamos a dar la oportunidad a que nuestras(os) compañeras(os) expresen sus ideas y usaremos las palabras mágicas para dialogar con armonía.

Detente, piensa:

Las personas que te cuidan, quieren que estés bien de salud, que crezcas en armonía y actúan brindándote confianza para que puedas lograr lo que te propongas.



Elige a una de las personas que cuidan de ti y crea un regalo en agradecimiento.

El regalo puede ser un dibujo, un canto, unas palabras, etc.

CIERRE:

Nombre: Damos gracias

Tiempo: 15 minutos

Cada uno expresa su gratitud con algún movimiento corporal mientras dice la palabra GRACIAS. Se puede decir gracias mientras da un salto o mientras eleva sus manos o se inclina ante todos, etc.

Una variante puede ser que luego que cada uno exprese su gratitud, todos repitan el mismo movimiento propuesto como respuesta solidaria.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué es lo que has aprendido en esta actividad?

- ¿Qué actividad les pareció más difícil?
- ¿Qué van a contar en casa sobre estas actividades?
- ¿Con quiénes te gustaría compartir?

Conductas observables:

Marca con una “x” las acciones que vas realizando según cada actividad:

Conductas Observables	Si	No
• Reconoce los riesgos posibles.		
• Conoce qué tipo de comportamientos debe mantener para prevenir situaciones de riesgo.		
• Identifica a las personas que se preocupan por su cuidado y expresa sentirse segura.		
• Reconoce la necesidad de autocuidarse.		



EDAT 3: El poder que hay en mí

1. Planteamiento de la experiencia de la tutoría



1.1 Planteamiento de la situación

Perla es una niña con una gran imaginación, le encanta leer cuentos y aprender canciones. En muchas ocasiones canta con su papá que toca la guitarra. Le han dicho que debe participar en un concurso por que tiene una linda voz, también dibuja muy bonito los cuentos que ha leído.

Un día sus amigas, le insistieron para jugar con ellas a la pelota. Al principio era divertido porque corrían y saltaban, pero después sus amigas dejaron de pasarle la pelota, ya que cuando Perla tocaba la pelota se salía de la cancha, dándole el punto al equipo contrario. Sus amigas la miraban molestas y le dijeron - mejor no juegues con nosotras, nos estás haciendo perder- Perla sintió que todo lo que hacía estaba mal. Se preguntó ¿Cómo saber si soy buena en algo?

¿Cómo pueden ayudar a Perla para que reconozca sus cualidades? ¿Cuáles son esas cualidades que la hacen única? ¿Cómo crees que puede reconocer cuáles son sus cualidades?



1.2 Enfoques transversales

- **Enfoque inclusivo o de atención a la diversidad:**

Respeto por las diferencias: Reconocimiento al valor inherente de cada persona y de sus derechos, por encima de cualquier diferencia.

- **Enfoque búsqueda de excelencia:**

Superación personal: Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.

2. Propósito de la Experiencia de la tutoría



2.1. Descripción del propósito de la EDAT

Las y los estudiantes aceptan y valoran aquellas características que los hace únicos. Reconocen las habilidades que les permite destacar y crecer en armonía.



2.2. Competencias CNEB relacionadas a la Experiencia de tutoría

- **Construye su identidad (01):** Se da cuenta que es capaz de realizar tareas y aceptar retos.

Disfruta de ser parte de su familia, escuela y comunidad.



2.3. Dimensión de la tutoría con la que se relaciona

- Dimensión personal.
- Dimensión de los aprendizajes.



2.4. Habilidad socioemocional (HSE)

- Autoestima.



Descripción de la habilidad socioemocional para el ciclo III

Autoestima: Valorar y aceptar las características físicas, intelectuales, emocionales, sociales y valores personales y reconocer las fortalezas atribuidas al resultado de los esfuerzos, los logros académicos y el reconocimiento social. (GRADE, 2018; OCDE, 2015; UNICEF, 2019; Bisquerra y Mateo, 2019; Abarca, 2003).

En los primeros años de la etapa escolar la autoestima impacta en la valoración de sí mismo e influye en el proceso de aprendizaje. Entre los seis y siete años la autoestima se relaciona con las competencias que va adquiriendo el niño y la niña durante la escuela, toma en cuenta la opinión del docente en función a su rendimiento académico, y las comparaciones sociales que realizan con sus compañeros (condición socioeconómica, cumplimiento de las normas de convivencia, gustos e intereses, entre otros) (Harter, 1982; Stipek y MacIver, 1989 citado por Abarca 2003).

3. Evaluación durante la EDAT



Identificar esta relación te permite saber que se espera conocer (conductas, pensamientos, actitudes) del estudiante. Estas conductas observables guardan relación con los criterios seleccionados para brindar retroalimentación a sus estudiantes.

Habilidad	Conductas observables	Actividades sugeridas
Autoestima	- Valora las características que la hacen única (o). - Reconoce sus intereses y anhelos que puede cumplir y destacar. - Reconoce las características que la hacen sentirse cómoda (o) y segura (o).	- Actividad 1: El valor de ser único. - Actividad 2: Mi súper poder. - Actividad 3: Talento estelar.

4. Secuencia de actividades de la experiencia de tutoría



Las actividades seleccionadas permiten al estudiante explorar el valor de sus cualidades físicas, habilidades y gustos que la y lo hacen único y le permite darse cuenta que es capaz de hacer lo que se proponga y aceptarse a sí mismo de una forma cómoda y segura.

En la actividad 1 llamada “El poder de ser único”, las y los estudiantes dibujan a su compañera (o) reconociendo las características que los hace únicos, comparten lo que más les gusta y las presentan.

En la actividad 2 llamada “Mi súper poder”, las y los estudiantes a través de la imaginación se visualizan como un superhéroe para identificar cuál es su “Poder”, luego exploran sus intereses, deseos y talentos, los comparten con sus compañeras (os) y lo plasman en dibujos.

En la actividad 3 llamado “Talento estelar”, las y los estudiantes reconocen sus talentos, mencionan cuáles hacen bien y cuáles requieren de mayor esfuerzo y eligen aquellas actividades que hacen o le gustaría hacer que les permite dar lo mejor de sí mismas (os).



ACTIVIDAD 1

El valor de ser único

INICIO:

Tiempo: 15 minutos

Perla es una niña con una gran imaginación. Le encanta leer cuentos y aprender canciones. En muchas ocasiones canta con su papá cuando él toca la guitarra, le han dicho que debe participar en un concurso por que tiene una linda voz. Además, dibuja muy bonito los cuentos que ha leído.

Un día sus amigas, le insistieron para jugar con ellas a la pelota. Al principio era divertido porque corrían y saltaban, pero después sus amigas dejaron de pasarle la pelota, ya que cuando Perla tocaba la pelota se salía de la cancha, dándole el punto al equipo contrario. Sus amigas la miraban molestas y le dijeron - mejor no juegues con nosotras, nos estás haciendo perder- Perla sintió que todo lo que hacía estaba mal. Se preguntó ¿Cómo saber si soy buena en algo?

Reto:

¿Cómo pueden ayudar a Perla para que reconozca sus cualidades?



Diálogo sobre la situación HSE:

Las niñas y los niños:

- ¿Qué le pasó a Perla?
- ¿Cómo es Perla, qué es lo que más le gusta, qué habilidades tiene?
- ¿Crees que todas las personas debemos tener las mismas habilidades?



DESARROLLO:

Nombre: Me imagino, me veo

Tiempo: 10 minutos

¿Qué se necesita?

Imaginación

¿Qué vamos a hacer?

Siéntense en parejas, y acomódese frente a frente con la postura de la paz.

Postura de la paz:

Siéntate en el suelo con las piernas cruzadas o en una silla con las piernas relajadas y coloca ambas manos sobre las rodillas, la espalda recta, los hombros relajados.

Vamos a tomar aire levantando el rostro, visualiza cómo está tu pelo, ¿Cómo es? ¿Es largo o corto? ¿Cómo está tu rostro? ¿sonríes? ¿Qué es lo que más te gusta?



Tomen aire: 1, 2, 3, 4 suelten el aire y bajen su rostro lentamente. Ahora piensa

¿Qué es lo que mejor haces y te gusta hacer? Imaginen y expresen con su cuerpo que están realizando aquella actividad que mejor hacen.

¿Cómo se ve tu rostro? ¿Qué hace tu cuerpo? ¿Qué parte de esa actividad te gusta más? ¿Cómo se siente tu cuerpo cuando terminas esa actividad?

Nombre: Lo que me gusta de mi

Tiempo: 30 minutos

¿Qué se necesita?

- Papel
- Lápiz, borrador, colores, plumones.

¿Qué lograrás?

Reconocer tus habilidades y las de tus compañeras y compañeros.

¿Qué vamos a hacer?

- Ahora pueden compartir con su compañera o su compañero lo que visualizaron de su rostro, cuerpo y el recuerdo qué les hizo sentir especiales mientras se imaginaban durante la relajación.
- Tómense un momento para que cada uno dibuje al otro. Muestren sus dibujos y conversen sobre cómo se ven.
- En la hoja que fue dibujada por el otro, dibujen dos habilidades que tengan. Cuénteles a tu compañera (o) sobre sus habilidades y cómo la aprendieron.



Encuentro de confianza:

Ahora que estamos en calma podemos expresar y escucharnos con atención y amabilidad. Vamos a dar la oportunidad a que nuestras(os) compañeras(os) expresen sus ideas y usaremos las palabras mágicas para dialogar con armonía.

Preguntas de reflexión para contestar en pareja:

- ¿Qué piensas del dibujo que te hizo tu compañera (o)? ¿Se parece a ti?
- ¿Conocías las habilidades de tu compañera (o)?
- ¿Hubo alguna coincidencia con la habilidad de tu compañera o compañero?

Detente, piensa:

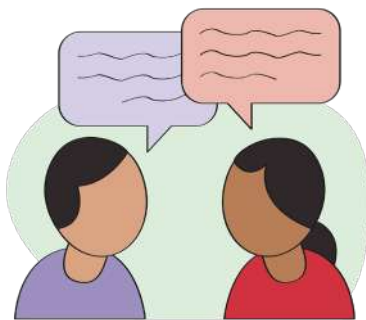
Hemos descubierto que Perla tiene habilidades diferentes a las de sus amigas. Cada uno de nosotros también tiene habilidades que nos hacen únicos, este es un tiempo para descubrir aquellas que nos hacen sentir bien.



Es momento de que presenten a su compañera (o) a través de sus dibujos. Cuéntenle a la clase, cuáles son sus habilidades.

Por ejemplo: ¡Hola! Mi compañera (o) (nombre) es (características físicas), le encanta armar muñecos con plastelina, su hermana mayor le enseñó.

Al finalizar cada presentación, vamos a crear una señal de agradecimiento con un gesto corporal sencillo (Ej. aplausos silenciosos) que utilizaremos cada vez que alguien comparta su punto de vista. La expresión puede ser verbal o se puede utilizar un gesto con alguna parte del cuerpo.



Detente, piensa:

Agradecer te hace sentir bien, más feliz, más relajado y más optimista, nos enseña a valorar y disfrutar el momento y a quienes nos rodean.

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué cualidad destaca en tí?
- ¿Crees que los demás reconocen esa cualidad en ti?

Nombre: ¡Eres estupenda! ¡Eres estupendo!

Tiempo: 15 minutos

¿Qué se necesita?

Una pelota.

¿Qué lograrás?

Aprende a sentirse valorada (o) por sus compañeras (os).

¿Qué vamos a hacer?

Nuevamente, formen un círculo de tal manera que puedan verse todos a los ojos y sentirse cómodos en su espacio. Para esta actividad se quedarán de pie.

Uno a uno pasará una pelota a su compañera (o) del lado diciéndole una palabra bonita que la o lo represente (Ejemplo: alegre, buena). El juego se realiza hasta completar la ronda, al finalizar haremos la señal de agradecimiento (Ej: aplausos silenciosos).

Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo se han sentido al decir una palabra bonita a su compañero o compañera?
- ¿Cómo se han sentido al escuchar que su compañera o compañero le dice una palabra bonita?
- ¿Qué cualidades has descubierto que tenías?



Validar una emoción:

Es permitírnos actuar como guías de la expresión emocional para transmitir la importancia de dejar expresar la emoción, exteriorizarla y canalizarla. Se trata de poner valor a la emoción utilizando frases como "entiendo lo que sientes", "si estuviera en tu lugar, podría sentirme igual".

CIERRE:

Nombre: Flor de loto

Tiempo: 10 minutos

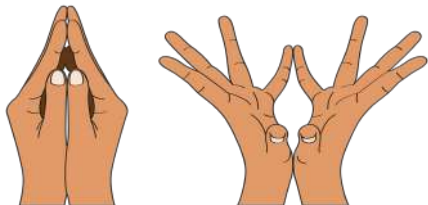
Formen un círculo de tal manera que puedan verse cada uno a los ojos y cada uno sentirse cómodo en su espacio.

Postura de la paz:

Siéntate en el suelo con las piernas cruzadas o en una silla con las piernas relajadas y coloca ambas manos sobre las rodillas, la espalda recta, los hombros relajados.

La flor de loto expresa de forma abierta su elegancia y gran belleza, es una flor admirada porque surge de los oscuros pantanos que son poco agradables.





Flor de loto: junta las manos a la altura del pecho. Separa el dedo índice, medio y anular como si formara una flor. Toma aire y abre la flor delicadamente hacia arriba, sostenlo por 1, 2, 3, 4 segundos. Suelta lentamente el aire, bajando la flor nuevamente a la altura de tu pecho espera 1, 2, 3, 4 segundos. Repite 5 veces el ejercicio.

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué es lo que más has aprendido en esta actividad? ¿Por qué?
- ¿Qué te gustaría contar a tu familia sobre lo que hicimos hoy?
- ¿Qué actividad te pareció más difícil? ¿Por qué?

Conductas observables:

Marca con una "x" las acciones que vas realizando según cada actividad:

Conductas observables	Sí	No
• Menciona sus habilidades, aquellas que sabe hacer mejor.		
• Reconoce las habilidades de sus compañera y compañeros.		
• Reconoce sus cualidades y aprecia las cualidades de los demás.		



ACTIVIDAD 2

Mi súper poder

INICIO:

Nombre: Los súper poderes

Tiempo: 20 minutos

¿Qué se necesita?

- Imaginación
- Cartulina cortada en forma de antifaz
- Ligas

¿Qué vamos a hacer?

Cierra los ojos e imagina a tu superhéroe o heroína preferido(a), recuerda su súper poder, el uso que le da y lo que más te gusta de él o ella.

Te voy a entregar un antifaz para que te conviertas en un superhéroe. Cierra los ojos e imagina que tienes super poderes. Luego mueve tu cuerpo como si utilizaras tus superpoderes, por ejemplo si tu superpoder es ser el más veloz, corres por el salón.

Cuando te cruces con un(a) compañero (a) salúdalo con gestos de superhéroe, y le muestras tus superpoderes y sigues caminando.

Realizar un ejemplo con una niña o niño antes de iniciar la exploración por 5 minutos aproximadamente.

Cuando diga "¡Alto!" nos sentaremos a dialogar.



Encuentro de confianza:

Ahora que estamos en calma podemos expresar y escucharnos con atención y amabilidad. Vamos a dar la oportunidad a que nuestras(os) compañeras(os) expresen sus ideas y usaremos las palabras mágicas para dialogar con armonía.

Formen un círculo de tal manera que puedan verse cada uno a los ojos y cada uno sentirse cómodo en su espacio.

Postura de la paz:

Siéntate en el suelo con las piernas cruzadas o en una silla con las piernas relajadas y coloca ambas manos sobre las rodillas, la espalda recta, los hombros relajados.



Preguntas de reflexión:

- Cuando te convertiste en superhéroe, ¿Cuál fue tu súper poder?, ¿Qué otros poderes tienes?





DESARROLLO:

Nombre: Mi talento oculto

Tiempo: 25 minutos

¿Qué se necesita?

- Antifaz.
- Colores, plumones.
- Opcional: Plumas, escarcha.

¿Qué lograrás?

Reflexiona sobre la importancia de reconocer sus habilidades

¿Qué vamos a hacer?

Perla se puso a pensar y recordó lo mucho que le gusta cantar. Además las personas que la rodean le han dicho que lo hace muy bonito y que debería entrar a un concurso. De esa manera Perla descubrió su habilidad, una característica que la hace única y especial.

También recordó que sueña con escribir cuentos y canciones para niñas y niños cuando sea grande.

Preguntas para reflexionar:

- ¿De qué dió cuenta Perla?
- ¿Cómo se sentirá Perla con lo que ha descubierto?
- ¿Cómo te diste cuenta tú de tus habilidades?

Realizar la señal de agradecimiento al finalizar.

Detente, piensa:

Cada uno tiene una manera de mirar el exterior, imaginamos diversas maneras para que sea un mejor lugar. Tienes energía para hacer magia y crear lo que antes no existía.



Señal de agradecimiento:

Es una expresión llena de valor simbólico para reconocer el aporte de una participación. Es un ritual que ayuda a ser un grupo más cohesionado y convivir mejor.

Sabes que hay personas que les gusta mucho hacer garabatos, pero no cualquier garabato, sino pequeños dibujos de cosas que les gusta mucho.

Llegó el momento creativo, saca tu antifaz nuevamente para transformarla en la máscara de tu superhéroe. Dibuja en ella todo lo que represente tu super poder.

Puedes poner pequeños dibujos similares a esta imagen. Por ejemplo a Perla le gusta mucho cantar, ella podría dibujar micrófonos, parlantes, guitarra, flautas, etc.





DESARROLLO:

Nombre: Para qué soy bueno

Tiempo: 25 minutos

¿Qué se necesita?

- Imaginación.
- Papeles, colores, plumones, tijeras.
- Cintas.
- Pandereta o cajón.
- Acceso a un cuento.

¿Qué lograrás?

Reconoce los distintos talentos artísticos.

¿Qué vamos a hacer?

Vamos a reconocer los distintos talentos que los llenan de poder, valor y alegría.



1) ¡Vamos a formar cinco equipos de arte! Cada niña o niño escogerá el grupo al cual quiere pertenecer.

2) Elige el equipo de arte que más te guste:

- Equipo de dibujo.
- Equipo de canto.
- Equipo de baile.
- Equipo de mimo.

3) Cada equipo creará un lema usando el arte elegido, por ejemplo:
“Bailando nos divertimos”

- Equipo de mimo, podrá usar el cuerpo y hacer gestos con la boca sin hablar. El profesor o profesora puede acompañar el ejemplo con el movimiento.
- El equipo de dibujo podrá crear un cartel con el nombre de su equipo.
- El equipo de baile creará su arenga con una pequeña danza.
- El equipo de canto creará una canción muy breve.

4) Ahora, cada equipo se presenta frente a todos.

Detente, piensa:

Cada persona tiene un talento que al realizarlo sientes que te hace brillar y te llena de alegría y amor, realmente lo disfrutas mucho.



Preguntas de reflexión:

- ¿Qué les pareció trabajar con su equipo?
- ¿Cómo se pusieron de acuerdo para crear un lema?
- ¿Qué fue lo que más les gustó de crear su lema? ¿Por qué?

- Si tuvieras que elegir otro equipo ¿Cuál sería? ¿Por qué?
- ¿Te has dado cuenta de todos lo que puedes hacer con tu cuerpo? ¿Qué puedes hacer con tu garganta, brazos, manos, piernas, etc.).

CIERRE:

Nombre: La risa que me das

Tiempo: 20 minutos

¿Qué se necesita?

Imaginación.

¿Qué lograrás?

Explora habilidades para hacer sonreír a sus compañeras (os).

¿Qué vamos a hacer?

Van a formar un gran círculo sentados en el suelo.

Uno de ustedes se ha contagiado de risa y va a contagiar a su compañero o compañera que está a su derecha.

Para poder contagiar va a utilizar la risa y distintas posturas corporales que hagan reír a su compañera (o). No se puede tocar a la otra persona ni utilizar las cosquillas.

La compañera o el compañero que recibe la risa tomará el turno cuando se sienta con ganas de reír de verdad. La persona que toma la risa estará activa riéndose, mientras que el resto puede reírse o mantenerse en silencio.

Detente, piensa:

Muchas veces para lograr un propósito, ayuda mucho comprender lo que necesitan las personas y sentir confianza en uno mismo, es decir, seguro de sus habilidades, para lograr lo que se proponga.



Preguntas de reflexión:

- ¿Qué es lo que más has aprendido en esta actividad? ¿Por qué?
- ¿Qué te gustaría contar a tu familia sobre lo que hicimos hoy?
- ¿Qué actividad te pareció más difícil? ¿Por qué?

Conductas observables:

Marca con una “x” las acciones que vas realizando según cada actividad:

Conductas observables	Sí	No
• Reconoce que todos tenemos habilidades diferentes.		
• Reconoce los movimientos que puede hacer con su cuerpo.		



ACTIVIDAD 3

Talento estelar

INICIO:

Nombre: Baño de arcoiris

Tiempo: 15 minutos

Baño de arco iris

Mantente de pie, estira y abre las piernas y brazos con las manos viendo hacia afuera. Cierra los ojos e imagina que estás suspendida (o) en el cielo. Respira profundamente.

Mientras estás flotando en el cielo azul de un día cálido, imagina que hay un gran arco iris cerca de tu cabeza. Mira los colores del arco iris tal y cómo te los imaginas, uno a uno, y báñate en cada color: rojo... naranja...amarillo...verde...turquesa...azul...rosa...morado...Siente cada color e inhala.

Ahora, elige tu color favorito para hoy y píntate con él un rato. Un minuto de silencio para que se pinten de arco iris. Muy despacio, empieza a mover los dedos de las manos. Estira la cara y después da un GRAN bostezo, estírate en todas direcciones. ¡Ahora, despiértate lentamente, renovado después de haber visitado un lugar secreto!





DESARROLLO:

Nombre: Baño de arcoiris

Tiempo: 30 minutos

¿Qué se necesita?

Materiales para cada uno de los rincones.

¿Qué lograrás?

Reconoce que tiene talentos.

¿Qué vamos a hacer?

En la actividad anterior, han creado una representación con sus habilidades. Ahora, tienen la oportunidad de intercambiar de equipo para probar otros talento expresivo a través de algunas de las artes, tales como: música, teatro, danza o plástica).

CUENTO 1: Quién le pone el cascabel al gato (Fábula de Esopo)

Había una vez unos ratones que vivían atemorizados por un gato. Cada vez que salían por comida, el gato los perseguía. Hacía semanas que no comían nada. Entonces, uno de los ratones tuvo una idea:

—¡Ya sé! Pondremos un cascabel al gato. Así lo oiremos a tiempo y podremos escapar.

—¡Qué buena idea! —contestó el ratón más viejo—. Pero ¿Quién será el valiente que le ponga el cascabel?

Uno de ellos se pronunció y les dijo que lo haría. El ratón se puso su capa de héroe y se acercó muy despacio hasta donde estaba el gato durmiendo. Pero cuando le iba a colocar el cascabel, el gato se despertó y comenzó a perseguirlo. El ratón se salvó con las justas.

Todos los ratones se reunieron nuevamente y preguntaron: ¿Quién le quiere poner el cascabel al gato? Todos los ratones pusieron excusas y volvieron a sus hogares, más hambrientos que nunca.

Representación:

- 1) Fórmense en equipos.
- 2) Canten su lema.
- 3) Instrucciones:
 - a) El equipo de mimo, debe representar alguna parte de la historia en mimo.
 - b) El equipo de canto debe crear una canción que se llame “Pon el cascabel al gato”.
 - c) El equipo de baile, debe crear el baile del Gato y el ratón.
 - d) El equipo de dibujo debe crear la portada del libro del Cascabel del Gato.
- 4) Pónganse de acuerdo cómo van a representar el cuento.
- 5) Prepárense y ensayen o elaboren su dibujo.
- 6) Preséntense.



Encuentro de confianza:

Ahora que estamos en calma podemos expresar y escucharnos con atención y amabilidad. Vamos a dar la oportunidad a que nuestras(os) compañeras(os) expresen sus ideas y usaremos las palabras mágicas para dialogar con armonía.

Preguntas de reflexión:

Hemos explorado algunas maneras de crear.

Menciona:

- ¿Cómo se sintieron al representar el cuento?

- ¿Cómo se sintieron de compartir su trabajo con sus compañeras y compañeros?
- ¿Te gustaría aprender más del arte que elegiste? ¿Por qué?
- ¿Qué representación fue la que más te gustó de las que viste? ¿Por qué?

Ahora haz un círculo en el emoticón que describe la sensación que te produce al ver a una persona llevar a cabo su talento y la sensación que te produce cuando lo realizas.

Talento	Sensación que te produce cuando lo realiza otra persona	Sensación que te produce cuando lo realizas
 Artística		

Detente, piensa:

Tus emociones acompañan tu experiencia, por ello, la atención en cómo te sientes al desarrollar una actividad es primordial para descubrir y mejorar tus talentos.



Validar una emoción:

Es permitírnos actuar como guías de la expresión emocional para transmitir la importancia de dejar expresar la emoción, exteriorizarla y canalizarla. Se trata de poner valor a la emoción utilizando frases como "entiendo lo que sientes", "si estuviera en tu lugar, podría sentirme igual".

CIERRE:

Nombre: Ayudamos a Perla

Tiempo: 15 minutos

¿Qué se necesita?

Imaginación.

¿Qué lograrás?

Expresa lo que siente al realizar sus habilidades.

¿Qué vamos a hacer?

Formen un círculo de tal manera que podamos vernos todos a los ojos y cada uno sentirse cómodo en su espacio.

Postura de la paz:

Siéntate en el suelo con las piernas cruzadas o en una silla con las piernas relajadas y coloca ambas manos sobre las rodillas, la espalda recta, los hombros relajados.



Si es necesario se puede volver a leer la historia de Perla.

Recordemos a Perla

Cuando Perla jugó a la pelota con sus amigas, éstas se molestaron con ella porque no jugaba bien. ¿Cómo se sintió Perla con esta situación?

¿Les ha sucedido una situación similar? ¿Todos debemos tener las mismas habilidades? ¿Cómo se siente Perla al realizar las habilidades que tiene? ¿Puede Perla tener más habilidades?

Si ven a una compañera o compañero que tiene dificultades para realizar alguna actividad ¿Qué le dirían?

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué es lo que más has aprendido en esta actividad? ¿Por qué?
- ¿Qué te gustaría contar a tu familia sobre lo que hicimos hoy?
- ¿Qué actividad te pareció más difícil? ¿Por qué?

Conductas observables:

Marca con una “x” las acciones que vas realizando según cada actividad:

Conductas observables	Sí	No
• Explora las habilidades que tiene.		
• Menciona las actividades que se le hacen fácil realizar.		
• Menciona las actividades que le requieren mayor esfuerzo.		
• Reconoce que siente al realizar las habilidades que tiene.		



EDAT 4: Llamado a la acción

1. Planteamiento de la situación

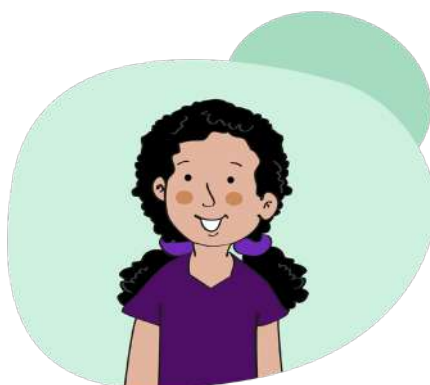


1.1. Planteamiento de la situación

La situación planteada servirá de base para las dos actividades.

En el aula de Ana, todos han terminado de elaborar lindos *collages* de primavera, para ello, han dibujado, recortado revistas para armar sus trabajos. De pronto, suena el timbre para el recreo y todos limpian y recogen todo y salen al recreo, pero Ana se ha dado cuenta que su compañero Pedro, quien ha recortado muchas revistas, no termina y encima se ha caído un poco de refresco encima de su mesa. Ana sonríe y amablemente le ofrece su ayuda, Pedro acepta. Valentín y Claudia estaban cerca, Valentín, al ver esa escena, también ofrece su ayuda, pero Claudia dice “que limpie él solo, porque es tan desordenado, yo me voy a jugar”. Ana, Pedro y Valentín en equipo limpiaron rápidamente y todos pudieron disfrutar del recreo.

¿Por qué algunos compañeros tuvieron la disposición de ayudar a Pedro y otro no?



1.2. Enfoques transversales

- **Enfoque ambiental (5)**

Solidaridad planetaria y equidad intergeneracional

Disposición para colaborar con el bienestar y la calidad de vida de las generaciones presentes y futuras, así como con la naturaleza asumiendo el cuidado del planeta.

- **Enfoque de orientación al bien común (6)**

Responsabilidad

Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.

2. Propósito de la EDAT



2.1. Descripción del propósito de la EDAT

Las y los estudiantes reconocen la importancia de prestar ayuda y ser solidarios con los demás.



2.2. Competencias CNEB relacionadas a la EDAT

- **Convive y participa democráticamente**

Construye de manera colectiva acuerdos y normas.

Realiza acciones específicas para el beneficio de todos a partir de la deliberación sobre asuntos de interés común tomando como fuente sus experiencias previas.



2.3. Dimensión de la tutoría con la que se relaciona

- Dimensión social.



2.4. Habilidad socioemocional (HSE)

- Comportamiento Prosocial.



2.5. Descripción de la HSE para el ciclo VI

Comportamiento prosocial: Es realizar acciones en beneficio de las/os demás, sin que nos lo soliciten, que contribuyan al bien común o que tengan consecuencias sociales positivas (CASEL, 2015, citado por Banco Mundial, 2016; PNUD, 2016; Banco de desarrollo de Latinoamérica, 2016; SEP, 2017). Es realizar acciones en beneficio de las/os demás, sin que nos lo soliciten, que contribuyan al bien común o que tengan consecuencias sociales positivas (CASEL, 2015, citado por Banco Mundial, 2016; PNUD, 2016; Banco de desarrollo de Latinoamérica, 2016; SEP, 2017). El comportamiento prosocial permite al niño y niña comprender la importancia de contribuir en todos los espacios, partiendo del familiar. En esta etapa escolar la niña y el niño explora, explica y participa en actividades que promueven las mejoras para

un bien común, en la medida que logra empatizar con las necesidades personales y grupales y que lo motiven a generar acciones que favorezcan el equilibrio de las necesidades de todos (Departamento de Educación OHIO, 2019).

3. Evaluación durante la EDAT



Identificar esta relación te permite saber que se espera conocer (conductas, pensamientos, actitudes) del estudiante. Estas conductas observables guardan relación con los criterios seleccionados para brindar retroalimentación a sus estudiantes.

Habilidad	Conductas observables	Actividades sugeridas
Comportamiento prosocial	- Reconoce la importancia de realizar acciones en bien de los demás. - Construye objetos creativos con materiales reciclables o reusables. - Participa en iniciativas que promueven el cuidado del medio ambiente en su comunidad.	- Actividad 1: En rescate. - Actividad 2: En campaña familiar.

4. Secuencia de actividades EDAT



Las actividades seleccionadas permiten al estudiante explorar sus emociones mediante estrategias lúdicas para captar su atención e interés, y pueda expresar lo que siente con libertad y equilibrio en el contexto escolar, familiar y social.

De esta manera se plantea una historia que promueva pensar estrategias para identificar y darle nombre a las emociones que acompañan su experiencia y comprendan la expresión de estas en libertad y equilibrio.

- En la actividad 1, llamada “El rescate”, las y los estudiantes reconocer la importancia de brindar ayuda y de ser solidarios con los demás, al margen de si se conoce a la persona.
- En la actividad 2, llamada “En campaña familiar”. Reconoce que con acciones lúdicas se pueden brindar apoyo y ser solidario con la comunidad.

ACTIVIDAD 1

El rescate

INICIO:

Tiempo: 15 minutos

En el aula de Ana, todos han terminado de elaborar lindos *collages* de primavera, para ello, han dibujado, recortado revistas para armar sus trabajos. De pronto, suena el timbre para el recreo y todos limpian y recogen todo y salen al recreo, pero Ana se ha dado cuenta que su compañero Pedro, quien ha recortado muchas revistas, no termina y encima se ha caído un poco de refresco encima de su mesa. Ana sonríe y amablemente le ofrece su ayuda, Pedro acepta. Valentín y Claudia estaban cerca, Valentín, al ver esa escena, también ofrece su ayuda, pero Claudia dice “que limpie él solo, porque es tan desordenado, yo me voy a jugar”. Ana, Pedro y Valentín en equipo limpiaron rápidamente y todos pudieron disfrutar del recreo.

Reto: ¿Por qué algunos compañeros tuvieron la disposición de ayudar a Pedro y otro no?

Diálogo sobre la situación HSE:

Las niñas y los niños:

- ¿Qué pasó con Pedro?
- ¿Qué ofreció Ana a Pedro?
- ¿Qué paso con Valentín y Claudia?
- ¿Por qué Claudia habrá respondido de esa manera?

- ¿Cómo se habrán sentido al final Pedro, Ana y Valentín?
- ¿Qué le dirías a Claudia?

Postura de la Paz:

Siéntate en el suelo con las piernas cruzadas o en una silla con las piernas relajadas y coloca ambas manos sobre las rodillas, la espalda recta, los hombros relajados.



Burbujas:

Imagina una burbuja y mantenla en la boca cerrada y cuando estés listo o lista para soltar el aire la soplas hacia arriba, la dejas ir lentamente. Repítelo tantas veces como quieras: soplala hacia arriba, llévala a distintas partes de tu cuerpo. Lo importante es que llenes tus pulmones y sueltes la burbuja lentamente para que sientas cómo el aire entra y sale de tu cuerpo. Es una actividad muy relajante y ayuda a liberarte de tensiones y problemas.



DESARROLLO:

Tiempo: 30 minutos

¿Qué lograrás?

- Reconocer que cuando se ofrece ayuda a otra persona, estamos siendo solidarios.
- Expresar que hay que ser agradecidos con las personas que nos ayudan y son solidarias con nosotros.

¿Qué vamos a hacer?

Estaban caminando Miguel y Namin cuando de pronto vieron a una señora cargando bolsas pesadas, y de una de ellas se estaba cayendo las manzanas que la señora había comprado. Miguel y Namin se miraron y dijeron al mismo tiempo ¡Vamos a ayudarla!

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué situación vieron Miguel y Namin??
- ¿Qué decidieron Miguel y Namin? ¿Por qué?
- ¿Cómo se habrá sentido la señora al recibir la ayuda?
- ¿Cómo se habrán sentido Miguel y Namin al ayudar a la señora?

Detente, piensa:

Prestas atención a tu comunidad, la miras con cariño, te preocupas y sientes el llamado a colaborar para que sea un mejor lugar para vivir.



Respondo:

Lee cuál de las opciones va contigo y di por qué.

- a) En mi casa, mis papás y mis hermanos mayores hacen las cosas, yo soy pequeño todavía.
- b) En mi casa colaboro con la limpieza de mi cuarto.
- c) Cuando alguna compañera o compañero no entiende, trato de explicarle.
- d) Cuando alguna compañera o compañero no entiende, lo ignoro y sigo con mi trabajo.

CIERRE:

Nombre: Cuidamos nuestro planeta

Tiempo: 15 minutos

Imagínense que están navegando por las aguas del mar. A lo lejos ven unos delfines saltando sobre el agua. Se ven felices jugando en su casa, el mar. Las aguas del mar se ven transparentes, color azul turquesa. Esta imagen nos da tanta tranquilidad, que hasta podemos sentir los sonidos de los delfines platicando entre ellos. Su comunicación es apacible, amable y alegre. Los pececitos del mar andan en comunidad buceando entre los corales y las algas felices de tener las profundidades del mar limpias de materiales externos. Hoy la naturaleza entera está de fiesta.

Conductas observables:

Marca con una "x" las acciones que vas realizando según cada actividad:

Conductas observables	Sí	No
Reconoce la importancia de los comportamientos solidarios hacia sus compañeros.		
Reconoce la importancia de los comportamientos solidarios hacia otras personas que no conoce.		



ACTIVIDAD 2

Por mi comunidad

INICIO:

Tiempo: 10 minutos

En la casa de la tía de Juanita festejaron el cumpleaños de su abuelita, pero utilizaron platos tecnopor. Juanita está muy preocupada porque sabe que ese material cuando lo desechan es nocivo para el ambiente. Juanita se pone a pensar ¿Qué puedo hacer para ayudar a disminuir el efecto nocivo del tecnopor?

Reflexiono:

- ¿Qué paso en la casa de la tía de Juanita?
- ¿Cómo se siente Juanita? ¿Por qué?
- ¿Qué se pregunta Juanita?
- ¿Será importante que Juanita haga algo? ¿Por qué?
- ¿Qué le sugerirías a Juanita?





DESARROLLO:

Nombre: Los artistas del reciclaje

Tiempo: 30 minutos

¿Qué se necesita?

- Caja de tecnopor.
- Papel de periódico viejo.
- Pinturas.
- Tijeras.
- Cola blanca.
- Una goma elástica.
- Tapitas de gaseosas.
- Botellas de plástico.

¿Qué lograrás?

Aprenderán a transformar un envase inservible en algo creativo y útil para jugar. Esto los compromete a seguir reciclando.

¿Qué vamos a hacer?

Juanita y sus compañera y compañeros han organizado el día de las máscaras de tecnopor, así ayudarán a su comunidad.

Al igual que en el salón de Claudia, nosotros también haremos las nuestras.

- Cada niña y niño escoge entre los materiales reciclados aquellos que le sirvan para hacer una máscara.
- Cada uno puede utilizar su imaginación para hacerlo de la manera más creativa.
- Si van a utilizar una botella de plástico lo mejor es cortarla a la mitad longitudinalmente. Ayudarles para que no se hagan daño.



Preguntas reflexivas:

- ¿Qué personaje has creado y cómo se llama?
- ¿Qué otros materiales de plástico podrías recoger en casa para armar otros objetos?
- ¿Te gustaría coleccionarlos y reciclarlos?
- ¿Te subirías al “coche del reciclaje”?

Detente, piensa:

El reciclaje es lo contrario de tirar al tacho de la basura. Consiste en recuperar directa o indirectamente los residuos que producimos. Cuanto más reciclemos, más estaremos ayudando a nuestro planeta a procesar de forma sostenible todos los desechos que producimos.



CIERRE:

Nombre: Cuidamos nuestro planeta

Tiempo: 15 minutos

En grupos construyen frases para motivar que las familias no usen materiales como el tecnopor que dañan el ambiente.

Conductas observables:

Marca con una “x” las acciones que vas realizando según cada actividad:

Conductas observables	Sí	No
Reconoce formas de apoyar al cuidado del ambiente.		



EDAT 4: ¡Jugando a la verdad!

1. Planteamiento de la situación



1.1. Descripción de la situación

Esta experiencia de tutoría plantea la siguiente situación para tres actividades que abordarán el mismo desafío con distintas dinámicas articuladas entre sí:

Anita estaba en su casa con sus hermanos y primos. Ella tenía muchas ganas de jugar con la pelota en el patio. Cuando les propuso ir al patio para jugar, uno de sus hermanos le contestó "Anita no fastidies, no ves que estamos viendo nuestro programa favorito". Anita tuvo ganas de llorar, pero se quedó sentada viendo televisión con todos para no molestar.

Ante esta situación surgió el siguiente reto:

¿Cómo crees que debió responder el hermano de Anita? ¿Por qué?



1.2. Enfoques transversales

- **Enfoque de derechos**

Diálogo y concertación:

Disposición a conversar con otras personas, intercambiar ideas o afectos de modo alternativo para construir juntos una postura común.

2. Propósito de la experiencia de tutoría



2.1. Descripción del propósito de la Experiencia de tutoría

Las y los estudiantes reconocen la importancia de prestar ayuda y ser solidarios con los demás.



2.2. Competencias CNEB relacionadas a la EDAT

- **Construye su identidad.**

Explica con razones sencillas por qué algunas acciones cotidianas causan malestar a él o a los demás, por qué otras producen bienestar a todos.

- **Se desenvuelve de manera autónoma.**

Se expresa corporalmente con sus pares utilizando el ritmo, gestos y movimientos como recursos para comunicar.

- **Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.**

Busca el consenso sobre la manera de jugar para lograr el bienestar común y muestra una actitud de respeto evitando juegos violentos y humillantes.

Escucha la posición de sus compañeros en los diferentes tipos de juegos.

- **Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.**

Realiza acciones específicas para el beneficio de todos a partir de la deliberación sobre asuntos de interés común tomando como fuente sus experiencias previas.



2.3. Dimensión de la tutoría con la que se relaciona

- Dimensión personal.
- Dimensión social.



2.4. Habilidad socioemocional (HSE)

- Comunicación asertiva.



2.4. Descripción de la HSE para el ciclo III

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).

En el inicio de la etapa escolar, el niño y la niña, necesita aprender que una comunicación asertiva ocurre a través del contacto visual, hablando con voz firme y enmarcando su idea de manera amistosa y comprendiendo que manteniendo una comunicación asertiva no significa que vayan a obtener el resultado que esperan. Esto permite al niño o niña a defenderse a sí mismo, de manera segura y respetuosa (Arizona, 2021).

3. Evaluación durante la EDAT



Identificar esta relación entre la habilidad y las conductas observables te permite saber qué se espera conocer (conductas, pensamientos, actitudes) del estudiante. Estas conductas observables se evidenciarán en el desarrollo de cada actividad y los criterios seleccionados permitirá brindar retroalimentación a cada estudiante.

Habilidad	Conductas observables	Actividades sugeridas
Comportamiento asertivo	- Escucha y respeta las opiniones de los demás. - Comunica de manera clara y precisa sus pensamientos y sentimientos. - Defiende su punto de vista de manera clara y respetuosa. - Expresa sus sentimientos y pensamientos, sin agredir a la otra persona.	- Actividad 1: Me atrevo a decir lo que pienso. - Actividad 2: Diálogo asertivo. - Actividad 3: El poder de decir la verdad.

4. Secuencia de actividades de las EDAT



Las actividades seleccionadas permiten que cada estudiante aprenda a comunicar de manera asertiva mediante estrategias lúdicas que capten la atención e interés del niño o niña para que luego pueda transferir su aprendizaje a otras áreas como en el contexto familiar y social.

De esta manera, se plantea una historia que permita al estudiante imaginar una situación donde a partir del caso ellos puedan comprender que la comunicación es un derecho, el valor de la amistad, y las alternativas de solución ante una situación incómoda. Durante el desarrollo de las actividades, cada uno identifica sus propias habilidades y las de sus compañeros, a través del diálogo, la negociación, la cooperación, el apoyo, y sintiéndose parte de un colectivo.

- En la actividad 1, llamada “Me atrevo a decir lo que pienso”, los estudiantes a través de la dinámica de la pelota se atreven a expresar espontáneamente lo que les gusta y no les gusta. A partir de este diálogo se les presentan tres formas de responder frente a situaciones difíciles. Luego, comparten una situación difícil o incómoda e identifican cómo fue que respondieron frente a ella.
- En la actividad 2, llamada “Diálogo asertivo”, se les presenta una situación donde Anita malinterpreta el mensaje de Sofía, por no haber escuchado con atención. Luego se les entrena a escuchar de manera atenta con la dinámica del teléfono malogrado. A través de una dinámica de la ruleta, aprenden a comunicar mensajes que pueden ser difíciles de dar.
- En la actividad 3, llamada “El poder de la verdad”, se les plantea una situación difícil para que los estudiantes elijan cuál sería la mejor opción de respuesta. Luego se les entrega otro caso para que la representen. Finalmente, reflexionan a partir de todas las actividades realizadas.



ACTIVIDAD 1

Me atrevo a decir lo que pienso

INICIO:

Tiempo: 15 minutos

Anita estaba en su casa con sus hermanos y primos. Ella tenía muchas ganas de jugar con la pelota en el patio. Cuando les propuso ir al patio para jugar, uno de sus hermanos le contestó "Anita no fastidies, no ves que estamos viendo nuestro programa favorito". Anita tuvo ganas de llorar, pero se quedó sentada viendo televisión con todos para no molestar.



Reto: ¿Cómo crees que debió responder el hermano de Anita? ¿Por qué?

A continuación se motiva la participación y reflexión de las y los estudiantes, para ello se sugieren las siguientes preguntas:

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué es lo que quería Anita?
- ¿De qué manera le respondió su hermano?
- ¿Por qué crees que Anita quiso llorar?
- ¿Qué hubieras respondido tú en el caso de su hermano?



DESARROLLO:

Nombre: Mi forma de ser

Tiempo: 20 minutos

¿Qué lograrás?

- Reconocer qué alternativas de respuesta existen frente a una situación incómoda o difícil.

¿Qué se necesita?

- Pelota de trapo.

¿Cómo vamos a comenzar?

Se propone realizar una actividad, en la cual compartirán información de sus gustos y preferencias. Para ello, irán al patio y formarán un círculo grande.

Yo les entregaré una pelota y quien la reciba, dará una vuelta en su sitio y responderá la pregunta que le haga, para luego pasar al compañero o compañera la pelota y hacerle una pregunta.

¡Comencemos!

- ¿Cómo te sientes hoy?
- ¿Cuál es tu actividad favorita?
- ¿Qué es lo que no te gusta hacer?
- ¿Qué es lo que te disgusta que haga tu compañero?
- ¿Cuál es tu comida favorita?
- ¿Qué juego te gusta más?, ¿Por qué?

Ahora comenta en relación a tus respuestas.

Preguntas de reflexión:

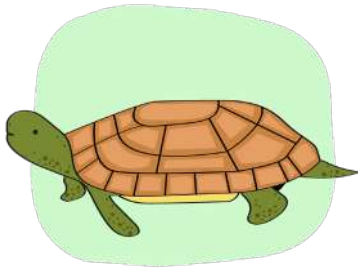
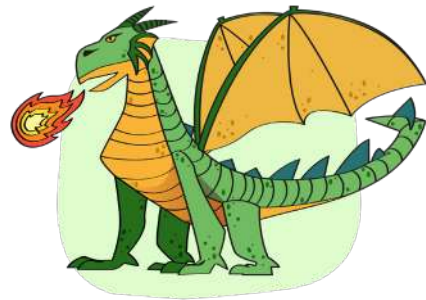
- 1) ¿Cómo te sentiste al expresar lo que te gusta?

2) ¿Cómo te sentiste al expresar lo que no te gusta o molesta?

3) ¿Tus gustos e intereses son los mismos que tus compañeros o compañeras?

¿Sabías que existen tres formas de comunicarse frente a una situación problemática?

- En la **comunicación agresiva** una de las personas impone sus sentimientos, ideas y opiniones sin tener en cuenta las ideas del compañero o compañera. A esta forma de responder le pondremos el dibujo de un dragón porque cuando está molesto el dragón lanza llamas.



- En la comunicación pasiva la persona no opina, ni expresa lo que siente, aunque no esté de acuerdo. A esa forma de responder le pondremos el dibujo de una tortuga porque a veces se esconde en su caparazón.

- En la **comunicación asertiva** la persona comunica lo que piensa y siente y respeta las ideas, sentimientos y opiniones del compañero o compañera. A esta forma de responder le colocaremos el dibujo de dos personas.



Para comprender mucho más las diferentes formas de responder, les mostraré tres imágenes y ustedes responderán las siguientes preguntas:

Imagen A:



- ¿Qué sucede en la imagen?
- ¿Qué expresan con su cuerpo las niñas?
- ¿Qué tipo de comunicación será?

Imagen B:

- ¿Cómo se siente el niño?
- ¿Cómo se comunica la niña?
- ¿Qué tipo de comunicación tiene el niño?

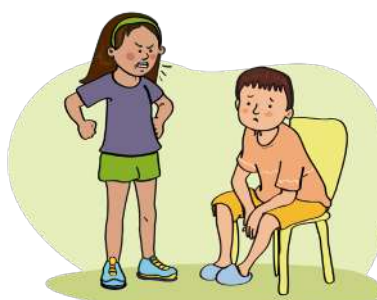


Imagen C:



- ¿Qué sucede en la imagen?
- ¿Qué expresan las niñas con su cuerpo?
- ¿Qué tipo de comunicación emplean?

¿Qué formas de responder o comunicarme me gustaría tener con mis compañeros y compañeras?

- Comunicación asertiva
- Comunicación pasiva
- Comunicación agresiva

Preguntas de reflexión:

- ¿De qué maneras se puede reaccionar frente a algún problema?
- ¿Qué forma te parece la mejor?
- ¿Qué tipo de comunicación te gustaría practicar con tus compañeros y compañeras?

Nombre: Mi forma de comunicar

Tiempo: 20 minutos

¿Qué lograrás?

- Reconoce cómo responde la o el estudiante, frente a una situación incómoda o difícil.

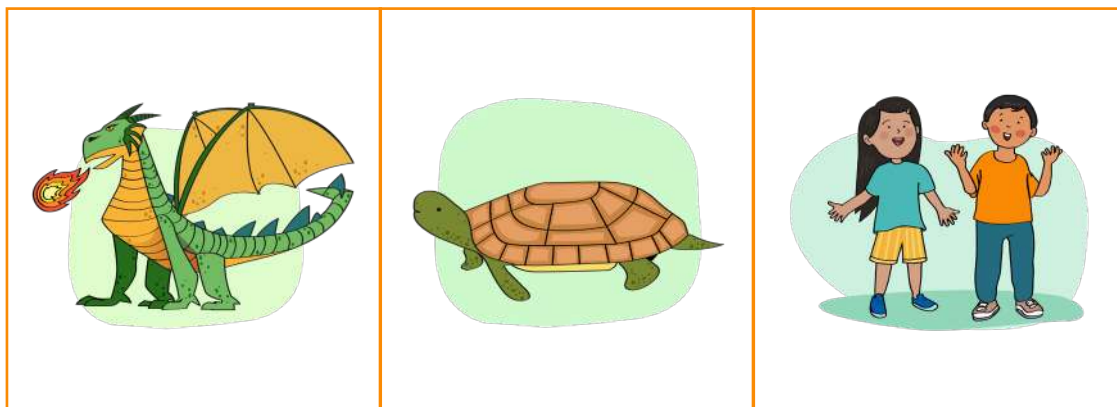
¿Qué se necesita?

- Lápiz y hojas.

¿Cómo vamos a comenzar?

Ahora que sabemos que hay varias formas de comunicarnos en una situación difícil, vamos a ver como reaccionamos nosotros.

- 1) Recuerda alguna discusión que hayas tenido en tu casa con algún familiar, hermano, hermana o padres.
- 2) Dibuja lo que recuerdes de esa situación.
- 3) Explica el dibujo a uno de tus compañeros.
- 4) Marca qué figura representa el modo que tuviste al responder: agresivo, pasivo o asertivo.





Para que la otra persona nos comprenda, es necesario comunicar cuáles son esas actividades, gustos y preferencias con respeto y honestidad.

La comunicación asertiva se caracteriza por el respeto a los demás y a uno mismo. La persona se comunica expresando sus deseos, sentimientos y pensamientos sin ofender a la otra persona.



CIERRE:

Tiempo: 20 minutos

¿Qué se necesita?

- Espacio de silencio.

¿Qué vamos a hacer?

Siéntense cómodos. Cierren los ojos, inhalen y exhalen. Voy a ir contando 1, 2 y 3. Escuchen los sonidos del aula, traten de captar hasta el más mínimo sonido, crujido, latidos. Ahora, van a afinar sus oídos y a escuchar afuera del salón. Concéntrense en los sonidos de los alrededores. Escuchen el sonido de las voces de las personas que caminan afuera del aula, el sonido del viento, el sonido de los medios de transportes que están alrededor de la escuela. Ahora traten de escuchar los sonidos que vienen de la ciudad, sus carros, motores, campanas, etc.

Ahora escuchen solo los sonidos del aula. Imagina a tus compañeros y compañeras expresando sus emociones, con confianza y con tranquilidad. Todos se dan la mano en una gran ronda. Abramos los ojos y veamos si podemos escuchar de la misma manera.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Hubo algún sonido que te llamó la atención?
- ¿Cuán difícil es para ti estar en silencio?
- ¿A qué hora del día escuchas con mayor facilidad?
- ¿Has escuchado los sonidos de la noche?
- ¿Te has dado cuenta que puedes imaginar mejor cuando estás en silencio?

Conductas Observables:

Marca con una “x” las acciones que vas realizando según cada actividad:

Conductas observables	Sí	No
• Expresa su opinión con amabilidad y respeto.		
• Reconoce la forma de responder frente a una situación difícil.		



ACTIVIDAD 2

Diálogo asertivo

INICIO:

Nombre: El teléfono malogrado

Tiempo: 25 minutos

¿Qué lograrás?

- Reconocer la importancia de escuchar.

¿Cómo vamos a comenzar?

A continuación les voy a contar una historia.

Ana señala que escuchó decir a su amiga Sofía que se cambiaría de colegio el próximo año, porque se mudaría a otra ciudad. Ana se quedó muy triste con la noticia. Entonces, fue a contarle a sus amigas, con quienes siempre comparte los secretos. Al ver que Sofía se iba a ir del colegio, deciden contarle a la profesora para armarle una despedida de sorpresa a su amiga. Sin embargo, la sorpresa ocurrió cuando de pronto la profesora le hace la consulta a Sofía y ella le cuenta que ella le había dicho a Ana, que de repente se cambiaría de colegio el próximo año, porque su papá recibió una oferta de trabajo en otra ciudad, pero que finalmente decidió no mudarse y quedarse en el mismo lugar.

La profesora agradeció la información de Sofía y decidió conversar con Ana para saber lo que había ocurrido. Ana muy triste entendió que se había apresurado y que comunicó algo que aún no estaba completamente decidido y que era incorrecto.

Preguntas para la reflexión:

- 1) ¿Te ha pasado alguna situación similar a la de Ana?
- 2) ¿Qué hubiese pasado si la profesora no preguntaba a Sofía lo que estaba ocurriendo?
- 3) ¿Qué fue lo que Ana entendió?

Jugando al teléfono malogrado:

A continuación, todos ustedes forman dos filas. A la persona que se encuentra al inicio de la fila se le hará entrega de un mensaje. El primero(a) de cada fila comunicará el mensaje a su compañero que está a su costado, y así hasta que el mensaje llegue al último compañero. Cuando el mensaje lo tenga el último de cada fila habrá terminado y nos comunicará el mensaje final.

Ejemplo de mensajes:

- “El fin de semana fui a visitar a mis tíos y primas”.
- “Me gusta venir a la escuela porque puedo jugar con mis compañeros”.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cuál era el mensaje inicial?
- ¿Al final llegó el mismo mensaje?
- ¿Qué creen que pasó?





Es importante que cuidemos nuestras palabras porque a veces el primer mensaje no es lo que uno menciona. La comunicación ocurre en todo momento y por eso debemos cuidar qué es lo que queremos decir a la otra persona. Es importante darnos cuenta que nuestras palabras y gestos comunican, entonces debemos tener en cuenta no herir a la otra persona con los mensajes.



DESARROLLO:

Nombre: La ruleta de la verdad

Tiempo: 25 minutos

¿Qué lograrás?

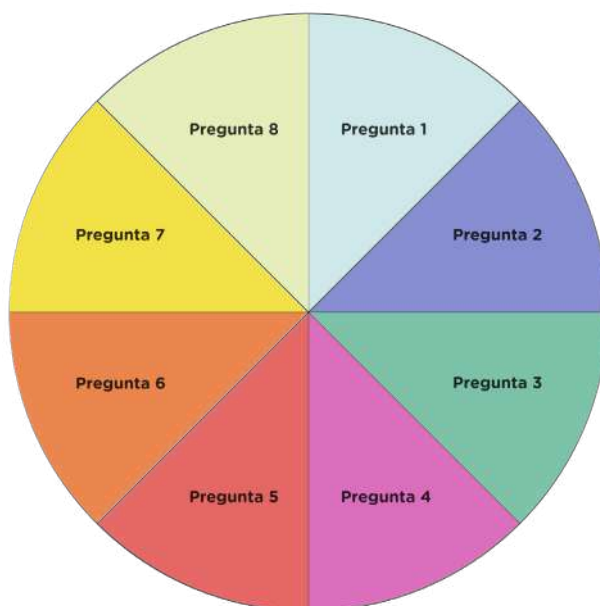
- Las y los estudiantes expresarán su opinión respetándose a sí mismos y a los demás.

¿Qué se necesita?

- Una ruleta.

¿Qué vamos a hacer?

A continuación, cada uno contesta la pregunta que le salga en la ruleta.



Pregunta 1: Si un compañero agarra tu lonchera sin pedirte permiso ¿Qué le dirías?

Pregunta 2: Si un compañero/a te esconde tu lápiz y no te lo quiere entregar ¿Qué harías?

Pregunta 3: Si un compañero/a le dice a tu mejor amigo que es un tonto ¿Qué harías para que deje de molestar?

Pregunta 4: Si tu compañero/a te pide hacer algo que no te gusta ¿Cómo le dirías que no?

Pregunta 5: Si te invitan a jugar, pero estás cansado/a ¿Qué le responderías?

Pregunta 6: Si no te gusta lo que un compañero está diciendo, ¿Cómo le dirías?



Ser honesto consigo mismo es el mejor esfuerzo que el ser humano puede realizar.

Ser honesto a sí mismo es el único modo de ser honesto con los demás.

CIERRE:

Tiempo: 10 minutos

¿Qué se necesita?

- Aula.

¿Qué vamos a hacer?

Ahora todos van a caminar por el aula por donde quieran. Cuando escuchen una palmada ustedes se detienen y saludan al compañero o compañera que está más cerca de alguna manera diferente cada vez y mirándose fijamente a los ojos.

A la primera palmada, se les pide que se saluden con los codos.

A la segunda palmada, se les pide que se saluden con una gran sonrisa.

A la tercera palmada, se les pide que se saluden con el puño cerrado.

A la cuarta palmada, se les pide que se saluden con los brazos en alto.

Luego todos regresan a sus lugares.

Conductas Observables:

Marca con una "x" las acciones que vas realizando según cada actividad:

Conductas observables	Sí	No
• Valora la importancia de escuchar con atención.		
• Expresa su opinión sin dañarse o dañar a los demás.		
• Expresa lo que piensa sin temor.		

ACTIVIDAD 3

El poder de la verdad

INICIO:

Tiempo: 15 minutos

Siéntate en la postura de loto y respira rítmica y profundamente. Imagínate que eres Anita. Ella está entrando por primera vez a la escuela. La profesora la presenta ante todos y le pide que ella les cuente qué es lo que más le gusta hacer en casa. Anita relata que le encanta cuidar las plantas, jugar con sus muñecas y estar en su casa viendo tele. La profesora también le pide que les cuente qué es lo que no le gusta y ella declara que no le gusta el fútbol, ni los juegos rudos. Un día le cayó una pelota de fútbol en la cara y desde ahí se ha peleado con la pelota. Anita está feliz de haber sentido la confianza para expresar lo que piensa y lo que siente. Ahora todos están felices de conocerla y de verla tan tranquila. Todos sienten que en adelante serán grandes amigos. La luz de la verdad comienza a encender sus corazones y a entrelazar sus manitas en son de amistad.



DESARROLLO:

Nombre: Las opciones de Anita

Tiempo: 30 minutos

¿Qué lograrás?

El o la niña expresa lo que piensa y quiere sin hacer daño al otro.

¿Qué se necesita?

- Hojas que contengan la descripción de la situación.

¿Qué vamos a hacer?

A continuación, te contaré lo que ocurrió con Ana y Mario.

Mario, el hermano de Ana, la busca por la tarde para ir a jugar. Él con gran entusiasmo y energía le propone quedarse un rato más en el parque hasta que oscurezca. Ana no está con ánimo para quedarse más rato en el parque. Mario, le insiste y le pide que se quede.

Alternativa de comunicación	Mensaje	Mejor Opción
	"Ana conversa con Mario, y modula su voz, y le explica por qué no desea jugar"	
	"Ana grita a Mario, y le dice que no jugará. Mario también le responde gritando"	
	"Ana se queda callada y no dice nada a Mario. Juega pero se nota su fastidio"	

Llegó el momento de que Ana comunique lo que piensa a Mario. Para eso ayudemos a Ana.

- ¿Cuál de las respuestas es asertiva, pasiva o agresiva?
- ¿Cuál de las alternativas elegirían si estuvieran en el lugar de Ana y por qué?
- ¿Cómo se sentiría Mario al escuchar ese tipo de respuesta?

Nombre: Nos expresamos sin dañar a nadie

Tiempo: 30 minutos

¿Qué lograrás?

Expresarse de manera asertiva ante diversas situaciones.

¿Qué se necesita?

- Dramatización.

¿Qué vamos a hacer?

Llegó el momento de aprender a decir lo que pensamos y sentimos. Para ello, se les menciona una situación y se piden voluntarios para representarlas.

Situación	Mensaje	Mensaje Asertivo
Situación 1	→ "Estás en el recreo y estás haciendo cola en el quiosco. Un compañero viene y te empuja y se coloca primero que tú. ¿Qué podrías decirle al compañero?"	→
Situación 2	→ "Estás pintando un dibujo sin salir de la línea y Paola te empuja y se ríe. ¿Qué podrías decirle a Paola?"	→
Situación 3	→ "Tu compañero te dice feo. ¿Qué podrías decirle?"	→

Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo te sentiste al representar la situación?
- ¿Te expresaste asertivamente?



Se puede responder de tres maneras diferentes frente a situaciones que nos generen molestia. La primera es pasivamente, donde no se dice nada o se ignora a la persona. La segunda es agresivamente, donde se insulta o golpea a la otra persona. La tercera es asertiva donde se expresa lo que sentimos y se valida los derechos de los demás.

La asertividad es comunicar a la otra persona nuestra posición sin recurrir a la agresión ni vulnerar los derechos del otro (Peneva y Mavrodieva, 2013).



CIERRE:

Tiempo: 10 minutos

¿Qué se necesita?

- Espacio de silencio.

¿Qué vamos a hacer?

Todos de pie. Cierren los ojos, inhalen y exhalen. Voy a ir contando 1, 2 y 3.

Expresen con su cuerpo el agradecimiento por todo lo aprendido en esta experiencia. Muevan sus cuerpos progresivamente, liberen sus brazos, luego las piernas, sacudan la cabeza para sacar lo que les molesta, o lo que sienten cuando la situación no es justa. Poco a poco tomarán consciencia de su cuerpo y van abriendo los ojos.

¡Han solucionado el reto!

Conductas Observables:

Marca con una "x" las acciones que vas realizando según cada actividad:

Conductas observables	Sí	No
Reconoce las alternativas de respuesta frente a una situación incómoda o difícil (agresiva, pasiva y asertiva).		
Expresa sus sentimientos cuando una situación le incomoda, le duele o le agrede.		
Dramatiza situaciones de comunicación asertiva.		

Recomendaciones para seguir fomentando la habilidad de comunicación asertiva:

- Buscar la reflexión en los estudiantes acerca de cómo podrían expresarse asertivamente en situaciones que los hacen sentir incómodos o enojados.
- Los conflictos, peleas y agresiones son una oportunidad para generar reflexión.
- Fomentar la práctica de la comunicación asertiva desde el hogar.



EDAT 6: Mis emociones aquí y ahora

1. Planteamiento de la situación

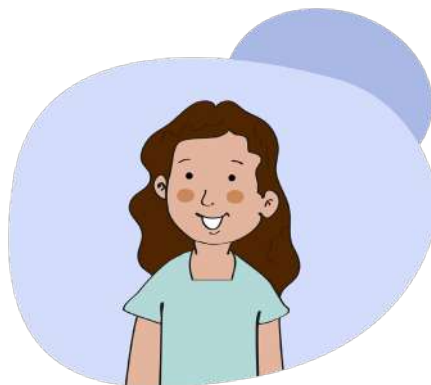


1.1. Descripción de la situación

La situación planteada servirá de base para las cuatro actividades.

Nubia está en el parque jugando con un grupo de amigas. Unas hormigas que construyen su casa llaman su atención y se distrae del juego por varios minutos. Cuando voltea a buscar a sus amigas, no las encuentra. Las busca por todas partes sin entender su ausencia, comienza a sentirse confundida porque no le han dicho nada. Teme que sus amigas se hayan molestado con ella por distraerse. Se acerca al árbol donde su mamá la espera, al verla sintió que algo le iba a explotar, la abrazó fuerte y le pregunta ¿Qué pasó con mis amigas que desaparecieron?. ¿Por qué mis amigas han desaparecido sin decirme nada? ¿Se habrán molestado conmigo?

¿Cómo podemos ayudar
a Nubia a reconocer lo
que ha sucedido?



1.2. Enfoques transversales

- **Enfoque de derechos**

Libertad y responsabilidad

Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad.

- **Enfoque de orientación al bien común (6):**

Empatía

Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.

2. Propósito de la EDAT



2.1. Descripción del propósito de la EDAT

Las y los estudiantes reconocen y validan las diferentes sensaciones que perciben en el cuerpo durante sus experiencias e identifican y expresan sus emociones en libertad y equilibrio.



2.2. Competencias CNEB relacionadas a la EDAT

- **Construye su identidad.**

Reconoce y expresa sus emociones.

Explica con razones sencillas por qué algunas acciones cotidianas causan malestar a él o a los demás, y por qué otras producen bienestar a todos.

Muestra afecto a las personas que estima.



2.3. Dimensión de la tutoría con la que se relaciona

- Dimensión personal.



2.4. Habilidad socioemocional (HSE)

- Conciencia emocional.



2.5. Descripción de la HSE para el ciclo VI

Conciencia emocional: Reconocer y comprender las emociones propias y ajenas y tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento, así como su influencia que favorecen a establecer relaciones afectivas estables. (Bisquerra, 2009; Bisquerra y Mateo, 2019; Megías y Llano, 2019; SEP, 2017; Abarca, 2003).

Durante los primeros años de la etapa escolar, las niñas y niños amplían su entorno social interactuando con adultos y pares, este escenario es propicio para comprender las propias emociones y las ajenas, empiezan a reconocer que existen emociones opuestas, y con apoyo, que estas pueden existir al mismo tiempo. Una adecuada comprensión de las emociones propias y ajenas es la base para flexibilizar la conducta emocional y establecer relaciones afectivas estables. (Ortiz, 2001 citado por Abarca, 2003).

3. Evaluación de la EDAT



Identificar esta relación te permite saber que se espera conocer (conductas, pensamientos, actitudes) del estudiante. Estas conductas observables guardan relación con los criterios seleccionados para brindar retroalimentación a sus estudiantes.

Habilidad	Conductas observables	Actividades sugeridas
Conciencia emocional	- Reconoce y comprende las emociones propias y ajenas. - Identifica las emociones que acompañan su experiencia. - Expresa sus emociones con libertad y afecto.	- Actividad 1: Lluvia de emociones - Actividad 2: La sabiduría de mis emociones - Actividad 3: Momentos emocionantes

4. Secuencia de actividades EDAT



Las actividades seleccionadas permiten al estudiante explorar sus emociones mediante estrategias lúdicas para captar su atención e interés, y pueda expresar lo que siente con libertad y equilibrio en el contexto escolar, familiar y social.

De esta manera se plantea una historia que promueva pensar estrategias para identificar y darle nombre a las emociones que acompañan su experiencia y comprendan la expresión de estas en libertad y equilibrio.

En la actividad 1, llamada “Lluvia de emociones”, las y los estudiantes reconocen, le dan nombre y expresan el estado emocional que interpretan que siente Nubia. Así mismo, co-crean un árbol para explorar la diversidad de emociones y representarlas a través de su cuerpo.

En la actividad 2, llamada “La sabiduría de mis emociones”, las y los estudiantes reflexionan sobre el mensaje que brindan ocho emociones.

En la actividad 3, llamada “Momentos emocionantes” las y los estudiantes identifican situaciones vividas con anterioridad y expresan las emociones que le generaron.

ACTIVIDAD 1

Lluvia de emociones

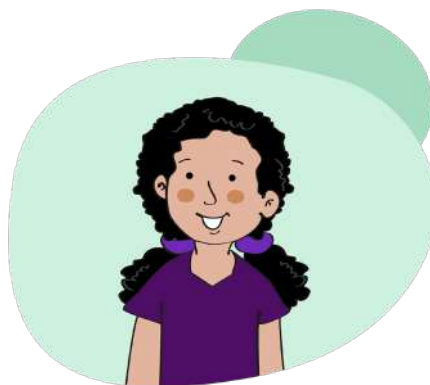
INICIO:

Tiempo: 15 minutos

Nubia está en el parque jugando con un grupo de amigas. Unas hormigas que construyen su casa llaman su atención y se distraen del juego por varios minutos. Cuando voltea a buscar a sus amigas, no las encuentra. Las busca por todas partes sin entender su ausencia, comienza a sentirse confundida porque no le han dicho nada. Teme que sus amigas se hayan molestado con ella por distraerse. Se acerca al árbol donde su mamá la espera, al verla sintió que algo le iba a explotar, la abrazó fuerte y le pregunta ¿Qué pasó con mis amigas que desaparecieron?. ¿Por qué mis amigas han desaparecido sin decirme nada? ¿Se habrán molestado conmigo?

¡ Nubia, no sabe qué ha sucedido!

¿Cómo podemos ayudar
a Nubia a reconocer lo
que ha sucedido?



Diálogo sobre la situación HSE:

Las niñas y los niños:

- Mencionan las emociones que podrían surgir por la situación que vive Nubia.
- Describen situaciones personales similares a la que vive Nubia.
- Mencionan otras emociones que conozcan.



DESARROLLO:

Nombre: Gota de lluvia

Tiempo: 10 minutos

Nubia sintió un nudo en la garganta y se acordó de la postura de paz que aprendió en la escuela llamada Gota de Lluvia y la practicó.

¿La practicamos?

Formen un círculo de tal manera que podamos vernos todos a los ojos y cada uno sentirse cómodo en su espacio.

Postura de la paz:

Siéntate en el suelo con las piernas cruzadas o en una silla con las piernas relajadas y coloca ambas manos sobre las rodillas, la espalda recta, los hombros relajados.



Gota de lluvia

Estira los brazos hacia arriba y junta las palmas. Imagina que tus brazos forman una gota de agua. Ahora lleva las palmas de las manos sobre la cabeza, como si esa gota cayera sobre ti. Repetimos el ejercicio.

Ahora inhala, toma aire por la nariz, al estirar los brazos formando la gota, siente como entra el aire fresco y al llevar las manos sobre la cabeza, exhala, suelta el aire por la nariz, siente como sale el aire cálido después de haber llenado de vida tu cuerpo. (Repite 3 veces).



¿Cómo se sienten después de este ejercicio? ¿Cómo creen que se siente Nubia luego de esta práctica?

Nombre: El color de las emociones

Tiempo: 20 minutos

¿Qué se necesita?

Expresarse de manera asertiva ante diversas situaciones.

- Pizarra o papelote y plumones.
- Papeles.
- Colores.

¿Qué lograrás?

Identifica y aprende distintas emociones.

¿Qué vamos a hacer?

Vamos a ayudar a Nubia a saber qué le sucedió y qué sintió.

¿Recuerdan las emociones que mencionaron al inicio cuando les contamos la historia de Nubia?

Recordemos cada momento de la situación:

- Nubia está observando a las hormiguitas construyendo su casa: ¿Qué emoción creen que está sintiendo? ¿Por qué? Las y los niños identifican la emoción y luego la representan corporal o gestualmente. Las y los niños le otorgan un color a esa emoción.
- Nubia voltea a buscar a sus amigas y las busca por todas partes: ¿Qué emoción creen que está sintiendo? ¿Por qué? Las y los niños identifican la emoción y luego la representan corporal o gestualmente. Las y los niños le otorgan un color a esa emoción.
- Nubia se da cuenta que sus amigas se ha ido sin decirle nada: ¿Qué emoción creen que está sintiendo? ¿Por qué? Las y los niños identifican la emoción y luego la representan corporal o gestualmente. Las y los niños le otorgan un color a esa emoción.
- Busca a su mamá que está cerca del árbol, al verla sintió que algo le iba a explotar por dentro y se pregunta ¿qué estoy sintiendo? ¿Qué emoción creen que está sintiendo? ¿Por qué? Las y los niños identifican la emoción y luego la representan corporal o gestualmente. Las y los niños le otorgan un color a esa emoción.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo se llaman las emociones que han expresado?
- ¿Cómo se sienten cuando puedes darle nombre a lo que sienten?
- ¿Crees que le pueden dar nombre a todo lo que se siente? ¿Por qué?
- ¿Cómo se puede hacer para darle nombre a lo que uno siente? por ejemplo si hago una expresión (expresión de aburrido) ¿Qué emoción he expresado? ¿Cómo se dan cuenta de esta emoción?



Detente, piensa:

Uno siente antes de decir lo que siente. Uno no controla lo que siente, simplemente sucede. Ponerles nombre a las emociones y explicar por qué lo sienten, ayuda a entender a uno mismo y, si te tomas un tiempo para pensar, puedes elegir cómo vas a actuar.

Nombre: Burbujas

Tiempo: 10 minutos

Postura de la paz:

Siéntate en el suelo con las piernas cruzadas o en una silla con las piernas relajadas y coloca ambas manos sobre las rodillas, la espalda recta, los hombros relajados.



Burbujas:

Imagina una burbuja y mantenla en la boca cerrada y cuando estés listo o lista para soltar el aire la soplas hacia arriba, la dejas ir lentamente. Repítelo tantas veces como quieras: recógela del aire, soplala hacia arriba, llévala a distintas partes de tu cuerpo. Lo importante es que llenes tus pulmones y sueltes la burbuja lentamente para que sientas cómo el aire entra y sale de tu cuerpo. Es una actividad muy relajante y ayuda a liberarte de tensiones y problemas, como por ejemplo, cuando estás asustada (o), o antes de salir en una actuación.

Nombre: Árbol de emociones

Tiempo: 20 minutos

¿Qué lograrás?

Co-crear un diseño de un árbol que permite colgar las diversas emociones vivenciadas durante la experiencia de aprendizaje.

¿Qué se necesita?

- Papelógrafo.
- Recortes de imágenes o dibujos.
- Plumones.
- Canasta con más imágenes o papeles para hacer dibujos, cinta adhesiva.

¿Qué vamos a hacer?

¿Además de las emociones que hemos observado, hay más?

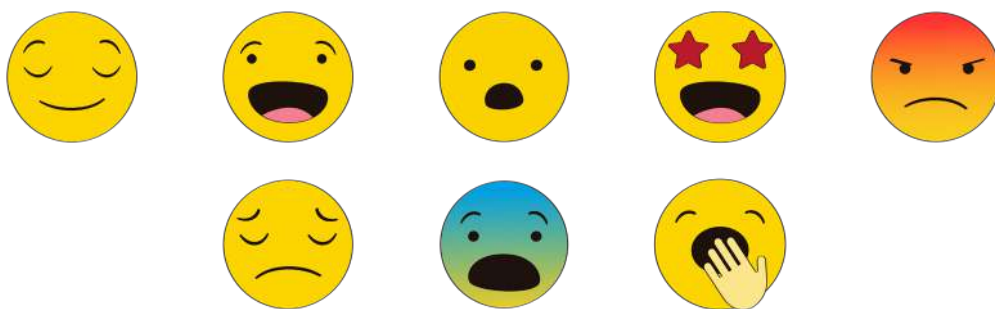
Como sabemos que hay más emociones vamos a elaborar un árbol de las emociones, comenzaremos por colocar las emociones que hemos visto y luego iremos completando con otras emociones a medida que aparezcan a lo largo de la experiencia.



Puedes utilizar esta imagen como ejemplo, pero hay muchas maneras de hacerlo.



Se pueden utilizar recortes o imágenes con distintas expresiones o pueden dibujar estas expresiones en círculos de cartulina.



Pedirles que las pinten y las agrupen en cada rama por tipo de emoción.
Por ejemplo:



Amor



Cariño



Ternura



Recuerda utilizar los colores
elegidos durante la actividad para
asociarlo a las emociones que se
mencionan en este ejercicio.

CIERRE:

Nombre: Mis pies en un lugar feliz

Tiempo: 15 minutos

¿Qué se necesita?

Imaginación.

Opcional: estar en un patio, huerto o jardín.

¿Qué lograrás?

Reconocer y validar las diferentes sensaciones que percibe el cuerpo durante sus experiencias y las expresa en libertad y equilibrio.

¿Qué vamos a hacer?

Vamos a encontrar un lugar tranquilo y nos vamos a sentar en la postura de paz. Imaginen que han llegado a un lugar feliz. Están en un espacio amplio, lleno de color con paisajes que les genera mucho asombro. Perciben el olor de las flores que crecen en las praderas ¿Qué olores sienten? Huele delicioso. Además pueden ver los colores del jardín, provoca sacarse los zapatos para sentir la suavidad del pasto verde y correr para encontrar más sorpresas hermosas de este lugar.

Al bajar la primera colina, ingresan a la zona de juegos en donde están sus juegos favoritos. Se suben al primero ¿Cuál es? Se están divirtiendo mucho, esa diversión les hace sentir una inmensa alegría.

Cuando se bajan del juego, escuchan una suave música, y se dirigen a hacia la zona de árboles frutales donde unos pajaritos se han reunido a cantar. Son realmente encantadores, les produce mucho entusiasmo y admiración a tan hermosa melodía. Recolectan algunas frutas de los árboles, caminan hacia una gran cascada que cae sobre una laguna y se sientan a contemplar su belleza, es un momento que los llena de calma. Toman una piedra que estaba a la orilla del lago y al lanzarla piden un hermoso deseo que le produce mucha ilusión. Toman aire, lo sueltan lentamente para volver a abrir los ojos 1, 2, 3 y 4.

¡Bienvenidos! ¿Cómo les fue en su viaje?



El uso de imágenes mentales y afirmaciones para producir cambios positivos en nuestra vida nos ayuda a sacar a la luz todo aquello que ya tenemos en nuestro interior, todo aquello que podemos potenciar y mejorar.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué es lo que has aprendido en esta actividad? ¿Por qué?
- ¿Qué actividad les pareció más difícil? ¿Por qué?
- ¿Qué te gustaría contar a tu familia sobre lo que hicimos hoy?
- ¿Con quiénes te gustaría compartir?

Conductas Observables:

Marca con una "x" las acciones que vas realizando según cada actividad:

Conductas observables	Sí	No
• Explora lo que le puede estar ocurriendo a otros.		
• Expresa las emociones con su rostro y cuerpo.		
• Le pone nombre a las distintas emociones.		



ACTIVIDAD 2

La sabiduría de las emociones

INICIO:

Nombre: La esfera

Tiempo: 10 minutos

Postura de la paz:

Siéntate en el suelo con las piernas cruzadas o en una silla con las piernas relajadas y coloca ambas manos sobre las rodillas, la espalda recta, los hombros relajados.



La esfera:

Junta las palmas y sepáralas dejando unidas solamente las puntas de los dedos. Tienes una esfera perfecta hecha con tus dedos. Ahora exhala y la cierras e inhalas y la abres. Sigue respirando serenamente mientras abres y cierras tus manos. Puedes abrir tu esfera lentamente y cerrarla rápido con una exhalación. Las puntas de tus dedos tienen terminales nerviosas que conectan todo tu organismo.





DESARROLLO:

Nombre: El teatro de las emociones

Tiempo: 30 minutos

¿Qué lograrás?

Descubre la función de las emociones.

¿Qué se necesita?

Atención en el cuerpo.

Imágenes.

¿Qué vamos a hacer?

Vamos a conversar sobre la sabiduría de las emociones ¿Por qué es importante reconocer las emociones?

Miren esta imagen. Describan qué ven. ¿Cómo se siente el animal que está en el centro?

¿Cómo te sentirías si estuvieras delante de ese animal? ¿Qué nombre le pones a esta emoción?

¿Cómo se sentiría tu cuerpo?. ¿Qué harías? ¿Alguna vez has sentido una emoción similar? ¿Cómo estaba tu respiración? Piensen y comenten. Ahora, nos levantamos y cada uno va a representar la estatua del miedo.



Miren esta imagen. ¿Qué hace el personaje de la foto? ¿Cómo se sentirá? ¿Por qué crees que está en ese lugar?

¿Cómo te sentirías si estuvieras a su lado?
¿Cómo sientes tu cuerpo y tu respiración?

¿Recuerdas en qué momentos sientes este mismo tipo de emoción?

Ahora, nos levantamos y cada uno va a representar la estatua de la calma.



Observemos a este gatito. ¿Qué le sucederá?

¿Qué estará sintiendo?

¿Qué harías si estuvieses a su lado?

¿Te has sentido como él en algún momento?

¿A quién buscas cuando te sientes así?

¿Qué te ocurre para que te sientas triste?

Ahora, nos levantamos y cada uno va a

representar la estatua de la tristeza.



Observen esta foto. Describan cómo ven a las personas. ¿Cómo creen que se sienten? ¿Por qué se sentirán así?

¿Cómo te sentirías si estuvieses en ese mismo lugar? ¿Qué te gustaría hacer? ¿Has participado en alguna fiesta parecida?

¿Cómo se siente tu cuerpo cuando estás alegre?

Ahora, nos levantamos y cada uno representa la estatua de la alegría.





Observen esta imagen. ¿Qué está sucediendo?

¿Qué expresa el rostro de la niña? ¿Estará ella asombrada por algo? ¿Por qué creen que está asombrada?

¿Les gusta la emoción del asombro? ¿Recuerdan qué les asombra? ¿Por qué les asombra? ¿Cómo se pone tu rostro cuando está asombrado?

Ahora, nos levantamos y cada uno va a representar la estatua del asombro.

Observen esta imagen. Se llama Tomas y se siente aburrido. ¿Por qué crees que puede estar aburrido?

¿Te sucede a ti lo mismo? ¿Cuándo te aburres? ¿Cómo se siente tu cuerpo cuando estás aburrido(a). ¿Qué haces cuando estás aburrido(a)?

Ahora, nos levantamos y cada uno va a representar la estatua del aburrimiento.



Observen esta imagen. ¿Qué hace la niña? ¿Cómo creen que se siente la niña? ¿Cómo creen que se siente su mascota? ¿Por qué creen que ella le abraza?

¿Te has sentido de la misma manera? ¿Cuándo te has sentido así como la niña?

¿Cómo se siente tu cuerpo y la respiración con esta emoción? ¿Qué situaciones pueden hacernos sentir amor?

Finalmente, nos levantamos y cada uno va a representar la estatua del amor.

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué imagen te gustó más y por qué?
- ¿Qué estatua te pareció la más divertida?
- ¿Qué estatua te pareció la más difícil de representar? ¿por qué?

CIERRE:

Nombre: Pintando mis emociones

Tiempo: 15 minutos

¿Qué se necesita?

- Imaginación.
- Hojas, colores o crayolas

¿Qué vamos a hacer?

Les voy a dar una hoja para que pinten con colores un lugar hermoso que les haga sentir calma y amor.

Utiliza los colores que creas que expresan esas emociones de calma y amor.

Preguntas para reflexionar

- ¿Qué es lo que has aprendido en esta experiencia?
- ¿Qué te gustaría compartir con tu familia sobre lo que hicimos hoy?
- ¿Qué actividad te pareció más difícil? ¿Por qué?

Conductas Observables:

Marca con una “x” las acciones que vas realizando según cada actividad:

Conductas observables	Sí	No
• Identifica el efecto de las emociones en su cuerpo.		
• Identifica lo que sucede con la respiración en diversas emociones.		
• Representa diversas emociones con su cuerpo.		



ACTIVIDAD 3

Momentos emocionantes

INICIO:

Nombre: La respiración de la abeja

Tiempo: 10 minutos

Postura de la paz:

Siéntate en el suelo con las piernas cruzadas o en una silla con las piernas relajadas y coloca ambas manos sobre las rodillas, la espalda recta, los hombros relajados.



Las abejas

Esta es una respiración muy divertida y poderosa, te ayuda a estar más relajado y conectado en todo momento.

Usa los dedos pulgares de tus manos para tapar los oídos, los otros dedos quedan libres para moverse rápidamente imitando a las de abejas.

Ahora inhala, llena tus pulmones de aire y al soltarlo cierra tu boca y di la letra "m" de manera sostenida. Trata de hacerlo suave, como imitando el zumbido de una abeja, mientras vas soltando el aire por la nariz.

Pruébalo varias veces y después destapa tus oídos lentamente. Lo puedes intentar también con los ojos cerrados. Observa qué pasa ¿Escuchas diferente? ¿Cómo te sientes?

Esta respiración ofrece una manera fácil y rápida para sentirte bien cuando te duele algo, para relajarte rápidamente o para concentrarte ante una prueba complicada.



DESARROLLO:

Nombre: ¿Qué pasaría si?

Tiempo: 10 minutos

¿Qué lograrás?

Reconocer experiencias positivas que generen sensación de bienestar.

¿Qué se necesita?

- Un frasco o botella.
- Papeles de colores (forma rectangular).

¿Qué vamos a hacer?

Recuerden una situación en la que hayan sentido alegría.

Imagina que has tomado una foto a ese momento de alegría.

Ahora dibuja esa foto en el papel para que ese momento feliz sea inolvidable.

Comparte con un compañero tu dibujo de la alegría.

Ahora vamos a guardar el dibujo en un frasco, caja o botella reciclada, al que le pondrás una etiqueta con una carita de “alegría”.

En este frasco se guardarán todos los momentos de alegría y felicidad. Podrás abrir este frasco cada vez que te sientas triste, aburrida, cansada o sola para recuperar tu energía.



Validar la emoción
es reconocerla y
expresarla.

Detente, piensa:

Que importante conformar una memoria emocional que nos ayude a recordar que a veces nos suceden cosas estupendas que nos generan bienestar, lo cual es útil cuando llegan momentos difíciles, porque nos guían a volver a sentirnos bien.



Nombre: Tarjetas de la verdad

Tiempo: 20 minutos

¿Qué lograrás?

Validar las emociones.

¿Qué se necesita?

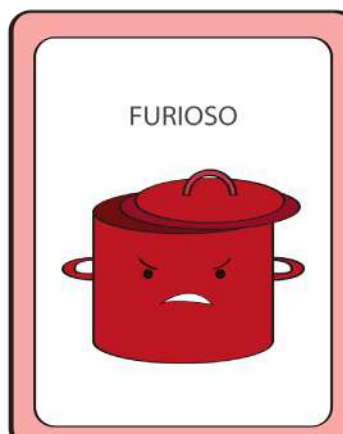
Tarjetas de emociones.

Espacio para dramatizar.

¿Qué vamos a hacer?

Les voy a mostrar el juego de naipes de las emociones. Como verán, cada naipe tiene una emoción. Vamos a jugar con ellas.

- 1) Se explica que la actividad es voluntaria, para todos aquellos que deseen relatar historias acerca de sus emociones, según el naipe que les salga al azar.
- 2) Se invita a un niño o niña voluntario/a.
- 3) Se le muestra el mazo con los naipes volteados.
- 4) Una vez que escoge la carta, la voltea y observa la expresión de la emoción.
- 5) De acuerdo a la tarjeta que le toque, tiene que contar alguna historia personal en la que sintió aquella emoción.
- 6) Al final del relato, el o la voluntaria les muestra la tarjeta.
- 7) Todos realizan un gesto de agradecimiento con “aplausos silenciosos”.



Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo te has sentido fabricando tu frasco de la alegría? ¿Cómo piensas utilizar tu frasco?
- ¿Cómo te sentiste jugando a los naipes de las emociones?
- ¿Hay situaciones en las que te has sentido como tu compañera (o)?
- ¿Te es fácil expresar tus emociones?
- ¿Te sentiste escuchado, atendido, acompañado?

CIERRE:

Nombre: Soy el pulmón del mundo

Tiempo: 10 minutos

¿Qué se necesita?

Un parlante opcional.

La letra de la canción.

Soy el pulmón del mundo - Yomu.

¿Qué vamos a hacer?

Las niñas y niños eligen uno de los ejercicios que hemos aprendido y que les gustaría hacer. Lo realizan con ayuda de la profesora o el profesor. Al finalizar decimos como nos hemos sentido.

Luego podemos cantar una canción que nos haga sentir alegres.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo te has sentido fabricando tu frasco de la alegría? ¿Cómo piensas utilizar tu frasco?
- ¿Cómo te sentiste jugando a los naipes de las emociones?
- ¿Hay situaciones en las que te has sentido como tu compañera (o)?
- ¿Te es fácil expresar tus emociones?
- ¿Te sentiste escuchado, atendido, acompañado?

Conductas Observables:

Marca con una "x" las acciones que vas realizando según cada actividad:

Conductas observables	Sí	No
• Relaciona situaciones con sus emociones.		
• Identifica las emociones de sus compañeras(os).		
• Reconoce las emociones de sus compañeras (os).		
• Describe cómo se siente cuando percibe que una persona desatiende o les da poco valor a sus emociones.		

EDAT 6: Mis emociones aquí y ahora

1. Planteamiento de la experiencia de aprendizaje de la tutoría



1.1. Descripción de la situación

La situación planteada servirá de base para las tres actividades.

Carola y Julio son hermanos y viven con sus abuelos. Carola y Julio los quieren mucho y reconocen que sus abuelos son personas con gran sabiduría. Ellos les han enseñado sobre el poder de las plantas para curar, sobre la historia de la familia, y hasta les han enseñado algunos juegos de su época. Carola y Julio se preguntan qué podrían hacer para agradecer a sus abuelitos.

¿Qué cuentan Carola y Julio de sus abuelos? ¿Qué sienten Carola y Julio por sus abuelos? ¿Por qué? ¿Qué acciones les sugerirías a Carola y Julio para agradecer a sus abuelitos?



1.2. Enfoques transversales

- **Enfoque de derechos**

Conciencia de derechos

Disposición a conocer, reconocer y valorar los derechos individuales y colectivos que tenemos las personas en el ámbito privado y público.

- **Enfoque intercultural:**

Respeto a la identidad cultural

Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y relaciones de pertenencia de los estudiantes.

2. Propósito de la EDAT



2.1. Descripción del propósito de la EDAT

Las y los niños se interesan por la realidad de grupos sociales que pueden ser excluidos, demostrando respeto por la dignidad humana.



2.2. Competencias CNEB relacionadas a la experiencia

- Construye su identidad.

Disfruta de ser parte de su familia, escuela y comunidad.

- Convive y participa democráticamente.

Conoce las costumbres y características de las personas de su localidad o región.



2.3. Dimensión de la tutoría con la que se relaciona

- Dimensión personal.
- Dimensión de los aprendizajes.



2.4. Habilidad socioemocional (HSE)

- Conciencia social.



2.5. Descripción de la HSE para el ciclo VI

Conciencia social: Comprensión de las perspectivas de personas que provienen de nuestro entorno u otros contextos, culturas u orígenes para establecer relaciones saludables y actuar motivadas/os por el bien común (CASEL, 2015, citado por Banco Mundial, 2016; PNUD, 2018; UNICEF, 2019).

La conciencia social permite al niño y niña considerar diferentes perspectivas y empatizar, respetando las diferencias sociales y culturales, considerando las normas éticas y morales. Durante la primera etapa escolar, la conciencia social se manifiesta cuando la niña y el niño trata de entender a los demás, demostrando respeto por la dignidad humana y reconociendo que los estereotipos hacia una persona o grupo pueden conducir a la discriminación (Departamento de Educación OHIO, 2019).

3. Evaluación de la EDAT



Identificar esta relación entre la habilidad y las conductas observables te permite saber qué se espera conocer (conductas, pensamientos, actitudes) del estudiante. Estas conductas observables se evidenciarán en el desarrollo de cada actividad y los criterios seleccionados permitirá brindar retroalimentación a cada estudiante.

Habilidad	Conductas observables	Actividades sugeridas
Conciencia social	- Identifica las cualidades de los miembros de su familia. - Comparte los aprendizajes adquiridos con sus abuelos o con adultos mayores. Expresa sus emociones con libertad y afecto. - Realiza actividades de reconocimiento y agradecimiento. - Escucha las historias de sus compañeros y compañeras sobre sus abuelos o adultos mayores de la familia	- Actividad 1: Volviendo a las raíces. - Actividad 2: El Festival de los abuelos. - Actividad 3: todos somos abuelos y abuelas.

4. Secuencia de actividades EDAT



Las actividades son una invitación para reflexionar, debatir, compartir y desarrollar la creatividad e imaginación, expresarse en libertad, con compasión y gratitud.

La experiencia de aprendizaje llamada “Todos somos importantes”, les revela el modo en el que hay grupos sociales como el de los adultos mayores, que necesitan de su atención y la de sus familias. La experiencia los lleva a empatizar con su realidad y a integrarse con ella. Las actividades se centran en abuelos y abuelas o en adultos mayores que conviven con ellos.

En la Actividad 1, llamada “Volviendo a las raíces”, exploran el origen, procedencia y costumbres de los adultos mayores con quienes conviven. Descubren que ellos forman un grupo social importante y reconocen que todos pueden llegar a ser mayores.

En la Actividad 2, llamada “El Festival de los abuelos”, reconocen el valor que tienen los abuelos/as en la vida de las familias, por sus conocimientos, experiencias y amor a las familias. Crean propuestas de participación inclusivas, organizando un encuentro con los adultos mayores de su barrio.

ACTIVIDAD 1

Volviendo a las raíces

INICIO:

Tiempo: 10 minutos

Carola y Julio son hermanos y viven con sus abuelos. Carola y Julio los quieren mucho y reconocen que sus abuelos son personas con gran sabiduría. Ellos les han enseñado sobre el poder de las plantas para curar, sobre la historia de la familia, y hasta les han enseñado algunos juegos de su época. Carola y Julio se preguntan que podrían hacer para agradecer a sus abuelitos.

¿Qué cuentan Carola y Julio de sus abuelos? ¿Qué sienten Carola y Julio por sus abuelos? ¿Por qué? ¿Qué acciones les sugerirías a Carola y Julio para agradecer a sus abuelitos?



Diálogo sobre la situación HSE:

Las niñas y los niños:

- Relatan cómo son sus abuelos o los adultos mayores que conocen.
- Expresan lo que les gusta de los abuelos o de los adultos mayores que conocen.
- Cuentan anécdotas que les han contado.

Adultos mayores en general:

En caso no tengan abuelos o abuelos conviviendo con ellos, o no tengan abuelos vivos, es importante que identifiquen algún familiar que conozcan para que se centren en ellos/ellas. El propósito funciona del mismo modo con la persona del mismo grupo etáreo.



DESARROLLO:

Nombre: La luz que se expande y nos ilumina

Tiempo: 10 minutos

Se sientan en una posición cómoda, con la espalda recta. Cerrar los ojos y respirar rítmica y profundamente, relajándose.

Cierro los ojos, respiro lenta y profundamente por tres veces. Ahora siento cómo se enciende una lucecita en mi corazón, que ilumina mi interior y atraviesa mi piel, se junta con otras luces, juntas forman un gran luz, es una luz llena de amor y si tienes un poco de calma, veremos cómo esta luz se va expandiendo a todo el salón, por la escuela, por todo el barrio, por la ciudad, por todo el país.



La luz envuelve a todo el mundo. Desde las galaxias ven cómo brilla todo el planeta Tierra. Sentimos un gran amor por todo y por todos. Por los amigos y amigas, por los hermanos y hermanas, por los padres y madres, por los abuelos y abuelas. Disfrutamos de esta sensación. Ahora vamos volviendo a nuestro lugar, en este salón, en este día, sabiendo que esta luz de amor está siempre en nuestro corazón. Tomamos tres respiraciones y abrimos lentamente nuestros ojos.



Detente, piensa:

Los adultos mayores nos enseñan a través de sus experiencias de vida, además nos comparten las tradiciones familiares.

Nombre: El Clan de los mayores

Tiempo: 25 minutos

¿Qué lograrás?

Reconocer y mencionar las características físicas, conocimientos, habilidades y actitudes de otros grupos sociales como el de los adultos mayores.

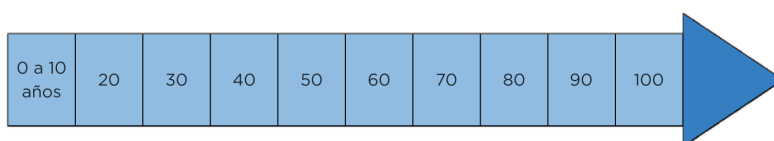
¿Qué se necesita?

Investigar, evocar, dialogar.

¿Qué vamos a hacer?

Explorar las características generales de las personas mayores a través de experiencias que hayan tenido con abuelas, abuelos o parientes adultos mayores.

Dibujar en el piso con tiza una línea del tiempo que les servirá a las niñas y niños para responder a las preguntas:

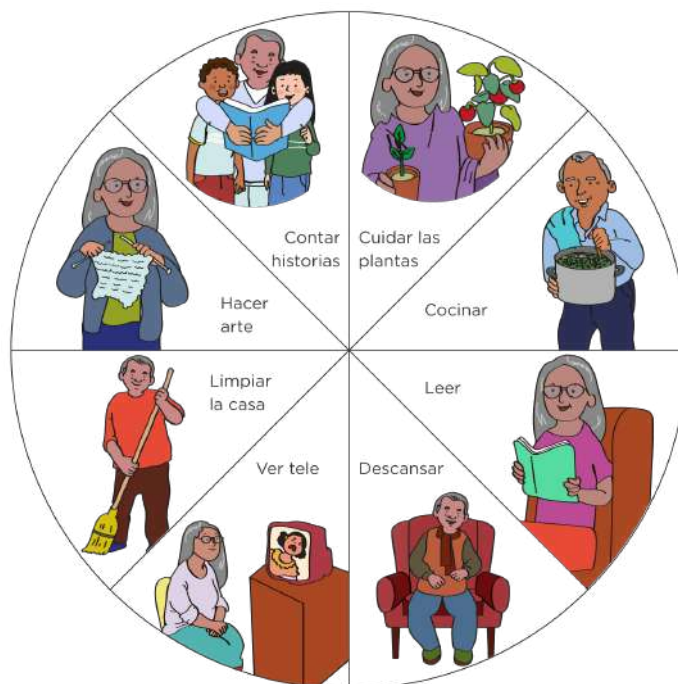


Preguntas:

- ¿Qué edad aproximada tiene el mayor o la mayor de tu familia?
- ¿Cuándo seas grande, hasta qué edad quisieras llegar?
- ¿Qué edad aproximada tienen tus papás?
- ¿A qué edad quieres ser abuelo?

Pregunta fuera de la línea del tiempo:

- ¿Cuándo seas abuelo/a cuántos nietos o nietas quisieras tener?
- ¿Qué es lo que más les gusta a las abuelitas y abuelitos?



Finalmente, haz un retrato de tu abuelito, abuelita o familiar mayor realizando alguna de sus actividades preferidas, trabajos u otras actividades no mencionadas anteriormente.



Reflexión:

- ¿Qué valores de tus abuelos o los mayores de tu familia?
- ¿Qué rol tienen tus abuelos en tu familia? ¿Por qué es importante?

Nombre: El diario de los abuelitos y abuelitas

Tiempo: 35 minutos

¿Qué lograrás?

Reconoce y menciona la historia de sus abuelos o abuelas. Su origen y principales anécdotas.

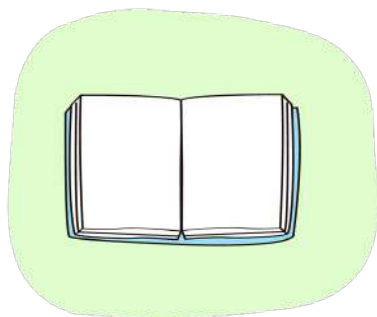
¿Qué se necesita?

Investigar, evocar, dialogar

¿Qué vamos a hacer?

Cada niña y niño elabora un diario de su abuelito o abuelita o de algún adulto mayor, para lo cual van a indagar sobre su procedencia, su pueblo, sus padres y sus objetos o artefactos principales.

Mi abuelito o abuelita



Página 1: retrato del abuelo o abuela. Elige uno de ellos.

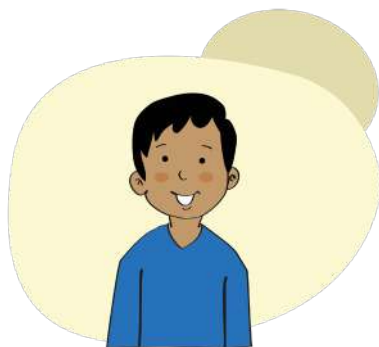
Página 2: el pueblo de mi abuelo o abuela.

Página 3: los papis de mi abuelito o abuelita.

Página 4: los tesoros de mi abuela/o.

Preguntas:

- ¿Qué crees que hará tu abuelito o abuelita cuando vea el diario?
- ¿Harás lo mismo para tu otro abuelito o abuelita?
- ¿Cómo conseguiste la información?
- ¿Por qué crees que tiene tesoros?



Algún día seremos adultos mayores y recordaremos el camino andado. Veremos a nuestros hijos y nietos como frutos de nuestro árbol. Ese día recordaremos que un día le hicimos homenaje a nuestros abuelos.

Cada acción es como una foto en el gran álbum de tu vida.



CIERRE:

La postura del niño/a:

En esta postura las y los niños encuentran paz, seguridad y privacidad.

Las niñas y niños se sientan confortablemente de rodillas con los pies juntos y las rodillas un poquito separadas. Luego se les pide que se inclinen hacia el piso, con la frente y sus manos en el piso a los lados de su cabeza.

Esta postura es ideal para cerrar una sesión. Ahora que estás en esta posición de descanso, pediremos para que los abuelitos y abuelitas y todas las personas mayores se sientan queridas y amadas por toda su familia.

Preguntas de reflexión:

¿Qué les pareció esta actividad?, ¿Qué les pareció más fácil?, ¿Qué les pareció más difícil?, ¿Qué ideas se llevan a casa? ¿Harían esta actividad en casa?

Conductas Observables:

Marca con una "x" las acciones que vas realizando según cada actividad:

Conductas observables	Sí	No
Reconocen a los adultos mayores y lo que reciben de ellos.		
Expresa sus emociones en relación a sus abuelos/as.		



ACTIVIDAD 1

El festival de los abuelos

INICIO:

Tiempo: 15 minutos

Se sientan en una posición cómoda con los ojos cerrados e imaginan que tienen una torta de cumpleaños en frente de ustedes. En la torta hay tantas velitas como los años que van a cumplir. Imaginen que muchos amiguitos y familiares te están cantando “Cumpleaños feliz”. Al final de la canción como es costumbre, inhalas profundamente como para soplar las velas pero esta vez, una por una. Ahora colocas una mano cerca de la boca, simulando que cada dedo es una velita de cumpleaños. A medida que soplas cada vela, el dedo se baja, como si se apagara la vela. Ahora hay que hacer lo mismo con la otra mano.



Ahora, imagina que es el cumpleaños de tu abuelo y que va a cumplir cien años. ¿Cuántas manos tendría que soplar? ¿Podrá hacerlo solo? ¿Le ayudarías? Gracias a la ayuda de todos los que le quieren, tu abuelo y abuela acaban de terminar de soplar todas las velitas y están felices.



DESARROLLO:

Nombre: Nuestros abuelos

Tiempo: 20 minutos

¿Qué lograrás?

Reconocer la importancia de agradecer a las personas que nos ayudan.

¿Qué vamos a hacer?

Carola y Julio se han reunido con sus amigos y amigas del barrio para conversar sobre sus abuelos y abuelas. Ellos les compartieron su preocupación al ver que cada día, ellos los ven más cansados, con dificultades para leer y para caminar. Sus amigos y amigas descubrieron que a los suyos también les pasaba algo parecido. Todos se preguntaron cómo se sentirán los abuelos ahora y cómo podrían demostrarle su afecto y reconocimiento.

Todos contaron historias sobre lo que sus abuelos y familiares adultos mayores conocían, sabían y les gustaba hacer.



La mejor forma de
querer a nuestros
abuelos y abuelas es
expresándolo

Preguntas:

- ¿Podrán lograr que los abuelos y abuelas se sientan reconocidos? ¿Qué sentirían con el reconocimiento? ¿por qué?
- Se recogen todas las ideas de las y los niños y reflexionan sobre el impacto que pueda tener en ellos.

- Una vez escuchadas todas las ideas se les plantea hacer un encuentro de abuelos en el parque del barrio para que las y los abuelos relaten y compartan sus historias.
- Las y los niños crean el programa del Festival de las abuelas y los abuelos.
- Las y los niños crean el afiche del Festival de las abuelas y los abuelos.

La premiación del abuelito/a:

Si tuvieras que darle un premio, cuál le darías:

- Al mejor cuentacuentos.
- Al mejor cocinero/a.
- Al mejor o la mejor artista.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo crees que podría salir el festival?
- Si tu abuelo o abuela participa, ¿Qué es lo que le gustaría hacer?
- Le darías un premio especial a tu abuela/o ¿Cuál sería?
- ¿Crees que tienes el poder de cambiar las cosas para bien?

CIERRE:

Tiempo: 10 minutos

¿Qué vamos a hacer?

Sentimos los latidos de nuestro corazón. Allí está todo el amor. El amor que se expande a todo el cuerpo, y va envolviendo todo. El amor abraza a nuestros padres, hermanos, parientes, abuelos y abuelas, a toda la gente que conocemos. Con ese amor en nuestra piel les agradecemos a todos los abuelitos y abuelitas del mundo por su presencia. Llevamos todo ese amor a todo el país, a todo el continente, a todo el planeta hasta abarcar todo el universo. Con este lazo amoroso regresamos a esta sala, en este lugar, a este día.

Conductas Observables

Marca con una "x" las acciones que vas realizando según cada actividad:

Conductas observables	Sí	No
Explora las emociones y sentimientos de un abuelo/a.		
Reconoce lo importante de la gratitud.		



EDAT 8: ¡Contruyendo un lugar feliz!

1. Planteamiento de la experiencia de la tutoría



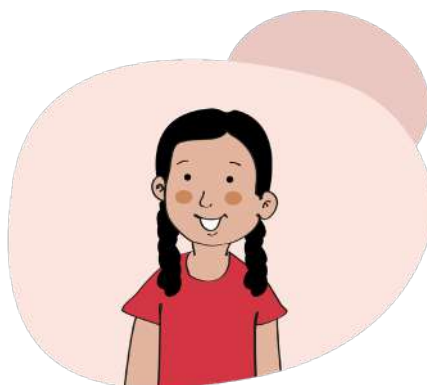
1.1. Descripción de la situación

En esta experiencia de tutoría se parte de la siguiente situación, la misma que será considerada durante las tres actividades:

Los padres de Camila trabajan en casa, ella está cansada de jugar con los mismos juguetes de siempre. La situación invita a las y los niños a analizar qué podrían hacer en esos casos para no aburrirse.

Camila es hija única y se siente muy aburrida en su casa. Sus padres trabajan mucho en casa y ella ya no sabe cómo entretenerse sola mientras están ocupados. Ella tiene algunos juguetes que cuida y adora, pero ya se cansó de jugar con ellos. Camila extraña a sus amigos y amigas del barrio que hace mucho tiempo que no ve. Extraña salir al parque para encontrarse con sus amiguitos y jugar con ellos a la chapadas, a las carreras, a trepar en los juegos del parque, y a compartir sus juguetes con ellas y ellos. Sus padres le sugieren algunas actividades de juego, pero todo ello le parece aburrido. Camila se siente triste, aburrida y además preocupada e inquieta por no saber qué hacer.

¿Qué actividades podría hacer Camila para divertirse mientras sus padres trabajan?





1.2. Enfoques transversales

Enfoque búsqueda de excelencia:

- Flexibilidad y apertura.

Disposición para adaptarse a los cambios, modificando si fuera necesario la propia conducta para alcanzar determinados objetivos cuando surgen dificultades, información no conocida o situaciones nuevas.

Enfoque búsqueda de excelencia:

- Libertad y responsabilidad.

Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad.

2. Propósito de la Experiencia



2.1. Descripción del propósito

La niña y el niño encuentra en su propia casa múltiples recursos para imaginar durante sus horas de juego personal y descubre nuevas formas de disfrutar de las tareas de apoyo en casa, mientras desarrolla su potencial creativo.



2.2. Competencias CNEB relacionadas a la experiencia

- **Construye su identidad:** Se valora a sí mismo.

El estudiante reconoce sus características, cualidades, limitaciones y potencialidades que lo hacen ser quien es, que le permiten aceptarse, sentirse bien consigo mismo y ser capaz de asumir retos y alcanzar sus metas. Además, se reconoce como integrante de una colectividad sociocultural específica y tiene sentido de pertenencia a su familia, escuela, comunidad, país y mundo.

- **Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices:** Se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices.

Supone interactuar de manera asertiva con los demás en la práctica lúdica y deportiva experimentando el placer y disfrute que ella representa. Por otro lado, desarrolla habilidades como el respeto a las normas de juego, liderazgo, tolerancia, actitud proactiva, la resolución de conflictos interpersonales, la pertenencia positiva a un grupo, entre otras.



2.3. Dimensión de la tutoría con la que se relaciona

- Dimensión personal.
- Dimensión social.



2.4. Habilidad socioemocional (HSE)

- Creatividad.



2.5. Descripción de la HSE para el ciclo III

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 desarrolle de forma individual o colaborativa y adaptado a las restricciones de la tarea (Sternberg y Lubart, 1999, citado por Banco Mundial, 2016; Tupes y Christal, 1961; National Research Council, 2012; UNICEF, 2021). Durante la primera etapa escolar la niña y el niño expresa sus ideas a través de diversas formas artísticas, retiene lo que ve y oye, imita a los adultos y tiene la necesidad de solucionar problemas. En esta etapa se hace énfasis en el desarrollo de la intuición, donde la niña y el niño usa su imaginación y pensamiento divergente para hacer diversas asociaciones, logrando formular ideas extravagantes (Bravo, 2009). Por ello, la creatividad comprende aspectos cognitivos que dinamizan y enriquecen el rendimiento académico (Ávila, López-Fernández y Arias-Castro, 2019).

3. Evaluación de la EDAT



3.1. Conductas observables y actividades sugeridas

Identificar esta relación entre la habilidad y las conductas observables te permite saber qué se espera conocer (conductas, pensamientos, actitudes) del estudiante. Estas conductas observables se evidenciarán en el desarrollo de cada actividad y los criterios seleccionados permitirá brindar retroalimentación a cada estudiante.

Actividad	Conductos observables	Actividades sugeridas
Creatividad	- Encuentra diversos usos a un mismo objeto y expanda sus posibilidades de juego. - Imagina diversos escenarios y los expresa a través de diversos medios, verbales, visuales, manuales. - Descubre la dimensión lúdica en cada tarea de casa como limpiar, ordenar o regar las plantas, etc. - Ejercita su pensamiento divergente al buscar alternativas de solución frente a un desafío. - Responde de manera adaptativa cuando surge un cambio imprevisto. - Escucha las ideas de otros y crea a partir de ellas. - Se divierte imaginando personajes, situaciones y emociones.	Actividad 1: Camila quiere divertirse. Actividad 2: ¡Viviendo con magia! Actividad 3: El viaje fantástico.

4. Secuencia de actividades EDAT



4.1. Descripción de la experiencia

La secuencia contiene tres actividades las cuales giran en torno a la situación de una niña que no sabe qué hacer para no aburrirse al no tener con quién jugar. Esta experiencia enfatiza en el poder de la creatividad y el potencial de las y los estudiantes para desarrollarse con autonomía, lo que contribuye a su bienestar.

- La Actividad 1, llamada “Camila quiere divertirse”, invita a las niñas y niños a usar su imaginación y creatividad para encontrar nuevas alternativas a los espacios cotidianos.
- La Actividad 2, llamada “Viviendo con Magia” moviliza recursos creativos para que las niñas y niños desarrollen su imaginación, fluyan con las ideas de otros, así como flexibilicen sus pensamientos. Darán “vida propia a los objetos” utilizando los lentes de la creatividad y visitarán la casa mágica, en la que todo cobra vida.
- La Actividad 3, llamada “El viaje fantástico”, los llevará a construir sus propios lentes de la creatividad, los cuales les brindan libertad para imaginar sin límites, para darle vida a lo que les rodea, para inyectarle diversión a las cosas aburridas y para encontrar la chispa de felicidad que está dentro de cada uno. El cielo es el límite.

De este modo, los niños y las niñas podrán gestionar de manera autónoma su espacio de juego y de convivencia con creatividad.



ACTIVIDAD 1

Camila quiere divertirse

INICIO:

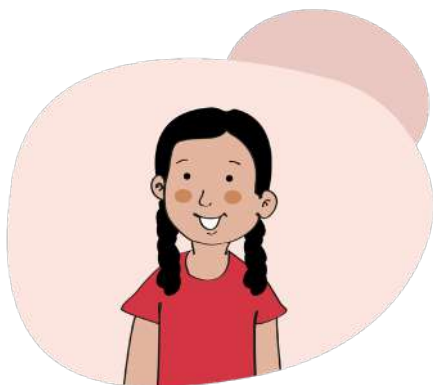
Tiempo: 15 minutos

Camila quiere divertirse

Camila es hija única y se siente muy aburrida en su casa. Sus padres trabajan mucho en casa y ella ya no sabe cómo entretenerse sola mientras están ocupados. Ella tiene algunos juguetes que cuida y adora, pero ya se cansó de jugar con ellos. Camila extraña a sus amigos y amigas del barrio que hace mucho tiempo que no ve. Extraña salir al parque para encontrarse con sus amiguitos y jugar con ellos a las chapadas, a las carreras, a trepar en los juegos del parque, y a compartir sus juguetes con ellas y ellos. Sus padres le sugieren algunas actividades de juego, pero todo ello le parece aburrido. Camila se siente triste, aburrida y además preocupada e inquieta por no saber qué hacer.

Se le pregunta a las y los niños:

- ¿Qué emociones siente Camila?
- ¿Por qué creen que Camila se siente así?
- ¿Alguna vez se han sentido como Camila? ¿Qué sucedió? ¿Cómo lo resolvieron?



Reto:

Ante esta situación, ¿Podrá Camila construir un lugar feliz para jugar en casa y entretenerse sin parar?



DESARROLLO:

¡El sueño de Camila!

Tiempo: 25 minutos

Frota las palmas de tus manos, **cuenta hasta cuatro**, llévalas sobre la cabeza y vuelve a **contar hasta cuatro**. Repite el ejercicio, cerrando los ojos.

¿Qué se necesita?

- Reflexión y concentración.
- Papel, revistas, tijeras.

¿Cómo vamos a comenzar?

¡Ayudemos a Camila para que esté entretenida y feliz!

Un día Camila se quedó mirando sus juguetes, los cuales se encontraban esparcidos y desparramados por el piso. Los juguetes la miraban a ella y parecía que le decían a Camila: “Vamos a jugar”. Sin embargo, ella no los escuchaba. Solo sintió un gran aburrimiento que la fue adormeciendo.

Entonces se fue al sótano de su casa. Y en el sótano encontró una gran caja, que tenía muchísimos trajes antiguos de fiesta. Se puso uno tras otro y danzó hasta cansarse. Luego encontró a un amigo elefante quien le conversó de sus aventuras en la selva. De pronto, se dio cuenta que había una ventana y cuando la abrió, observó que esta ventana abría muchas ventanas más. En cada ventana podía ver parques de juegos, colonias de animalitos y hasta una fiesta de escarabajos.

Estaba de puntas mirando por la ventana cuando se dio cuenta que sus pies comenzaban a moverse porque la alfombra debajo de sus pies, comenzó a elevarse. La alfombra elevó a Camila hasta sacarla por la ventana y llevarla de viaje por todos los lugares que ella miró desde las ventanas. Camila estaba feliz, radiante, con el pelo al viento, sonriendo y cantando al volar. Pudo ver la rueda giratoria más grande del mundo y hasta divisó colonias de jirafas en una carrera contra los monos.

Luego de muchas horas, regresó al sótano y subió corriendo a buscar a su mamá. Y le contó todo lo que le había sucedido en el sótano. Y su mamá le dijo: “Pero si esta casa no tiene sótano”.

Camila sonrió y pensó “En fin, mamá no tiene por que saberlo, ¿verdad? ¡Seguro nunca ha encontrado la escalera!”

- ¿Por qué su mamá le dijo que no había sótano en su casa?
- ¿Estaría Camila soñando o estaría despierta imaginando?
- ¿Les ha pasado alguna vez algo parecido? ¿Cómo fue?

¡Manos a la obra!

Dibujando el sótano de la imaginación

Se les invita a dibujar lo que imaginan que podría haber en el sótano de la imaginación. Pueden recortar figuras de revistas para colocar todo lo que desearían que hubiera en ese sótano.

CIERRE:

Agradeciendo a la imaginación

Tiempo: 10 minutos

Se invita a las y los niños a mover los músculos tensos y cansados: el cuello, los hombros, los brazos, las caderas, las piernas y los pies. Luego, se les dice que se sienten en el suelo, flexionando las rodillas, manteniendo la planta de los pies tocando el suelo y doblando las espaldas hasta que la cabeza toque las rodillas flexionadas. ¡Como si fueran un huevo! Se mantienen los ojos cerrados.

En nuestro abdomen flexionado cubierto por nuestras rodillas y nuestra cabeza.

Luego, respiremos inhalando por la nariz durante cinco segundos, mantenemos la respiración lo más que podamos y exhalamos por la boca durante 5 segundos. Decir a los niños: “Sientan como su cuerpo se relaja”

Se repite esta respiración al menos tres veces como mínimo. Ahora que las y los niños se encuentran concentrados, con los ojos cerrados se van a imaginar todo lo que les gustaría encontrar en el sótano de la imaginación.

Después de hacerlo, se repite con ayuda de las y los niños: “Voy a encontrar la escalera para bajar al sótano o subir a la alfombra mágica para descubrir nuevos mundos”.

¡Finalmente, se abren los ojos y comentan lo imaginado!



ACTIVIDAD 2

Viviendo con magia

INICIO:

Tiempo: 10 minutos

Se invita a las y los niños a recordar la historia de Camila.

Primero, se ubican en un círculo y se sientan en el suelo doblando ambas piernas.

- ¿Se acuerdan de la historia de Camila?
- ¿Quién la quiere contar para refrescarnos la memoria?

Se puede ayudar a las y los niños para que recuerden la historia.

Camila es hija única y se siente muy aburrida en su casa. Sus padres trabajan mucho en casa y ella ya no sabe cómo entretenerse sola mientras están ocupados. Ella tiene algunos juguetes que cuida y adora, pero ya se cansó de jugar con ellos. Camila extraña a sus amigos y amigas del barrio que hace mucho tiempo que no ve. Extraña salir al parque para encontrarse con sus amiguitos y jugar con ellos a las chapadas, a las carreras, a trepar en los juegos del parque, y a compartir sus juguetes con ellas y ellos. Sus padres le sugieren algunas actividades de juego, pero todo ello le parece aburrido. Camila se siente triste, aburrida y además preocupada e inquieta por no saber qué hacer.



DESARROLLO:

Nombre: Mis lentes mágicos

Tiempo: 15 minutos

¿Qué se necesita?

- Un espacio abierto para sentarse.
- Ganas de participar.

¿Cómo vamos a comenzar?

Formen un círculo de tal manera que podamos vernos todos a los ojos y cada uno sentirse cómodo e incluido en el espacio.

Estiramiento:

Cierra los ojos y estírate, comenzando por la punta de los dedos del pie hasta la punta de los dedos de las manos. Estírate libremente escuchando una melodía o los sonidos que están presentes a tu alrededor.



¡Concéntrate! ¿Qué escuchas? ¿Escuchas uno o más sonidos? ¿Te gusta lo que escuchas? Muévete hasta que sientas que has movido cada músculo del cuerpo. Déjate llevar por los sonidos.

Luego, abran los ojos y se sientan en el suelo cruzando las piernas.



¡Los estiramientos del cuerpo y la concentración plena nos ayudan a estar presentes, en el aquí y en el ahora!

Los lentes de la creatividad

Se colocan dentro del círculo cinco objetos cotidianos distintos entre sí, como, por ejemplo: un lapicero, una roca, una semilla, una hoja y una sandalia. Primero, cada niña y niño debe decir el nombre de esos objetos. Una vez que lo hagan, se les dice: “Ahora vamos a usar nuestra creatividad, ¿creen que estos objetos podrían convertirse en un objeto diferente?”

Vamos a colocarnos nuestros lentes de la creatividad. Todos tenemos nuestros lentes creativos imaginarios que nos permiten ver las cosas de forma diferente, con magia. Yo me pondré los míos.

Se coloca las dos manos al frente de los ojos representando unos lentes.

Ahora que tengo los lentes puestos, puedo decirles que el lapicero, en realidad es una varita mágica del amor. Asimismo, la roca es una bola del futuro que me dirá qué pasará con el mundo en los siguientes años. ¡Wow! ¿En qué más podrían convertirse cada uno de los objetos?

Se les permite a los niños que vuelen con su imaginación y que cada uno diga un nombre diferente de cada uno de los objetos, sin repetir lo que ya se dijo. Se les incentiva a usar su imaginación y creatividad sin límites.



Nombre: Mi escuela mágica

Tiempo: 30 minutos

¿Qué se necesita?

- Mucha imaginación.
- Superficie para dibujar como hojas, cartón, cartulina.
- Herramientas para dibujar: lápiz, lapicero, colores, plumones, crayolas.
- Materiales reciclados como: cartones, botellas, chapitas, tubos de papel higiénico, papel periódico, etc.

¿Cómo vamos a comenzar?

Ahora que ya sabes usar tus lentes de la creatividad, vamos a colocarlos nuevamente.

Se invita a las y los niños a que piensen en su vida cotidiana, en sus rutinas: desde que se levantan hasta que se acuestan. Cada uno comparte dentro del círculo sus rutinas diarias. Luego, dibujan sus rutinas a detalle, conformada por diversas escenas en orden cronológico.

Se les pregunta:

Ubícate en algún lugar del aula, o de la escuela. Observa qué objetos te rodean. Elige un objeto y obsérvalo detenidamente. Ahora, imagínate que cada objeto que te rodea cobra vida.

Otros escenarios:

Se plantean diversos escenarios para despertar la imaginación:

- Si te acercas a una plantita que la ves seca porque se olvidaron de regarla, ¿Qué es lo que te diría la planta? Escúchala atentamente.
- Si te acercas a una mota que se usa para borrar la pizarra, ¿Qué crees que te diría? Escúchala atentamente.
- Si miras el reloj para ver la hora, ¿Qué crees que te diría? Escúchala atentamente.
- Si te estás lavando los dientes después de tomar la lonchera ¿Qué crees que te diría el cepillo? Escúchalo atentamente.

Las y los niños comparten libremente sus ideas dentro del círculo.

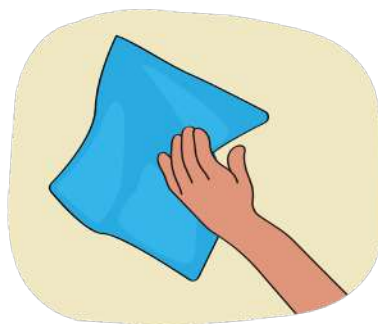


Nombre: Una tarea mágica

Imagina que te piden en clase que ayudes a limpiar. El trapito con el que vas a limpiar se transforma en un súper héroe que tiene grandes poderes.

El trapito tiene un nombre, y puede hablar contigo. ¿Cómo se llama? ¿Qué te dice cada vez que lo usas?

- ¿Qué le gusta? ¿Qué no le gusta?
- Ahora que lo conoces más, ¿Cuáles son los poderes que tiene cuando quita el polvo, o cuando se humedece con el agua para quitar las manchas, o cuando sacude el polvo?



- Inventa las frases que dirá el trapito cuando encuentra la suciedad.
- Imagina lo que haría si encuentra una mancha muy difícil de sacar.
- Crea una pequeña canción para cuando el trapito se remoja y se limpia de toda la mugre que ha recogido.

¡Construimos la medalla!

Una vez realizado los pasos anteriores, se le premia al trapito por haber limpiado todas las superficies muy bien. Para eso se invita a las y los niños a que construyan con material reciclado una medalla de “campeón” para agradecerle al trapito por su duro esfuerzo constante del día a día.

CIERRE:

Abrazando mis lentes mágicos

Tiempo: 15 minutos

¿Qué se necesita?

- Reflexión y concentración.

¿Cómo vamos a comenzar?

- ¿Qué han aprendido en este espacio?
- ¿Qué actividad les gustó más y por qué?
- ¿Qué actividad les pareció más difícil y por qué?

Las y los niños se paran y cierran los ojos. Respiran libremente, inhalando y exhalando de manera profunda por la nariz o por la boca. Al igual que la actividad del inicio, se concentran los sonidos que los rodean.

- ¿Qué pueden escuchar?
- ¿De dónde vienen esos sonidos?
- ¿Te agradan esos sonidos?
- Concéntrate en los sonidos más fuertes y también en los más suaves y ligeros.

Ahora, las y los niños, manteniendo los ojos cerrados, se colocan sus lentes de la creatividad una vez más. Para esto, posicionan las manos frente a los ojos, y juntan el dedo índice con el pulgar en cada mano simulando unas gafas. Al tener las gafas puestas, se imaginan que dos alas crecen en sus espaldas.

- ¿Cómo son estas alas?
- ¿De qué tamaño son?
- ¿De qué color son?
- ¿De qué están hechas?
- Muevan las alas, tóquenlas, siéntanlas, abrácenlas.
- Comiencen a moverlas, estirando los brazos e imitando el movimiento de las olas del mar.

Imagínense que están volando, cada vez más y más alto. El lugar en donde estaban ahora se ve pequeñito, las personas parecen hormigas chiquitas, las casas y construcciones casi ni se ven, parecen manchas de colores. Vuelen tan alto hasta pasar la punta de la montaña más alta. Lleguen a las nubes, siéntenlas, tóquenlas, jueguen con ellas. Respiren: inhalen por la nariz muy fuerte hasta no poder inhalar más y exhalen todo el aire por la boca hasta desinflar los pulmones por completo.

Se realiza esta respiración el menos tres veces mientras que las y los niños siguen imaginando que vuelan por los aires, entre las nubes.

Abran muy fuerte sus alas y abrácense con mucha ternura mientras repiten: “Lentes de la creatividad, los quiero mucho porque me dan alas para volar y me hacen ver las cosas con magia.”

Se repite esta frase tres veces con mucha energía.

ACTIVIDAD 3

El viaje fantástico

INICIO:

Tiempo: 10 minutos

¿Qué se necesita?

- Reflexión y concentración.
- Material reciclado como cartón, botellas, tubo de papel higiénico, periódico, etc.

¿Cómo vamos a comenzar?

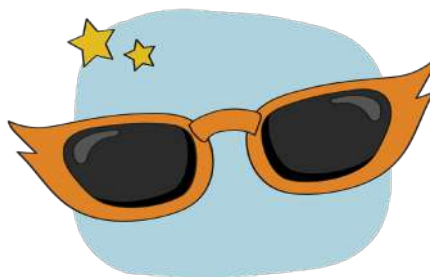
Se comienza pidiéndoles a las y los niños que formen un círculo para que todos puedan verse entre sí y se sientan escuchados e incluidos en el mismo espacio.

¡Ahora, recordemos nuestros lentes de la creatividad! ¿Se acuerdan para que sirven? ¡Estos lentes nos dan libertad para imaginar sin límites, para darle vida a lo que nos rodea, para inyectarle diversión a las cosas aburridas y para encontrar la chispa de felicidad que está dentro de cada uno de nosotros!

¡A construir nuestros lentes creativos!

Es por eso que ahora construiremos nuestros propios lentes de la creatividad.

Se invita a las y los niños a que construyan sus propios lentes de la creatividad utilizando materiales que tengan a la mano, de preferencia reciclados. Se les recuerda que estos lentes se utilizarán durante todo el espacio.



¿Recuerdan que Camila estaba aburrida?, ¿Recuerdan por qué?

¡Ahora que tenemos nuestros lentes creativos, podremos ayudar a Camila para que pueda jugar en su casa y entretenerse sin parar! **¿Harás tú lo mismo en tu casa?**



DESARROLLO:

Nombre: ¡El viaje fantástico!

Tiempo: 30 minutos

Cada estudiante se imaginará que es un niño o una niña que tiene el gran reto de transformar su hogar aburrido en un lugar fantástico, creativo y divertido.

Primero, todas y todos miren su rutina hecha por ustedes, recuérdenla desde el comienzo hasta el final. Ahora, las y los invito a que cierren los ojos y se imaginen que se acaban de levantar y se están levantando de la cama para continuar con su día. Sin embargo, se dan cuenta que su cama no es una simple cama.

¿En qué se ha convertido su cama? ¿Tal vez es una nave espacial, un dragón tenebroso o una mariposa gigante? De pronto, se dan cuenta que su habitación ya no es una habitación común y corriente. ¿Qué pasaría si tu casa pudiera volar? ¿A dónde se iría?, ¿Qué pasaría por el camino?



¿Alguien te acompaña? ¿Alguien se marea? ¿Qué mira desde adentro?

Los objetos cotidianos del día a día como las sillas, el trapo, las plantas, las cucharas y los libros ya no son esos objetos. Ahora se mueven y hablan. Algunas cosas vuelan, otras cosas, corren, otras saltan. ¿En qué se han convertido todos estos objetos? Estas criaturas fantásticas se acercan a ti y te comienzan a hablar ¿qué te dicen? ¿qué les respondes tú de vuelta?

De pronto, comienzas a tener poderes. Todo tu cuerpo comienza a cambiar. Te estás convirtiendo en algo. ¿Tal vez en un animal? ¿En una criatura fantástica? ¿En un hombre invisible? ¿En una mujer súper elástica? ¡Wow! ¿Qué es lo que puedes hacer?

¡La imaginación es el límite!

Creación de la experiencia

Ahora, una vez que se guíen a las y los niños a través de esta dinámica, se les invita a que creen su propia historia con material reciclado y con los objetos que tienen a su alrededor. Luego, se comparan ambas experiencias, la rutina anteriormente dibujada y la que acaban de crear. Cada niño o niña cuenta su experiencia fantástica a sus compañeros explicando lo que han creado y todo lo que han vivido y experimentado.

¡A disfrutar de la narración de cuentos!

CIERRE:

Tiempo: 10 minutos

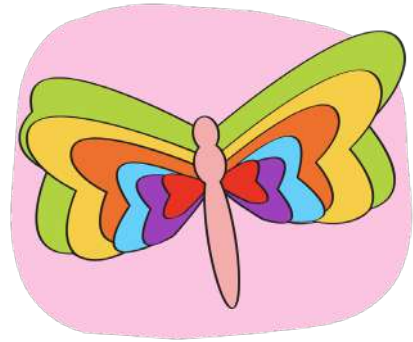
- ¿Qué han aprendido en este espacio?
- ¿Qué actividad les gustó más y por qué?
- ¿Qué actividad les pareció más difícil y por qué?
- ¿Les ha gustado experimentar la creatividad?
- ¿Crees que utilizar los lentes de la creatividad será útil para Camila? ¿Y para ti?

¡Dejemos que la creatividad nos abrace!

¡Hemos llegado a la parte final!

Se invita a las y los niños a que se echen en el suelo mirando hacia arriba. Luego, se les pide que cierren los ojos y que se estiren una vez más.

Estírense tanto como se estuvieran derritiendo en el suelo, hasta no poder más. Ahora imagínense que la creatividad es una mariposita chiquita dentro nuestros corazones. Esta mariposa está inquieta por salir de nuestro corazón y volar libremente por todo nuestro cuerpo.



Vamos a tocar nuestro corazón, a frotarlo, a darle calor, y a abrirlo imaginariamente. Imaginemos que la mariposa de la creatividad está dentro de una jaula y vamos a abrirla. La abrimos lentamente y dejamos que la mariposa vuele libremente por donde quiera. Esta mariposa traviesa va volando primero por todo nuestro pecho, pintándolo de color azul. Luego, va directamente a nuestras piernas, pintándolas de color amarillo con puntos verdes. En eso, la mariposa de la creatividad vuela feliz por la punta de nuestros dedos transformándolos en rojos con rayas celestes. Finalmente, esta mariposa llega a nuestras cabezas y las llena de ideas muy divertidas que no tienen ningún límite ni reglas para la creatividad. Mi cabeza se va a llenar de tanta imaginación, que mi cabello va a cambiar de color por completo.

¿De qué color está su cabello? ¿Cómo te sientes al estar pintada de todos los colores? ¿Por qué te sientes de esa forma?



EDAT 9: Mirar, escuchar y entender al otro

1. Planteamiento de la experiencia de la tutoría



1.1. Descripción de la situación

Esta experiencia de tutoría plantea la siguiente situación para tres actividades que abordarán el mismo desafío con distintas dinámicas articuladas entre sí:

Había una vez un niño llamado Ignacio que llegaba a clase muy triste. Este niño era nuevo y no tenía muchos amigos ni amigas. Juana, una niña de su salón, se da cuenta que Ignacio no juega con nadie en los recreos y decide invitarlo a jugar con sus amigas y amigos. Ignacio al escuchar la propuesta de Juana, le dice que no le gusta ese juego y que prefiere quedarse en el salón de clase. La docente observa la buena acción de Juana y decide muy animada conversar con todos los compañeros de Ignacio para pensar en conjunto, qué juego podría ser del interés de Ignacio. Todos comentan los posibles juegos que le podría gustar a Ignacio, pero antes de decidir por uno, decidieron que era importante preguntar a Ignacio cómo se siente, qué le gustaría jugar, qué piensa sobre el juego propuesto.

Entonces Juana y sus compañeros creen que es importante conocer qué juego le interesa a Ignacio para que él se sienta animado y parte del grupo.

Ante esta situación surge el siguiente reto:

¿Cómo lograr que Ignacio se sienta cómodo entre nosotros?





1.2. Enfoques transversales

Enfoque igualdad de género:

- Empatía.

Reconoce y valora las emociones y necesidades afectivas de los otros/as y muestra sensibilidad ante ellas al identificar situaciones de desigualdad de género, evidenciando así la capacidad de comprender o acompañar a las personas en dichas emociones o necesidades afectivas.

Enfoque Orientación al bien común:

- Empatía.

Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.

2. Propósito de la EDAT



2.1. Descripción del propósito de la EDAT

Reconoce las emociones, intereses, gustos, preocupaciones de sus compañeros/as, y comprende que estos pueden ser distintos a los de él o ella mismo/a.



2.2. Competencias relacionadas a la EDAT

Construye su identidad:

- Reconoce y expresa sus emociones.
- Regula sus emociones a partir de la interacción con sus compañeros, compañeras y docente y de las normas establecidas de manera conjunta.

Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común:

- Convive y participa democráticamente cuando se relaciona con los demás respetando las diferencias y cumpliendo con sus deberes.
- Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.



2.3. Dimensión de la tutoría con la que se relaciona

- Dimensión personal.
- Dimensión social.



2.4. Habilidad socioemocional

- Empatía.



2.5. Descripción de la HSE para el ciclo III

Empatía: En el inicio de la etapa escolar la niña y el niño se sitúa imaginativamente en la situación de la otra persona (empatiza), desde lo concreto a lo abstracto, mediante las conexiones de situaciones ocurridas en diferentes tiempos y escenarios, de modo que son capaces de comprender la conducta de los otros y sus motivaciones (Abarca, 2013). La niña y el niño se da cuenta si las señales verbales y no verbales corresponden con los sentimientos expresados por los demás, muestra respeto por las opiniones y percepciones de los otros, y reconoce la diferencia de su propia perspectiva (Departamento de Educación OHIO, 2019).

3. Evaluación de la EDAT



3.1. Conductas observables y actividades sugeridas

Identificar esta relación entre la habilidad y las conductas observables te permite saber qué se espera conocer (conductas, pensamientos, actitudes) del estudiante. Estas conductas observables se evidenciará en el desarrollo de cada actividad y los criterios seleccionados permitirán brindar retroalimentación a cada estudiante.

Habilidad	Conductas observables	Actividades sugeridas
Empatía	- Reconoce y expresa sus emociones. - Identifica señales emocionales verbales y no verbales de los demás. - Escucha y respeta las opiniones de los demás. - Reconoce su propia perspectiva y la diferencia de las de los demás. - Busca soluciones adecuadas a las necesidades de la persona involucrada.	- Actividad 1: La importancia de las palabras. - Actividad 2: Conociendo los gustos e intereses de mis compañeros. - Actividad 3: Conociéndonos y buscando el regalo ideal.

4. Secuencia de actividades EDAT



4.1. Descripción de la experiencia

A través de esta experiencia las y los estudiantes podrán reconocer las diversas características, perspectivas y emociones de sus compañeras y compañeros, comprendiendo que sus palabras y acciones traen consecuencias favorables o desfavorables para las personas.

Se plantea un caso que permita a los y las estudiantes ponerse en una situación en la que será imprescindible observar al otro y conocerlo para lograr responder a la pregunta del reto. Durante el desarrollo de las actividades, cada estudiante deberá reflexionar sobre sí mismo, aquello que lo representa, las consecuencias de sus acciones y palabras y lo principal, aprenderá a respetar las diferencias de los demás e identificar sus emociones para comprenderlas y actuar en consecuencia a ello.

- La actividad 1, llamada “La importancia de las palabras”, promueven las y los estudiantes reconozcan cuál es el impacto de sus palabras positivas y negativas cuando se comunican a los demás. Mediante dos dinámicas los estudiantes logran valorar los aspectos positivos del compañero/a; así como comprender que las palabras negativas pueden dañar a la otra persona a pesar de no tener esa intención.

- La actividad 2, llamada “Conociendo los gustos e intereses de mis compañeros”, fomenta que las y los estudiantes reconozcan la diversidad de gustos y preferencias entre sus compañeros/as. Además, comprende qué actividades le generan alegría y tristeza y comparte cómo actúan cuando están alegres y tristes, de manera que luego pueden proponer alternativas para animar e integrar a un compañero.
- La actividad 3, llamada “Conociéndonos y buscando el regalo ideal”, genera que los y las estudiantes se escuchen mutuamente, conozcan sus gustos e identifiquen el regalo ideal para cada uno. Comprenden que todos los gustos, necesidades y perspectivas son diferentes. Asimismo, logran resolver la pregunta inicial del reto, concluyendo que se tiene que escuchar y estar atento para proponer algo significativo. De esta manera, aprenden la esencia de la empatía, sabiendo que se tiene que mirar al otro, escucharlo e intentar entenderlo/a.



ACTIVIDAD 1

La importancia de las palabras

INICIO:

Presentación del caso

Tiempo: 20 minutos

Había una vez un niño llamado Ignacio que llegaba a clase muy triste. Este niño era nuevo y no tenía muchos amigos ni amigas. Juana, una niña de su salón, se da cuenta que Ignacio no juega con nadie en los recreos y decide invitarlo a jugar con sus amigas y amigos. Ignacio al escuchar la propuesta de Juana, le dice que no le gusta ese juego y que prefiere quedarse en el salón de clase. La docente observa la buena acción de Juana y decide muy animada conversar con todos los compañeros de Ignacio para pensar en conjunto, qué juego podría ser del interés de Ignacio. Todos comentan los posibles juegos que le podría gustar a Ignacio, pero antes de decidir por uno, decidieron que era importante preguntar a Ignacio cómo se siente, qué le gustaría jugar, qué piensa sobre el juego propuesto.

Entonces Juana y sus compañeros creen que el gran reto para todos es conocer qué juego le interesa a Ignacio para que él se sienta animado y parte del grupo.



Reto:

¿Cómo lograr que se sienta cómodo entre nosotros?

Diálogo sobre la situación

Las niñas y los niños:

- ¿Por qué creen que Ignacio se siente triste?
- ¿Recuerdan cómo se sentían cuando llegaron al colegio por primera vez?
- ¿Han vuelto a sentirse en el colegio como la primera vez?
- ¿Qué juegos son los que más disfrutaban con sus compañeros?



Desarrollo:

Nombre: Ritual de agradecimiento

Tiempo: 25 minutos

¿Qué lograrás?

- Reconocer la importancia de las palabras agradables/ alentadoras.

¿Qué se necesita?

- Una planta u objeto al que se le pueda dirigir la palabra.
- Un atomizador con agua o una jarra con agua.



¿Cómo vamos a comenzar?

Te invitamos a formar un círculo enorme entre todos y todas, manteniendo la distancia entre cada uno/a. Para comprender a Ignacio es necesario abrir nuestros corazones y para ello, haremos este ritual que nos permitirá conectarnos con los aspectos positivos que nos puede dar la naturaleza. distancia entre cada uno/a. Para comprender a Ignacio es necesario abrir imaginariamente nuestros corazones y para ello, haremos este ritual que nos permitirá conectarnos con los aspectos positivos que nos puede dar la naturaleza.



Sabías que las plantas nos proporcionan alimentos, oxígeno y nos ayuda a conservar la energía del planeta. Las plantas purifican el aire, regeneran los nutrientes del suelo y mejoran el paisaje.

De este modo, en señal de agradecimiento reconoceremos todo lo que ellas hacen por la humanidad. Tomaremos esta planta y le diremos por qué estamos agradecida con ella.

- Cada uno sostendrá a la planta y le dirá frases de agradecimientos. Por ejemplo: “Gracias por llenar el planeta de oxígeno” y “Gracias por embellecer el mundo”.
- Cada vez que se le diga una palabra de agradecimiento a la planta se le rociará un poco de agua, en señal de alimento.

¡Muy bien! Estoy segura de que la planta estará contenta con todos los aspectos positivos que le han dicho.

Ahora imaginemos que esa planta sea un compañero, en este caso Ignacio. ¿Qué palabras de aliento le dirías?

- Cada uno dice una palabra de aliento al compañero o compañera.
- Mira a un compañero o compañera y menciona un aspecto positivo de ella o él.
- Esta palabra debe demostrar comprensión o apoyo.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo te sentiste al recibir esa palabra positiva o de aliento?
- ¿Qué emoción sentiste al escuchar esa palabra?
- Si pudieras practicar este ejercicio en casa, ¿A quién le darías una palabra de aliento?



Cada persona pasa por situaciones muy diferentes que pueden hacerla sentir de distinta maneras, incluso, cada uno de nosotros podemos sentir o pensar distinto acerca de la misma situación. Lo importante es entender que todas las emociones y pensamientos son válidos y cuando nos referimos a los demás, debemos cuidarlos y adaptar nuestras palabras a lo que necesiten.

Detente, piensa:

La empatía empieza por reconocer al otro, respetar su perspectiva y validar sus emociones. Nuestras actitudes deben estar relacionadas a la escucha y entendimiento.



Nombre: El poder de las palabras

Tiempo: 30 minutos

¿Qué lograrás?

- Comprender el impacto que tienen las palabras negativas en los demás.

¿Qué se necesita?

- Una hoja de papel.



¿Qué vamos a hacer?

Ahora que ya sabemos el impacto que tienen las palabras positivas en las personas, exploremos la fuerza de las palabras negativas.

- Cada uno y una de ustedes tendrá un papel.
- Cada uno y una recordará una frase o palabra negativa que haya escuchado.
- Cada uno respetará los turnos y dirá en voz alta la frase o palabra negativa, mientras arruga o rompe el papel.

Preguntas:

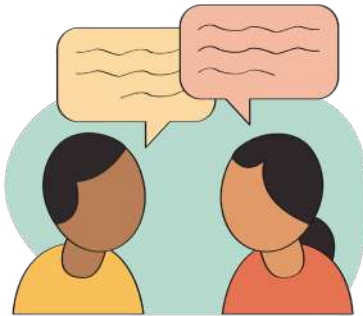
- ¿Qué sentiste cuando decías palabras negativas en voz alta y arrugabas el papel?
- ¿Por qué no podemos colocar otra vez el papel en su forma original?



Nuestras palabras tienen un gran poder. Cada cosa que decimos genera algo en la persona que recibe nuestro mensaje, por eso, debemos cuidar lo que decimos porque no siempre sabemos por lo que está pasando la persona a quien nos dirigimos.

Preguntas de reflexión:

- ¿Alguna vez dijiste algo que le hizo sentir mal a otra persona? ¿Cómo te sentiste?
- ¿Alguna vez te dijeron algo que no te gustó? ¿Cómo te sentiste?



Detente, piensa:

Nuestras palabras tienen un gran poder e impacto en los demás. Si nosotros damos palabras positivas y cuidamos del otro podremos lograr que esa plantita o las emociones de los demás sean agradables, pero si rompemos o arrugamos a los demás con nuestras palabras estaríamos hiriéndolos. ¡Empecemos a identificar el poder de nuestras palabras!

CIERRE:

El espejo de la empatía

Tiempo: 15 minutos

¿Qué se necesita?

- Espacio de silencio.

¿Qué vamos a hacer?

Han llegado a la parte final. Colóquense en parejas, una al frente del otro, como mirándose al espejo.

- Mirándose a los ojos, inhalen y exhalen, como si fueran un espejo del otro.



- Voy a ir contando 1, 2 y 3 y mientras cuento ustedes tomarán todo el aire que puedan por la nariz llenando nuestras barrigas lo más que podamos y cuando cuente 4, 5 y 6 botarán todo el aire que puedan por la boca.
- Ahora cada uno inhala y al exhalar imagina que está inflando un globo. Tomen el globo con ambas manos y háganlo juntos. El globo debe inflarse gradualmente y al mismo tiempo. Cuando el globo esté completamente inflado suéltalo para que se lo lleve el viento.

“Muchas veces cuando reaccionamos pensamos únicamente en nuestra manera de ver las cosas, pero cada una de las personas que nos acompañan siente y piensa distinto. Podemos pasar por lo mismo y sentirnos muy diferente unos de otros. Lo importante es vernos, escucharnos y respetarnos para así cuidar de este grupo con el que compartiremos muchos momentos.”

Ahora respondamos:

- ¿Qué es lo que más me gustó de estas actividades?

Conductas observables:

Marca con una “x” las acciones que vas realizando según cada actividad:

Conductas observables	Sí	No
• Identifican palabras agradables o de aliento.		
• Expresan palabras de agradecimiento/ aliento al compañero/a.		
• Reconocen el impacto de una palabra negativa.		
• Participan durante las reflexiones.		

ACTIVIDAD 2

Conociendo los gustos e intereses de mis compañeros

INICIO:

¿Cómo me encuentro hoy?

Tiempo: 10 minutos

“Ya sabemos el impacto de las palabras positivas y negativas, Muchas veces lo que digamos puede alentar a nuestros compañeros o generar emociones desagradables, por lo que debemos tener cuidado con lo que decimos. Y cuidar del otro, así como también de uno mismo”.

Y acá me voy a detener, me gustaría saber cómo viene cada uno y una al encuentro. Para ello, realizaremos la siguiente dinámica.

- Forman un círculo, de manera que puedan mirar a sus compañeros y a la cuenta de 1, 2 y 3 cada uno expresa con mímicas cómo se siente hoy.
- No se pueden usar palabras, solo movimientos y gestos corporales.

Ahora elegiré a un voluntario para que nos pueda mostrar qué emoción siente hoy (Solo se usará mímicas y ustedes adivinarán).

Recordemos que no hay emociones buenas ni malas, solo son emociones.

¡Listos/as y preparados/as!



Cada una y uno tiene diferentes emociones, y con este ejercicio hemos podido conocer un poco más del compañero/a. Hemos podido imaginar cuál es esa emoción que comparte y muchos de ustedes han podido representar esa misma emoción.



DESARROLLO:

Nombre: Conociéndonos entre compañeros

Tiempo: 35 minutos

¿Qué lograrás?

- Mirar, escuchar y reconocer cómo se siente el compañero/a.

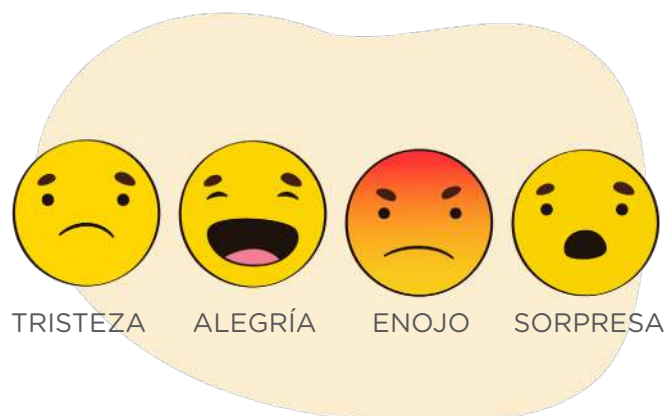
¿Qué se necesita?

- Cartulina para que cada estudiante dibujen un “emoticon” (cara que exprese una emoción como alegría, tristeza, enojo y sorpresa).
- Plumones, colores y útiles en general que permita personalizar la plantilla.

¿Qué vamos a hacer?

Esta dinámica permitirá mirar, escuchar y comprender al compañero/a.

- Cada estudiante recibe una cartulina .
- Con los útiles que desee, cada uno dibuja una cara que exprese una emoción.
- Luego se pide de manera voluntaria que muestre el “emoticon” (cara que exprese una emoción como alegría, tristeza, enojo y sorpresa) y que mencione una situación en la que haya sentido esa emoción.



- Luego responden las siguientes preguntas de acuerdo a la emoción señalada:
- ¿Cómo te das cuenta de que la persona está alegre, qué hace, cómo lo demuestra?
- Recuerda a alguna persona que estuvo alegre por algún motivo. ¿Qué hizo? ¿cómo se comportó? Representa con tu cuerpo lo que hizo o dijo.

Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo ha sido conocer al compañero y compañera?
- ¿Cómo se sintieron al escuchar al compañero/a?
- ¿Las situaciones que causan alegría al compañero/a son las mismas que te generan alegría a ti?



Detente, piensa:

En esta etapa, los niños y niñas sienten una inclinación natural hacia la comprensión de las personas que les rodean. Debemos perseverar en el respeto a las diferencias, procurando que parta de ahí la posibilidad de ver desde los ojos y la posición de otra persona. Las diferencias generan riqueza en el grupo, en la medida en la que sepamos valorarlas y darles el espacio y libertad necesarios.

Nombre: Una sorpresa para Ignacio

Tiempo: 35 minutos

¿Qué lograrás?

- Comprender la emoción del otro y explorar la forma de apoyarlo.

¿Qué se necesita?

- 1 hoja doblada a la mitad (con una clara división de dos espacios).
- Colores, lápiz, borrador.

¿Qué vamos a hacer?

Analizar por qué Ignacio se siente triste

- Se forman grupos de 5 o 6 personas.
- Cada equipo, conversa sobre la emoción de la tristeza de Ignacio, el estudiante nuevo. Todos expresan las razones por las que se podría sentir de ese modo.
- Intercambian entre ellos experiencias semejantes.
- Entre todos piensan qué actividad o juego podrían hacer para que Ignacio se sienta en confianza, alegre y cómodo.

Cocreando una sorpresa para integrar a Ignacio al aula

- Cada equipo piensa en alguna actividad que podría ayudar a Ignacio a sentirse integrado. Puede ser una sorpresa, un regalo o un saludo especial y creativo.
- Cada grupo expone su propuesta y todos expresan el impacto que puede tener en Ignacio.

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué te pareció crear algo juntos para un compañero?
- ¿Qué propuesta es la que más te gustó de todas y por qué?
- ¿Cómo crees que se sentiría Ignacio?



Todos los regalos, gustos y necesidades son diferentes, por lo que cada uno de nosotros lo considera especial. Todos estos gustos y preferencias son igual de importantes y para reconocer qué le gusta a mi compañero/a debo preguntarle, conversar y escucharlo/a atentamente.

Detente, piensa:

La empatía se cultiva con espacios de conversación, intercambio y reconocimiento de las necesidades de otro a pesar de ser distintas a las propias. Un intercambio crea una amistad más fuerte y a toca nuestros corazones.



CIERRE:

¿Qué valoro de esta experiencia?

Tiempo: 10 minutos

¿Qué se necesita?

- Espacio de calma y respiración.
- Formar un círculo con todos los miembros/as del salón.

¿Qué vamos a hacer?

Han llegado a la parte final, volvamos a formar un círculo y recordemos todo lo que hemos logrado. Concentrémonos en esas miradas, en todas las diferencias que nos hacen un salón especial y un grupo único.

- Se forman grupos de 5 o 6 personas.
- Cierren los ojos, inhalen y exhalen.
- Voy a ir contando 1, 2 y 3 y mientras cuento ustedes tomarán todo el aire que puedan por la nariz llenando nuestras barrigas lo más que podamos y cuando cuente 4, 5 y 6 exhalen todo el aire que puedan por la boca.
- Muy bien, intentémoslo de nuevo (el ejercicio se repite al menos cuatro veces o las que sean necesarias para entrar en calma y volver al salón).

Desde esta serenidad y calma veamos cómo se siente nuestro corazón cuando hacemos algo por otra persona. Imaginemos a Ignacio, sonriendo contento y cómodo entre todos. Ignacio está tan contento que se han vuelto muy amigos. Todos han comenzado a conocerlo más y a divertirse más con él. Lo que hiciste con tus compañeros por él, le ha puesto muy feliz.

Tienes ese poder en tus manos. ¿A quién más te gustaría hacer feliz? ¿Qué valoro más de esta experiencia? ¿Qué emoción siento?

Conductas observables:

Marca con una “x” las acciones que vas realizando según cada actividad:

Conductas observables	Sí	No
• Expresa sus emociones a través de gestos y mímicas.		
• Identifica señales verbales y no verbales de los demás.		
• Escuchan atentamente al compañero/a.		
• Reconoce los gustos del compañero y lo representa mediante un dibujo.		
• Expresan lo que puede estar pasándole a otra persona.		

ACTIVIDAD 3

Conociéndonos y buscando el regalo ideal

INICIO:

Respirando juntos

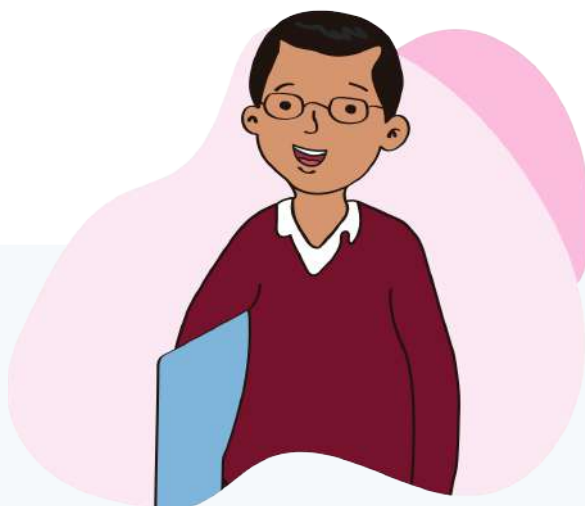
Tiempo: 10 minutos

¿Qué se necesita?

- Música.

¿Qué vamos a hacer?

- Se sientan en parejas uno/a a la espalda del otro/a.
- Inhalen en cuatro tiempos y exhalen lentamente en cuatro tiempos.
- Poco a poco traten de inhalar juntos/juntas y de exhalar juntos/juntas.
- Escuchen su respiración con los ojos cerrados.
- Ahora respondemos la siguiente pregunta:
 - ¿Cómo me siento hoy? ¿Pude sentir cómo respira el otro?





DESARROLLO:

Nombre: Mi regalo ideal

En la actividad 3, llamada “Conociéndonos y buscando el regalo ideal”, los y las estudiantes se escuchan mutuamente, conocen sus gustos e identifican el regalo ideal para cada uno. Comprenden que todos los gustos, necesidades y perspectivas son diferentes. Asimismo, logran resolver la pregunta inicial del reto, concluyendo que se tiene que escuchar y estar atento para proponer algo significativo. De esta manera, aprenden la esencia de la empatía, sabiendo que se tiene que mirar al otro, escucharlo e intentar entenderlo/a poniéndonos en el lugar del compañero o compañera.

Tiempo: 20 minutos

¿Qué lograrás?

- Realizar un regalo a una persona que quieras tomando en cuenta sus intereses y gustos.

¿Qué se necesita?

- Hojas para dibujar.
- Colores, crayolas y lápices.

¿Qué vamos a hacer?

“Llegó el momento de crear el regalo ideal para alguien que te gustaría hacer feliz, ¿Qué creen que tendríamos que hacer para encontrar el regalo ideal para alguien que quieres mucho? ¿Qué crees que le gustaría recibir de ti, a esta persona que amas?

Para ello, se reunirán en parejas, y cada uno le contará a su compañero/a en voz alta 3 cosas o actividades que más le gustan y disfrutan la persona a la que le quieres regalar algo.



- El compañero escucha atentamente.
- El compañero le dice lo que le regalaría a esa persona especial.
- Ambos intercambian ideas.
- Finalmente cada uno dibuja el regalo que le dará y le explica a su compañero y recibe sus aportes.
- Hacen una exhibición final entre todos los alumnos.
- Todos observan y luego escuchan a los que quieran compartir para quién es el regalo.

Preguntas de reflexión:

- ¿Te gustó pensar en un regalo especial para la persona que amas? ¿Por qué?
- ¿Lo realizarías?
- ¿Qué tendrías que hacer para construir o conseguir el regalo?

“Cuando queremos hacer un regalo a una persona que queremos tenemos que estar atentos a lo que nos dicen, mirar qué hacen cuando se sienten alegres, pero sobre todo armar este regalo pensando en ella o él. Hacer un regalo es un acto que demuestra el cariño a la otra persona”.



Todos somos diferentes, pensamos y sentimos distinto y por eso, el regalo ideal depende de cada persona. El regalo ideal para Ignacio podríamos descubrirlo si nos acercamos a él, si lo escuchamos y le preguntamos qué podemos hacer para ayudarlo a sentirse mejor. Muchas veces simplemente estar para los demás es suficiente. La empatía es ponernos en los zapatos del otro, mirarlo/a, escucharlo/a y entenderlo/a, sabiendo que podemos pensar diferente o sentirnos distinto.



Detente, piensa:

La empatía es reconocer y comprender las necesidades y puntos de vista de otras personas, aunque sean contrarios a los propios así como comprender sus emociones, sin juzgarlo y sentir deseo por ayudar (SEP, 2017; UNICERF, 2021; National Research Council, 2012).

CIERRE:

El ritual de agradecimiento

Tiempo: 15 minutos

¿Qué lograrás?

- Valorar el sentimiento y pensamiento de mi compañero/a.

¿Qué se necesita?

Cada uno le hace un regalo en forma verbal, a la pareja que le toca al azar.

- Forman dos filas, donde se colocan frente a frente. Una fila será la fila A y otra la fila B.
- La fila A le dice a la fila B: Si yo pudiera te regalaría: ... Y luego hace lo mismo la fila B.
- Finalmente, ambos agradecen por haberse colocado en el lugar del otro.

"Nos escuchamos y nos entendemos entre todos nosotros."

Este es un regalo para todo el salón. ¡Son un gran equipo y podemos ser empáticos si nos miramos con detenimiento y respeto!.

Conductas observables:

Marca con una “x” las acciones que vas realizando según cada actividad:

Conductas observables	Sí	No
Realiza un regalo al compañero/a a partir de escuchar sus intereses y gustos.		
Reconoce su propia perspectiva y la diferencia de las de los demás.		
Se sitúa imaginativamente en la situación de la otra persona.		
Busca soluciones adecuadas a las necesidades de la persona involucrada.		

Recomendaciones para seguir fomentando la habilidad de empatía:

- Trabajos por proyectos y con metas que busquen el intercambio de ideas.
- Escenificación de casos relacionados con emociones.
- Juegos de resolución de casos reales que busquen una solución adaptada a quien la recibe.
- Momentos o espacios de escucha grupal.
- Cada oportunidad en la que existan acciones o palabras que no estén alineadas con la empatía, hacer un pare automático y resaltar la situación. Se debe reconocer lo que sucede en el momento preciso.
- Espacios para compartir con compañeros/as menos cercanos (de acuerdo con la perspectiva del tutor/a, juntar a estudiantes que tengan menos temas afines y fomentar el compartir).

EDAT 10: Encuentro el equilibrio

1. Planteamiento de la experiencia de la tutoría



1.1. Descripción de la situación

Esta experiencia plantea la siguiente situación que articula tres actividades:

Felix se alista para ir de paseo con su familia, hace un par de meses aprendió a amarrarse los pasadores por lo que decidió utilizar sus zapatillas. Primer intento, no resultó, volvió a probar pero nuevamente se desató, una vez más y ¡Sí, lo consiguió! Se pone de pie, se acerca a la salida y siente las zapatillas sueltas. Era lo que tanto temía, sus pasadores se habían desatado. De pronto siente una ola de calor que sube por su cuerpo, sus orejas se ponen muy rojas y sin pensarlo de su boca sale un grito -¡Odio los pasadores!- Grita, llora, patalea. Su mamá lo abraza frotando su espalda con un masajito, le pregunta cómo se siente, le explica que la rabia lo ha colmado al punto de perder la paciencia. Félix desea que la rabia no lo domine nuevamente y, una próxima vez, lo deje amarrar sus zapatillas pero ¿Cómo puede hacer?

¿Sabías que nuestras emociones pueden salirse de control? ¿De qué manera se puede ayudar a Félix para que pueda manejar la rabia? ¿Conoces algunas estrategias?



1.2. Enfoques transversales

Enfoque igualdad de género:

- Empatía.

Reconoce y valora las emociones y necesidades afectivas de los otros/as y muestra sensibilidad ante ellas al identificar situaciones de desigualdad de género, evidenciando así la capacidad de comprender o acompañar a las personas en dichas emociones o necesidades afectivas.

Enfoque Búsqueda de excelencia:

- Flexibilidad y apertura

Disposición para adaptarse a los cambios, modificando si fuera necesario la propia conducta para alcanzar determinados objetivos cuando surgen dificultades, información no conocida o situaciones nuevas.

2. Propósito de la Experiencia



2.1. Descripción del propósito de la EDAT

Las y los estudiantes reconocen la intensidad de las emociones y aprenden a gestionarlas para generar bienestar, mantener relaciones saludables en equilibrio y armonía.



2.2. Competencias CNEB relacionadas a la EDAT

Construye su identidad:

- Regula a partir de la interacción con sus compañeros y docente, y de las normas establecidas de manera conjunta.

Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común:

- Usa estrategias sencillas para resolver conflictos.
- Realizar acciones específicas para el beneficio de todos a partir de la deliberación sobre asuntos de interés común tomando como fuente sus experiencias previas.

Gestiona su aprendizaje de manera autónoma:

- Monitorea sus avances respecto a la tarea.



2.3. Dimensión de la tutoría con la que se relaciona

- Dimensión personal.
- Dimensión social.



2.4. Habilidad socioemocional

- Regulación emocional.



2.5. Descripción de la HSE para el ciclo III

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. Se trata de gestionar las emociones y validarlas, sin suprimir o evitar ninguna de ellas, haciendo uso de los recursos y herramientas para regular su intensidad y su duración para no convertirlas en conductas no saludables (SEP, 2017; Bisquerra y Mateo, 2019; The Boston Consulting Group, 2016; OCDE, 2015).

La regulación emocional presenta una mejora sustancial durante los primeros años en la escuela de la mano con el progreso en la comprensión y expresión del lenguaje que le permite a la niña y niño describir el estado interno a los adultos para que le puedan brindar orientaciones y estrategias de afrontamiento, las cuales gradualmente son interiorizadas aplicándolas a nuevas situaciones. (Ortiz, 2001 citado por Abarca, 2003).

3. Evaluación de la EDAT



3.1. Conductas observables y actividades sugeridas

Identificar esta relación entre la habilidad y las conductas observables te permite saber qué se espera conocer (conductas, pensamientos, actitudes) del estudiante. Estas conductas observables se evidencian en el desarrollo de cada actividad y los criterios seleccionados permitirán brindar retroalimentación a cada estudiante.

Habilidad	Conductas observables	Actividades sugeridas
Regulación emocional	• Reconoce la intensidad de sus emociones. • Practica con ayuda, algunas técnicas para gestionar emociones intensas en distintas situaciones. • Elige las herramientas que mejor funcionan para regular sus emociones.	• Actividad 1: La temperatura de las emociones. • Actividad 2: Pongo en acción mis estrategias. • Actividad 3: El espacio de la calma.

4. Secuencia de actividades EDAT



4.1. Descripción de la experiencia

Las actividades seleccionadas permiten al estudiante desarrollar con ayuda de adultos de su entorno, estrategias de afrontamiento frente a emociones intensas que pueden afectar su bienestar y sus relaciones interpersonales.

- La actividad 1, llamada “La temperatura de las emociones” promueve que las y los estudiantes reconozcan que las emociones tienen distintos niveles de intensidad y comprenden las consecuencias que pueden generar dichas emociones.
- La actividad 2, llamada “Regulo mis emociones”, genera que las y los estudiantes comprendan los pasos a seguir para regular sus emociones a través de historias y herramientas de relajación.
- La actividad 3, llamada “El espacio de la calma”, facilita que las y los estudiantes creen en el aula un espacio para gestionar las emociones intensas y eligen las herramientas que mejor funcionen para ellos en el aula.



ACTIVIDAD 1

La temperatura de mis emociones

INICIO:

Tiempo: 15 minutos

Felix se alista para ir de paseo con su familia, hace un par de meses aprendió a amarrarse los pasadores por lo que decidió utilizar sus zapatillas. Primer intento, no resultó, volvió a probar pero nuevamente se desató, una vez más y ¡Sí, lo consiguió! Se pone de pie, se acerca a la salida y siente las zapatillas sueltas, era lo que tanto temía. Sus pasadores se habían desatado. De pronto siente una ola de calor que sube por su cuerpo, sus orejas se ponen muy rojas y sin pensarlo de su boca sale un grito -¡Odio los pasadores!- Grita, llora, patalea. Su mamá lo abraza frotando su espalda con un masajito, le pregunta cómo se siente, le explica que la rabia lo ha colmado al punto de perder la paciencia. Félix desea que la rabia no lo domine nuevamente y, una próxima vez, lo deje amarrar sus zapatillas pero ¿Cómo puede hacer?

¿Sabías que nuestras emociones pueden salirse de control? ¿De qué manera se puede ayudar a Félix para que pueda manejar la rabia? ¿Conoces algunas estrategias?



Diálogo sobre la situación

Las niñas y los niños:

- Describen la situación que le generó rabia a Félix.
- Comentan situaciones similares que les haya sucedido.

- Explican lo que comprenden cuando se dice que las emociones pueden “salirse de control”.
- Mencionan qué pueden hacer para regular sus emociones.



DESARROLLO:

Nombre: La máquina que mide mis emociones

Tiempo: 20 minutos

¿Qué lograrás?

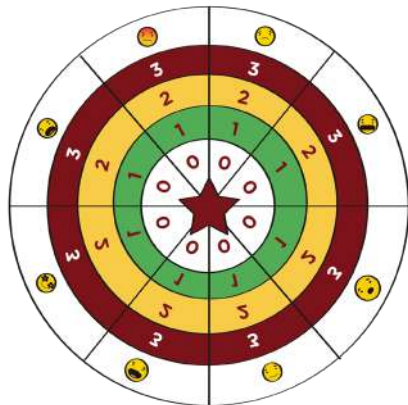
- Comprende la intensidad de las emociones.

¿Qué se necesita?

- Cartulina.
- Colores, plumones, lápiz y borrador.

¿Cómo vamos a comenzar?

Este es un “emocionómetro”, sirve para conocer la intensidad de la emoción que sentimos. En la parte de arriba están las emociones que podemos sentir. ¿Cuáles de ellas reconocen? Muy bien, rabia, tristeza, miedo, aburrimiento y del lado opuesto está la calma, alegría, sorpresa, ilusión.



Vemos que hay 4 niveles:
Blanco (0): no hay emoción
Verde (1): poco
Amarillo (2): medio
Rojo (3): mucho

Cada uno de ustedes va a crear el suyo, para medir la intensidad de sus emociones.

Ahora voy a decirles algunas situaciones. Con ayuda del emocionómetro, me van a decir la emoción que sienten y el nivel de intensidad que tiene:



Validar una emoción:

Es permitírnos actuar como guías de la expresión emocional para transmitir la importancia de dejar expresar la emoción, exteriorizarla y canalizarla. Se trata de poner valor a la emoción utilizando frases como "Entiendo lo que sientes", "Si estuviera en tu lugar, podría sentirme igual".

- 1) Me despierto en medio de la noche con muchas ganas de ir al baño, todos en casa duermen, las luces están completamente apagadas y no puedo ver nada. ¿Qué emoción sientes? ¿En qué nivel sientes esa emoción?
- 2) A la hora del recreo le conté a mis amigas que me tengo que mudar en un mes, porque a mi papá va a cambiar de trabajo y será en otra ciudad. A mí me gusta estar aquí, donde ya tengo mis amigas. ¿Qué emoción sientes? ¿En qué nivel sientes esa emoción?

3) Por fin llegaron las vacaciones, en este primer día quiero ver mi programa favorito, pero el televisor no enciende. Mi mamá me ha dicho que se fue la luz y no sabe a qué hora va a volver. Ella está ocupada y mi hermano se fue a casa de un amigo, no tengo a nadie con quien jugar. No tengo nada que hacer. ¿Qué emoción sientes? ¿En qué nivel sientes esa emoción?



Detente, piensa:

En cada situación cada uno se siente de manera diferente, por eso las experiencias son únicas.

- ¿Qué número marcaría Felix en su emociónmetro? ¿Qué hizo cuando su emoción alcanzó ese nivel?
- ¿Cómo crees que le hubiera ayudado tener un emociónmetro?

CIERRE:

Respiramos con las partes del cuerpo

Tiempo: 10 minutos

Formen un círculo de tal manera que podamos vernos todos a los ojos y cada uno sentirse cómodo en su espacio.

Postura de la paz:

Siéntate en el suelo con las piernas cruzadas o en una silla con las piernas relajadas y coloca ambas manos sobre las rodillas, la espalda recta, los hombros relajados.

Un dedo en la nariz.

Siéntate derecho en el suelo o en la silla.

Pon un dedo horizontal debajo de tu nariz y respira normalmente.

Repítelo varias veces.

Cada vez que lo necesites puedes repetirlo para que te ayude en todo momento a estar presente y positivo.

- ¿Cómo sientes el aire al inhalar? ¿Qué pasa cuando sale?
- ¿Sientes la misma temperatura? ¿Hay algún cambio?
- ¿Qué sucede si respiras más lento o más rápido?



Se sugiere realizar este ejercicio en diversos momentos para ayudar a las niñas y niños a poner atención a su cuerpo y respiración.

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué es lo que has aprendido en esta actividad? ¿Por qué?
- ¿Qué actividad te pareció más difícil? ¿Por qué?
- ¿Qué te gustaría contar a tu familia sobre lo que hicimos hoy?

Conductas observables:

Marca con una “x” las acciones que vas realizando según cada actividad:

Conductas observables	Sí	No
Reconoce las emociones que le ocurren en determinadas situaciones.		
Identifica que las emociones tienen intensidades.		
Reconoce la intensidad de una emoción en una situación determinada.		
Practica técnicas para regular emociones.		



ACTIVIDAD 2

Regulo mis emociones

INICIO:

Tiempo: 10 minutos

Formen un círculo de tal manera que podamos vernos todos a los ojos y cada uno sentirse cómodo en su espacio.

Postura de la paz:

Siéntate en el suelo con las piernas cruzadas o en una silla con las piernas relajadas y coloca ambas manos sobre las rodillas, la espalda recta, los hombros relajados.

Siéntate derecho en el suelo o en la silla. Pon la mano frente al rostro y respira normalmente.

Repítelo varias veces.



Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo sientes el aire al inhalar? ¿Qué pasa cuando sale?
- ¿Sientes la misma temperatura? ¿Hay algún cambio?
- ¿Qué sucede si respiras más lento o más rápido?



DESARROLLO:

Nombre: Educando la emoción

Tiempo: 35 minutos

¿Qué lograrás?

- Comprende la importancia de regular su emoción.

¿Qué se necesita?

- Espacio para realizar ejercicios.

¿Qué vamos a hacer?

¿Recuerdan que Félix fue dominado por la rabia al desatarse los pasadores?

La mamá de Félix le dijo a su hijo: “Ahora que estás más calmado, mira nuevamente lo que te sucedió para que luego no te sientas mal”.

Vamos a ver, ¿Qué puedes hacer?

1) Ponle un nombre: recuerda todo lo que te pasó ¿Qué nombre le pondrías a tu historia? (Ejemplo: Los pasadores inquietos).

2) Educar la emoción.

Vuelve a mirar la situación:

Se le pide a las niñas y niños que busquen otras frases y maneras para ver la situación de una manera diferente y sentirse mejor en una situación similar.



Detente, piensa:

Cuando sientes una emoción intensa puedes percibir que pierdes el control y vives tu experiencia como si fuera algo horrible. Llamar a la tortuga que vive en nosotros nos ayuda a volver a la calma. La calma nos ayuda a buscar en nuestra experiencia otras razones más positivas que nos permite aprender de la situación y disfrutarla.

Nombre: La caja de la rabia

Tiempo: 35 minutos

¿Qué lograrás?

- Practica una técnica para calmarse en momentos de rabia o frustración.

¿Qué se necesita?

- Una caja con tapa
- Colores, recortes, goma, tijeras

¿Qué vamos a hacer?

Les vamos a contar una nueva historia:

Jaime era un niño muy inquieto al que le gustaba mucho aprender. Le encantaba las matemáticas y el arte. Era muy ingenioso. Pero tenía una dificultad. Se enojaba muy rápido con cualquier cosa. Si algo no le salía bien a la primera vez, le daba tanta colera que tiraba los lápices y cuadernos. Si sus padres no le daban rápidamente lo que pedía, se ponía a furioso. Cuando sus amigos y amigas no querían jugar el juego que él quería, se ponía a gritar; a veces también se enojaba con razón, cuando se reían de él o le regañaban por algo que no tenía la culpa. Como cuando su hermanito rompió el jarrón de mamá y su mamá le regañó porque creía que había sido él. Cuando estaba tan enojado, sentía como un calor en su estómago que subía, subía subía, hasta que se sentía explotar. Sí, como un volcán... ¿Alguna vez te has sentido así?

Un día sus amigas y amigos, cansados de escucharlo tanto gritar, ya no quisieron jugar con él. Eso lo puso muy, muy triste. Su profesora al verlo tan triste se acercó a él y le preguntó: ¿Jaime, por qué estás triste? Si me lo cuentas quizá pueda ayudarte. Jaime le contó a su profesora que él no quería hacer daño a nadie pero que le era muy difícil dominar ese volcán del enojo.

Entonces su profesora le dijo: Jaime, has dado el primer paso. Hablar sobre lo que sientes. Cuando yo era niña mi abuelita me enseñó un truco: respirar lentamente o contar hasta diez, tratar de tranquilizarme, garabatear en una hoja con toda la energía que tenga. A veces le ponía manos y pies. Luego, lo arrugaba y lo metía en una cajita.

Jaime, con la ayuda de su profesora, aplicó el truco de la abuelita y poco a poco fue mejorando. Ahora se sigue enojando, pero ya no explota como antes y puede disfrutar de muchos juegos con sus amigas y amigos.



Detente, piensa:

Cada vez que te sientas frustrado puedes garabatear una hoja hasta que te sientas más tranquila (o). Luego le dibujas manos y pies. Finalmente, arrugas el papel hasta hacerlo bolita y lo metes en una caja con tapa para que la rabia no vuelva a salir.

Vamos a crear nuestra caja de la rabia, la pueden forrar o pintar a su gusto.

Esta simple estrategia le hará más consciente de sus emociones y le ayudará a redirigir su enfado hacia la calma que le permite controlar sus momentos de ira.



Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo se comportaba Jaime cuando estaba enojado?
- ¿Qué sentía en su cuerpo?
- ¿Cómo hizo para aprender a manejar su enojo?
- ¿Qué se puede hacer para volver a la calma?

CIERRE:

Tiempo: 10 minutos

¿Qué lograrás?

- Valorar el sentimiento y pensamiento de mi compañero/a.

¿Qué se necesita?

- Realizar los ejercicios.

¿Qué vamos a hacer?

Vamos a poner en práctica otras técnicas, comencemos:

- Respirar profundamente: inhalar por la nariz y exhalar por la boca.
- Contar hasta 10: 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 o al revés.
- Pensar en tu canción favorita y tararear.
- Hacer algo que te guste.

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué es lo que más has aprendido en esta actividad? ¿Por qué?
- ¿Qué te gustaría contar a tu familia sobre lo que hicimos hoy?
- ¿Qué actividad te pareció más difícil? ¿Por qué?

Conductas observables:

Marca con una “x” las acciones que vas realizando según cada actividad:

Conductas observables	Sí	No
• Reconoce que las emociones tienen intensidades que influyen en la conducta.		
• Le da un nombre a su problema.		
• Práctica el uso de herramientas para educar la emoción.		
• Elige herramientas que le ayuden a educar su emoción.		



ACTIVIDAD 3

El espacio de la calma

INICIO:

Tiempo: 5 minutos

Formen un círculo de tal manera que podamos vernos todos a los ojos y cada uno sentirse cómodo en su espacio.

Postura de la paz:

Siéntate en el suelo con las piernas cruzadas o en una silla con las piernas relajadas y coloca ambas manos sobre las rodillas, la espalda recta, los hombros relajados.



Imagina que tienes en tu mano una semilla mágica. ¿Cómo es tu semilla?, ¿Qué magia crees que puede hacer?.

Pon tu semilla sobre tu frente ¿Qué ideas nuevas surgen hoy? Sobre tus ojos ¿Cuál es la primera imagen que viene a tu mirada? Sobre tu garganta ¿Qué palabras quieres expresar? Llegó a tu corazón, conecta con tu semilla interior, siente sus latidos, estás viva (o), estás aquí.



DESARROLLO:

Nombre: Creamos un lugar

Tiempo: 40 minutos

¿Qué lograrás?

- Crea, construye junto a sus compañeras (os) un lugar seguro para calmarse.

¿Qué se necesita?

- Elegir un rincón del salón de clases y decorarlo a su gusto.
- Pizarra y plumón.

¿Qué vamos a hacer?



Contar con un espacio seguro dentro del aula les ayuda a que puedan reconocer sus emociones, familiarizarse con el vocabulario emocional y comprender mejor sus emociones.

Hoy vamos a convertir un rincón del aula en un espacio seguro para comprender mejor nuestras emociones. Imaginen contar con un espacio que les de mucha tranquilidad, y que les recuerde todo lo que pueden hacer para calmarse. Vamos a responder una serie de preguntas, tales como ¿Qué les gustaría que tenga este rincón? ¿Qué harían en este espacio? ¿Qué nombre le pondrían a este rincón?

Luego vamos a construir entre todos el rincón en donde colocaremos todo lo que nos ayude a calmarnos y poner en práctica lo que hemos aprendido.

Vamos a elegir un espacio del aula ¿Dónde se puede ubicar? ¿Cómo lo vamos a llamar? Vamos a proponer algunos nombres y luego elegimos el más votado por todas y todos.

¿Cómo se imaginan que vamos a utilizar el rincón? ¿Quiénes lo podrán usar?

Ahora que hemos elegido el espacio, colocaremos el nombre y los acuerdos para su uso.

Entre todos las y los niños construyen el rincón de la calma. Pueden colocar un cartel, armar el espacio para colocar imágenes que les recuerden las herramientas.

Detente, piensa:

El espacio de la calma es un refugio donde puedes reconocer la emoción que estás sintiendo antes de que suba de intensidad o después de haber vivido una emoción intensa. Aquí guardaremos nuestro botiquín emocional que nos ayudará en situaciones difíciles.



Nombre: Botiquín emocional

Tiempo: 30 minutos

¿Qué lograrás?

- Pone en práctica algunas herramientas que le ayuden a reconocer y validar sus emociones.

¿Qué se necesita?

- Materiales para las recetas elegidas por las niñas y niños.

¿Qué vamos a hacer?



Ahora que se ha creado un lugar especial en el aula, se propone un listado de herramientas para poner en práctica con sus estudiantes y que ellas y ellos elijan aquellas que mejor les funcione.

Recursos para las y los docentes: Se sugiere elegir aquellas que sean más beneficiosas o resulten mas motivantes para los estudiantes.

- **Burbujero autocontrol:** un burbujero que nos ayuda a soplar burbujas de jabón y mantener la respiración calmada.
- **Pluma acariciadora:** es un recurso para acariciar la cara del niño que necesita gestionar sus emociones.
- **Vendas abrazadoras:** que tienen el objetivo de conseguir un abrazo grupal en torno a un compañero/a sentirse mejor y fomentar la conexión grupal.
- **Pelota antiestrés:** para hacer presiones con las manos y descargar tensiones.
- **Toallitas recoge lágrimas:** pañuelos que servirán para recoger las lágrimas de tristeza, si es necesario.
- **Armonizador:** se cuenta con un armonizador que será tocado cuando uno de los niños o niñas necesite que el grupo vuelva a la calma y sea escuchado.
- **Frasco o caja de emociones:** es un frasco de palabras o dibujos de aliento. Por ejemplo: el corazón puede significar, eres amor, una flor puede significar eres fuerte, una mano puede significar que no estás solo. Una vez que hayan terminado sus dibujos, los colocaremos en el frasco de las palabras o dibujos de aliento.
- **Frasco de la calma:** en un frasco de plástico que contiene agua, pegamento líquido, colorante y escarcha. Es muy importante sellar la tapa por motivos de seguridad. En este caso, mostramos a los niños/as que cuando estamos enfadados agitamos el frasco con fuerza y éste se enturbia como cuando no se piensa con claridad. Por ello hay que observar cómo la purpurina va bajando lentamente y el cerebro se irá calmando.

- **Reloj de arena:** se utiliza para que los niños tengan un tiempo para volver a la calma. Utilizando cualquiera de los recursos del rincón, ya que, si se establece un tiempo, se les enseña que las emociones no duran eternamente.

Luego de haber probado algunas herramientas para nuestro rincón especial conversaremos

- ¿Por qué se necesita contar con un espacio de las emociones?
- ¿Qué herramienta es la que te gustaría usar cuando tus emociones sean intensas?

CIERRE:

Ceremonia de Inauguración

Tiempo: 15 minutos

¿Qué se necesita?

- Cinta de agua o tela o papel.
- Tijeras.

¿Qué vamos a hacer?

Con la participación de los niños organizamos una ceremonia de inauguración del espacio de la calma. Podemos invitar a la inauguración al equipo directivo a las familias, a otros docentes, etc. Preguntamos a los niños a quiénes les gustaría invitar.

Preguntas de reflexión

- ¿Qué es lo que has aprendido en esta actividad?
- ¿Para qué te servirá?
- ¿Qué te gustaría contar a tu familia sobre lo que hicimos hoy?

Conductas observables:

Marca con una “x” las acciones que vas realizando según cada actividad:

Conductas observables	Sí	No
• Comprende el uso del espacio de la calma.		
• Propone reglas para el uso del espacio de la calma.		
• Elige estrategias para el espacio de la calma.		
• Explica los motivos de la elección de las estrategias.		

Recomendaciones para seguir fomentando la habilidad de autorregulación

Aprovechar de las emociones intensas que aparezcan en el aula para reflexionar entre todos y aplicar lo aprendido.

EDAT 11: Todos por un mismo camino

1. Planteamiento de la experiencia de la tutoría



1.1. Descripción de la situación

Esta experiencia de aprendizaje de tutoría plantea la siguiente situación para tres actividades que abordarán el mismo desafío con distintas dinámicas articuladas entre sí:

Melina y su hermana Sofía estaban en una habitación de su casa. Melina estaba leyendo un cuento y Sofía escuchando música. De pronto Sofía alzó el volumen alto de la radio, Melina le dijo que baje el volumen porque no la dejaba leer. Sofía respondió: “Entonces vete a otra habitación, yo quiero escuchar mi música”, y comenzó la discusión. Su mamá las escucha y les dice: “Tenemos que encontrar una solución”

Ante esta situación surgió el siguiente reto: ¿Cómo pueden llegar a un acuerdo, cuando las dos quieren realizar diferentes actividades en el mismo lugar?



1.2. Enfoques transversales

Enfoque de derecho:

- Libertad y responsabilidad.

Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad.

Enfoque Búsqueda de excelencia:

- Flexibilidad y apertura.

Disposición para adaptarse a los cambios, modificando si fuera necesario la propia conducta para alcanzar determinados objetivos cuando surgen dificultades, información no conocida o situaciones nuevas.

2. Propósito de la Experiencia de tutoría



2.1. Descripción del propósito de la EDAT

Escucha y se comunica asertivamente para solucionar un problema aplicando diversas estrategias y comprendiendo el por qué del conflicto.



2.2. Competencias CNEB relacionadas a la EDAT

Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices:

- Busca el consenso sobre la manera de jugar para lograr el bienestar común y muestra una actitud de respeto evitando juegos violentos y humillantes.
- Expresa su posición ante un conflicto con intención de resolverlo y escucha la posición de sus compañeros en los diferentes tipos de juego.

Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común:

- Participa democráticamente cuando se relaciona con los demás respetando las diferencias y cumpliendo con sus deberes.
- Construye de manera colectiva acuerdos y normas.
- Usa estrategias sencillas para resolver conflictos.
- Realizar acciones específicas para el beneficio de todos a partir de la deliberación sobre asuntos de interés común tomando como fuente sus experiencias previas.



2.3. Dimensión de la tutoría con la que se relaciona

- Dimensión personal.
- Dimensión social.



2.4. Habilidad socioemocional

- Resolución de conflictos.



2.5. Descripción de la HSE para el ciclo III

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. Para ello, se deben analizar los recursos y limitaciones que se tiene para afrontar esa oposición, buscando una solución que sea satisfactoria para ambas partes. La negociación y mediación son vitales para una resolución pacífica del conflicto (Bisquerra y Mateo, 2019; UNICEF, 2019; National Research Council, 2012; SEP, 2017)

En el inicio de la etapa la niña y el niño, experimenta situaciones nuevas donde escucha opiniones diferentes a las suyas y a veces no estará de acuerdo. Por ello, es necesario fomentar en la niña y el niño el análisis de la situación y que reflexione desde las diferentes perspectivas, reparar el daño para que comprenda la lección y no se repitan de nuevo. En la resolución de conflictos se busca que la niña y el niño comunique con claridad, coopere y negocie los conflictos de manera constructiva, aquello le da la posibilidad de establecer relaciones interpersonales más saludables (PBS Learning Media, 2021).

3. Evaluación de la EDAT



3.1. Conductas observables y actividades sugeridas

Identificar esta relación entre la habilidad y las conductas observables te permite saber qué se espera conocer (conductas, pensamientos, actitudes) del estudiante. Estas conductas observables se evidencian en el desarrollo de cada actividad y los criterios seleccionados permitirán brindar retroalimentación a cada estudiante.

Habilidad	Conductas observables	Actividades sugeridas
Resolución de conflictos	• Escucha a los compañeros que piensan diferente a él o ella. • Comunica con claridad y respeto su posición frente al conflicto y escucha la perspectiva de los demás compañeros. • Establece relaciones interpersonales saludables. • Reconoce la situación de conflicto y reflexiona desde diferentes perspectivas. • Aplica estrategias para solucionar un conflicto. • Construye acuerdos y normas de manera colectiva evidenciando un consenso para lograr el bienestar común.	• Actividad 1: El semáforo de la calma. • Actividad 2: Una nueva mirada al conflicto. • Actividad 3: El camino para solucionar el conflicto.

4. Secuencia de actividades EDAT



4.1. Descripción de la experiencia

Las actividades seleccionadas permiten que cada estudiante aprenda a analizar, escuchar y comunicar asertivamente para solucionar una situación conflictiva aplicando diversas estrategias que capten la atención e interés del niño o niña para que luego pueda transferir su aprendizaje a otras áreas como en el contexto familiar y social.

De esta manera, se plantea una historia que permita al estudiante imaginar una situación donde dos personas tienen que llegar a un consenso para lograr el bienestar en común. Durante el desarrollo de las actividades, cada uno comunica su posición con respeto, escucha la posición de los demás, analiza la situación, reflexiona desde diversas perspectivas y construye acuerdos.

- La actividad 1, llamada “El semáforo de la calma”, lleva a las y los estudiantes a recordar una situación de conflicto que hayan visto en la calle, barrio o colegio, expresan lo que observaron y luego practican la técnica del semáforo que les permitirá tener calma ante este tipo de situaciones.
- La actividad 2, llamada “Una nueva mirada”, busca que las y los estudiantes compartan una situación personal donde hayan vivenciado un conflicto al compañero/a e identifiquen qué emoción les generó esa situación. Luego practican la técnica de los lentes de colores para conocer en grupo cuál es la posible solución a un problema.
- La actividad 3, llamada “ Creando soluciones”, promueve la realización de un debate para manifestar la solución al conflicto, donde ambos grupos se escuchan y comunican sus puntos de vista con respeto y empatía. Luego dramatizan cuatro situaciones para seleccionar la mejor solución para ambas partes y así solucionar el reto.



ACTIVIDAD 1

El semáforo de la calma

INICIO:

Tiempo: 20 minutos

Melina y su hermana Sofía estaban en una habitación de su casa. Melina estaba leyendo un cuento y Sofía escuchaba música. De pronto Sofía alzó el volumen alto de la radio, Melina le dijo que bajara el volumen porque no la dejaba leer. Sofía respondió: “Entonces vete a otra habitación, yo quiero escuchar mi música”, y comenzó la discusión. Su mamá las escucha y les dice: “Tenemos que encontrar una solución”.

Reto:

¿Cómo llegamos a un acuerdo cuando las dos queremos diferentes actividades en el mismo momento?



A continuación, se motiva la participación y reflexión de las y los estudiantes, para ello se sugieren las siguientes preguntas:

Diálogo sobre la situación:

- ¿Qué sucede con Melina y Sofía?
- ¿Qué habrá sentido Melina con la respuesta de Sofía?
- ¿Cuál crees que pueda ser la solución? ¿Por qué?



DESARROLLO:

Nombre: Semáforo

Tiempo: 30 minutos

¿Qué lograrás?

- Reconocer los pasos para actuar frente un conflicto.

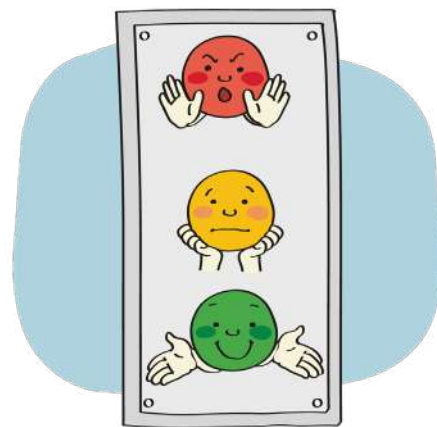
¿Qué se necesita?

- Hojas de papel con el dibujo de un semáforo.

¿Cómo vamos a comenzar?

A continuación, les entregaré una hoja donde encontrarán el dibujo de un semáforo. Esta estrategia la pueden utilizar en cualquier momento que lo necesiten.

- 1) Pintemos de color rojo el primer círculo. Esta luz indica que ante una situación de conflicto se debe parar.
- 2) Ahora pintemos el siguiente círculo de color naranja. Esta luz se enciende después del rojo e indica que es momento de pensar y pedir ayuda.
- 3) Finalmente, pintemos el último círculo de color verde que indica que ya se puede avanzar.



Rojo: Nos da la señal para parar. Sirve para tomar unos minutos para respirar e ir con calma.

Amarillo: Nos da la señal de que es momento de pensar. Se busca alguna solución para solucionar el conflicto.

Verde: Nos indica avanzar. Se realiza la acción ya pensada que solucionará el conflicto.

Ahora, en grupos se dramatiza la escena del conflicto de Melina y Sofía y usaran el semáforo

- a) Escena 1: Discusión entre Melina y Sofía y la mamá entra con el semáforo rojo y Melina y Sofía comienzan a respirar y botar aire por la boca.
- b) Escena 2: Madre muestra el semáforo amarillo para que Melina y Sofía conversen, se escuchen y den posibles soluciones para su conflicto.
- c) Escena 3: Mamá muestra el semáforo verde y Melina y Sofía se ponen de acuerdo para realizar la solución que da fin al conflicto.

Preguntas de reflexión:

- ¿Por qué la mamá entró con el semáforo rojo?
- ¿Cómo se habrán sentido Melina y Sofía al respirar y botar aire por la boca?
- ¿Qué querrá decir conversen y se escuchen?
- ¿Cómo creen que se resolvió el conflicto entre Melina y Sofía?

CIERRE:

Tiempo: 10 minutos

¿Qué se necesita?

- Espacio de silencio.
- Formar un círculo con todos los/las estudiantes.

¿Qué vamos a hacer?

Sentarse en una posición cómoda. Cerrar los ojos y respirar rítmica y profundamente, relajándose.

“Permanecemos con los ojos cerrados y escuchamos nuestra respiración. Es una respiración rítmica, calmada. Imaginemos que están en un jardín y que estamos arrancando las malas hierbas que le han crecido y las hojas secas que han caído. Ahora ya limpio, remuevan la tierra para colocar las semillas. Estas semillas son de diversas flores: girasoles, rosas, margaritas, geranio, etc. Y también está la flor que más te gusta. Ahora cubrimos la semilla con tierra y se echa agua.

Las plantas son vida, porque nos dan oxígeno. Con esta experiencia regresamos y nos encontramos aquí en clase, todos unidos en el mismo jardín”.

Conductas observables:

Marca con una “x” las acciones que vas realizando según cada actividad:

Conductas observables	Sí	No
Identifican los pasos para actuar ante un conflicto.		
Sigue la técnica del semáforo para practicar la calma.		



ACTIVIDAD 2

Una nueva mirada

INICIO:

La expresión del conflicto

Tiempo: 15 minutos

¿Qué lograrás?

- Identifica la emoción que genera una situación de conflicto.

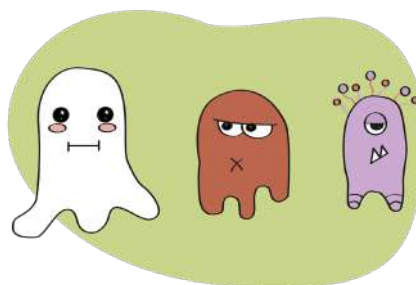
¿Qué se necesita?

- Hojas.
- Lápiz.
- Borrador.

¿Qué vamos a hacer?

Vamos a dibujar un libro que se va a llamar “La cara de la cólera”.

- Quiero que piensen en una situación en la que han sentido mucha, mucha cólera.
- Recuerden cómo se veía su cuerpo, cómo era el volumen de su voz, cómo estaba su respiración.
- Hagan un dibujo de ese momento de cólera.
- Vamos a exhibir todos los dibujos para conocer a las caras de la cólera de este salón.
- Conversamos.



- ¿Qué cara te pareció más colérico?, ¿Por qué?
- ¿Qué cara te pareció menos colérico? ¿Por qué?
- ¿Cómo se ven las personas cuando están con cólera?



DESARROLLO:

Nombre: Los lentes de colores

Tiempo: 30 minutos

¿Qué lograrás?

- Comprender que un problema tiene diversas alternativas de solución.

¿Qué se necesita?

- Dibujar imágenes de lentes de colores.

¿Cómo vamos a comenzar?

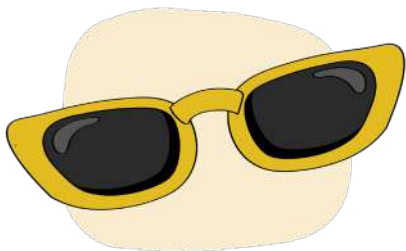
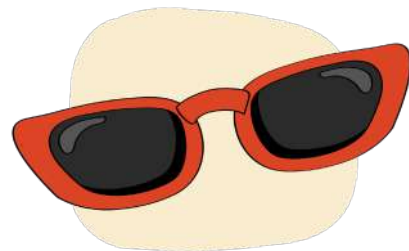
Para solucionar los conflictos es necesario tener varias alternativas de solución. A continuación, realizaremos una dinámica para comprender las diferentes formas de ver un conflicto.

Con la ayuda de tu profesor o profesora leemos lo que representa cada par de lentes en una situación de conflicto.



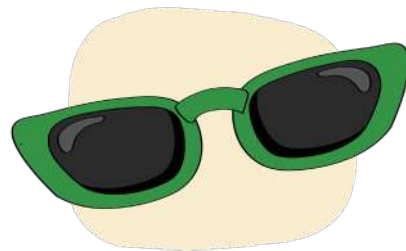
Cuando te colocas los lentes negros todo lo ves negativo, sientes que las cosas no van a salir bien. Te vuelves pesimista y crees que no hay solución para tu problema.

Cuando te colocas los lentes rojos, tu voz te sale con furia y quieres resolver los conflictos rápidamente.



Cuando te colocas los lentes amarillos ves todo con optimismo, con alegría, te comunicas y todos te parecen muy positivos y colaboradores para resolver un conflicto.

Cuando te colocas los lentes verdes, todo te parece posible, imaginas muchas alternativas de solución.



Para entender el poder de los lentes los utilizaremos en la historia de Juan y Patricia.

HISTORIA DE JUAN Y PATRICIA

Llega la hora de recreo, como es de costumbre todos y todas van corriendo al jardín a ocupar un columpio. Para lograr coger uno, se tiene que salir rápido del aula. Juan y Patricia son los más veloces del salón. Esta vez los dos llegaron al mismo tiempo y comenzaron a discutir por el único columpio del jardín. Ninguno de los dos quería ceder, así es que comenzaron a forcejear entre ellos hasta que llegó su profesora.

Ahora escoge a uno de los dos personajes

- Si tu fueras Patricia y te pones los lentes negro ¿Qué pensarías?
- Si tu fueras Patricia y te pones los lentes rojo ¿Qué pensará Pablo cuando se pone los lentes de color rojo?
- Si tu fueras Patricia y te pones los lentes amarillo ¿Qué pensará Pablo cuando se pone los lentes de color amarillo?
- Si tu fueras Patricia y te pones los lentes verde ¿Qué pensará Pablo cuando se pone los lentes de color verde?

Jaime, con la ayuda de su profesora aplicó el truco de la abuelita y poco a poco fue mejorando. Ahora se sigue enojando, pero ya no explota como antes y puede disfrutar de muchos juegos con sus amigas y amigos.

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué lentes te gustaron más?
- ¿Cómo te sientes al saber que existen varias opciones para resolver un conflicto?
- ¿Cuándo volverías a usar los lentes?
- ¿Cómo creen que se resolvió el conflicto entre Melina y Sofía?



Para solucionar un conflicto primero es identificar qué postura/s se tiene frente a un conflicto.

Detente, piensa:

Cuando se está frente a un conflicto, se actuar de diferentes maneras. Lo más importante es identificar cuál de estas actitudes ayudan a solucionar el conflicto.



Nombre: Una nueva actitud

Tiempo: 30 minutos

¿Qué lograrás?

- Proponer una solución a una situación de conflicto en equipo.

¿Qué se necesita?

- Tarjetas.

¿Cómo vamos a comenzar?

La profesora o profesor pide recordar algún conflicto que surgió en el aula, luego indica que buscarán la solución usando los lentes.

1) Recuerden la situación de conflicto (pelea, discusión, etc).

2) La profesora o profesor indica: Todos imaginariamente se colocan los lentes de colores uno por uno.

- Pongámonos todos imaginariamente los lentes negros y con ellos...
- Pongámonos todos imaginariamente los lentes rojos y con ellos...
- Pongámonos todos imaginariamente los lentes amarillos y con ellos...
- Pongámonos todos imaginariamente los lentes verdes y con ellos...

3) Levantamos la mano para dar nuestras opiniones a cada pregunta.

4) En grupo identifiquemos la mejor solución en conjunto.

¡Muy bien! Todos y todas han logrado resolver el conflicto.

Preguntas de reflexión:

- ¿Tenía una solución?
- ¿Qué color de lentes usaron más para resolver este caso?
- ¿Cómo te sentiste al solucionar el conflicto?



CIERRE:

Tiempo: 15 minutos

¿Qué se necesita?

- Espacio de silencio.

¿Qué vamos a hacer?

Han llegado a la parte final, ahora nos paramos de nuestros asientos y entre todos realizaremos el siguiente ejercicio.

Colócate al costado de tu carpeta o mesa. Ahora cierra los ojos, y vamos a respirar. ¡Muy bien! Inhala y exhala (3 veces). Ahora imaginen que cada uno de ustedes es un árbol, con ramas enormes, y donde sus raíces están muy fijadas al suelo.

Imaginémonos cómo es ese árbol, ¿Tiene frutos?, ¿Tiene muchas hojas o pocas? Ahora acaba de llegar un gran viento, de modo que las ramas comienzan a moverse, movamos las ramas de nuestro cuerpo. ¡Muy bien! El viento acaba de pasar y nos dice que ha venido a refrescarnos del sol.

Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo te has sentido desarrollando las actividades?
- ¿De qué te diste cuenta al desarrollar las actividades? ¿Por qué?
- ¿Qué aprendiste que debemos hacer cuando hay un conflicto? ¿Por qué?
- ¿Es importante solucionar los conflictos? ¿Por qué?
- ¿Cómo te sentiste compartiendo tu experiencia en el grupo?

Conductas observables:

Marca con una "x" las acciones que vas realizando según cada actividad:

Conductas observables	Sí	No
• Identifican como expresan su cólera.		
• Identifican una estrategia para resolver un conflicto.		
• Expresan cómo podrían resolver un conflicto.		

ACTIVIDAD 3

Creando soluciones

INICIO:

El espejo del otro

Tiempo: 15 minutos

¿Qué se necesita?

- Disposición.

¿Cómo vamos a comenzar?

Se forman parejas, de manera que cada uno se coloca frente a frente.

Yo haré las siguientes preguntas y la fila A le contará a la fila B.

¡Listos y preparados!

- ¿Qué hiciste antes de venir al colegio?
- ¿Quién te ayuda a realizar tus tareas escolares?
- ¿Quiénes son tus amigos del barrio?

Ahora la fila B le cuenta a la fila A.

¡Listos y preparados!

- ¿Qué almorzaste ayer?
- ¿Cuál es tu actividad favorita?

Muy bien, ahora recordemos la situación inicial, el reto que tenemos: “¿Cómo lograr que Milena y Sofía lleguen a un acuerdo, cuando las dos quieren realizar diferentes actividades en el mismo lugar?”



DESARROLLO:

Nombre: Abriendo debate

Tiempo: 30 minutos

¿Qué lograrás?

- Escucha y comunica con claridad y respeto su posición frente al conflicto.

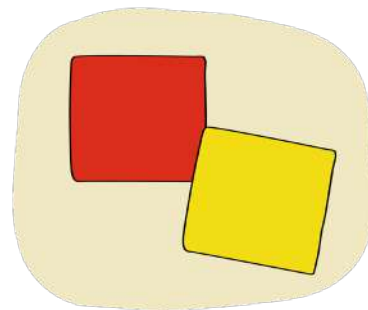
¿Qué se necesita?

- Papel de color amarillo donde este escrito Grupo 1: Milena (ambos papeles pegados al suelo)
- Papel de color rojo donde este escrito Grupo: 2 Sofía (ambos papeles pegados al suelo)
- Cinta.

¿Cómo vamos comenzar?

A continuación, verán dos tarjetas en el suelo. Elige el color de la tarjeta de tu preferencia.

¡Muy bien! Los grupos ya están listos. Cada tarjeta representa al grupo que defender frente al otro grupo.

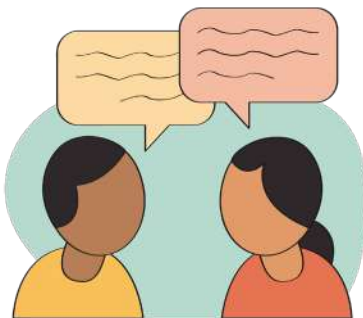


Todas las opiniones son válidas, si se dicen con respeto. Yo seré la moderadora e indicaré el turno de cada grupo. Regla: Se debe cuidar las palabras para no ofender a nadie.

- Cada grupo tendrá 2 minutos para explicar a todos por qué tendría Milena tiene que apagar la radio.
- Cada grupo tendrá 2 minutos para explicar por qué Sofía tiene que dejar de leer en el momento que Milena escucha música.
- Cada grupo tendrá 3 minutos para explicar una posible solución donde las dos lleguen a un acuerdo.

Preguntas de reflexión:

- ¿Fue complicado defender tu punto de vista?
- ¿Qué te pareció la defensa del otro grupo?
- ¿Crees que ambos grupos lograron escucharse?



Detente, piensa:

Que haya conflictos es normal, es parte de la convivencia pero se debe aprender a solucionar respetando las opiniones de los demás. Ese es el primer paso para llegar a un consenso.

Nombre: ¡Alternativas de solución!

Tiempo: 35 minutos

¿Qué lograrás?

- Solucionar el conflicto considerando los intereses y necesidades de ambas partes.

¿Qué se necesita?

- Hojas que contengan la descripción de la situación.
- Cinta adhesiva.

¿Qué vamos a hacer?

Llegó el momento de que el grupo de Melina y su hermana lleguen a una solución. Para que eso ocurra necesitamos de tu apoyo.

¿Cuál es la mejor solución para ambos grupos?

- Cada grupo actúa una propuesta de solución.
- Entre todos los grupos identifican la mejor solución.
- Finalmente, la solución tiene que llevar a ambos grupos a estar de acuerdo.

Nº	Ejemplo de solución
1	“Milena conversa con Sofía y establecen horarios”
2	
3	
4	
5	

Respondamos las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sentirán Milena y Sofía con la solución a su conflicto?

Finalmente, les hago entrega de este dibujo en señal de que han logrado solucionar el conflicto. Pueden pintarlo y decorarlo.

CIERRE:

Tiempo: 15 minutos

¿Qué se necesita?

- Espacio de silencio.

¿Qué vamos a hacer?

Han llegado a la parte final y ustedes ya lograron resolver el reto, ahora nos paramos de nuestros asientos y entre todos realizaremos el siguiente ejercicio.

Cierra los ojos, y vamos respirando. ¡Muy bien! Inhala y exhala (3 veces). Ahora recordemos la situación de Milena y su hermana (se puede volver a relatar la situación). Ahora que ustedes ya saben cual es la mejor solución, imaginemos a ambas están contentas y agradecidas por solucionar la situación que casi las hace pelear. Si quieres decirle algo, puedes decírselo, es el momento. Muy bien, lentamente van abriendo los ojos.

Ahora colocan sus manos en su abdomen, e inhalen y exhalen, cojan todo el aire que puedan por la nariz, mientras voy contando 1, 2, 3 y 4 , con sus manos sientan cómo se va hinchando el abdomen. Finalmente, exhalamos el aire haciendo un sonido.

Preguntas de reflexión:

- ¿Se puede solucionar un conflicto? ¿Cómo?
- ¿Cómo nos sentimos cuando se soluciona un conflicto?
- ¿Qué me gustó más de estas actividades?

Conductas Observables:

Marca con una “x” las acciones que vas realizando según cada actividad:

Conductas observables	Sí	No
• Identifica formas de solucionar un conflicto.		
• Reconocer que el diálogo es parte de la solución de un conflicto.		

Recomendaciones para seguir fomentando la habilidad de trabajo en equipo

- Trabajos por proyectos y con metas que busquen el intercambio de ideas.
- Actividades donde se fomente el intercambio de opiniones con base en el respeto.
- Resaltar la importancia de la comunicación asertiva para expresar lo que pensamos y sentimos.
- Actividades que permitan rescatar las habilidades de cada uno y su utilidad en el trabajo colaborativo.

EDAT 12: ¡El brillo de mis actos!

1. Planteamiento de la experiencia de tutoría



1.1 Planteamiento de la situación

Esta experiencia de tutoría plantea una situación, la misma que será considerada durante tres actividades:

La situación invita a los niños a analizar que en determinadas situaciones se deben tomar decisiones. La historia se relata dejando el final para que las y los niños la completen mediante su propia decisión.

Pedro y Luis, amigos del colegio, están caminando juntos y de pronto, se encuentran con los amigos del barrio de Pedro: Miguel y Marcela. Ellos están jugando a la pelota. A Luis le encanta jugar a la pelota. Pero de pronto, Marcela se acerca a Pedro y le dice: "Mejor dile a tu amigo Luis que se vaya a su casa. No nos gusta jugar con él porque nos hace perder". Pedro no sabe qué hacer, él quiere jugar a la pelota con Miguel y Marcela, que son sus amigos, pero Luis es su amigo de toda la vida en la escuela.

¿Cuál debería ser la decisión de Pedro?



1.2 Enfoques transversales

Enfoque inclusivo o de atención a la diversidad

- Respeto por las diferencias.

Reconocimiento al valor inherente de cada persona y de sus derechos, por encima de cualquier diferencia.

Enfoque de Orientación al bien común

- Equidad y justicia.

Disposición para adaptarse a los cambios, modificando si fuera necesario la propia conducta para alcanzar determinados objetivos cuando surgen dificultades, información no conocida o situaciones nuevas.

2. Propósito de la Experiencia de tutoría



2.1. Descripción del propósito de la EDAT

Ante un problema, tomar la mejor opción que sea justa y beneficie a todos. Que ante una situación de riesgo entre sus compañeros, analice las consecuencias que puede tener una decisión de escape, apoyo, reciprocidad, enfrentamiento, etc.



2.2. Competencias CNEB relacionadas a la EDAT

Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común:

- Convive y participa de manera democráticamente cuando se relaciona con los demás respetando las diferencias y cumpliendo con sus deberes.
- Construye de manera colectiva acuerdos y normas.
- Realizar acciones específicas para el beneficio de todos a partir de la deliberación sobre asuntos de interés común tomando como fuente sus experiencias previas.



2.3. Dimensión de la tutoría con la que se relaciona

- Dimensión social.



2.4. Habilidad socioemocional

- Toma de decisiones responsables.



2.5. Descripción de la HSE para el ciclo III

Toma de decisiones responsables: Desarrollar mecanismos personales (evaluación de riesgos potenciales y consecuencias, regulación emocional y juicio objetivo de la realidad, entre otros) para tomar decisiones eficientes en situaciones personales, familiares, académicas, sociales y de tiempo libre, que acontecen en la vida diaria. Reconoce que su decisión puede afectar a su propio bienestar y el de los demás. Por ello, en esta etapa es necesario enseñarle al niño y niña a pensar en todas las partes de un problema y orientarlos en la toma de decisiones para que no decidan de manera impulsiva, esto les permitirá tener una mayor seguridad y verá que la toma de decisiones permite crecimiento y oportunidad (PBS Learning Media, 2021).

3. Evaluación de la EDAT



3.1. Conductas observables y actividades sugeridas

Identificar esta relación entre la habilidad y las conductas observables te permite saber qué se espera conocer (conductas, pensamientos, actitudes) del estudiante. Estas conductas observables se evidenciarán en el desarrollo de cada actividad y los criterios seleccionados permitirá brindar retroalimentación a cada estudiante.

Habilidad	Conductas observables	Actividades sugeridas
Toma de decisiones responsables.	- Se interesa por el planteamiento de la situación y hace preguntas. - Imagina algún escenario y relata lo que podría ocurrir. - Escucha los relatos de sus pares. - Considera todas las alternativas al tomar una decisión.	- Actividad 1: ¡Tu decides! - Actividad 2: ¡Si yo fuera Mario! - Actividad 3: ¡Decisiones cada día!

4. Secuencia de actividades EDAT



4.1. Descripción de la experiencia

La secuencia cuenta con un ritual corporal, emocional y espiritual, de inicio.

Luego se realiza el juego “Tú decides”, en el que tienen que elegir alguna opción. Comienzan con una decisión simple de dos opciones, a una más compleja de 4, hasta llegar a una situación con 6 opciones, titulada “El Juego de los puntos”. A través de ello, descubren que el grado de dificultad está asociado a la decisión tomada. En la última decisión, las o los niños comparan el impacto que tiene tomar decisiones al azar o bien pensadas. Esta actividad los prepara para la siguiente actividad en la que ellos van a tener que identificar las opciones en un caso de mayor complejidad.

En la siguiente actividad, llamada “Si yo fuera Mario”, se les explica el caso principal, a través de la historia “El Brillo de mis decisiones”. Luego de ello, se les explica el propósito de la EDAT y se procede a la reflexión. Las y los niños reconocen todas las opciones y se ponen de acuerdo para elegir la opción más justa y responsable para el protagonista de la historia.

En la siguiente actividad, titulada “Decisiones cada día” se les pide que tomen decisiones sobre aspectos relevantes en sus vidas, aplicando el mecanismo aprendido para tomar decisiones justificadas.

Al finalizar se practica una estrategia de cierre.



ACTIVIDAD 1

Tú decides

INICIO:

Tiempo: 10 minutos

Pedro y Luis, amigos del colegio, están caminando juntos y de pronto, se encuentran con los amigos del barrio de Pedro: Miguel y Marcela. Ellos están jugando a la pelota. A Luis le encanta jugar a la pelota. Pero de pronto, Marcela se acerca a Pedro y le dice: "Mejor dile a tu amigo Luis que se vaya a su casa. No nos gusta jugar con él porque nos hace perder". Pedro no sabe qué hacer, él quiere jugar a la pelota con Miguel y Marcela, que son sus amigos, pero Luis es su amigo de toda la vida en la escuela.

Reto:

Ante esta situación, ¿Qué alternativas tendrá Pedro?



Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué pasó con Pedro?
- ¿Qué le dijo Marcela a Pedro?
- ¿Cómo se siente Pedro al tener que tomar una decisión?
- ¿Qué harías tú si fueras Pedro? ¿Por qué?
- ¿Alguna vez te ha pasado algo parecido?



DESARROLLO:

Nombre: ¡Tú decides!

Tiempo: 35 minutos

¿Qué lograrás?

- Comprende lo que significa tomar decisiones y se prepara para asumir un reto.

¿Qué se necesita?

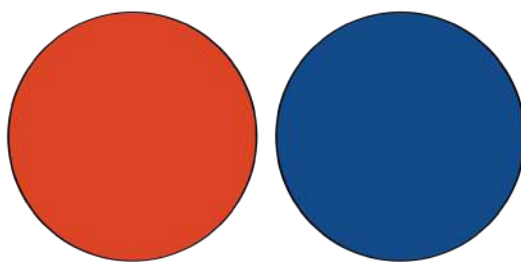
- Objetos para marcar el inicio y el fin de una carrera.
- 4 dibujos de animales (serpiente, conejo, perro, pájaro).

¿Cómo vamos a comenzar?

a) Decisión con dos opciones:

Cada estudiante está de pie. Se les indica: "Elijan entre rojo o azul".

Los que eligen el color rojo se deben parar al lado izquierdo del salón y los que eligen el color azul se deben parar al lado derecho.



Preguntas para los estudiantes:

- ¿Cuál fue la decisión que tomaron?
- ¿Por qué eligieron el color azul o el color rojo?
- ¿Fue fácil tomar esa decisión?

b) Decisión con 4 opciones: la carrera de los animales.

A continuación, se invita a las y los niños a conocer a cuatro animales especiales que viven en las cuatro esquinas del salón. Se les pide que los identifiquen. Se les da información adicional sobre cada uno.

En las cuatro esquinas de este salón se encuentran cuatro animales:

- La serpiente mágica: es mágica porque por donde se arrastra van creciendo muchas plantas.
- El conejo pícaro: es pícaro porque cada vez que salta se ríe y se divierte por todo lo que ve por encima y por debajo.
- El perro sabio: es sabio porque escucha todo lo que la gente habla desde muy lejos.
- Y el pájaro multicolor: además de tener múltiples colores, habla múltiples idiomas.

Se invita a las y los niños a elegir uno de los cuatro animales.

Una vez que las y los niños toman su decisión se les plantea las siguientes preguntas:

- ¿Cuántos niñas y niños han elegido el animal de cada esquina?
- ¿Por qué los han elegido?

Cada uno de ustedes participará en una carrera de velocidad representando al animal que han elegido. ¡Vamos a practicar!

- ¿Cómo se mueven las serpientes, cómo corren?
- ¿Cómo corren los perros?
- ¿Cómo corren los conejos?
- ¿Cómo corren las aves?

Luego, se invita a las niñas y los niños a ubicarse en el inicio de la ruta marcada para la carrera y a desplazarse según el tipo de locomoción del animal.

Reflexión:

- ¿Qué animal llegó primero y por qué?
- ¿Si tuvieras que elegir nuevamente a uno de los cuatro animales, cuál elegirías y por qué?

Nombre: Soy un rayo de luz

Tiempo: 10 minutos

¿Qué se necesita?

- Un espacio abierto para sentarse.
- Ganas de participar.

¿Cómo vamos a comenzar?

Formen un círculo de tal manera que podamos vernos todos a los ojos y cada uno sentirse cómodo e incluido en el espacio.

¡Vamos a estirarnos como si fuéramos plastilina!

Pon tus pies firmes en el suelo para luego estirar todo el cuerpo. Tus pies están pegados en el piso y por eso te puedes estirar hacia arriba con mayor facilidad. Comienza estirando tus pies, luego estiras las rodillas que por lo general están dobladas y finalmente las caderas haciendo movimientos circulares hacia un lado y hacia el otro. Mantén la espalda recta y estira tus hombros hacia arriba y abajo, como si la plastilina estuviese dura y la quieres ablandar, para arriba y para abajo. Luego, haz círculos con la cabeza. Mueve los brazos en forma circular y hacia arriba y abajo. Estira todo el cuerpo, desde la punta de los dedos del pie hasta la punta de los dedos de la mano. Tanto, tanto te estiras que creces. Imagínate que tienes te has estirado tanto que ya puedes tocar el sol.

Una vez que estás lo más estirado/a posible cierra los ojos y emite un sonido de paz: "aum". Al hacerlo, imagínate que mágicamente has llegado al sol, cógelo, siéntelo, huélelo. Métete dentro del sol hasta que te calientes con él y te conviertas en él. Ahora eres el sol y estás brillando muy fuerte.

Reflexión:

Cuando quieras disfrutar o cuando no estés disfrutando y no te sientas muy bien, conviértete en sol para iluminarte o iluminar a los demás.



¡Cada uno es luz y brilla muy fuerte!
Puedes buscar el sol dentro de ti mismo para poder brillar e iluminar a las personas que nos rodean!

Nombre: ¡El dado decide!

Tiempo: 25 minutos

¿Qué lograrás?

- Comprender la diferencia entre tomar decisiones.

¿Qué se necesita?

- Un dado original grande hecho con material reciclado para que sea más atractivo a los niños realizar el juego, ya que el ejercicio se hará con toda el aula.

¿Qué vamos a hacer?

Decisión con 6 opciones:

El juego consiste en adoptar una posición en el suelo, según el número que sale al azar, al lanzar el dado.

Se les muestra cada posición y los niños la practican.

- Si sale un punto al lanzar el dado, se paran en un pie ¡Hagámoslo todos!
- Si salen dos puntos al lanzar el dado, colocan los dos pies en el suelo. ¡Hagámoslo!
- ¿Si salen tres puntos, colocan ambos pies y qué más podríamos colocar? (una mano).
- ¿Y si salen cuatro puntos, qué colocamos en el suelo? (dos manos y dos pies).
- ¿Y si salen cinco puntos, qué colocamos en el suelo? (se aceptan opciones distintas)
- ¿Y si salen seis puntos, qué colocamos en el suelo? (se aceptan opciones distintas, ejemplo dos manos, dos pies, cabeza y cadera)

Se lanza el dado por lo menos unas 6 veces y se realiza la postura de acuerdo al número que sale al azar. Las y los niños realizan la postura correspondiente

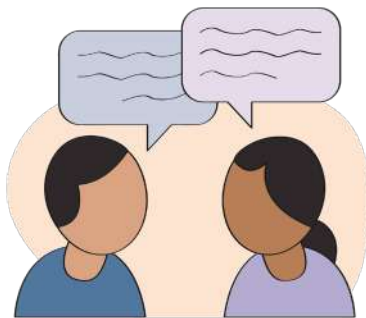
Se lanza el dado por lo menos unas 6 veces y se realiza la postura de acuerdo al número que sale al azar. Las y los niños realizan la postura correspondiente.

Reflexión:

- ¿Te gustó el juego del dado?
- ¿Qué posición te pareció la más difícil?
- ¿Qué posición te pareció más fácil?
- ¿Cuál te gustó más?

Ahora vamos a ver cómo cada día tomas decisiones:

- Si estás en el mercado con alguien de tu familia y te dicen que escojas la fruta que más te gusta, ¿cuál elegirías?
- Si te dicen que te van a comprar una camiseta, ¿de qué color elegirías?
- Si quieres hacerle un regalo a un ser querido, ¿qué te gustaría hacer?



Detente, piensa:

Todas las personas tomamos
decisiones todos los días, desde
que nos levantamos.

CIERRE:

Tiempo: 10 minutos

Para ayudarnos a tomar decisiones vamos a practicar el sonido del AUM, que vibrará dentro de nosotros y nos dará mucha energía.

Se forma un círculo, y cada miembro del mismo se sienta sobre el suelo cruzando las piernas y manteniendo la espalda y los hombros bien rectos. Se cierran los ojos y se juntan las manos haciendo que ambas palmas se toquen entre sí. Se colocan las palmas de las manos a la altura del pecho y se imaginan que dentro de las manos está naciendo una lucecita chiquita.

- ¿Sienten el calor de la luz?
- ¿De qué color es esta luz?
- ¿Es blanca como la nieve, amarilla como el sol?

¡Vamos a hacer que esta luz crezca cada vez más!

Para eso, frotemos las manos suavemente con ternura.

¡La luz está creciendo! Estamos formando una esfera de luz, que cada vez es más grande y brillante. Vamos a ir abriendo nuestras manos, enriqueciendo esta esfera, haciéndola más fuerte. Ahora, la esfera es tan grande que vamos a estirar nuestros brazos, como si estuviéramos abrazando la luz con todas nuestras fuerzas. ¿Sienten la luz? ¿Cuál es su textura.

Todas y todos, manteniendo los ojos cerrados, van a repetir el sonido “aum” lentamente durante seis segundos. Repetirán este sonido mientras abrazan su luz interior las veces que sea necesario para poder mandarle la luz de nuestro interior al personaje José para que este pueda tomar una decisión responsable.



ACTIVIDAD 2

Si yo fuera Mario

INICIO:

Nombre: Nuestros amigos animales respiran

Tiempo: 15 minutos

¿Qué se necesita?

- Un espacio abierto para sentarse.
- Música (opcional).
- Imágenes de las posturas para que las y los niños la sigan.

¿Cómo vamos a comenzar?

Formen un círculo de tal manera que podamos vernos todos a los ojos y cada uno sentirse cómodo e incluido en el espacio.

- ¿Recuerdan la carrera de animales?.
- ¿Qué animales participaron? ¿Qué animal eligieron?
- Ahora no van a correr, solo van a respirar. ¿Saben cómo respiran estos animales?
- ¿Quieren aprender a respirar como ellos? Vamos a descubrirlo juntos.

Se invita a los niños a realizar un ejercicio de relajación:

“Primero, estiren cada músculo de su cuerpo. Desde la punta de los pies hasta la cabeza. Sientan cada movimiento y cierren los ojos. Respiren imaginando que son un saco de papas. Inhalen por la nariz llenando todos sus pulmones, imaginando que están llenando el saco con muchas papas de diferentes formas y colores. Luego, una vez que el saco esté completamente lleno, exhalen por la boca imaginando que están sacando todas las papas para evitar que el saco se reviente”.

Se repite esta respiración al menos tres veces manteniendo los ojos cerrados y estirando el cuerpo de forma libre.

Recrear la respiración de los animales

Recrear el tipo de respiración que tienen los cuatro animales del juego de la carrera de animales. Se les explica a los niños y niñas las siguientes instrucciones:

El conejo pícaro respira con "snif, snif".

Realizar la posición del conejo: arrodillarse apoyando la media pierna en el suelo, flexionar la espalda de tal forma que la cabeza toque el piso y estirar los brazos hasta los talones.

Inhalar de forma entrecortada y constante por la nariz como si la respiración dijera: "snif, snif". Esta respiración es la que el conejo pícaro realiza cada día.

Repetir el ejercicio cuantas veces sea necesario.



La serpiente mágica respira con "sif".

Realizar la posición de la serpiente: colocarse boca abajo en el suelo, estirar las piernas y mantenerlas fuertes, estirar los brazos y apoyarlos en el suelo para flexionar la espalda, mantener los hombros rectos y empujar la cabeza hacia atrás.

Inhalar por la nariz hasta inflar todo el pecho y exhalar por la boca repitiendo de forma calmada y lentamente el sonido "sif" hasta que el pecho se desinfe por completo.

Repetir el ejercicio cuantas veces sea necesario.



El perro sabio respira estirándose y se relaja por la nariz.

Realizar la posición del perro: colocarse boca abajo en el suelo, levantar las caderas estirando firmemente las piernas, los brazos y el torso.

Inhalar por la nariz inflando todo el pecho y exhalar por la nariz estirando todos los músculos hasta desinflar el pecho.



El pájaro multicolor realiza la postura de “la flor de loto”.

Realizar la posición del pájaro a través de la postura de “la flor de loto”: sentarse apoyando el trasero sobre el suelo, flexionar las piernas de tal forma que las plantas de los pies choquen entre ellas, mantener recta la espalda y los hombros.

Inhalar por la nariz hasta inflar el abdomen y exhalar por la boca mientras que se baten las piernas dobladas como las alas de un pájaro.

Repetir el ejercicio cuantas veces sea necesario.



Reflexión:

- ¿Qué sintieron con los ejercicios?
- ¿Qué animal les gustó representar esta vez? ¿Por qué?
- ¿Qué animal no les gustó representar? ¿Por qué?



DESARROLLO:

Nombre: ¡Si yo fuera Pedro!

Tiempo: 30 minutos

¿Qué lograrás?

Descubrir todas las alternativas que tiene Pedro frente a la situación de tomar una decisión.

¿Qué se necesita?

- Superficie para dibujar, cuaderno, papeles, cartón, piso.
- Elementos para dibujar: lápiz, tiza, colores, otros.

¿Qué sucedió?

Se les recuerda la historia o se evoca la historia con las y los niños.

Pedro y Luis, amigos del colegio, están caminando juntos y de pronto, se encuentran con los amigos del barrio de Pedro: Miguel y Marcela. Ellos están jugando a la pelota. A Luis le encanta jugar a la pelota. Pero de pronto, Marcela se acerca a Pedro y le dice: "Mejor dile a tu amigo Luis que se vaya a su casa. No nos gusta jugar con él porque nos hace perder". Pedro no sabe qué hacer, él quiere jugar a la pelota con Miguel y Marcela, que son sus amigos, pero Luis es su amigo de toda la vida en la escuela.

Ahora ustedes van a ser los personajes de la historia y la vamos a representar como en el teatro, pero se les indica que primero analicen que alternativas hay. De acuerdo a las alternativas que sugieren las y los niños se eligen dos que sean distintas.

Se solicitan voluntarios. Se sugiere que por lo menos dos grupos la representen. Luego, de la representación, se explora cómo se sintió cada personaje.

Reflexión:

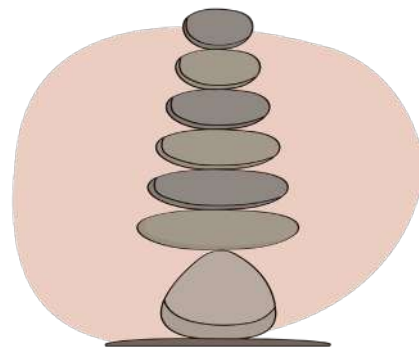
Luego de la dramatización, los estudiantes analizan lo siguiente:

- ¿Qué habrá sentido Pedro?
- ¿Cómo se habrá sentido Luis con la decisión de Pedro? (ambas decisiones).
- ¿Qué alternativa elegirías tú y por qué?

CIERRE:

Tiempo: 10 minutos

Las niñas y niños se sientan en el suelo con las piernas cruzadas, estiran la espalda y la colocan bien recta imaginando que tienen una pila de piedritas de todos los colores, una encima de otra. Se tienen que mantener bien recta para que esas piedritas no se caigan.



Respiran a través del método de la respiración 7-4-8. Inhalan con la nariz 7 segundos, mantienen la respiración durante 4 segundos y exhalan por la boca durante 8 segundos. Se repite esta respiración 3 veces como mínimo hasta que encuentren la relajación.

Colocan su mano derecha encima de sus corazones y sienten su ritmo y su sonido.

¿Está rápido?

¿Está lento?

¿Se escucha fuerte?

¿Se escucha despacio?

Se repite en alto lo siguiente tres veces mientras se escucha los latidos del corazón: "todos los días trataré de ser brillo, voy a tomar decisiones brillantes y habrá consecuencias bonitas".

Conductas observables:

Marca con una "x" las acciones que vas realizando según cada actividad:

Conductas observables	Sí	No
• Realiza los ejercicios de relajación.		
• Observa lo que sucede y relata los hechos.		
• Reconocer que las decisiones tienen consecuencia.		



ACTIVIDAD 3

Decisiones cada día

INICIO:

Nombre: ¿Qué decidí?

Tiempo: 15 minutos

Siéntense todos en una posición cómoda con los ojos cerrados, con una respiración calmada dispuestos a escuchar e imaginar.

Cecilia está de paseo con sus amiguitos del colegio. Todos están caminando por la orilla del mar, hace calor, pero respiras el aire puro del mar y te produce bienestar y alegría. El final del recorrido es el muelle donde están los botes. De pronto Cecilia mira hacia atrás y ve que su amigo Alfonso se ha sentado y ya no puede caminar. Se detiene y piensa. Sabe que la maestra lo va a acompañar, pero ella va adelante, se pregunta ¿Sigo mi camino o lo ayudo? Toma la decisión de retroceder y ayudar a levantar a su amigo, dándole ánimo y un poco de agua. Si bien ambos quedaron un poco atrás, al final todos llegaron y se dieron un abrazo de felicidad.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo se habrá sentido Alfonso con el apoyo de Cecilia?
- ¿Tomarías la misma decisión que tomo Cecilia? ¿Por qué?
- ¿Cómo se habrá sentido Cecilia con su decisión? ¿Por qué?
- ¿Cuál fue la consecuencia de la decisión de Cecilia?



DESARROLLO:

Nombre: ¡Decisiones cada día!

Tiempo: 45 minutos

¿Qué lograrás?

- Reconocer que cada decisión tomada tiene una consecuencia.

¿Qué se necesita?

- Ganas de divertirse.
- Una superficie para dibujar.
- Herramientas para dibujar: lápiz, lapicero, colores, crayola, plumones.

¿Qué vamos a hacer?

Se invita a las niñas y los niños a que dibujen sus decisiones y las consecuencias de las mismas frente a las situaciones planteadas a continuación. Pueden elegir una de ellas.

- Si tuvieras que irte de viaje a algún lugar, ¿A dónde sería? ¿Por qué?
- Si tuvieras que hacerle un regalo a la persona que más quieres, ¿Qué le darías? ¿Por qué?
- Si llegas del colegio y tienes toda la tarde libre, ¿Qué harías? ¿Por qué?
- Si fueras un animal, ¿Cuál serías? ¿Por qué?
- Si tuvieras un súper poder, ¿Cuál sería? ¿Por qué?

Cada niña y niño deberá elegir una situación y exponer frente a todos la decisión que tomó y por qué la tomó.

Reflexión:

- ¿Cómo te sientes cuando puedes decidir por ti misma o por tí mismo?
- ¿Por qué es importante que cada uno pueda elegir?
- Realizar una exhibición de los dibujos realizados y que cada niña/niño explique por qué tomó esa decisión.

CIERRE:

Nombre: Saquemos el brillo interior

Tiempo: 10 minutos

Ahora que se ha llegado a la parte final de la actividad, todos se colocan en un círculo grande. Una vez colocados, cada miembro del grupo va a mirar por unos segundos directamente a los ojos de los demás miembros, sin decir una sola palabra. Luego, cada uno responderá lo siguiente:

¿Qué han aprendido en este espacio?

¿Qué actividad les gustó más y por qué?

¿Qué actividad les pareció más difícil y por qué?

La magia de brillar y hacer que nuestro entorno brille está en nosotros. Somos magia. La magia está dentro de cada uno y vamos a sacarla y a enseñarla al mundo, sin miedo.



Siéntate en el suelo con las piernas cruzadas, estira la espalda y ponla bien recta. Cierra los ojos y respira utilizando la técnica del globo. Exhalen por la nariz imaginando que son unos globos hasta que estén a punto de reventar. Luego, lentamente, exhalen por la boca hasta que el globo esté desinflado por completo. Respira de esta forma al menos unas tres veces. Luego, agarra tu corazón y siéntelo. Dentro de él hay una estrella brillante que tiene el poder de mejorarle el día a otra persona que no la está pasando muy bien. Vamos a regalarle nuestra estrella a esa persona, que tal vez se siente triste, preocupado, sorprendido o temeroso.

Con tus manos, abraza a esta estrella y expándela por todo tu cuerpo, sácala del corazón y hazla crecer, desde la punta de los pies hasta la punta de la cabeza. Esa estrella va a ser tan grande que va a brillar mucho, el brillo será tan fuerte que saldrá de tu cuerpo y llegará a alumbrar a los vecinos, los objetos alrededor, la manzana, la ciudad o comunidad en donde te encuentras, la región, el país entero y el mundo. Imagínate que sacas la estrella con una mano, y se la colocas en el corazón de la persona que la necesita. Y le dices en voz alta: “Acá estoy para ti, te regalo con mucho amor mi estrella”.

Se repite tres veces más “Acá estoy para ti, te regalo con mucho amor mi estrella”.

Reflexión:

- ¿Cómo te sientes al realizar esta dinámica?
- ¿Tu crees que tus acciones pueden beneficiarte?
- ¿Cómo es que tus acciones pueden ayudar a los demás?
- ¿Cómo te sientes al regalarle tu estrella a una persona que lo necesita?
- ¿Cómo crees que esa persona se sentirá al recibir la estrella brillante que le diste?

Conductas observables:

Marca con una “x” las acciones que vas realizando según cada actividad:

Conductas observables	Sí	No
• Expresa lo que siente con las decisiones que toma.		
• Reconoce lo que siente los demás con nuestras decisiones.		

EDAT 13: ¡Somos distintos, por eso somos un equipo!

1. Planteamiento de la EDAT



1.1 Planteamiento de la situación

Esta experiencia de tutoría plantea la siguiente situación para tres actividades articuladas entre sí:

La Directora del colegio anuncia que van a participar en los Juegos Florales de la región y que tienen la oportunidad de participar en equipo para presentar una danza, o relato de un cuento tradicional en grupo o una maqueta creativa que muestre alguna de las manifestaciones artísticas culturales de la zona en la que viven.

Las y los niños comienzan a formar sus equipos para inscribirse, participar y elegir la modalidad en la que quieren participar. Uno de los requisitos es que cada equipo sea mixto. Claudia, María Esther y Marita quieren participar, pero les cuesta jugar con chicos. Sin embargo, Franco y Pablo las buscan para unirse a su equipo. Finalmente, se reúnen para pensar en lo que van a crear. La sorpresa fue que cada uno tenía una idea distinta. Claudia quería participar con una danza, mientras que Pablo quería construir la maqueta y Marita quería relatar un cuento. Además, Franco y Pablo les dijeron a las chicas que confíen en sus ideas, que eran las mejores. Ellas se molestaron, pero a pesar de todo, se inscribieron como equipo.

¿Cómo lograr que este equipo disfrute y participe en alguno de los desafíos planteados en los Juegos Florales?



¡Todos somos
un equipo!



1.2 Enfoques transversales

- **Enfoque inclusivo o de atención a la diversidad**

Respeto por las diferencias

Reconocimiento al valor inherente de cada persona y de sus derechos, por encima de cualquier diferencia.

- **Enfoque de igualdad de género**

Igualdad y Dignidad

Reconocimiento al valor inherente de cada persona, por encima de cualquier diferencia de género.

2. Propósito de la EDAT



2.1. Descripción del propósito de la Experiencia

Trabajar de manera colaborativa, reconociendo las habilidades de sí mismo y de cada compañero y compañera, en el proceso de lograr una meta en común que supone un desafío.



2.2. Competencias CNEB relacionadas a la EDAT

- **Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común:** Convive y participa democráticamente cuando se relaciona con los demás respetando las diferencias y cumpliendo con sus deberes. Construye de manera colectiva acuerdos y normas. Realiza acciones específicas para el beneficio de todos y todas a partir de la deliberación sobre asuntos de interés común tomando como fuente sus experiencias previas.
- **Interactúa a través de sus habilidades socio-motrices:** Interactúa a través de sus habilidades socio-motrices al aceptar al otro como compañero de juego y busca el consenso sobre la manera de jugar para lograr el bienestar común. Muestra una actitud de respeto evitando juegos violentos y humillantes. Resuelve situaciones motrices a través de estrategias colectivas y participa en la construcción de reglas de juego adaptadas a la situación y al entorno, para lograr un objetivo común en la práctica de actividades lúdicas.



2.3. Dimensión de la tutoría con la que se relaciona

- Dimensión social.



2.4. Habilidad socioemocional (HSE)

- Trabajo en equipo.



2.5. Descripción de la HSE para el ciclo III

Trabajo en equipo: Reconoce que para trabajar en equipo es necesario comunicarse y escuchar atentamente y con empatía a sus compañeros. Además, busca ponerse de acuerdo con sus pares para lograr una meta en común propuesta por ellos mismos, con compromiso, entusiasmo y responsabilidad, respetando las opiniones de todos, de manera que logran establecer acuerdos y combinar sus recursos personales con los de los demás (Katzenbach y Smith, 1993). Fortalece sus conocimientos de manera interesante, amena y retadora, logrando agilizar el proceso de aprendizaje y ver el error como una oportunidad de mejora (Vallet, 2013).

3. Evaluación durante la EDAT



Identificar esta relación entre la habilidad y las conductas observables te permite saber qué se espera conocer (conductas, pensamientos, actitudes) del estudiante. Estas conductas observables se evidencian en el desarrollo de cada actividad y los criterios seleccionados permiten brindar retroalimentación a cada estudiante.

Habilidad	Conductas observables	Actividades sugeridas
Trabajo en equipo	• Observa lo que hacen sus compañeros e identifica la actividad que le corresponde realizar. • Escucha y respeta las opiniones de los demás y comunica con claridad y respeto la suya. • Construye y respeta acuerdos cuando trabaja en grupo. • Toma decisiones pensando en el beneficio de todo el equipo. • Desarrolla el plan en conjunto con sus compañeros/as para demostrar el logro del objetivo en común.	• Actividad 1: El buen trato. • Actividad 2: Mis rutinas diarias. • Actividad 3: Un camino seguro.

4. Secuencia de actividades EDAT



Las actividades seleccionadas permiten que cada estudiante fortalezca sus habilidades para el trabajo en equipo mediante estrategias lúdicas que capten la atención e interés del niño o niña para que luego pueda transferir su aprendizaje a otras áreas como en el contexto familiar y social.

De esta manera, se plantea una historia que permita al estudiante imaginar una situación donde a partir del compromiso y la colaboración de todos, logren una meta en común. Durante el desarrollo de las actividades, cada uno identifica su rol, sus propias habilidades y las de sus compañeros, a través del diálogo, la negociación, la cooperación, el apoyo, y sintiéndose parte de un colectivo.

- **En la actividad 1**, llamada “Todos somos importantes”, los estudiantes se conocen y se integran realizando actividades en equipo. Las dinámicas de esta actividad propician que reconozcan la fuerza y energía que puede tener un equipo al emprender una tarea.
- **En la actividad 2**, llamada “Danzando para los juegos florales”, los estudiantes aprenden que cada uno es una pieza clave para construir soluciones para lo cual, es necesario escuchar y buscar muchas alternativas para encontrar y elegir la mejor solución, sea cual sea el desafío y la meta a lograr.
- **En la actividad 3**, llamada “Los juegos florales”, los estudiantes eligen la actividad a desarrollar en los Juegos florales tomando en cuenta las características, gustos y preferencias del equipo, así como la experiencia vivida entre ellos en las actividades anteriores. Finalmente, los y las estudiantes reconocen que trabajando en equipo se puede lograr un objetivo en común a través de la creatividad, el trabajo coordinado y el consenso.



ACTIVIDAD 1

¡Todos somos importantes!

INICIO:

Tiempo: 20 minutos

Esta experiencia plantea la siguiente situación para tres actividades que abordarán el mismo desafío con distintas dinámicas articuladas entre sí:

La Directora del colegio anuncia que van a participar en los Juegos Florales de la región y que tienen la oportunidad de participar en equipo para presentar una danza, o relato de un cuento tradicional en grupo o una maqueta creativa que muestre alguna de las manifestaciones artísticas culturales de la zona en la que viven.

Las y los niños comienzan a formar sus equipos para inscribirse, participar y elegir la modalidad en la que quieren participar. Uno de los requisitos es que cada equipo sea mixto. Claudia, María Esther y Marita quieren participar pero les cuesta jugar con chicos. Sin embargo, Franco y Pablo las buscan para unirse a su equipo. Finalmente, se reúnen para pensar en lo que van a crear. La sorpresa fue que cada uno tenía una idea distinta. Claudia quería participar con una danza, mientras que Pablo quería construir la maqueta y Marita quería relatar un cuento. Además, Franco y Pablo les dijeron a las chicas que confíen en sus ideas, que eran las mejores. Ellas se molestaron, pero a pesar de todo, se inscribieron como equipo.

¿Cómo lograr que este equipo disfrute y participe en alguno de los desafíos planteados en los Juegos Florales?

Diálogo sobre la situación HSE

Las niñas y los niños,

- ¿Han participado en algún juego floral? ¿En qué participaste?
- ¿Qué habrías elegido tú si fueras parte del equipo?
- ¿Qué piensan de que los chicos digan que sus ideas son mejores?
- ¿Cómo pueden hacer para ponerse de acuerdo y participar en equipo?



DESARROLLO:

Nombre: Tejiendo el equipo

Tiempo: 15 minutos

¿Qué se necesita?

- Ovillo de lana/ pita larga.
- Creatividad.
- Ganas de participar.

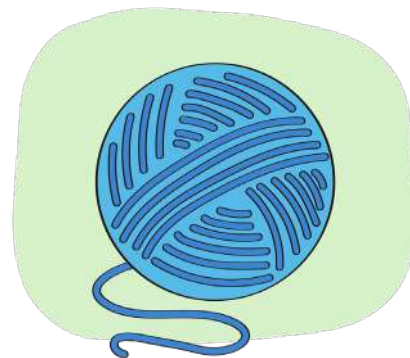
¿Cómo vamos a comenzar?

Te invitamos a formar un círculo enorme entre todos, manteniendo la distancia entre cada uno/a. Identifiquen sus nombres y comenten cómo se sienten en este momento mediante una palabra cuando la lana caiga entre sus manos.

Una vez que la mayoría haya recibido la lana, se les pide que respondan a la siguiente pregunta, cada vez que cae la lana entre sus manos: ¿Cuál es tu juego preferido?

Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo se siente el grupo en general?
- ¿Qué juegos fueron los más nombrados?



¡Han formado un gran tejido entre todos aunque cada uno o una solo haya recibido la lana una o dos veces!

Nombre: ¡Estamos aquí!

Tiempo: 15 minutos

Ahora, se van a dividir en equipos. A cada uno se le dirá un número, de manera que todos los que les haya tocado el número “1”, “2”, “3”, “4” y “5” se agrupan.

Se recomienda que sean grupos de 5 integrantes.

- 1) Cada equipo elige un nombre para su equipo.
- 2) Cada equipo crea una frase que les guste y que les anime a trabajar en equipo.
- 3) La única regla es que todos los integrantes del equipo tienen que estar de acuerdo con la frase.

Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo eligieron la frase para su equipo?
- ¿Por qué eligieron esa frase?
- ¿Cómo se pusieron de acuerdo?

Nombre: ¡Armando la arenga!

Tiempo: 15 minutos

Ahora que cada uno tiene su equipo y frase, cada uno armará una arenga, que consiste en cantar con sus voces y cuerpos. Esta arenga expresa quiénes son.

La arenga es un símbolo de colaboración, unión y alegría. La cantamos cada vez que iniciemos o terminemos una actividad.

- Cada equipo comparte su arenga.
- A la cuenta de 1, 2 y 3, todos los equipos hacen su arenga al mismo tiempo.
- ¡Ahora más fuerte! Y cuando vean mi mano levantada paran.

- ¡Intentemos una vez más!... Ya casi lo tenemos.
- Ahora que cada equipo tiene su propia arenga pasaremos a la siguiente actividad.



El trabajo en equipo saca lo mejor de los esfuerzos individuales y el aporte personal de cada compañera/compañero del equipo. En la medida que se van conociendo, las actividades se tornan armoniosas y divertidas, ya que durante el trabajo en equipo también se aprende a convivir.

Nombre: Rompecabezas humano

Tiempo: 15 minutos

¿Qué lograrás?

- Explicar por qué la colaboración y el compromiso es importante para trabajar en equipo.

¿Qué se necesita?

- Espacio libre y abierto.

¿Qué vamos a hacer?

¡Comencemos con el rompecabezas humano!

- Cada grupo se ubica en un lugar determinado. Se les lanza la consigna de construir con sus cuerpos un objeto en el tiempo límite de 30 segundos. De manera que cada uno es una pieza para armar el rompecabezas con sus cuerpos. Todos los integrantes tienen que participar.



- Construir entre todos un barco/lancha que se balancea en el mar.
- Armar con sus cuerpos un árbol con frutos.
- Construir con sus cuerpos una casa.
- Armar un carro que arranque y circule.
- Luego que cada equipo ha construido su objeto, se resaltan las diferencias de sus creaciones por equipos.

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué les pareció esta actividad?
- ¿Cómo lograron armar el rompecabezas?
- ¿Cuál fue el rompecabezas más divertido de armar?
- ¿Cuál fue el rompecabezas más difícil de armar?



Para que el trabajo en equipo funcione, es importante ayudarse entre compañeros, porque trabajando juntos se puede obtener mejores resultados. ¡El trabajo en equipo promueve el espíritu de cooperación y colaboración!

Ahora hagamos la arenga en señal de que
hemos concluido con la actividad.



CIERRE:

Tiempo: 10 minutos

¿Qué se necesita?

- Espacio de silencio
- Formar un círculo con todos los/las estudiantes.

¿Qué vamos a hacer?

Han llegado a la parte final, volvamos a formar un círculo y recordemos cómo nos sentimos al haber empezado esta aventura.

- Cierren los ojos, inhalen y exhalen.
- Voy a ir contando 1, 2 y 3 y mientras cuento ustedes tomarán todo el aire que puedan por la nariz llenando nuestras barrigas lo más que podamos y cuando cuente 4, 5 y 6 exhalaran todo el aire que puedan por la boca.
- Muy bien, intentémoslo de nuevo (el ejercicio se repite al menos cuatro veces o las que sean necesarias para entrar en calma y volver al salón).

Hoy que tenemos un equipo, ¿nos sentimos más seguros de participar de los juegos florales?

Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo nos hemos sentido en equipo?
- ¿Por qué es importante que cada integrante del equipo participe? ¿Qué es lo que más te gusta de trabajar en equipo?

Conductas observables:

Marca con una “x” las acciones que vas realizando según cada actividad:

Conductas observables	Sí	No
• Participan de la dinámica.		
• Participan en sus equipos para armar la frase.		
• Participan en equipo para armar la arenga.		
• Participan en sus equipos para el lograr armar con sus cuerpos.		
• Se entusiasman y contagian el ánimo positivo.		
• Participan durante las reflexiones.		
• Logran coordinar o llegar a acuerdos con el equipo.		

ACTIVIDAD 2

¡Danzando para los juegos florales!

INICIO:

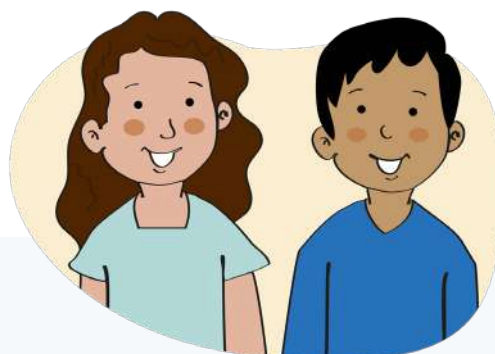
Nombre: La arenga de la energía

Tiempo: 15 minutos

Antes de definir que se presentarán en los juegos florales realizaremos la arenga en señal de energía y colaboración.

- Cada equipo recuerda su arenga.
- Cada equipo le aumenta a su arenga un baile o movimiento.
- A la cuenta de 1, 2 y 3, todos los equipos hacen su arenga al mismo tiempo.
- ¡Ahora más fuerte! Y cuando vean mi mano levantada, se detienen.
- ¡Intentemos una vez más!... Ya casi lo tenemos.

Antes de comenzar el desarrollo, es importante que recuerden cuál es el propósito de los equipos: lograr una misma meta para mostrar en los juegos florales una representación artística.





DESARROLLO:

Nombre: ¿Quiénes somos?

Tiempo: 30 minutos

¿Qué lograrás?

- Conocer sus preferencias e identificar sus similitudes y diferencias en el equipo.

¿Qué se necesita?

- Velocidad y capacidad de observación a las diferencias.
- Marcar círculos en el piso para la agrupación de equipos.

¿Qué vamos a hacer?

Para esta dinámica, en el piso encontrarán círculos pintados con color blanco, cada uno irá a un círculo según su elección. Al momento en que se agrupan se les indicará qué grupos se van formando o se han formado.

Todos en grupo están atentos para responder ante la consigna con rapidez. Se puede trazar círculos en el piso para que los niños se agrupen.

Consignas:

- Agruparse por colores de blusa, polo o camisa. ¿Qué color es el que predomina?
- Formar grupos de hermano mayor, hermano menor, hermano intermedio, hijo único.
- Agruparse por expresión artística favorita: pintar, bailar, cantar o actuar.
- Agruparse por deporte favorito. ¿Cuántos deportes aparecieron?
- Agruparse por juego favorito. ¿Cuántos juegos aparecieron?

¡Todos los juegos son muy interesantes y se escuchan divertidos! Aquel juego que tuvo mayoría lo vamos a representar dramáticamente.

Por ejemplo: “El juego favorito es jugar a las carreras con mis amigos”. Todos haremos la acción de que estamos jugando a las carreras.



Al final, cada equipo concursante se reúne e identifica sus características grupales:

- Vestimenta.
- Tipo de hermano.
- Arte favorito.
- Deportes favoritos.
- Juegos favoritos.

Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo te sentiste trabajando en conjunto con tus compañeros?
- ¿Qué características comunes hay entre ustedes?
- ¿Qué diferencias encuentran?
- ¿Qué expresión artística prefiere la mayoría?



El niño y la niña en esta etapa siente una inclinación natural hacia la comprensión de las personas que les rodean, ello les motiva ponerse con facilidad en el lugar de la otra persona, por lo que tienden a colaborar en la selección de un acuerdo o idea. Cuando trabajan en equipo amplían y fortalecen sus conocimientos.

Nombre: ¡Danzando para los juegos florales!

Tiempo: 15 minutos

¿Qué lograrás?

- Crear en equipo una secuencia corporal musical.

¿Qué se necesita?

- Radio o grabadora de sonido.
- Seleccionar una música tradicional de la región.

¿Qué vamos a hacer?

Como en los juegos florales tienen la posibilidad de participar danzando o contando cuentos o armando una maqueta vamos a explorar algunas de esas alternativas. De ese modo, ustedes podrán tomar una decisión como equipo.

A continuación, irealizarán una coreografía entre todos!

- Forman un círculo.
- Escuchan la música escogida. Solo se les pone una estrofa de la música y se apaga.
- Se les pregunta: ¿Qué movimiento tiene esa parte de la música?
- Todos y todas realizan un movimiento.

- Se vuelve a poner esa misma estrofa de la música.
- Una vez más, realizan su movimiento.
- Ahora se pide voluntarios para que muestren su movimiento.
- Todos repiten el movimiento propuesto. Finalmente, se quedan con un movimiento.
- Siguen con la segunda estrofa musical. Se repite toda la secuencia.

Una vez que han encontrado un movimiento específico por cada estrofa musical, ya tienen la coreografía. La bailan completa con toda la música.

¡Listas y Listos! ¡Comencémos!



¡Qué divertido!



Cada uno y una es importante para formar una danza original. La danza se completa a partir de las ideas de todos y todas.

Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo te sentiste al mostrar tu paso de baile?
- ¿Te gustó crear la danza en conjunto?
- ¿Cómo lograron crear la danza entre todos y todas?
- ¿Elegirías participar en los Juegos florales de danza?



Cada integrante del equipo puede aportar ideas originales y creativas para crear una danza. Esto se logra compartiendo y apoyándose mutuamente.

Nombre: ¡Mi mural, nuestro mural!

Tiempo: 15 minutos

¿Qué lograrás?

- Crear de manera colectiva un mural representativo de su región para los juegos florales.

¿Qué se necesita?

- Cartulina o papelógrafo donde se coloque el lema de “Nuestra comunidad, nuestras raíces”.
- Bolas de colores (se puede usar hojas recicladas).
- Goma.
- Tijeras.

¿Qué vamos a hacer?

Haremos una siguiente experiencia de trabajo en equipo a través de la pintura.



- Se les pregunta a cada equipo qué significa el lema del cartel.

"Unidos somos un equipo"

- Se dialoga en relación al cartel.
- Cada equipo personaliza el cartel.
- Se pega en el salón y se pronuncia en voz alta la frase.

Cada equipo escogerá aquellas manifestaciones artístico - culturales de su región que quieran representar en el mural. Cada equipo se pone de acuerdo y dibujan o pintan lo que han acordado.

Al finalizar se arma una galería y se abre la exhibición de todas las pinturas regionales y comentan entre ellos lo que ven.

Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo fue ponerse de acuerdo para elegir las manifestaciones artístico culturales?
- ¿Cómo te sentiste al realizar el mural?
- ¿Cuán retador ha sido crear una sola pintura entre todos y todas y por qué?



Un equipo comparte normas y cada uno de los y las integrantes desempeñan roles para complementarse.

Ahora hagamos la arenga en señal de que hemos concluido con la actividad.



CIERRE:

Tiempo: 10 minutos

¿Qué se necesita?

- Espacio de calma y respiración.
- Formar un círculo con todos los miembros/as del salón.

¿Qué vamos a hacer?

Han llegado a la parte final, se sientan en una posición cómoda y cierran los ojos. Cada uno respira rítmica y profundamente, relajándose.

Escuchemos e imaginemos:

Imagino que empiezo a caminar. Camino descalzo y siento la frescura del pasto húmedo, estoy en un hermoso campo. Juego a rodar por el pasto húmedo y siento el olor de la tierra de las flores. Escucho el canto de los pájaros, las voces de los amigos que llegan, las voces de las chicas y de los chicos y hacemos una ronda. Nos damos la mano, mientras sentimos que todos nos queremos, nos ayudamos. Somos buenos amigos, nos prestamos las cosas, nos sentimos muy felices. Despacito volvemos a nuestro salón de clases y vemos que todos están aquí contentos y tranquilos.



ACTIVIDAD 3

Los juegos florales

INICIO:

Nombre: ¡Cuando las estatuas cobran vida!

Tiempo: 15 minutos

Cada niño se pone un libro o cuaderno sobre la cabeza y deberá mantenerla allí mientras se desplaza por el salón al ritmo de la música o de alguna percusión marcada por las manos o instrumento. Si se les cae el libro o cuaderno se inmovilizan convirtiéndose en estatuas. Para que las estatuas puedan activarse de nuevo, tienen que ser auxiliadas por un compañero. El compañero que quiere ayudar, debe recoger el libro caído con concentración y equilibrio para poner el libro en la cabeza del compañero, sin que el suyo se caiga.

Concluido el tiempo elegido, los niños se colocan en círculo y comentan.

¿Cuántas veces han ayudado a otros?

¿Cuántas veces han dejado de cooperar por no perder su propio tiempo?

¿Cuando trabajas en equipo sueles dar o pedir ayuda?





DESARROLLO:

Nombre: ¡Creando una maqueta!

Tiempo: 30 minutos

¿Qué lograrás?

- Crea en grupo una maqueta.

¿Qué se necesita?

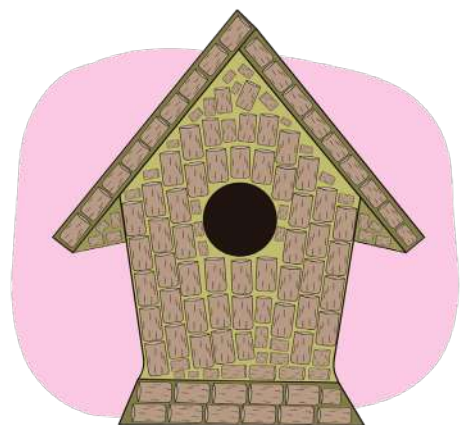
- Materiales de la naturaleza: tronquitos, hojas, piedras, cañas.
- Cinta adhesiva.
- Tijera.
- Pita o hilo.

¿Qué vamos a hacer?

- Cada grupo sale en búsqueda de materiales naturales.
- Cada grupo construye una casita de su zona.
- Cada grupo le pone todo lo que le parezca que puede enriquecer su maqueta.

Preguntas de reflexión:

- ¿Tomaron en cuenta las opiniones de todos sus compañeros/as?
- ¿Cómo llegaron a la solución?





Ahora hagamos la arenga en señal de que
hemos concluido con la actividad.

Nombre: ¡Mi cuento para los juegos florales!

Tiempo: 30 minutos

¿Qué lograrás?

- Crear en equipo un cuento con inicio, desarrollo y cierre.

¿Qué se necesita?

- Todos los dibujos elaborados en las hojas.
- Cinta adhesiva.

¿Qué vamos a hacer?

A continuación, cada grupo recibirá varios personajes y algunas acciones que realiza la comunidad. Con estas imágenes cada uno de ustedes creará una historia que luego la actuará.

Primero identifiquemos cada uno de los personajes:

Primer grupo de imágenes:

- Un danza típica de la región.
- Una familia.
- Una cámara.

Segundo grupo de imágenes:

- Un profesor.
- Un grupo de estudiantes.
- Danza típica.

Tercer grupo de imágenes:

- Un desfile.
- Un grupo de personas.
- Globos.

Ordena los dibujos estableciendo una secuencia y en grupo comenten cuál es la historia.

Regla:

- La historia debe contener todas las imágenes.
- Cada grupo debe estar de acuerdo con la historia.
- Todos los integrantes de cada equipo dramatizan la historia.



Cada equipo dramatiza el cuento relatado y todos aprecian la interpretación.



Finalmente, se toma una foto como evidencia, donde cada uno muestra a través de gestos y posturas su función dentro de la historia.



Con el trabajo en equipo se puede tener varias alternativas de solución porque todos tenemos diferentes opiniones, sentimientos e ideas. Lo más importante es escuchar y respetar las ideas de todos para llegar a un acuerdo. Solo de esa manera se logra una meta en común.

Preguntas de reflexión:

- ¿La elección de la historia fue fácil o difícil?
- ¿Cómo fue ponerse todos de acuerdo?
- ¿Qué fue lo que más te gustó de trabajar con tu equipo?
- ¿Cómo te sientes luego de haber logrado el objetivo?

¡Han trabajado en equipo! Lograron vivenciar todas las actividades que pueden presentar en los juegos florales. ¡Reto cumplido!



El trabajo en equipo fomenta las habilidades cognitivas y socioemocionales. El niño y niña aprende a rectificar los errores a partir del diálogo y el consenso, profundizan sus conocimientos al intercambiar sus opiniones y recursos personales, y se promueve la motivación cada uno, lo que permite alcanzar la meta.

Ahora hagamos la arenga en señal de que hemos concluido con la actividad.



CIERRE:

Tiempo: 15 minutos

¿Qué se necesita?

- Diploma.

¿Qué vamos a hacer?

Han llegado a la parte final, volvamos a formar un círculo y comenten entre ustedes que actividad presentarán en los juegos florales y compartan por qué eligen aquella.

Y para terminar, cierren los ojos, inhalen y exhalen.

- Voy a ir contando 1, 2 y 3 y mientras cuento ustedes tomarán todo el aire que puedan por la nariz llenando nuestras barrigas lo más que podamos y cuando cuente 4, 5 y 6 botarán todo el aire que puedan por la boca.
- Muy bien, intentémoslo de nuevo (el ejercicio se repite al menos cuatro veces o las que sean necesarias para entrar en calma y volver al salón).

Como reconocimiento a todo su esfuerzo, se les entregará un diploma a cada equipo, para que siempre recordemos todo lo que podemos hacer si trabajamos en equipo.

Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo ha sido trabajar en equipo?
- ¿Por qué es importante el trabajo en equipo?
- ¿Consideran que el salón puede ser un gran equipo?
- ¿Qué actividad fue la que más te gustó?
- Después de participar en todas las actividades, ¿Recomendarías a Marita, Maria Esther, Franco, Pablo y Claudia en participar en los Juegos Florales? ¿Por qué?

Conductas observables:

Marca con una “x” las acciones que vas realizando según cada actividad:

Conductas observables	Sí	No
• Armamos la maqueta en conjunto con sus compañeros.		
• Llegaron a un consenso para decidir armar el cuento.		
• Dramatizaron el cuento en equipo.		
• Participaron en las reflexiones de manera activa.		

Recomendaciones para seguir fomentando la habilidad de trabajo en equipo:

Trabajos por proyectos y con metas que busquen el intercambio de ideas.

Juegos que sean colaborativos.

Hablar de la necesidad del equipo para lograr mejores cosas.

Resaltar la importancia de la comunidad/equipo para sentirnos cómodos en el salón y respetarnos.

Actividades que permitan rescatar las habilidades de cada uno y su utilidad en el trabajo colaborativo.

Referencias

- Instituto Nacional de Evaluación [INEEd]. (2008). Aristas. Marco de habilidades socioemocionales en sexto de educación primaria. Montevideo: INEEEd.
- López Piza, F. (2021). La enseñanza de educación socioemocional en la escuela primaria desde la perspectiva de la socioformación. [The teaching of Socio-Emotional Education in primary school from the perspective of socioformation]. Forhum International Journal of Social Sciences and Humanities, 3(4), 149-161. Recuperado de <https://doi.org/10.35766/j.forhum2021.04.03.12>
- Ministerio de Educación. (2017, 17 de marzo). Resolución Ministerial N.º159-2017-MINEDU. Por el cual se modifica el Currículo Nacional de la Educación Básica aprobado por Resolución Ministerial N.º 281-2016-MINEDU.
- Ministerio de Educación. (2020). Resolución Viceministerial N°212-2020-MINEDU. Lineamientos de Tutoría y Orientación Educativa para la Educación Básica. Lima: Autor.
- Ministerio de Educación. (2021). Desarrollo de las habilidades socioemocionales en el marco de la Tutoría y Orientación educativa. Lima: Autor.
- Ministerio de Educación. (2017). Programa Curricular de educación Primaria. Lima: Autor.
- Ministerio de Educación. (2021). Plan Nacional de Emergencia del Sistema Educativo Peruano. Segundo semestre 2021-Primer semestre 2022. Aprobado por el DS 014-2021-MINEDU.