

NOTAS TÉCNICAS
LINEAMIENTOS



Emociones para la **vida**
Programa de **Educación**
Socioemocional

CUADERNO DE TRABAJO



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ
MEJOR
PARA TODOS

NOTAS TÉCNICAS
LINEAMIENTOS

LINEAMIENTOS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE
POLÍTICAS, PROGRAMAS Y PROYECTOS EDUCATIVOS



Emociones para la **vida**
Programa de **Educación**
Socioemocional

CUADERNO DE TRABAJO

Nombre:

Colegio:



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ
MEJOR
PARA TODOS

**ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO**

Alcalde Mayor de Bogotá
Enrique Peñalosa Londoño

Secretaria de Educación del Distrito
María Victoria Angulo González

Subsecretario de Integración Interinstitucional
Jorge Enrique Celis Giraldo

**Directora de Participación y Relaciones
Interinstitucionales**
Isabel Fernandes Cristóvão

Equipo de Participación y Relaciones Interinstitucionales
Lina Rangel Díaz

Diseño y diagramación:
Oficina Asesora de Comunicación y Prensa
Secretaría de Educación del Distrito

Este material fue adaptado del programa Escuela Amiga del Perú por el personal del Banco Mundial en el marco del Contrato de Asesoría Reembolsable 2491 de 2017 suscrito con la Secretaría de Educación del Distrito.

Los hallazgos, interpretaciones y conclusiones expresados no necesariamente reflejan los puntos de vista del Banco Mundial, su Junta de Directores Ejecutivos ni los gobiernos a los que representan.

Bogotá, D. C., 2018.

ISBN Impreso: 978-958-5485-27-3

ISBN Digital: 978-958-5485-28-0

© 2016, Banco Internacional de Reconstrucción y Fomento / Banco Mundial Banco Mundial, Oficina Lima, Perú.

Av. Álvarez Calderón 185, piso 7, San Isidro - Lima 27 - Perú
Teléfono: +51 1 622 2300.

Dirección general
Inés Kudó

Coordinación
Joan Hartley

Asistencia general
Luciana Velarde

Autores
José Fernando Mejía, Gloria Inés Rodríguez, Nancy Guerra, Andrea Bustamante, María Paula Chaparro y Melisa Castellanos

Colaboradores
Marissa Trigos, Elena Soriano, Alejandro Adler, Ana María Rosales y Ariel Williamson

Asesoría del Ministerio de Educación de Perú
César Bazán, Estefany Benavente, Deyssy Lozano, Patricia Magallanes y Lilia Calmet

Adaptación para Colombia
José Fernando Mejía

Supervisión de la adaptación para Colombia
Pedro Cerdán-Infantes e Inés Kudó

Ilustración
David Cairdenas, Silvia Tomasich y Érica Alegría

Diseño gráfico
Evolution Design Eirl

Cuentos y canciones
Los Hermanos Paz S. A. C.

Afiches
Hermanos Magia S. A. C.



**BOGOTÁ
MEJOR
PARA TODOS**

Secuencia didáctica 1.

Mi mundo emocional

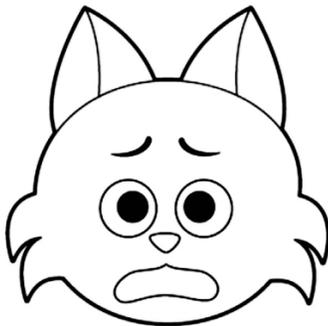
Reconozco mis emociones



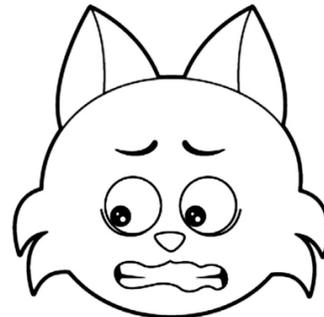
Emoción
Tristeza



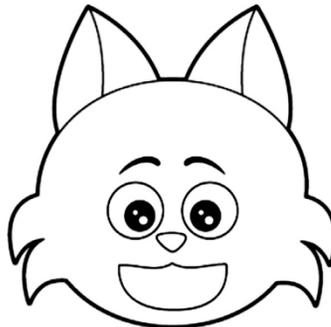
Emoción
Rabia



Emoción
Miedo



Emoción
Ansiedad



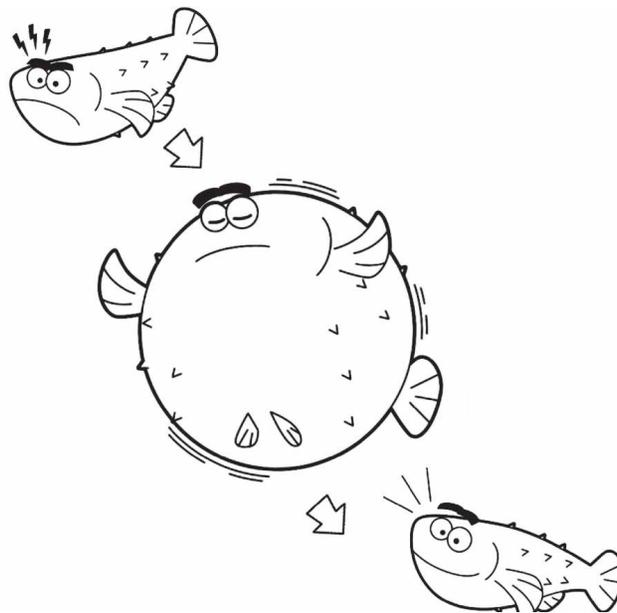
Emoción
Alegría

La historia de Globito

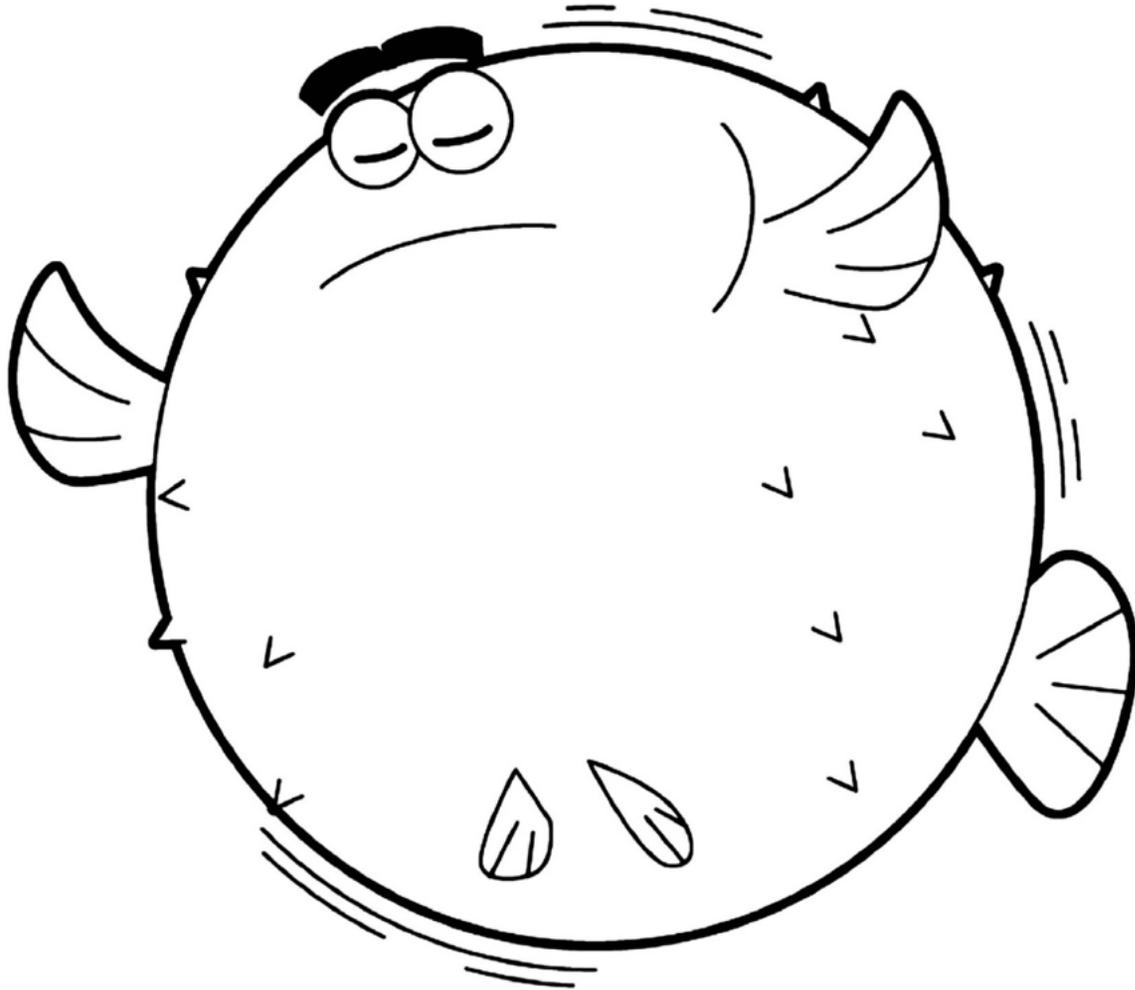
Globito es un pez globo que vive en el mar; tiene muchos amigos y le gusta jugar mucho con ellos. Globito estaba preocupado; sus amigos ya no querían estar con él porque se enojaba mucho, los trataba mal y a veces hasta les pegaba. Pero Globito encontró una solución: ¡aprendió a calmarse! Un día se dio cuenta de que, si respiraba profundamente hasta inflarse varias veces, se calmaba y ya no trataba mal a sus amigos y les podía decir calmadamente lo que quería. Ahora, cuando Globito siente rabia o miedo:

1. Se queda quieto.

2. Respira profundamente y despacito hasta inflarse varias veces.



¡Pintemos a Globito!



Si la rabia o el miedo quieres calmar, a Globito debes imitar:

PRIMERO: quédate quieto.

SEGUNDO: respira profundamente, despacito y varias veces, como si quisieras inflarte, al igual que Globito.

Gina la que imagina



Gina la que imagina



Secuencia **didáctica 2.**

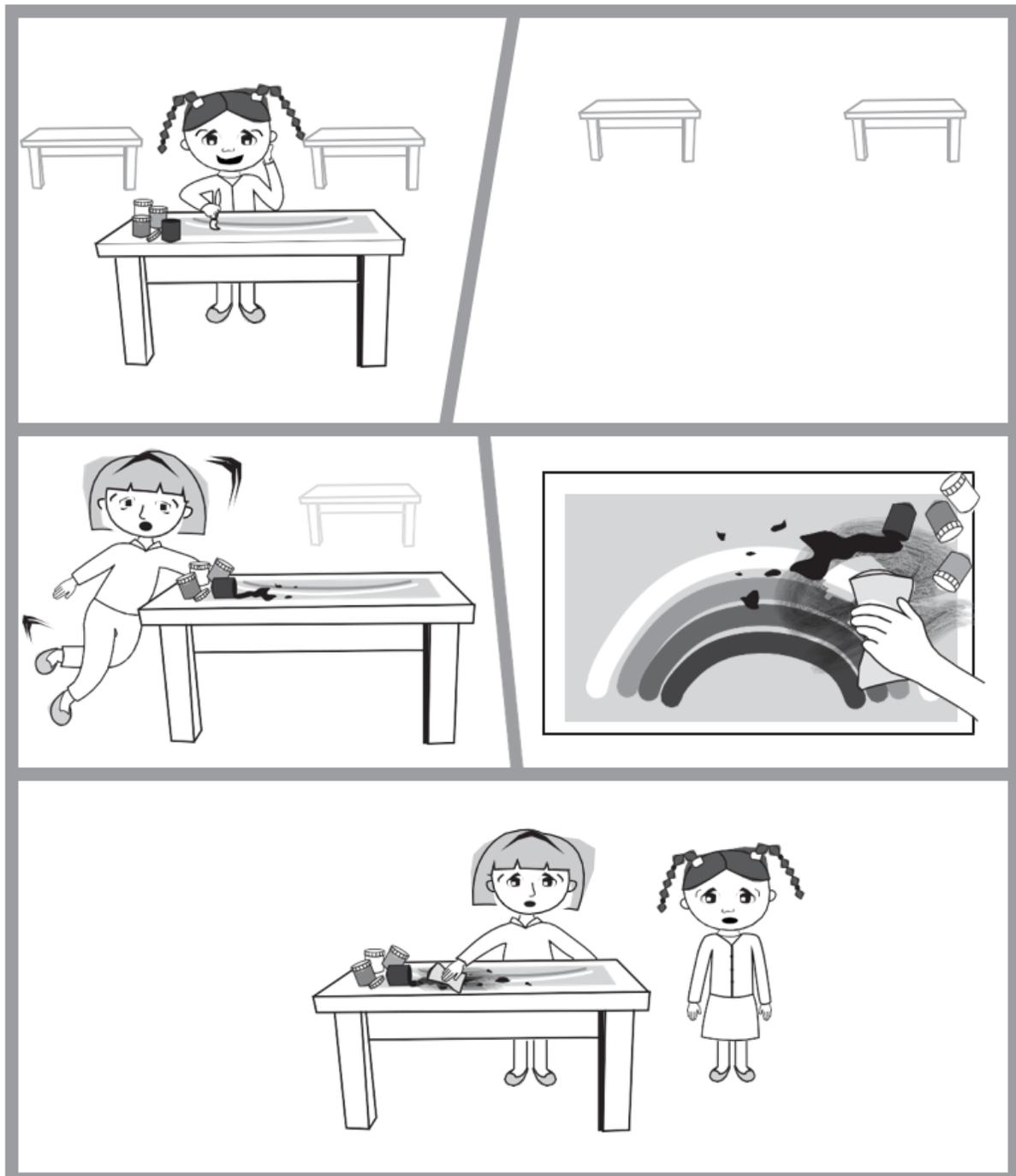
En los **zapatos**
de los **demás**

Situaciones misteriosas I

¿Dónde está mi libro?



Situaciones misteriosas 2 ¿Cómo se ensució mi dibujo?



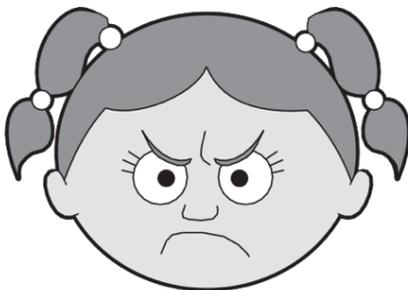
Descubriendo las emociones de los demás



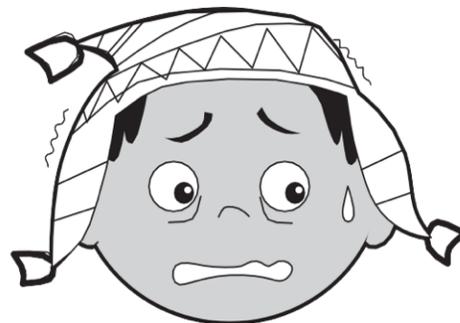
Emoción Tristeza



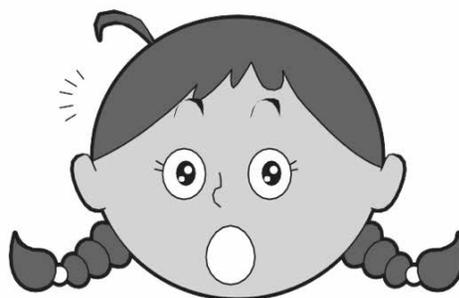
Emoción Alegría



Emoción Rabia



Emoción Miedo



Emoción Sorpresa

Las tres claves del “Código de Ayuda”

1



Miro

2



Pregunto

3



Ayudo

Secuencia didáctica 3.

Comunicación y conflictos

DiNo, el dinosaurio¹

Rosa siente mucha tristeza porque últimamente ha estado gritándose e insultándose con los demás niños de su colegio.

Por ejemplo, otro día Clara estaba moviendo la mesa sin parar y Rosa terminó rayando la hoja donde estaba dibujando. Entonces, Rosa se volteó y le dijo a Clara que era una bruta. Clara le respondió: “¡Más bruta serás tú!” y se fue.

Y, como esa, pasaron muchas cosas más... Rosa ya está cansada de esta situación... Rosa encuentra a DiNo, el dinosaurio, quien le cuenta:

“Yo tenía el mismo problema, pero me di cuenta de que, gritando, insultando y empujando, la situación empeoraba. Otro día, un compañero tomó mi lápiz sin permiso. Yo quería decirle que no fuera abusivo, pero pensé: “puedo pedirle que no lo haga y decirle lo que me molesta. Quizá así no lo haga más”. Y fue así como entendí que, para evitar peleas cuando el comportamiento de los demás no nos agrada, debemos decirles clara y

¹ Personaje adaptado del Programa Aulas en Paz (www.aulasenpaz.org).

calmadamente: “no, no me gusta que hagas eso...”, “no, no quiero que me vuelvas a decir...” y, luego, decirle lo que estás sintiendo: “eso me molesta...” o “me da rabia que me digas así”.





@Educacionbogota /Educacionbogota



Educacionbogota



@educacion_bogota



www.educacionbogota.edu.co

Secretaría de Educación del Distrito

Avenida El Dorado No. 66 - 63

Teléfono: (57+1) 324 1000

Bogotá, D. C. - Colombia