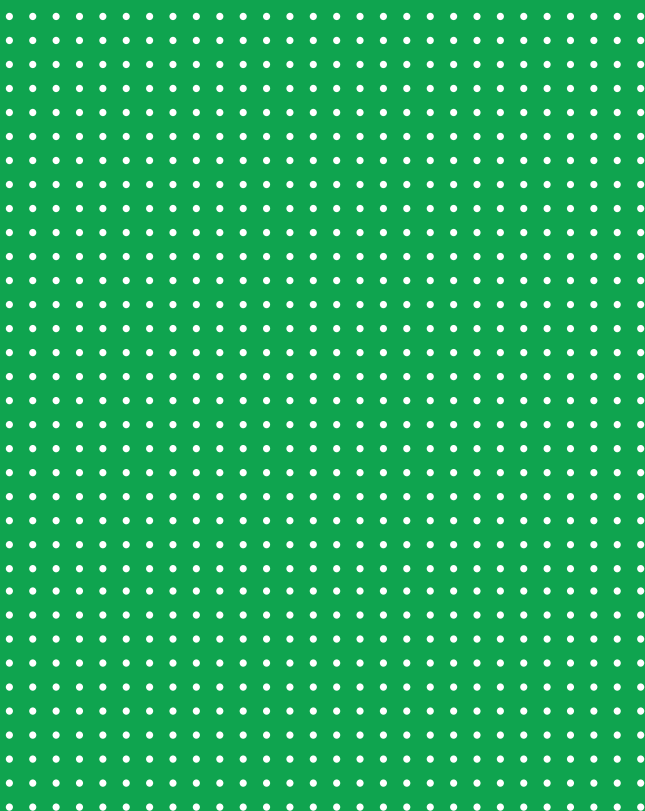




Programa Nacional de Habilidades Socioemocionales



Propuesta de actividades **Nivel Primario**



Ministerio de
Capital Humano
República Argentina

Secretaría
de Educación

Autoridades

PRESIDENTE

Javier Gerardo Milei

JEFE DE GABINETE DE MINISTROS

Guillermo Alberto Francos

MINISTRA DE CAPITAL HUMANO

Sandra Viviana Pettovello

SECRETARIO DE EDUCACIÓN

Carlos Horacio Torrendell

SUBSECRETARIO DE POLÍTICAS E INNOVACIÓN EDUCATIVA

Alfredo Vota



Se permite la reproducción total y/o parcial con mención de la fuente.

Esta licencia abarca a toda la obra excepto en los casos que se indique otro tipo de licencia.

Material de distribución gratuita, prohibida su venta.

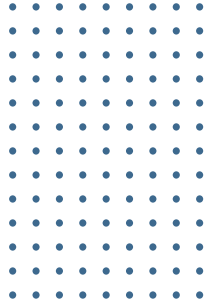
2025, Ministerio de Capital Humano. Secretaría de Educación.
Pizzurno 935, CABA
República Argentina



Índice



Introducción	5
Programa de Formación	7
Programa de Formación para los equipos escolares	7
Programa de Formación para las familias	7
Programa de Formación para los estudiantes	8
Encuentros formativos	8
Plenarios	12
Convivencias	14
Propuesta transversal	14
Ambiente general	14
Evaluación diagnóstica y de resultados	15
Actividades para el nivel primario	17
Encuentros formativos	19
Convivencias	29
Bibliografía	35



Introducción

La escuela es un lugar privilegiado para el despliegue de la dimensión social de los estudiantes. Los vínculos que ellos establecen entre pares, con los docentes y los distintos agentes que conforman la comunidad educativa constituyen un entramado de experiencias que enriquecen su realidad personal. Sin embargo, para que esas relaciones se constituyan en oportunidades de aprendizaje, es necesario que institucionalmente se diseñen, planifiquen e implementen estrategias que guíen y orienten dicho aprendizaje.

En las últimas décadas, la noción de desarrollo socioemocional adquirió relevancia en el ámbito educativo y, según evidencia científica, esta temática tiene impacto significativo en la calidad de la convivencia escolar. En esta línea, Bisquerra expresa que las habilidades socioemocionales son un conjunto de competencias que facilitan las relaciones sociales (Bisquerra et al., 2012, p. 26).

Estas habilidades pueden ser enseñadas y desarrolladas desde la infancia hasta la adultez y son susceptibles de modificaciones al ser importantes para la vinculación con los demás y el compromiso social y cívico. La implementación de programas de habilidades socioemocionales en el entorno escolar ha demostrado ser efectiva para fomentar competencias emocionales en niños y adolescentes.

Desde la Secretaría de Educación del Ministerio de Capital Humano se diseñó el Programa Nacional de Habilidades Socioemocionales (HASE), basado en el modelo propuesto por la Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL), uno de los más ampliamente reconocidos y validados a nivel internacional.

Este modelo identifica cinco ejes de competencias socioemocionales fundamentales para el desarrollo socioemocional, que se interrelacionan:

Conciencia de sí

Es la capacidad de reconocer con precisión las propias emociones, pensamientos y valores, y de comprender cómo estos influyen en el comportamiento. Implica también el desarrollo de un autoconcepto realista y un sentido de confianza en uno mismo. Comprende habilidades como la identificación de emociones, el reconocimiento de fortalezas e intereses personales, la autoconfianza.

Autogestión

Es la habilidad para regular eficazmente las emociones, pensamientos y comportamientos en distintas situaciones. Incluye la gestión del estrés, el control de los impulsos, la perseverancia frente a desafíos y la capacidad de fijar y alcanzar metas personales. Comprende habilidades como la regulación emocional, el manejo de la ansiedad, la organización del tiempo y la fijación de metas.

Conciencia social

Es la capacidad de adoptar la perspectiva de los demás, mostrar empatía y compasión, y comprender normas sociales y éticas de comportamiento. Implica valorar y respetar a personas con experiencias, culturas y puntos de vista distintos. Comprende habilidades como la aceptación de cada persona con sus características propias, la toma de perspectivas y la comprensión de normas y dinámicas grupales.

Habilidades relacionales

Son las capacidades necesarias para establecer y mantener relaciones saludables y cooperativas. Incluyen la comunicación asertiva, la escucha empática, estrategias de negociación y el trabajo en equipo.

Toma de decisiones responsable

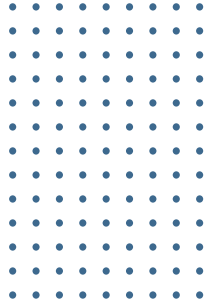
Es la habilidad para tomar decisiones éticas y constructivas sobre el comportamiento personal y las interacciones sociales. Implica considerar normas sociales, consecuencias de las acciones y el bienestar de uno mismo y de los otros. Comprende habilidades como la evaluación y el análisis ético de situaciones complejas.

El objetivo principal del Programa Nacional HASE es favorecer el desarrollo integral de los estudiantes mediante la enseñanza y el aprendizaje de competencias socioemocionales, para promover el bienestar personal, la convivencia pacífica y la disposición para el aprendizaje.

Se proponen distintas líneas de trabajo, complementarias entre sí, que permiten favorecer su implementación de una manera integral:

- » **Formación para los equipos escolares:** promover espacios de formación para docentes de la institución, equipo directivo y Equipo de Orientación Escolar (EOE).
- » **Formación para los estudiantes:** incorporar el aprendizaje de las habilidades socioemocionales de manera directa en espacios formativos y también transversal al currículum de las asignaturas que cada establecimiento educativo considere.
- » **Formación para las familias:** convocar a las familias a participar en espacios de sensibilización y formación en habilidades socioemocionales y convivencia escolar.

El propósito de este material es acompañar a los equipos educativos de nivel primario que implementen el programa. Para ello, se desarrollan las líneas de formación para los diferentes agentes y un apartado con actividades.



Programa de Formación

Programa de Formación para los equipos escolares

La formación docente parte de esta premisa: en la escuela se educa y toda educación debe preparar para la vida (Bisquerra, 2005). La formación y educación tienen como finalidad el desarrollo humano. Para ello se ofrecen recursos y estrategias a los equipos escolares (directivos, docentes, EOE, tutores) con el fin de promover y acompañar habilidades socioemocionales de sus estudiantes favoreciendo así su capital humano, en pos de una convivencia respetuosa. En este sentido, se considera clave que los docentes que implementen el Programa en sus escuelas cuenten con espacios de formación e intercambio que permitan el diseño e implementación de la propuesta de manera coordinada.

En torno a la formación se prevé:

- » Formación presencial para todos los niveles educativos, destinada a directivos, docentes, EOE, tutores. Se articularán con las autoridades jurisdiccionales para una pertinente organización.
- » Formaciones virtuales para fortalecimiento de las temáticas de abordaje.
- » Mesas de acompañamiento y seguimiento según requerimiento institucional o jurisdiccional.

Programa de Formación para las familias

Busca construir espacios comunitarios resonantes con la propuesta. Toda la comunidad puede pensarse desde este enfoque para abordar las diferentes situaciones. “El factor ambiental es el contexto donde nace y crece la persona; este medio influye en la capacidad de relación del individuo, permitiéndole aprender las habilidades pertinentes para una interacción asertiva con su ámbito y poner en práctica esta habilidad social.” (Obregón López, 2023, p. 3).

Para que la comunidad pueda sumarse a este proceso, es importante que familia y escuela tengan la misma perspectiva y a partir de ella, puedan colaborar en la formación de los estudiantes.

Se proponen las siguientes actividades:

- » Encuentro de inicio de curso con todas las familias. Se presentará el programa de formación en habilidades socioemocionales y se mostrará un cronograma de formación para cada curso.
- » Encuentro vivencial de formación con las familias de cada año para trabajar de forma personal la habilidad que se propone a los estudiantes.
- » En todas las reuniones con las familias se destinará un momento para reflexionar sobre las habilidades socioemocionales.
- » Todos los mensajes internos estarán enmarcados dentro de este programa.
- » Se realizarán podcasts con especialistas sobre habilidades socioemocionales de manera sistemática a lo largo de todo el año.

Programa de Formación para los estudiantes

El programa para el nivel primario busca crear espacios donde los niños puedan aprender a partir del juego, del compartir y de la reflexión. Se trabajará especialmente en lo que llamamos habilidades “blandas”, como la empatía, el trabajo en equipo, la escucha y la expresión de emociones. No se trata solo de conocerlas, sino de aprender a usarlas en la vida cotidiana: en la escuela, en casa y con los compañeros.

El objetivo del Programa es lograr que el niño se sienta bien consigo mismo y con los demás. Por eso, cada propuesta busca acompañar el autoconocimiento, el vincularse con otros de manera respetuosa y empática, y transformar el entorno de manera positiva.

Tal como afirma Cabanillas Tello (et al (2021, p.14): “Los aportes de la HSE en las instituciones de educación básica y superior se expresan en la mejora de la gestión de los procesos de enseñanza - aprendizajes, el clima escolar, formación integral, trabajo colaborativo presencial y virtual, fortalecimiento de los vínculos de convivencia en la comunidad educativa, bienestar, salud y sentido de vida personal e interpersonal; regulación ética y moral de actuaciones, sentimientos y emociones; autoeficacia y autonomía en el desempeño pedagógico; construcción de una personalidad y profesionalidad competente, firme, coherente, constructiva y potente frente a la adversidad; todas estas son herramientas efectivas para compartir y producir conocimientos, ofrecer un servicio de calidad, establecer relaciones auténticas y gestionar la paz.”

El Programa para estudiantes contiene seis puntos:

- » Encuentros formativos.
- » Plenarios.
- » Convivencias.
- » Propuesta transversal.
- » Ambiente general.
- » Evaluación diagnóstica y de impacto.

A continuación, se desarrolla cada uno de los aspectos de la propuesta.

Encuentros formativos

Los encuentros formativos constituyen una instancia central en la formación teórico-práctica, donde se trabajan directa y específicamente las habilidades socioemocionales. Se sugiere organizar estos encuentros con una frecuencia mensual, con una duración de aproximadamente una hora. De acuerdo con las necesidades de cada grupo, en caso de extenderse el tiempo, se sugiere realizar un recreo.

Desarrollo temático

El programa toma las siguientes dimensiones para el trabajo de las habilidades socioemocionales, que serán abordadas de acuerdo a la franja etaria.

Me conozco	Convivimos	Decido y actúo
<ul style="list-style-type: none"> » Autoconocimiento » Autoestima » Autoconfianza » Reconocimiento de emociones » Expresión de emociones » Autorregulación » Control de impulsos » Manejo de la frustración » Automotivación » Autocuidado 	<ul style="list-style-type: none"> » Pertenencia » Interdependencia » Aceptación del otro » Empatía » Respeto » Respuesta a emociones ajenas » Colaboración » Comunicación » Escucha activa » Escucha empática » Trabajo en equipo » Resolución de conflictos » Confianza 	<ul style="list-style-type: none"> » Identificación de problemas » Análisis situacional » Iniciativa » Autodeterminación » Orientación a la acción » Reflexión ética » Resolución de problemas y conflictos » Evaluación de alternativas » Anticipación de consecuencias

El primer módulo de este programa, denominado **“Me conozco”**, se propone desarrollar las competencias socioemocionales intrapersonales, es decir, la **conciencia de sí** y la **autogestión**.

Para alcanzar este objetivo se abordarán diferentes habilidades que permitan comprender las propias emociones, pensamientos y valores, y cómo influyen en el comportamiento en distintos contextos. Se busca que el estudiante pueda alcanzar la capacidad de reconocer sus fortalezas y limitaciones con un sentido de confianza y propósito fundamentado, para poder responder adecuadamente. En este sentido se intenta también que sea capaz de manejar sus emociones, pensamientos y comportamientos de manera efectiva, en diferentes situaciones, de modo que pueda lograr diferentes metas y aspiraciones.

Las propuestas de trabajo para la conciencia de sí buscan:

- » Integrar identidades personales y sociales.
- » Identificar los bienes personales, culturales y lingüísticos.
- » Identificar las propias emociones.
- » Demostrar honestidad e integridad.
- » Vincular los sentimientos, valores y pensamientos.
- » Examinar los prejuicios e inclinaciones.
- » Experimentar la autoeficacia.
- » Tener una mentalidad de crecimiento.

Las propuestas de trabajo referidas a la autogestión buscan:

- » Desarrollar intereses y un sentido de propósito.
- » Manejar las emociones propias.

- » Identificar y utilizar estrategias para el autocontrol.
- » Mostrar autodisciplina y automotivación.
- » Establecer metas personales y colectivas.
- » Uso de habilidades organizativas y de planificación.
- » Mostrar el valor de tomar la iniciativa.
- » Demostrar voluntad personal y colectiva.

El segundo módulo de este programa, denominado **“Convivimos”** se propone desarrollar las competencias socioemocionales interpersonales, es decir, la **conciencia social** y las **habilidades relacionales**.

La conciencia social se definió como la “habilidad para asumirse como agente social, con una identidad histórica, tomador de decisiones relevantes a futuro y responsable de la dimensión social de sus acciones” (Lewin y Vota, 2018, p. 96). Esto implica habilidades de relación que son definidas como la capacidad para establecer y mantener vínculos saludables de apoyo y para navegar eficazmente en entornos con individuos y grupos.

Se trabajará la conciencia social a través de:

- » Comprender las perspectivas de otros.
- » Reconocer las fortalezas de los demás.
- » Demostrar empatía y compasión.
- » Mostrar preocupación por los sentimientos de los demás.
- » Comprender y expresar gratitud.
- » Identificar diversas normas sociales.
- » Reconocer demandas y oportunidades.
- » Comprender las influencias de las organizaciones/sistemas sobre comportamiento.

Se trabajarán las habilidades relacionales a través de:

- » Comunicar efectivamente.
- » Desarrollar relaciones positivas.
- » Demostrar competencia cultural.
- » Practicar el trabajo en equipo y la resolución colaborativa de problemas.
- » Resolver los conflictos constructivamente.
- » Resistir la presión social negativa.
- » Mostrar liderazgo en grupos.

El tercer módulo, que desarrolla las competencias socioemocionales relacionadas con la **toma de decisiones responsable**, se denomina **“Decido y actúo”**.

Se busca que los estudiantes puedan desarrollar la capacidad para tomar decisiones y elecciones constructivas. Se trabaja sobre el comportamiento personal y las interacciones sociales en diversas situaciones. Esto incluye la capacidad de considerar las normas éticas y los problemas de seguridad personal y social. Por otro lado, se busca desarrollar la capacidad de evaluar los beneficios y consecuencias de diversas acciones para el bienestar personal, social y colectivo.

Se trabajará a través de:

- » Demostrar curiosidad y mentalidad abierta.
- » Identificar soluciones para problemas personales/sociales.
- » Hacer un juicio razonable después de analizar información.
- » Anticipar/evaluar consecuencias de las acciones de uno.
- » Reconocer que el pensamiento crítico es útil dentro y fuera de la escuela.
- » Evaluar los impactos personales, interpersonales, comunitarios e institucionales.

Formato metodológico

Cada encuentro formativo se organizará en una secuencia de tres momentos.

Momento 1: Gancho motivacional

El propósito de este momento es iniciar el encuentro con una propuesta cercana a la realidad personal de los estudiantes, que sirva de puente hacia el tema a trabajar. Se sugiere comenzar cada sesión con este ejercicio de conexión, ya que ayuda a que los estudiantes se sientan implicados y encuentren sentido en la temática. El gancho motivacional es, por lo tanto, un paso esencial para despertar interés y disposición a participar.

Momento 2: Desarrollo del tema

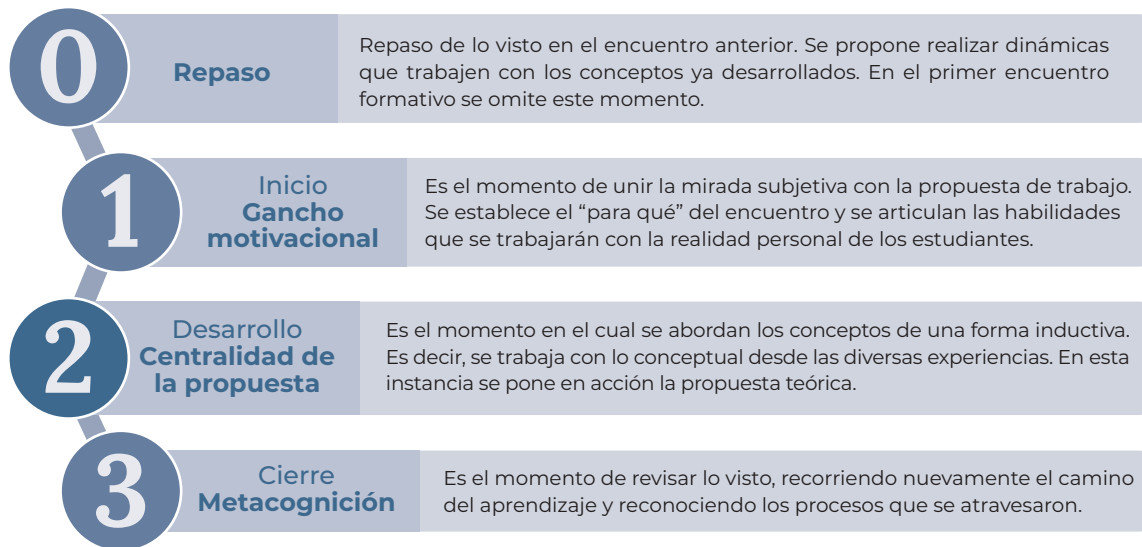
- » Presentación de la habilidad central: se realiza la descripción del eje propuesto a trabajar y la explicación se hace de una forma atractiva, buscando una pedagogía activa y reflexiva. No es una mera descripción de la habilidad, sino que busca desplegar la propuesta con ejemplos concretos y vivenciales. Cada encuentro apunta a una habilidad específica, lo que no impide que se sumen otras de forma colateral. Es importante que el formador esté atento a lo que surge de la clase y logre nominar de forma clara cada habilidad que se está trabajando.
- » Aplicación a un caso concreto: una vez descrita y nombrada la habilidad, se muestra un ejemplo concreto para profundizar la comprensión teórica a partir de una vivencia real.
- » Reflexión del caso: se realiza una reflexión acerca del caso y se analizan diferentes aristas. Se sugiere no simplificar la aplicación con una modelización estereotipada.
- » Ejemplo personal: luego se piensa en situaciones de la propia vida de los participantes y la habilidad en cuestión, estableciendo cercanías y distancias con ejemplos concretos sobre las propias experiencias.

Momento 3: Metacognición

Se analiza el proceso cognitivo y vivencial que se realizó durante el encuentro.

En el gráfico que figura en la página siguiente, se puede observar el esquema síntesis de la didáctica de cada encuentro.

FORTALECIENDO HABILIDADES



Paso a paso de los momentos propuestos para cada encuentro formativo.

Plenarios

Son encuentros con los estudiantes, docentes o integrantes del Equipo de Orientación Escolar (EOE) que complementan los encuentros formativos. Se trata de un espacio donde se conversan los temas que afectan al grupo de estudiantes que forman parte de un mismo grado. Es el momento donde los aspectos teóricos se replantean de acuerdo con situaciones de la vida cotidiana, trabajando de forma situada lo visto en el encuentro. El propósito es repensar esas situaciones a la luz de las habilidades socioemocionales trabajadas.

Para los plenarios se ponen a disposición algunas orientaciones:

Primer paso: formar un círculo.

Se dispondrá el salón con sillas de forma circular o sentados en el piso, como prefieran, para que todas las personas estén en igualdad de condiciones de ser vistas y escuchadas.

Segundo paso: ronda de agradecimiento.

Se comenzará con un agradecimiento por situaciones vividas que hayan sido positivas. Por ejemplo: una actividad que el grupo ha disfrutado, una salida educativa enriquecedora, un compañero que ha aportado algo para compartir, etc. Se trata de abrir un espacio de gratitud con el fin de generar un clima positivo en el aula antes de abordar desafíos mayores, como la resolución de un conflicto.

Tercer paso: resolución de problemas.

Se da lugar al diálogo, reflexión y construcción de acuerdos en relación con situaciones o temáticas que los estudiantes deseen abordar.

Cada plenario debe ser apuntado a través de la “hoja de registro”, a fin de tener un seguimiento de lo conversado, las diferentes problemáticas y las decisiones que el curso va tomando.

A continuación se propone un modelo de registro del plenario.

HOJA DE REGISTRO	
Desarrollo de habilidades socioemocionales	
Plenario de aula	
FECHA _____	
CURSO	
PARTICIPANTES	
HABILIDADES TRABAJADAS	
ACTIVIDADES REALIZADAS	
TEMAS TRABAJADOS	
CONCLUSIONES	
NUEVOS ACUERDOS	
PROBLEMAS ABIERTOS	
NOTAS / COMENTARIOS	

Convivencias

Se trata de jornadas que se pueden realizar una o dos veces al año, según se considere oportuno. Este espacio, que también complementa los encuentros formativos, busca trabajar una propuesta de intervención más prolongada, con el objetivo de desarrollar las habilidades socioemocionales a partir de ejemplos concretos de sus propias experiencias vitales.

Cada grado profundiza en las habilidades socioemocionales trabajadas en los encuentros formativos.

Propuesta transversal

Para que un programa sea verdaderamente efectivo, debe ir más allá del enfoque meramente informativo. Por eso, se propone incorporar las habilidades socioemocionales como un eje transversal en todas las áreas del currículo. Esto implica generar instancias en cada asignatura que inviten a la metacognición y al desarrollo del autoconocimiento. Por ejemplo: ¿Cuál de los temas abordados te impactó más? ¿Por qué? ¿Cómo te sentiste al trabajar con tu grupo? ¿Qué harías distinto para favorecer una mejor convivencia?

Asimismo, se espera que en las distintas áreas de conocimiento se consideren las habilidades socioemocionales al abordar diversas problemáticas. Por ejemplo, pueden analizarse figuras históricas que se hayan destacado por su inteligencia emocional, su empatía o su capacidad de liderazgo, o bien examinar situaciones de la vida cotidiana desde esta perspectiva. Este enfoque no solo es aplicable al trabajo con los estudiantes, sino también a la reflexión sobre las relaciones entre docentes, y entre estos y el equipo directivo.

La idea es materializar las habilidades socioemocionales como un eje transversal de todo el espectro de los vínculos, y habilitar una perspectiva de abordaje que ayude a resolver mejor las situaciones. Se trata de hacer de esta perspectiva un modo de ser institucional, en ese sentido, una cultura.

Ambiente general

Es importante que todos los espacios institucionales puedan ser mirados desde la perspectiva que se pretende trabajar con las habilidades socioemocionales, en orden a la construcción de una cultura de bienestar.

Algunos ejemplos posibles:

- » Realizar una cartelera en diferentes espacios de la escuela, que dé cuenta del Programa de Habilidades Socioemocionales.
- » Visibilizar la propuesta de parte de los responsables institucionales y abrirla a los estudiantes para que también ellos participen en la comunicación.

- » Realizar pódcast, charlas formativas permanentes o generar comunicaciones escritas que aborden esta problemática.
- » Ofrecer intervenciones constantes para sostener una rutina donde se puedan expresar las diferentes emociones en las intervenciones comunitarias. Se piensa en diferentes espacios, tales como el saludo de la mañana, actos escolares y otras instancias.

Evaluación diagnóstica y de resultados

La evaluación de los programas de habilidades socioemocionales (HSE) es una tarea compleja que implica diferentes acciones simultáneas. Delgado-Villalobos y López Riquelme afirman que hay en general dos modos de medir las HSE: las medidas de habilidad o de ejecución y el autoinforme (2022, p. 59).

La evaluación por ejecución de las habilidades socioemocionales se manifiesta en la propia convivencia. El nivel de conflictividad que surja, tanto a nivel personal, como social, es un termómetro para tener en cuenta. Los registros de reuniones de padres y situaciones conflictivas, de informes de profesionales que atienden a los estudiantes y los ateneos docentes son insumos que se seguirán para medir el impacto del Programa.

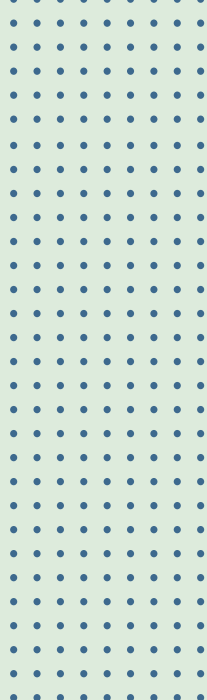
Por otro lado, se elaborará el autoinforme a partir de un cuestionario autogestionado por los estudiantes, que será administrado al inicio del proyecto y al comenzar los siguientes años de aplicación. El análisis comparativo de estos informes y de los datos del contexto permitirá tener una visión fundamentada de los resultados del Programa y evaluar sus estrategias e implementación.

• • • • •



• • • • •

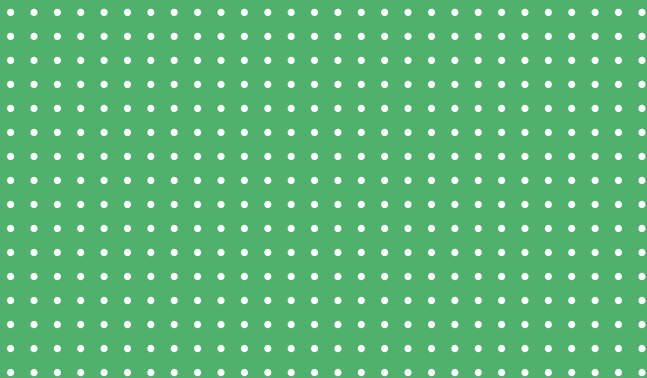
• • • •



Actividades para el nivel primario



Encuentros formativos	19
1.er ciclo	19
2.º ciclo	24
Convivencias	29
1.er ciclo	29
2.º ciclo	32



Se presenta la propuesta para la enseñanza de habilidades socioemocionales para el nivel primario diseñada a partir de criterios pedagógicos que favorecen un aprendizaje socioemocional acorde a la etapa de la trayectoria escolar.

En primer lugar, se busca que los niños puedan reconocer y expresar sus emociones, trabajando tanto lo personal como lo relacional. Además, se integran propuestas que combinan lo corporal y lo mental permitiendo que los niños aprendan a través de lo que sienten, piensan y dicen.

Cada actividad contempla diferentes formas de participación: individual, en pequeños grupos, y con el grupo completo para fomentar diferentes formas de expresión. A su vez, se prioriza una metodología que apunta a identificar las emociones y reflexionar sobre ellas sin exponer a los niños a situaciones incómodas o vulnerables.

Cada actividad se organiza en tres momentos claves que guían el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Momento 1: Gancho motivacional - Dinámica

Es la instancia inicial pensada para captar la atención de los niños y despertar su interés por el tema. Se propone una consigna, un recurso audiovisual, juego o pregunta disparadora que conecte con sus experiencias y emociones.

Momento 2: Desarrollo del tema

Aquí se trabaja el contenido principal de la actividad. Se presentan las propuestas concretas (individuales, grupales o colectivas) con un mayor nivel de profundidad, fomentando la participación de los niños, la reflexión y la puesta en práctica de las habilidades socioemocionales.

Momento 3: Metacognición

En el momento de cierre, guiados por sus docentes, se invita a los niños a pensar juntos sobre lo que hicieron, aprendieron y sintieron durante la actividad. Se busca que puedan reconocer sus logros, identificar sus emociones y conectar lo vivido con otras situaciones de su vida cotidiana.

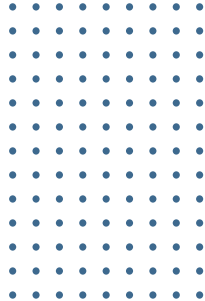
A continuación, se presentan a modo de ejemplo, actividades posibles para abordar las habilidades socioemocionales y la convivencia escolar en el nivel primario.

• • • • •

• • • • •

• • • •





Encuentros formativos

>>> 1.º ciclo

I Encuentro | ME CONOZCO “MIS EMOCIONES TIENEN NOMBRE”

Habilidades: Conciencia de sí. Reconocimiento de emociones.

Tiempo: Una hora (en caso de que se extienda más tiempo, se sugiere realizar un recreo).

Objetivos

- » Reconocer las emociones básicas.
- » Reflexionar acerca de cómo estas influyen en su comportamiento.

Momento 1 Gancho motivacional	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>Se describen situaciones de la vida cotidiana y se pide a los estudiantes que imaginen qué sentirían en esa situación. Por ejemplo:</p> <p>“Imagina que estás jugando con un juguete y un compañero te lo saca sin pedirlo. ¿Cómo te sentirías?”</p> <p>Escribir en la pizarra las respuestas de los estudiantes.</p> <p>Una vez que se han escrito varias emociones preguntar:</p> <p>¿Para qué sirve conocer estas emociones?</p>	<p>Se proyecta un extracto de la película “Intensamente 1”, minuto 0 al 7.</p> <p>Se pregunta: ¿Cuál de estas cinco emociones básicas reconocen en ustedes? Nombrar una por una las emociones básicas (alegría, tristeza, asco, miedo, enojo) y pedir que los estudiantes levanten la mano si han sentido esa emoción. Es esperable que la mayoría de los estudiantes manifiesten que han sentido todas las emociones.</p> <p>Se presenta un afiche con las emociones básicas. En torno a cada una de ellas, conversar acerca de:</p> <ul style="list-style-type: none">» Qué otras palabras expresan esta emoción» Cómo expresamos esas emociones» Qué situaciones nos genera cada emoción» Cómo actuamos cuando tenemos esa emoción <p>Por ejemplo, el enojo también lo expresamos con las palabras “ira, furia, rabia”; lo expresamos frunciendo el ceño o cruzando los brazos; lo sentimos cuando algo nos sale mal; nos lleva a actuar a través del grito o la pelea.</p> <p>En un segundo momento, se propone a los estudiantes que elaboren en un papel de 5x5 cm aprox. un personaje que los represente y escriban su nombre. Cuando esté terminado, se pregunta: ¿Cómo se sienten en este momento? Pedir a cada estudiante que pegue con cinta adhesiva su personaje sobre el afiche, en la emoción correspondiente.</p>	<p>Pensamos juntos:</p> <p>¿Qué aprendimos?</p> <p>¿Cuáles son las emociones básicas?</p> <p>¿Qué descubrí de mí mismo que no había visto antes?</p> <p>¿Es útil poder nombrar las emociones? ¿Por qué?</p> <p>A partir de esta actividad puede quedar establecido el afiche de emociones como una dinámica permanente en el aula, donde cada día los estudiantes son invitados a ubicar su personaje en la emoción que los representa.</p> <p>Este ejercicio ayudará a fortalecer la habilidad de identificación de emociones y favorecerá la expresión emocional. Al mismo tiempo permitirá al docente detectar situaciones que puedan merecer atención.</p>



II Encuentro | ME CONOZCO “EL GLOBO DE LAS EMOCIONES”

Habilidades: Autogestión. Autorregulación.

Tiempo: Una hora (en caso de que se extienda más tiempo, se sugiere realizar un recreo).

Objetivos

- » Reconocer, nombrar y expresar emociones y cómo estas influyen en el comportamiento.
- » Identificar estrategias de autorregulación.

Momento 1 Gancho motivacional	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>Se pregunta a los estudiantes si alguna vez sintieron un enojo tan fuerte que los haya hecho “explotar como un globo” (hacer o decir algo desfavorable para ellos mismos o para otra persona).</p> <p>Se los invita a compartir sus experiencias espontáneamente. El docente puede ayudar a romper el hielo relatando una experiencia propia.</p>	<p>Se sugiere leer el cuento “El globo de las emociones” de la autora Gisela Gilges. Al finalizar, chequear brevemente la comprensión de la historia.</p> <p>Se conversa con los estudiantes acerca de la experiencia del personaje Benjamín.</p> <p>Utilizando un globo, representar lo que le ocurre: ha acumulado enojo por distintas situaciones (mencionar ejemplos mientras se va inflando el globo cada vez más).</p> <p>Preguntar: ¿Qué consejo les da el abuelo a los niños?</p> <p>Se explica a los estudiantes que, cuando logramos identificar lo que sentimos, nombrar y expresar nuestras emociones, nuestro globo se va desinflando poco a poco. Así evitamos que explote.</p> <p>Preguntar: ¿Conocen alguna otra forma de evitar que nuestro globo explote?</p> <p>Permitir que los estudiantes aporten ejemplos. Algunos de ellos pueden ser: contar hasta 10, pensar antes de actuar, jugar a otra cosa, respirar.</p> <p>Se explica que estas estrategias pueden ayudar, pero siempre es aconsejable hablar y expresar nuestras emociones para “desinflar nuestro globo”.</p>	<p>Pensamos juntos:</p> <p>¿Qué aprendimos?</p> <p>¿Cómo podemos regularnos para no explotar como un globo?</p> <p>¿Qué descubrí de mí mismo que no había visto antes?</p> <p>¿Es útil aprender a autorregularnos?</p> <p>¿Por qué?</p>



III Encuentro | CONVIVIMOS “PARECIDOS PERO DIFERENTES”

Habilidades: Conciencia social. Aceptación del otro.

Tiempo: Una hora (en caso de que se extienda más tiempo, se sugiere realizar un recreo).

Objetivos

- » Aprender aquellas cualidades que nos identifican y que nos hacen semejantes a los demás.
- » Reflexionar en torno a la importancia de aceptar a todas las personas y sus características.

Momento 1 Gancho motivacional	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>Se propone la lectura del cuento “El lunes conocí a Emi” de Paula Bombara. Al finalizar, chequear brevemente la comprensión del cuento.</p> <p>Se invita a la reflexión a partir de las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué tienen en común, o en qué se parecen Emilia y Emiliano?</p> <p>¿En qué son diferentes?</p> <p>Las respuestas que aporten los estudiantes pueden quedar asentadas en el pizarrón, para visualizar que entre los personajes hay similitudes y también diferencias.</p>	<p>Se introduce la dinámica a continuación, estableciendo que, al igual que Emilia y Emiliano, todos tenemos cosas parecidas y cosas diferentes con respecto a las demás personas.</p> <p>Se pide a los estudiantes que se pongan en ronda. El docente leerá una serie de consignas. Ante cada una de ellas, el estudiante que se sienta representado dará un paso hacia adelante, quedando en el centro de la ronda. El objetivo es que los estudiantes puedan visualizar con qué compañeros tienen cosas en común.</p> <p>Algunas de las consignas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Me gusta hacer deportes » Me gusta comer verduras » Me divierte ir a la plaza » Me da vergüenza actuar » Disfruto bailar » Me da miedo la oscuridad » Me dan asco las cucarachas » A veces me siento triste/solo <p>Se puede añadir consignas basándose en las particularidades del grupo.</p>	<p>Pensamos juntos:</p> <p>Se guía una breve reflexión en torno a las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué aprendimos hoy?</p> <p>¿Qué sintieron al ver que tienen tantas cosas en común con sus compañeros?</p> <p>¿Descubrieron algo nuevo de ustedes mismos y/o de sus compañeros?</p> <p>¿En qué nos ayuda entender que somos parecidos y al mismo tiempo diferentes?</p>



IV Encuentro | CONVIVIMOS “JUEGO DE LOS CINCO DEDOS”

Habilidades: Habilidades relacionales. Reconocer fortalezas en otros.

Tiempo: Una hora (en caso de que se extienda más tiempo, se sugiere realizar un recreo).

Objetivos

- » Fomentar el autoconocimiento.
- » Reconocer las fortalezas de los demás.

Momento 1 Gancho motivacional	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>Se propone a los estudiantes que piensen, sin decir en voz alta, cosas buenas que ellos tienen: cualidades, talentos, valores. Dar uno o dos minutos para pensar, y luego pedirles que señalen con los dedos cuántas cosas buenas pudieron pensar sobre ellos mismos.</p> <p>Si es posible, invitar a los estudiantes a escribir estas cualidades en una hoja de papel con su nombre, que luego doblarán para que no se lea. Este registro quedará para ellos.</p>	<p>Se propone el “Juego de los cinco dedos”*:</p> <p>Cada estudiante buscará una pareja para trabajar. Cuando estén listos, pedir que levanten una mano con sus dedos bien abiertos. Su mano representa su desafío: decirle al otro algo bonito acerca de él o ella, por cada dedo de la mano. Cada estudiante, entonces, deberá pensar y decir cinco cosas positivas acerca de su compañero.</p> <p>Luego de que todos hayan logrado el objetivo, si el tiempo lo permite, indicar a los estudiantes que cambien de pareja y repetir la actividad.</p> <p>Si se ha dado la posibilidad de escribir en el Momento 1, dar unos minutos para que los estudiantes agreguen a su lista las valoraciones que recibieron de sus compañeros.</p>	<p>Pensamos juntos:</p> <p>¿Qué sintieron cuando sus compañeros les decían cosas buenas acerca de ustedes?</p> <p>¿Qué sintieron cuando ustedes les decían a sus compañeros esas cosas bonitas?</p> <p>¿Les parece valioso que podamos decir a los demás lo bueno que vemos en ellos?</p> <p>Si se ha trabajado con la hoja de papel, preguntar:</p> <p>¿Qué título le pondrían a esta ficha?</p> <p>¿Creen que esta lista de cualidades les servirá para algo? ¿Para qué?</p> <p>¿Qué pueden hacer con ella?</p>

*Adaptación del “Juego de los cinco dedos”. Gilges, G.



V Encuentro | DECIDO Y ACTÚO “PUEDO DORMIR MEJOR”

Habilidades: Toma de decisiones responsable. Autocuidado.

Tiempo: Una hora (en caso de que se extienda más tiempo, se sugiere realizar un recreo).

Objetivos

- » Conocer la importancia de cuidar el tiempo y la calidad del sueño.
- » Reflexionar acerca de la capacidad de realizar acciones de cuidado propio.
- » Realizar elecciones saludables en relación con el cuidado del sueño.

Momento 1 Gancho motivacional	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>Se invita a los estudiantes a compartir qué rutinas tienen antes de irse a dormir.</p> <p>A continuación, se propone la lectura del cuento “El mundo de los sueños” de Gisela Gilges. Al finalizar, preguntar: ¿Qué rutinas tenía el protagonista del cuento antes de ir a dormir? ¿En qué lo ayudaban dichas rutinas?</p> <p>Las respuestas que aporten los estudiantes pueden quedar asentadas en el pizarrón, iniciando una “lista de ideas para dormir mejor”.</p>	<p>Se pregunta: ¿Sabían que dormir bien tiene muchos beneficios? ¿Conocen alguno?</p> <p>Se registran los aportes de los estudiantes.</p> <p>Luego se revisarán estos beneficios del sueño, destacando los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Ayuda en el proceso de crecimiento. » Se fortalecen las defensas, mejorando nuestra salud. » Mejora nuestra concentración y memoria, ayudando a nuestro cerebro a aprender más y mejor. » Cuando hemos descansado bien, tenemos más energía y estamos de mejor ánimo. <p>Se puede complementar la actividad con el video <i>¡Descubre por qué dormir es tan importante para los niños!</i> de Curiosikid.</p> <p>Revisar la “lista de ideas para dormir mejor” e invitar a los estudiantes a agregar más ideas, basándose en lo que han escuchado en casa y lo visto en el video.</p>	<p>Pensamos juntos:</p> <p>¿Qué aprendimos hoy?</p> <p>¿Me haría bien mejorar mis rutinas de sueño?</p> <p>¿Qué ideas de la lista que hemos construido puedo incorporar?</p> <p>Como cierre de la actividad, se explica a los estudiantes que, si quieren incorporar algunas de estas ideas, es necesario que ellos tomen una decisión. Esto implica que cada noche deben elegir realizar esas rutinas para dormir mejor. Para ello, cada estudiante escribirá y/o dibujará en una hoja de papel con su nombre, entre una y tres conductas que elija incorporar a su rutina. Llevarán a casa esta hoja como recordatorio y para conversarlo con sus familias.</p> <p>Explicitar que en este encuentro han trabajado la habilidad del autocuidado: acciones que uno mismo puede realizar para cuidarse.</p>



I Encuentro | ME CONOZCO “LA MOCHILA DE LAS EMOCIONES”

Habilidades: Conciencia de sí. Reconocimiento y expresión de emociones.

Tiempo: Una hora (en caso de que se extienda más tiempo, se sugiere realizar un recreo).

Objetivos

- » Reconocer las emociones en diferentes contextos o situaciones.
- » Favorecer la expresión de las emociones.
- » Promover la comunicación con el docente.

Momento 1 Gancho motivacional	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>Se propone a los estudiantes llenar una mochila con las emociones que ellos conocen. Para esto se repartirán tarjetas que ellos completarán.</p> <p>Una a una, se leerán las emociones que los estudiantes aporten y se irán colocando en la mochila.</p> <p>A medida que se va nombrando cada emoción, chequear que todos comprenden de qué se trata. Si surge la necesidad, explicar.</p> <p>Esta actividad nos dará una idea del vocabulario emocional que maneja el grupo.</p>	<p>A continuación, se pregunta:</p> <p>¿Piensan que todas las personas llevan las mismas emociones en su mochila?</p> <p>¿Todas las mochilas son iguales?</p> <p>¿Y la mochila de cada uno, tendrá todos los días las mismas emociones?</p> <p>Para continuar la dinámica, se entrega a cada estudiante el dibujo de una mochila vacía, para que ellos escriban allí cuáles son las emociones que suelen sentir a lo largo del día.</p> <p>Al finalizar, se los invita a compartir lo que han escrito.</p>	<p>Se analizan las emociones que predominan en el grupo.</p> <p>Si predominan emociones desfavorables, preguntar:</p> <p>¿Qué podemos hacer como grupo para evitar sentirnos así?</p> <p>¿Qué emociones nos gustaría sentir más cuando estamos en la escuela?</p> <p>¿Qué podemos hacer como grupo para regalarnos más emociones agradables?</p> <p>En adelante, el docente puede dejar a disposición de los estudiantes el dibujo de la mochila vacía, para que ellos completen cuando tengan necesidad de manifestar cómo se encuentran emocionalmente.</p> <p>Se abre así un canal de expresión de emociones para favorecer la comunicación entre el estudiante y su docente.</p>



II Encuentro | ME CONOZCO “TRABAJO CON MIS MIEDOS”

Habilidades: Autogestión. Autorregulación del miedo.

Tiempo: Una hora (en caso de que se extienda más tiempo, se sugiere realizar un recreo).

Objetivos

- » Promover la expresión de sentimientos en un ambiente de confianza y respeto.
- » Fomentar el autoconocimiento.
- » Ofrecer herramientas para gestionar la emoción del miedo.

Momento 1 Gancho motivacional	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>Se propone a los estudiantes la lectura del cuento “Manos” de Elsa Bornemann.</p> <p>Concluida la lectura, se pregunta a los estudiantes:</p> <p>¿Qué cosas les causaban miedo a las niñas de la historia?</p> <p>¿A ustedes también les generan miedo esas mismas cosas?</p> <p>¿Qué otras cosas y/o situaciones pueden dar miedo?</p> <p>¿Qué sensaciones físicas se relacionan con sentir miedo?</p> <p>¿Les divierte leer o escuchar esta clase de relatos? ¿En qué situaciones prefieren escucharlos?</p> <p>¿Todos tenemos los mismos miedos?</p>	<p>Se sugiere ver <i>El episodio del Boggart</i> de la película Harry Potter y el prisionero de Azkabán.</p> <p>Se pregunta a los estudiantes: ¿Para qué creen que puede ayudar el hechizo “Ridiculus”?</p> <p>Se les pide que escriban en un papel sus principales miedos (puede ser a personajes, insectos, etc.) y se les propone construir colaborativamente el “Glosario de los miedos de la clase”. En pequeños grupos, se seleccionarán algunos de estos miedos, y armarán para cada uno una página del glosario. Esta contendrá el nombre de cada miedo, una descripción, una ilustración y una estrategia propuesta para convertir a ese miedo en algo que haga reír.</p> <p>Se propone a los estudiantes que busquen la palabra específica que represente a cada miedo (por ejemplo “aracnofobia: miedo a las arañas”) y si no existe, que ellos inventen un neologismo para nombrar a ese miedo.</p>	<p>Se realiza una puesta en común, revisando el Glosario completo de los miedos de la clase.</p> <p>Al finalizar, se pregunta:</p> <p>¿Qué aprendieron acerca de los miedos?</p> <p>¿Descubrieron algo nuevo de ustedes mismos y/o de sus compañeros?</p> <p>¿Cómo se puede convertir un miedo en algo divertido?</p>



III Encuentro | CONVIVIMOS “EXPRESATE CON UN PÓDCAST”

Habilidades: Habilidades relacionales. Pertenencia, empatía, colaboración, comunicación.

Tiempo: Una hora (en caso de que se extienda más tiempo, se sugiere realizar un recreo).

Objetivos

- » Recuperar y pensar cuáles son las formas de vincularnos en la escuela.
- » Reflexionar acerca de la convivencia escolar y cómo se puede ayudar a mejorarla.

Momento 1 Gancho motivacional	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>Se propone iniciar una conversación con los estudiantes en torno a las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo son los vínculos que establecen en la escuela (con sus compañeros, con sus docentes, con los directivos)?</p> <p>¿Cómo expresan sus emociones en el entorno escolar?</p> <p>¿Les gustaría cambiar algo?</p> <p>¿Sienten que en la escuela pueden expresar lo que les pasa?</p> <p>¿Cómo resuelven los conflictos que pueden aparecer?</p>	<p>Se forman grupos de cuatro o cinco estudiantes para trabajar en equipo a partir de la siguiente consigna:</p> <p>“Imagínense que son convocados para armar un programa a través del formato podcast sobre la convivencia en la escuela. Les proponemos que tomen en cuenta lo conversado previamente y se organicen por grupos para armar un episodio que pueda ayudar a mejorar forma en que nos vinculamos”.</p> <p>Los equipos deberán seleccionar el tema para su episodio (vínculos, emociones, comunicación, resolución de conflictos, etc.) y planificar el guión del episodio.</p> <p>Las siguientes preguntas pueden ser de ayuda en el proceso:</p> <p>¿Qué título le pondrán a su episodio?</p> <p>¿Qué tema central trabajarán en él?</p> <p>Pueden tener un invitado imaginario, ¿a quién les gustaría entrevistar?</p> <p>¿Se les ocurre alguna canción o relato relacionado con su tema, que podrían sumar en las grabaciones?</p> <p>Una vez que el guión esté listo, el docente puede dar tiempo para que los estudiantes graben sus episodios en la escuela, o los presenten oralmente en una puesta en común.</p>	<p>Pensamos juntos:</p> <p>¿Qué reflexiones podemos compartir a partir de la actividad realizada?</p> <p>¿Qué aprendimos acerca de cómo nos sentimos y cómo nos vinculamos en la escuela?</p> <p>¿Qué lugar tienen nuestros compañeros en nuestra vida diaria?</p> <p>¿Qué cosas podemos hacer para mejorar nuestra convivencia?</p>



IV Encuentro | CONVIVIMOS “SENTIR, HABLAR Y CUIDARSE”

Habilidades: Expresión emocional, comunicación asertiva, resolución de conflictos.

Tiempo: Una hora (en caso de que se extienda más tiempo, se sugiere realizar un recreo).

Objetivo

- » Reflexionar sobre la importancia de expresar lo que sentimos, pedir ayuda, poner límites y cuidar nuestras relaciones, desarrollando conciencia social y habilidades relacionales.

Momento 1 Gancho motivacional	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>Se presenta a los estudiantes una mochila o bolso que contenga objetos pesados (libros, botellas con agua, etc.) Se invita a un voluntario a pasar al frente, y se le pide que levante la mochila y la sostenga (solo por unos segundos).</p> <p>Luego, se invita a otros dos compañeros, y se les pide que entre los tres la levanten y sostengan.</p> <p>Trabajar las siguientes preguntas con el grupo:</p> <p>¿Creen que fue más fácil sostenerla entre varios?</p> <p>¿Qué pasaría si tuvieran que llevar ese peso solos todo el día?</p> <p>¿Sería mejor buscar a alguien para compartir ese peso?</p>	<p>Se sugiere la lectura del cuento: “La caja de herramientas” de la autora Gisela Gilges.</p> <p>Se pueden realizar breves pausas a lo largo de la lectura para asegurar la comprensión y generar intercambios reflexivos con los estudiantes. En particular, cuando se explica la metáfora de la caja de herramientas. Al finalizar, se conduce una reflexión grupal a partir de las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> » ¿Por qué Pili no quería hablar al principio? » ¿Qué hizo que finalmente pudiera contar lo que sentía? » ¿Qué aprendió Pili sobre cómo cuidar sus sentimientos? » ¿Qué les pareció la reacción de Valentino? ¿Creen que entendió? » ¿Alguna vez les pasó algo parecido? ¿Cómo se sintieron? <p>Se concluye la reflexión explicando que, si bien a veces creemos que es mejor guardar lo que sentimos, es importante aprender a cuidar nuestro corazón. Por ejemplo, hablando con personas que nos aprecian, poniendo límites saludables y trabajando conscientemente nuestros vínculos.</p>	<p>Pensamos juntos:</p> <p>¿Qué aprendimos hoy?</p> <p>Se invita a los estudiantes a completar oralmente esta frase:</p> <p>“Una herramienta que me ayuda cuando estoy triste o enojado/a es...”</p> <p>Para finalizar, cada estudiante dibujará en una hoja una “caja de herramientas emocionales”, en cuyo interior deberán representar:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Una herramienta para pedir ayuda (por ejemplo: “hablar con una persona de confianza”). » Una herramienta para expresar lo que sienten (por ejemplo: “escribir en un diario”). » Una herramienta para poner límites (por ejemplo: “alejarme cuando me tratan mal”). » Una herramienta para calmarse cuando algo les duele (por ejemplo: “respirar profundo tres veces”).




V Encuentro | DECIDO Y ACTÚO “OTRAS FORMAS POSIBLES”

Habilidades: Toma de decisiones responsable. Análisis situacional. Autodeterminación.

Tiempo: Una hora (en caso de que se extienda más tiempo, se sugiere realizar un recreo).

Objetivos

- » Profundizar el autoconocimiento para abordar la tolerancia a la frustración.
- » Proponer nuevas estrategias para afrontar situaciones difíciles.

Momento 1 Gancho motivacional Dinámica	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>Se plantea una conversación con los estudiantes a partir de la siguiente pregunta:</p> <p>¿Qué nos pasa cuando perdemos un partido, un juego, o algo no sale como esperábamos?</p> <p>¿Cómo solemos reaccionar ante estas situaciones difíciles? ¿Qué decimos, qué hacemos?</p> <p>Se entrega a los estudiantes la planilla que se presenta a continuación, para que completen los puntos 1, 2 y 3 a partir de lo conversado y su experiencia personal. Luego, quienes lo deseen podrán compartir con el grupo lo que han escrito.</p> <p>Para finalizar, se pregunta: ¿Todos afrontamos de la misma manera las situaciones difíciles?</p>	<p>Se propone visualizar los cortometrajes <i>La mejor forma de aprender es cometiendo errores</i> de Mundo Púrpura, y/o Piper de Pixar.</p> <p>Se pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> » ¿Qué les pasa a los personajes que aparecen en estos cortometrajes? ¿De qué manera superan su frustración? » ¿En qué se relacionan estas breves historias con nuestra conversación anterior? » ¿Qué podemos aprender de los protagonistas y su forma de enfrentar una situación difícil? 	<p>Pensamos juntos:</p> <p>¿Qué podemos aprender de las situaciones difíciles?</p> <p>Ante una situación que nos frustra, ¿qué podemos poner de nuestra parte para salir adelante?</p> <p>¿En qué o en quién podemos apoyarnos para afrontar esas situaciones?</p> <p>Para finalizar, los estudiantes completarán el punto 4 de la planilla.</p> <div>  </div> <div> <p>• • • • •</p> </div>

Planilla:

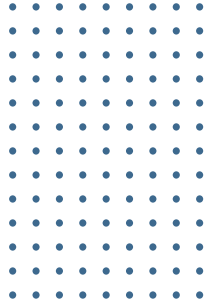
análisis de emociones ante una situación difícil.

1. Situación difícil elegida:

2. ¿Qué siento?

3. ¿Qué hago?

4. ¿Qué me propongo hacer de ahora en adelante ante una situación difícil?



Convivencias

Mediante esta dinámica se busca realizar con los estudiantes una intervención más prolongada. A partir de una propuesta formativa más enriquecida y esperando que ellos aporten ejemplos concretos de sus propias experiencias vitales, se pretende fortalecer el desarrollo de las habilidades socioemocionales.

A continuación, proponemos un modelo de convivencia para el primer ciclo y uno para el segundo ciclo del nivel primario.

>>> 1.º ciclo

Encuentro de Convivencia | MANOS QUE AYUDAN, PALABRAS QUE CUIDAN

Habilidades: Respeto, amabilidad, empatía, comunicación.

Objetivos

- » Reconocer cómo nuestras acciones y palabras influyen en el bienestar de los demás.
- » Desarrollar actitudes de ayuda mutua y respeto como base de una buena convivencia.

Lugar: salón amplio con espacio exterior para actividades.

Horario: toda la jornada (mañana o tarde).

Coordinadores: docentes y equipo de Orientación Escolar.

Materiales: Papel afiche grande o mural, hojas, témperas, marcadores, tijeras, pegamento, ovillo de lana.

Momento 1 Gancho motivacional	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>Se inicia la jornada leyendo el cuento “La nube triste y la niña del paraguas colorido”, una narración que los estudiantes pueden ayudar a dramatizar.</p> <p>A continuación, se abre el diálogo en torno al relato. Se pueden utilizar las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué hacía que la nube “mojara” a los demás?</p>	<p>Actividad colaborativa: “El mural de las palabras que cuidan”</p> <p>Se invita a los estudiantes a elegir una palabra o frase que les haga bien escuchar. En una hoja o trozo de papel escribirán o representarán la palabra o frase elegida, incluyendo dibujos u otros elementos para decorar.</p> <p>Cada estudiante será invitado a pegar su frase en el afiche, armando así un gran mural grupal con esas contribuciones.</p>	<p>Pensamos juntos:</p> <p>¿Qué aprendimos hoy?</p> <p>¿Qué producen las palabras amables, positivas y afectuosas?</p> <p>¿Por qué es importante usarlas con las personas que nos rodean?</p>

Momento 1 Gancho motivacional	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>¿Qué cosas dijo la niña que hicieron sentir mejor a la nube?</p> <p>¿Qué pasa cuando usamos palabras lindas con otras personas?</p> <p style="text-align: right;">   </p>	<p>Merienda compartida Se organiza este momento en un espacio amplio y tranquilo, con música suave y disposición en ronda o mesas comunitarias. Se invita a los estudiantes a que mientras comparten la merienda, usen las palabras amables que trabajaron en la actividad anterior.</p> <p>Juego grupal: “Somos una red de ayuda” Sentados en ronda, se inicia con un estudiante que sostiene el ovillo y dice en voz alta: “Yo puedo ayudar y cuidar a los demás cuando...” (ej: “cuando veo que alguien se cayó”, “cuando alguien se siente solo”). Luego, lanza el ovillo a otro compañero, sin soltar su extremo. De esta forma construye una red visible de ayuda entre todos, mientras se visibilizan situaciones en que los miembros del grupo pueden necesitar ayuda.</p>	<p>Actividad final “Sembramos con palabras” Se ofrecen a los niños tarjetas con palabras o frases amables, tales como <i>Gracias, Perdón, Te ayudo, ¿Quieres jugar?, Te quiero como sos</i>. Cada niño elegirá una de su preferencia. Se explica que cada palabra amable es como una semilla, cuando las usamos en la escuela o en casa sembramos paz, confianza y bienestar en las personas que nos rodean y en nosotros mismos.</p>

CUENTO

La nube triste y la niña del paraguas colorido*

Había una vez una nube gris que andaba sola por el cielo. Nadie sabía bien qué le pasaba, pero todos la veían muy triste. Iba flotando de acá para allá con la cabeza gacha, y cada vez que pasaba sobre alguien, dejaba caer pequeñas gotas... pero no de lluvia: ¡eran gotas de palabras feas!

—“¡Qué tonto sos!”

—“¡Eso te salió horrible!”

—“¡Nadie quiere jugar con vos!”

Las palabras mojaban a quienes estaban abajo: pajaritos, árboles, flores... ¡hasta niños que jugaban en el recreo! Todos se encogían un poco al escucharla, como si algo en su corazón se apagara. La nube no se daba cuenta, pero lastimaba con lo que decía. En realidad, lo hacía porque ella también se sentía muy mal por dentro.

Un día, mientras la nube volaba sola por el cielo, vio a una pequeña niña que caminaba entre los árboles. Sostenía un paraguas colorido, parecía alegre y hablaba con dulzura. Cada vez que la nube decía algo feo, ella abría su paraguas para no mojarse, y le respondía con voz serena:

—“¡No es necesario hablar así!”

—“¿Te pasó algo?”

—“¿Querés contarme?”

La nube no entendía. Nunca nadie le había hablado con cariño. Se quedó callada. La niña se acercó sin miedo y le dijo con una sonrisa:

—“¿Sabías que las palabras también pueden curar?”

—“¿Cómo?” —preguntó la nube, confundida.

—“Sí. Cuando usamos palabras que cuidan, podemos hacer que los demás se sientan bien... y también podemos sentirnos mejor nosotros.”

La nube sintió algo raro en su pancita. Era como una cosquilla tibia. Por primera vez, se detuvo a pensar: “¿Y si mis palabras son gotas... qué estoy dejando caer sobre los demás?”

Entonces intentó algo nuevo. Se acercó a un árbol al que siempre le decía cosas feas... y, con esfuerzo, le susurró:

—“Tus hojas se ven muy verdes hoy.”

El árbol tembló de emoción. ¡Qué diferente se sentía esa gotita!

Día tras día, la nube fue cambiando. A veces se le escapaba una palabra fea, pero recordaba a la niña del paraguas y se decía:

—“Probá de nuevo. Vos podés.”

Con el tiempo, la nube se volvió más suave, más liviana... y hasta empezó a tener un poquito de color. Ya no era toda gris: ¡se le veían tonos rosados y celestes! Porque había descubierto algo importante: Las palabras pueden mojar, pero también pueden acariciar.

Y desde entonces, cada vez que pasaba por el cielo, sus gotitas decían:

—“¿Querés jugar conmigo?”

—“¡Qué bien lo hiciste!”

—“Gracias por estar.”

Y el mundo, allá abajo, se volvía un poquito más lindo.

*Relato creado con apoyo de inteligencia artificial para fines educativos.



Encuentro de Convivencia | CONOCIÉNDOME PARA CONVIVIR MEJOR

Habilidades: Autoconcepto, identificación de emociones, empatía, escucha.

Objetivos

- » Fortalecer el conocimiento de sí mismo como base para construir vínculos positivos.
- » Reflexionar sobre cómo nuestras emociones y pensamientos influyen en nuestras relaciones.


Lugar: Salón amplio con espacio exterior para actividades.

Horario: Toda la jornada (mañana o tarde).

Coordinadores: Docentes y equipo de orientación.

Materiales: Papel afiche grande o mural, hojas, témperas, marcadores, tijeras, pegamento. Ovillo de lana.

Momento 1 Gancho motivacional	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
<p>Se lee el cuento “El bosque de las emociones”, una narración que los estudiantes pueden ayudar a dramatizar.</p> <p>Luego de la narración, se invita a reflexionar grupalmente con preguntas como:</p> <p>¿Qué árboles tenemos dentro nuestro?</p> <p>¿Qué emociones nos cuesta más reconocer, aceptar o mostrar?</p> <p>¿Por qué es importante conocernos por dentro para llevarnos bien con los demás?</p>	<p>Actividad “Mi mapa interior”</p> <p>Cada estudiante recibe una hoja con una silueta humana vacía.</p> <p>Se los invita a representar en esa figura:</p> <ul style="list-style-type: none"> » En el corazón: emociones que sienten frecuentemente. » En la cabeza: pensamientos que suelen tener. » En las manos: acciones que realizan hacia los demás. » En los pies: lugares o personas que les hacen sentir seguros. <p>Se pueden usar lápices, marcadores, collage con revistas, etc.</p> <p>Se realiza una puesta en común, donde quienes quieran pueden compartir algo de su “mapa interior”. El docente hará foco en ayudar a reconocer y valorar la diversidad y aprender que no todos sentimos o pensamos igual.</p> <p>Merienda compartida</p> <p>Se propicia un clima cálido, de charla respetuosa. Se puede invitar a que compartan alguna emoción del día y cómo la manejaron.</p>	<p>Pensamos juntos:</p> <p>¿Qué aprendí hoy sobre mí?</p> <p>¿Cómo eso puede ayudarme a convivir mejor con los demás?</p> <p>¿Qué cosas quiero cuidar de mí mismo y qué quiero mejorar?</p> <p>Actividad final: “Mi frase ancla”</p> <p>Cada estudiante escribe en una tarjeta una frase que quiera recordarse en momentos difíciles, como un ancla de autovaloración y autocuidado. Ejemplos:</p> <p>“Yo puedo calmarme respirando.”</p> <p>“Está bien sentir lo que siento.”</p> <p>“Pedir ayuda no es ser débil.”</p> <p>“Cada emoción tiene un mensaje para mí.”</p>

Momento 1 Gancho motivacional	Momento 2 Desarrollo del tema	Momento 3 Metacognición
	<p>Juego grupal: “El espejo y el eco” Agrupar a los estudiantes en parejas.</p> <p>Ronda 1: Uno hace una expresión facial y corporal de una emoción (alegría, sorpresa, miedo, enojo, etc.). El otro la refleja como si fuera un espejo, e intenta nombrarla. Luego, se invierten los roles. El docente puede enunciar algunas emociones para enriquecer la dinámica y no limitarla a las emociones básicas.</p> <p>Ronda 2: Uno dice una frase que se dice a sí mismo cuando se siente mal (“No sirvo para nada”, “Nadie me entiende”). El otro responde como un “eco positivo” (“Todos valemos”, “A veces cuesta, pero se puede”).</p> <p>Al finalizar, preguntar:</p> <p>¿Cómo nos sentimos al ser espejo?</p> <p>¿Cómo nos sentimos al ser eco?</p> <p>¿Qué cosas necesitamos escuchar cuando estamos mal?</p>	<p>La guardan en un sobre con su nombre, para tenerla como recordatorio en el aula o en casa.</p> 

CUENTO

El bosque de las emociones*

Había una vez un bosque lleno de árboles muy diferentes entre sí. Algunos crecían altos, rectos y fuertes. Otros estaban torcidos, con ramas desordenadas por el viento. Algunos eran siempre verdes; otros cambiaban sus hojas con cada estación.

Pero lo más curioso de este bosque era que cada árbol representaba una emoción: había un árbol que era el enojo, con hojas rojas y ramas rígidas. Otro era la **alegría**, con flores de muchos colores que bailaban con el viento. También estaba el árbol del **miedo**, que se encogía un poco cada vez que pasaba una sombra. El árbol de la **tristeza** perdía sus hojas lentamente, aunque nadie lo tocara. Y así, cada emoción tenía su propio árbol.

Durante mucho tiempo, los árboles vivieron en silencio, sin prestarse demasiada atención. Pero una tarde, cuando el sol se escondía, comenzaron a hablar entre ellos.

—“Yo no debería estar en este bosque” —dijo el árbol del miedo—. “Siempre me siento pequeño y tembloroso”.

—“¡Y yo me irrito por todo!” —bramó el árbol del enojo—. “A veces no puedo evitar lanzar mis ramas sin pensar”.

—“Yo sí soy útil” —dijo el árbol de la alegría, algo orgulloso—. “Todos quieren estar cerca mío”.

Los árboles comenzaron a compararse, a juzgarse entre ellos, y pronto el bosque se llenó de suspiros, quejas y enredos de ramas.

Justo entonces, sobre una rama muy alta, apareció un **búho sabio**, que llevaba muchos años observando en silencio.

—“Queridos árboles” —dijo con voz suave pero firme—, “cada uno de ustedes representa una emoción que todas las personas sienten. No hay emociones buenas o malas. Todas tienen algo importante que decirnos. Y el bosque es más hermoso y rico gracias a que todos ustedes existen.”

Los árboles se quedaron en silencio. Desde ese día, aprendieron que, en vez de querer compararse, cambiar o competir, lo importante es conocerse mejor, y entender que cada uno tenía una función.

Moraleja: “Lo que realmente importa no es qué emoción sienten, sino **qué hacen con ella**. No hay emociones malas: el enojo puede ayudarnos a poner límites. La tristeza, a pedir consuelo. El miedo nos indica cuándo debemos protegernos. La alegría nos invita a compartir lo lindo de la vida. Todas tienen un lugar. Todas pueden convivir en armonía, si aprendemos a escucharlas con respeto. Al igual que los árboles de un bosque, cuando las emociones son escuchadas y cuidadas, pueden vivir en equilibrio.”

*Relato creado con apoyo de inteligencia artificial para fines educativos.



Bibliografía

- » Barrios-Tao, H. & Peña Rodríguez, L. J. (2019). Líneas teóricas fundamentales para una educación emocional. *Educación y educadores*, 22(3), 487-509.
- » Bisquerra, R. (2005) La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 95-114.
- » Bisquerra, R. (Coord.); Punset, E.; Mora, F.; García Navarro, E.; López-Cassà, E.; Pérez-González, J. C.; Lantieri, L.; Nambiar, M.; Aguilera, P.; Segovia, N.; Planells, O. (2012) *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Espluques de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.
- » Cabanillas Tello, M. N., Rivadeneyra Pérez, R., Palacios Alva, C. Y. & Hernández Fernández, B. (2021) Habilidades Socioemocionales en las Instituciones Educativas. *SciCommReport*, 1(1),1-17. <https://doi.org/10.32457/scr.v1i1.609>
- » Cabrero, B. G. (2018). Las habilidades socioemocionales, no cognitivas o “blandas”: aproximaciones a su evaluación. *Revista Digital Universitaria*, 19(6).
- » Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432.
- » Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., Kessler, R., Schwab-Stone, M. E. & Shriver, T. P. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Association for Supervision and Curriculum Development.
- » García Retana, J. Á., (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1), 1-24.
- » Gilges, G. (2024). *Cuentos de amor propio*. Editorial El Ateneo.
- » Gilges, G. (2025). *Cuentos de amor propio 2*. Editorial El Ateneo.
- » Lewin, L. & Vota, A. (2018). *La educación transformada*. Editorial Santillana.
- » Ministerio de Educación de la Nación (2022). *Informe final: Aprender secundario 2022* (p. 134). Recuperado de https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2022/09/informe_final_aprender_secundario_2022_1.pdf
- » Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C. & Walberg, H. J. (Eds.). (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* Teachers College Press.

**Coordinación de Fortalecimiento para la Educación Integral
y el Desarrollo Socioemocional**

Coordinadora: Claudia Natalia Córdoba

Compilación y revisión: Área de Convivencia Escolar: Blanco, Mailín; Ballestrini, Florencia; Balestri, Florencia; Caffa, Luz; Luchansky, Andrea; Musacchio, Carolina.

Asesores: Mariana Alejandra Morales Fuentes; Roberto Rosler.

**Equipo de producción gráfico editorial
de la Subsecretaría de Políticas e Innovación Educativa**

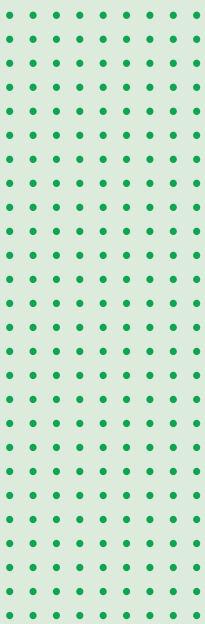
Diseño de tapa e interior: Nicolás Del Colle

Armado: Nicolás Del Colle, Natalia Suárez Fontana

Ilustraciones: Bruno Ursomarzo

Asistencia: Gabriel Giamello

Coordinación general: Laura Gonzalez



Material de distribución gratuita.

