



Segunda versión

Cuadernillo de actividades de aprendizaje socioemocional para estudiantes

Formación Integral y Convivencia Escolar

Realizado por estudiantes de cuarto año de Pedagogía Básica y Pedagogía Básica Bilingüe de la Facultad de Educación de la Universidad de Los Andes

Diciembre 2021



Segunda versión

Cuadernillo de actividades de aprendizaje socioemocional para estudiantes

Formación Integral y Convivencia Escolar

Realizado por estudiantes de cuarto año de Pedagogía Básica y Pedagogía Básica Bilingüe de la Facultad de Educación de la Universidad de Los Andes

Diciembre 2021

Actividad 1

Invita a tus estudiantes a que se reconozcan: ¡La bandera de lo que soy!

Autoras: Lucy Blumer, Antonia Barbagelata, Sara Marsal y María Medina

Objetivo: Esta actividad tiene como objetivo que los y las estudiantes se conozcan a sí mismos, tomando en cuenta las distintas dimensiones de su persona.

Área CASEL: Habilidades intrapersonales: ayudará a conocerse a sí mismo a través de la autoconciencia.

Nivel: 1ª a 6º Básico

Tiempo: 1 hora

Descripción: Esta actividad consiste en que el o la estudiante elabore un collage que refleje quién es. Este collage será su "bandera" y se logrará recorriendo los distintos ámbitos o aspectos de la persona; tales como la familia, los amigos, el colegio, sus intereses, sus creencias, etc. Primero habrá una etapa de reflexión, guiada por preguntas orientadoras para luego pasar a la realización del collage en la bandera, completándolo con recortes de revistas, palabras claves, papeles de colores, fotos, materiales reciclados, palitos de helado, etc. La idea es que cada individuo sea representado en la mayor cantidad de dimensiones posibles. Se recomienda compartir cada collage al finalizar la actividad, describiendo qué fue lo que colocaron en su bandera y el por qué, para así generar una instancia en donde las y los estudiantes puedan conocerse mejor entre sí.

Se sugiere repetir la actividad una vez al año durante al menos tres años para que las y los estudiantes puedan reflexionar en torno a sus propios cambios y los aspectos que permanecen en su autopercepción.

Preguntas orientadoras:

- ¿Qué represento en mi familia?
- ¿Quién soy yo en mi familia?
- ¿Qué imagen me representa en mi curso?
- ¿Qué me gusta hacer en mi día a día?

- ¿Cuáles son mis creencias? ¿Me hacen feliz?
- ¿Soy optimista?
- ¿Cuáles son mis hobbies?
- ¿Ayudo en mi casa?
- ¿Colaboro en el colegio? ¿De qué manera?
- ¿En qué me gustaría seguir creciendo?
- ¿Qué aspectos puedo mejorar?

Materiales:

- Bandera (ver página siguiente)
- Revistas, cartulinas, fotos, etc.
- Lápices, plumones, temperas.
- Tijeras
- Pegamento





Actividad 2

Haz que tus estudiantes tomen decisiones de manera responsable: “¿Qué harías tú?”

Autoras: María Beatriz Campaña Prado y Teresita Carraha Lepeley

Objetivo: Esta actividad tiene como objetivo trabajar la toma de decisiones de manera responsables a través de ejemplos de situaciones de la vida cotidiana.

Área CASEL: Toma de decisiones responsables.

Nivel: 1ª a 6º Básico

Tiempo: 30 minutos

Descripción: Invitar a los estudiantes a tomar consciencia de sus decisiones, ya que estas pueden tener un impacto positivo o negativo tanto personal como en su entorno. Luego, presentar a los y las estudiantes diferentes casos en los que se puedan ver enfrentados en la vida cotidiana, con tres maneras de actuar, como se especifican a continuación. Otorgar un tiempo para que piensen con qué alternativa se identifican y luego pedirles que identifiquen sus respuestas con tarjetas de colores. Una vez expresadas las respuestas, profundizar en la reflexión. Algunas preguntas para extender la reflexión podrían ser:

- ¿Por qué escogiste esa manera de actuar?
- ¿Qué sentimientos te surgen?
- ¿Propondrías otra manera de actuar?
- ¿Cuál crees que podría ser una consecuencia de tu manera de actuar?
- ¿Alguna vez te ha sucedido una situación similar?

Luego de cada caso, guiar una conclusión procurando abarcar los conceptos que están especificados en cada caso. Por ejemplo: la responsabilidad, la honestidad, la empatía, entre otras.

Para captar la atención de los estudiantes, se propone nombrar la actividad “¿Qué harías tú?”.

Algunas ideas:

- Se puede utilizar las situaciones de ejemplo que se encuentran en las siguientes páginas o crear situaciones acordes al contexto y edad de los alumnos.
- Se sugiere utilizar la modalidad de semáforo. De esta forma, se propone que cada manera de actuar tenga un color diferente, por lo que se podía incluir tarjetas de distintos colores para que los estudiantes levanten la tarjeta que representa la respuesta que quieren entregar.
- Esta actividad permite ser abordada de diferentes modalidades, puede ser presencial u online, en grupos grandes, pequeños o individuales.

Materiales:

- Tarjetas de colores (tres diferentes)
- Lápices de colores (tres diferentes) o usar los dedos
- Situaciones con sus respectivas alternativas (ver páginas siguientes)
- Preguntas reflexivas (sugerencias en la descripción)



Ejemplos:

1. Se te olvidó estudiar para una prueba que rendirás al final del día.

- a. Pides ayuda para estudiar en los recreos.
 - b. No haces nada y das la prueba con lo que sabes.
 - c. Finges un malestar para poder irte a tú casa.
- Abordar la honestidad y responsabilidad.

2. Tu mamá tuvo un día muy agotador, y en el momento de preparar la cena te pide ayuda, pero tú estás jugando.

- a. Te quedas jugando y finges no haber escuchado.
 - b. Vas a ayudarla.
 - c. Le gritas que la vas a ayudar en un rato.
- Abordar la empatía.

3. Estás en el recreo jugando tu juego favorito cuando de repente ves a tu compañero/a caerse al suelo y golpearse muy fuerte.

- a. Le avisas a una profesora pero sigues jugando.
 - b. Vas a ayudarlo/a.
 - c. Te quedas jugando y finges no haber visto.
- Abordar la empatía.

4. Un/a amigo/a te cuenta un secreto de otro amigo/a.

- a. Tu amigo/a que te contó el secreto y tú se quedan comentando.
 - b. Escuchas el secreto pero no comentas nada.
 - c. Le comentas a tu amigo/a que se está comentando tal secreto.
- Abordar la empatía

5. Llegas al colegio y te sientes muy triste por un problema personal.

- a. Te acercas a un amigo o profesor y le comentas lo que me está pasando.
 - b. Llegas a la casa y hablas con una persona de tu familia.
 - c. No le cuentas a nadie.
- Abordar la confianza.

6. Ves a un/a compañero/a sacar sin permiso algo de la mochila de otro/a.

- a. Te acercas a un amigo o profesor y le comentas lo que pasó.
- b. No le cuentas a nadie y haces como si nada pasó.
- c. Te acercas y le dice que lo que está haciendo no está bien, que deje lo que tomó en su lugar.

→ Abordar la honestidad.

7. Te encuentras en una prueba y estás inseguro/a con algunas respuestas. La profesora sale por un momento de la sala.

- a. No le das importancia y continúas realizando la prueba.
- b. Sacas tus apuntes rápidamente para buscar la respuesta que necesitas.
- c. Le pides a un/a compañero/a que te entregue las respuestas.

→ Abordar la honestidad.

8. Vas al kiosco del colegio y ves que a un niño/a se le cae al suelo un billete de 1.000 pesos sin darse cuenta.

- a. Lo recoges del suelo y se lo entregas.
- b. No le das importancia y sigues caminando.
- c. Esperas que se vaya y tomas el billete.

→ Abordar la honestidad y empatía.

9. Estás en tu casa y rompes accidentalmente un plato.

- a. Recoges los pedazos y los escondes.
- b. Lo dejas ahí y culpas a otra persona.
- c. Le avisas a un adulto y lo limpian juntos.

→ Abordar la honestidad.

10. Tu compañero/a te está hablando durante la clase, el profesor hace una pausa y te llama la atención solo a ti.

- a. Le dices que es injusto, ya que el compañero es el que está hablando.
- b. Te quedas callado y sigues la conversación cuando el profesor esté distraído.
- c. Te disculpas y pones atención a la clase.

→ Abordar el respeto.

Actividad 3

Potencia las habilidades interpersonales de tus estudiantes: ¡cada familia es un mundo por conocer!

Autoras: Consuelo Albornoz, Ignacia Lepori, Jacinta Peterson y Elisa Pooley

Objetivo: Promover un ambiente positivo en donde los alumnos respeten las distintas dinámicas o costumbres familiares.

Área CASEL: La actividad tributa en las habilidades interpersonales y dentro de éstas se buscará promover el área de habilidades para relacionarse dentro de un grupo curso.

Nivel: 1ª a 6º Básico

Tiempo: 45 minutos

Descripción: Para cumplir el objetivo se debe formar personas capaces de relacionarse unos con otros tomando en cuenta las diferencias que las caracterizan y así, poder integrarse y desenvolverse en una sociedad diversa.

Para esto se sugiere dividir al curso en grupos pequeños y trabajar una temática distinta en torno a la familia (costumbres, rutinas, fiestas, dinámicas, integrantes, hobbies entre otras). Los estudiantes deberán exponer frente a su grupo de compañeros y una vez finalizadas todas las presentaciones cada uno elegirá un aspecto positivo rescatado.

La actividad se organiza en un ciclo de tres a cuatro sesiones según temática o unidad. Se sugiere que por sesión los grupos de estudiantes vayan cambiando para cumplir el objetivo propuesto anteriormente.

Para captar la atención de los estudiantes, se propone nombrar la actividad “¿Qué harías tú?”.

Algunas ideas:

- Organizar el curso en grupos de 4 o 5 estudiantes.
- Cada persona presentará la temática en 2 minutos aproximadamente para luego comentar los aspectos positivos en un rango de 25 minutos.

- Se sugiere dejar los registros hechos por los estudiantes en un mural dentro de la sala, procurando actualizar el mural cada cierto tiempo.
- La asignatura recomendada para esta actividad es Orientación, sin embargo se puede adaptar a cualquiera.
- Al finalizar el ciclo de sesiones, realizar como docentes una reflexión con los estudiantes para asegurarse de que se haya logrado el objetivo.

Materiales:

- Cartulina.
- Plumones.
- Post it para escribir el aspecto positivo de la familia del compañero.
- Papel kraft.



Actividad 4

Invita a tus estudiantes a autorregular su aprendizaje: ¡soy protagonista!

Autoras: Rosario Boetsch, Bernardita Comandari, Pilar Costabal, Emilia Urrutia e Isabel Vial

Objetivo: El objetivo de esta actividad es que el alumno sea protagonista de su propio aprendizaje regulando su proceso de aprendizaje por medio del registro consciente de sus avances.

Área CASEL: Autoconciencia (principalmente). Además, se abarca el ámbito de toma de decisiones responsables y autogestión, de forma indirecta.

Nivel: A partir de 3ro básico.

Tiempo: 15 minutos, una vez a la semana.

Descripción: La actividad consiste en una tabla de registro, tipo bitácora, que favorece la autorregulación de los estudiantes. Esto les permitirá ir poniéndose metas y ser conscientes de qué elementos deben reforzar. Como mayor contexto, la bitácora se divide en dos partes; la primera tiene el objetivo de comprometer al estudiante con el uso consciente del manual y la segunda consiste en la tabla semanal de registro.

Pasos a seguir:

1. Completar individualmente la “introducción a la bitácora” (Anexo 3)
2. Cada semana, en los primeros minutos de la hora de orientación, completar la bitácora en la fecha correspondiente.

Algunas ideas:

- Se sugiere generar un cuadernillo para la creación de la bitácora y que los estudiantes la personalicen para hacerla propia (que ellos creen la portada, le pongan sus fotos, stickers, etc.).
- Revisar al azar, una vez a la semana, la bitácora de un grupo reducido de estudiantes para hacer seguimiento. Los alumnos pueden hacer una puesta en común.

Materiales:

- Tabla de registro
- Lápiz
- Goma.



Maqueta de bitácora

I. Introducción de bitácora

Mi nombre es _____ .

Mi propósito para este año es _____ , y
lo trabajaré mediante el uso de esta bitácora.

Las habilidades en que me destaco y me favorecen para el cumplimiento de mi
propósito son; _____ , _____ y
_____ .

Los desafíos que tengo en cuanto al cumplimiento de mi propósito son;
_____ , _____ y
_____ . Entiendo que tengo una forma personal
de aprendizaje que no debe ser comparada con las otras personas.

II. Tabla semanal

Completa el cuadro según tu experiencia de aprendizaje.

Fecha:			
Aprendizajes de la semana			
Preguntas Guía	Aprendizaje 1	Aprendizaje 2	Aprendizaje 3
¿Qué me gustaría profundizar de esto?			
¿Cómo me aporta esto al cumplimiento de mi propósito?			
¿Qué me costó sobre lo que aprendí?			

Actividad 5

Promueve que tus estudiantes reconozcan sus fortalezas y áreas de mejora: ¡construyendo y construyéndome!

Autoras: Teresita Calvo, María Pastorcita Escobar, Francisca López y Anita Tramolao

Objetivo: Los alumnos serán capaces de reconocer fortalezas/hábitos y debilidades, otorgando mejoras a cada uno de estos.

Áreas CASEL: Autoconciencia y conciencia social.

Nivel: 5° y 6° Básico.

Tiempo: 45 minutos.

Descripción: Invitar a los estudiantes a que identifiquen sus fortalezas y áreas de mejora, comprendiendo sus valores, pensamientos y emociones, por medio de la colaboración entre los miembros del curso.

Es parte de la condición humana tener aciertos y desaciertos, pero lo importante es ocuparse y fortalecer ambos aspectos. La actividad "construyendo y construyéndome" consta en que los estudiantes puedan reconocer sus fortalezas y aspectos a mejorar, y lo puedan ubicar en siluetas humanas que representan cada una. La idea es que los estudiantes y el docente guía puedan proponer estrategias para potenciar las fortalezas y mejorar aquellos aspectos descendidos.

Algunas ideas:

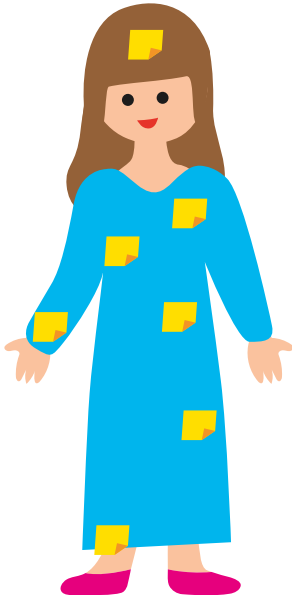
- Se sugiere implementar esta actividad en la asignatura de Jefatura u Orientación y que se realice un seguimiento que dure al menos dos meses para garantizar y visualizar cambios en los estudiantes a partir de los elementos que pudieron identificar.
- Para ayudar a los estudiantes se sugiere que ellos completen la tabla (ver en página 16) para que así se pueda realizar un seguimiento de los estudiantes y para los y las profesoras.

Materiales:

- Cartón piedra
- Post-it
- Cartulinas
- Tijeras
- Plumones



**¿Cómo potenciar
las fortalezas?**



**¿Cómo mejorar mis
debilidades?**

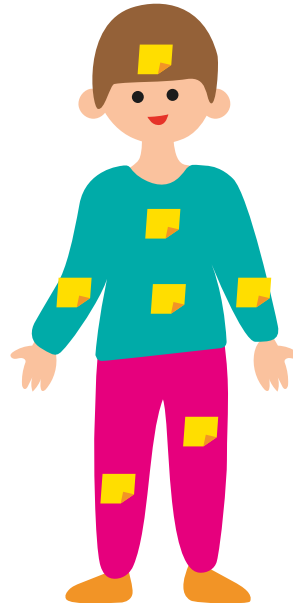


Tabla de seguimiento

Preguntas Guía	Fecha				
¿Qué debilidad reconozco en mí?					
¿Cómo puedo mejorar mis debilidades?					
¿Qué fortaleza reconozco en mí?					
¿Cómo puedo potenciar mis fortalezas?					

Actividad 6

¡Guía tus emociones!

Autoras: Isabella Molfino, Bernardita Vargas y Catalina Ávila

Objetivo: Se busca que los estudiantes amplíen su vocabulario emocional, para que, en un futuro, sepan reconocerlos en sí mismo y en otros, desarrollando así la empatía y el respeto.

Áreas CASEL: Habilidades interpersonales e intrapersonales.

Nivel: 1° básico - IV Medio.

Tiempo: 30 minutos .

→ **Modalidad 1: Compartir de forma anónima y generar discusión:** 10-15 minutos.

→ **“Gira y discute”:** 10 minutos, más una puesta en común con todo el curso (15 minutos).

Descripción: El propósito de esta actividad es que los alumnos tengan múltiples instancias donde logren identificar distintos tipos de emociones y que sean capaces de expresarlas, nombrarlas y buscar soluciones para regularlas de manera sana y colaborativa.

Para ello, se sugiere presentar a los alumnos el medidor emocional entregado por el Ministerio de Educación durante el 2020-21, disponible en www.formacionintegral.mineduc.cl. Los estudiantes, a partir de la emoción de la semana (a elección del profesor) o la emoción propia que sienten en el momento de la actividad, realizarán un dibujo representando dicha emoción.

Algunas ideas:

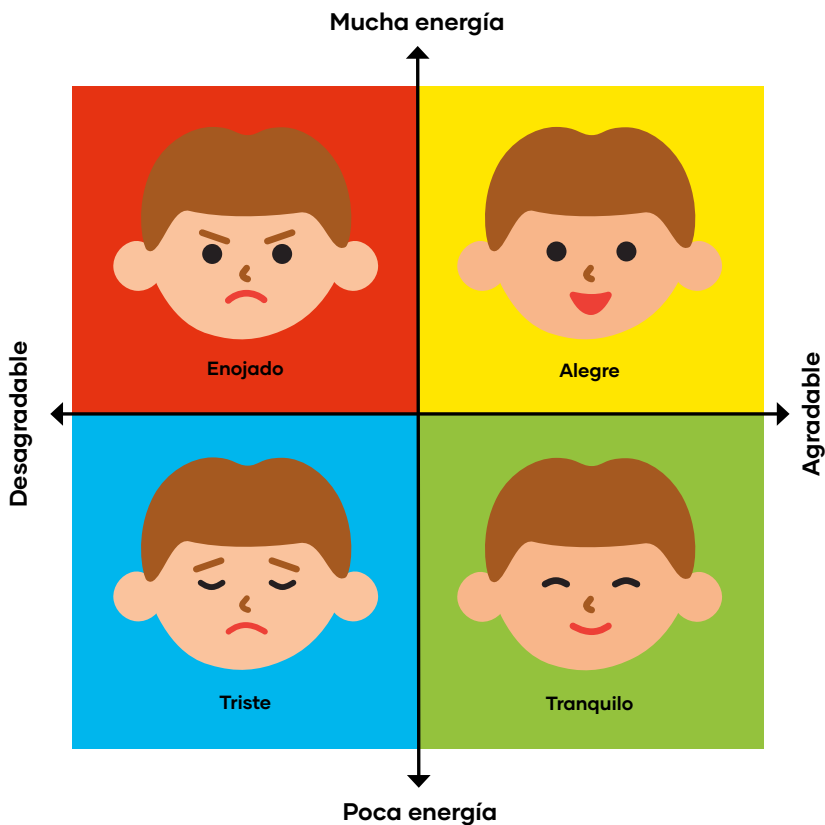
- Se sugiere tomar los dibujos del curso y compartirlos de forma anónima o también optar por que los alumnos compartan sus dibujos con un compañero en un “gira y discute” de 10 minutos aproximadamente. Un “gira y discute” consiste en una estrategia para que los estudiantes compartan su reflexión con un compañero en un tiempo designado, permitiendo cambiar de compañero luego de la indicación del docente para volver a compartir las veces que se estime necesario.

Materiales:

- Lápices
- Papeles
- Medidor emocional.

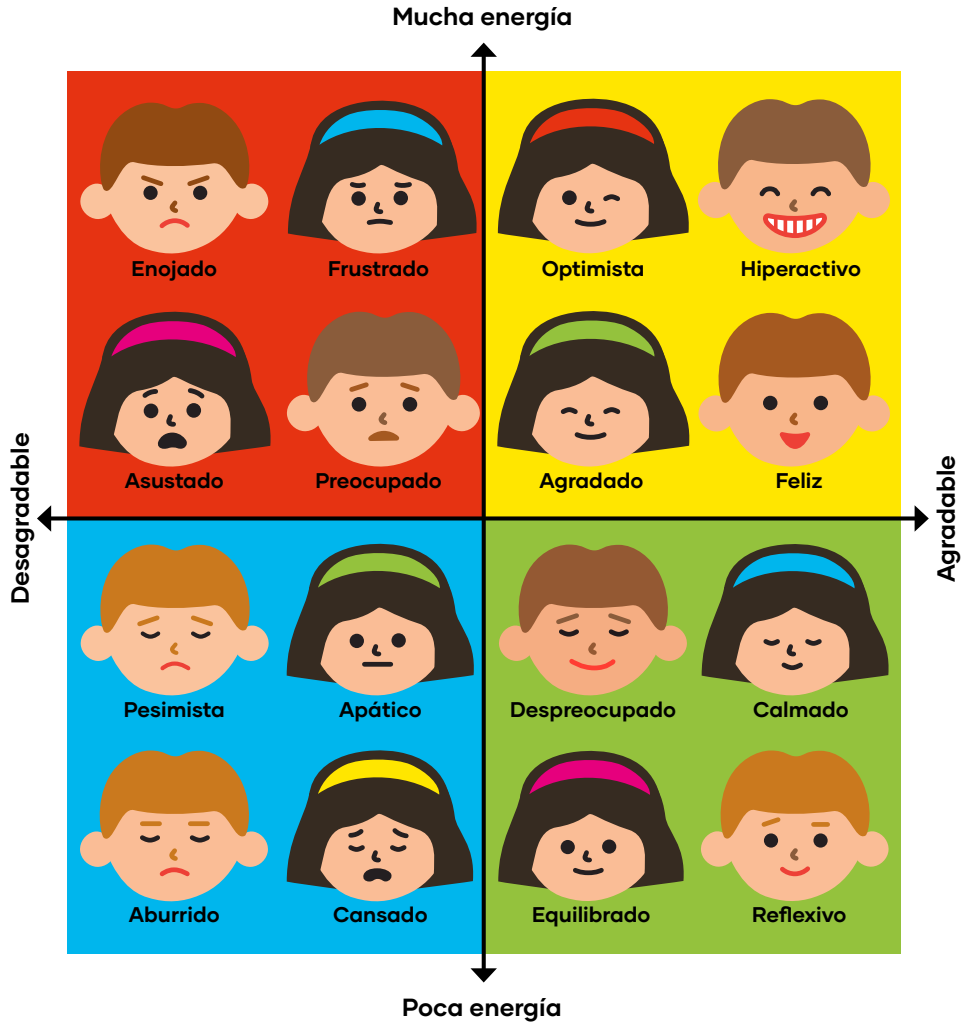


Medidor emocional para alumnos de Pre-Kínder a 2° básico



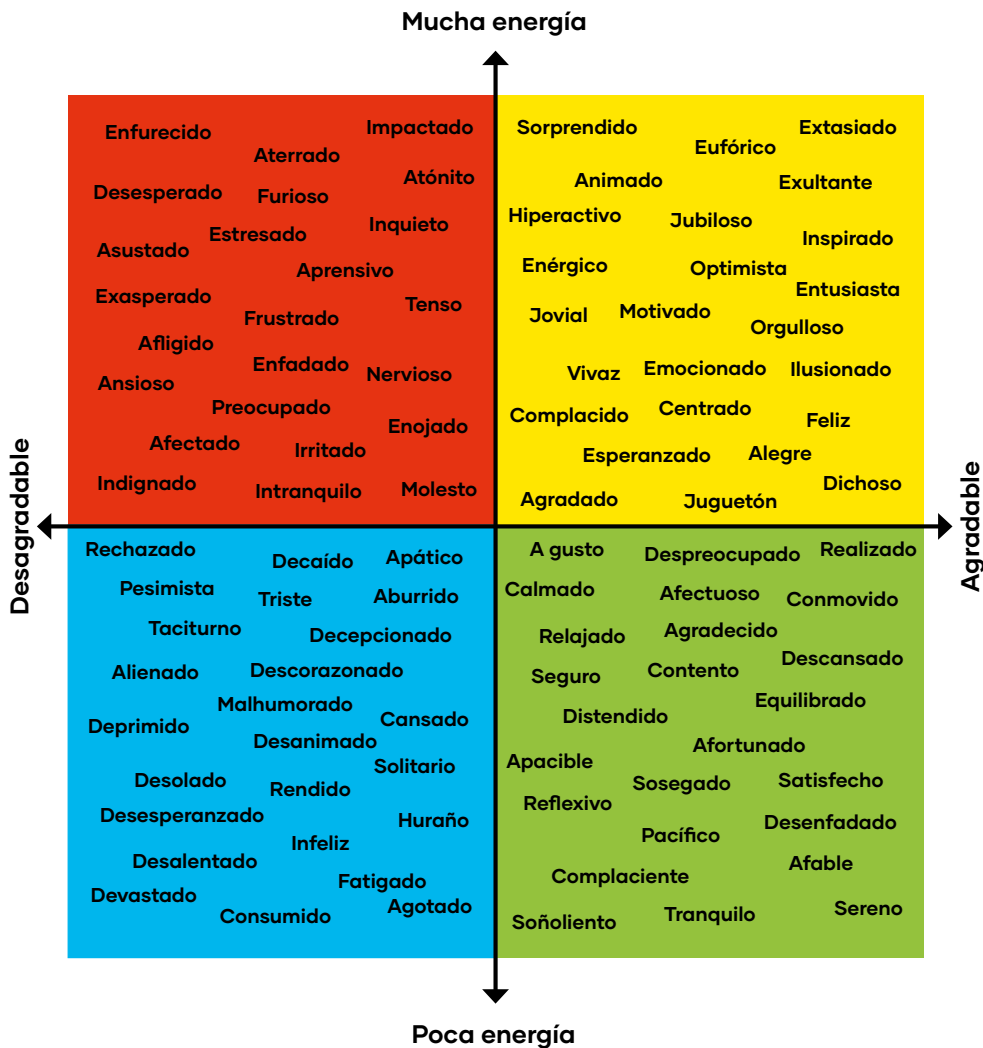
Basado en el medidor emocional del Método Ruler del Centro para la Inteligencia Emocional de Yale.

Medidor emocional para alumnos de 3° a 6° básico



Basado en el medidor emocional del Método Ruler del Centro para la Inteligencia Emocional de Yale.

Medidor emocional para alumnos de 7° básico a IV medio



Basado en el medidor emocional del Método Ruler del Centro para la Inteligencia Emocional de Yale.

Actividad 7

Enseña a tus estudiantes a respirar para conectarse consigo mismos: ¡actividad del arcoíris!

Autor: Camilo Calderón

Objetivo: Practicar una estrategia de respiración y estiramiento para la autogestión y autorregulación de emociones en el aula.

Área CASEL: Autogestión y autocontrol.

Nivel: Apto para todos los niveles.

Tiempo: 1- 3 minutos.

Descripción: Un buen estiramiento activa la circulación de la sangre y aumenta el nivel de energía. También tiene el poder de calmar la mente, proporcionar un descanso mental y darle al cuerpo la oportunidad de recargar energías. En momentos de estrés y angustia, la respiración es corta y acelerada, en momentos de relajación, de paz y tranquilidad, esta se hace larga y profunda.

Esta práctica es de uso común tanto para docentes como estudiantes, cuando emociones intensas están robando la atención de la clase.

Los científicos han descubierto que alrededor de seis exhalaciones por minuto puede ser la frecuencia particular que puede desencadenar una "respuesta de relajación" en el cerebro y el cuerpo (Robson, 2020).

Para aplicar la actividad arcoíris, mencionar en voz alta los siguientes pasos:

- Con los brazos estirados vamos a llevar nuestras manos juntas hacia el costado derecho
- Tomando aire, pasa lentamente el brazo izquierdo por sobre tu cabeza como si estuvieras formando un arcoíris.
- De la misma manera, pasa tu brazo derecho por sobre tu cabeza y empieza a botar el aire hasta que ambos brazos se junten.

Algunas ideas:

- Se sugiere seguir las manos con la mirada para mantener los brazos abiertos, o puede realizarse con los ojos cerrados para concentrarse en la respiración.

Arcoíris

Los arcoíris siempre aparecen después de una tormenta. Cuando sientas que tienes un día gris o estás muy nublado, ¡dibuja un arcoíris!



Al lado

Con los brazos estirados, vas a llevar tus manos juntas hacia el costado derecho.

Inhala y abre

Tomando aire, pasa lentamente el brazo izquierdo por sobre tu cabeza como si estuvieras formando un arcoíris.



Exhala y cierra

De la misma manera, pasa tu brazo derecho por sobre tu cabeza y empieza a botar el aire hasta que ambos brazos se junten.



Repite

Dibuja el arcoíris las veces que necesites hasta sentirte mejor.



Actividad 8

Promueve que tus estudiantes conozcan y comprendan emociones para potenciar su autorregulación: ¡la caja de las emociones!

Autora: Antonia Truffello

Objetivo: El objetivo es que los estudiantes puedan identificar las emociones que sienten en diferentes situaciones y puedan buscar estrategias de regulación de manera autónoma.

Áreas CASEL: Autoconciencia y autocontrol.

Nivel: La actividad es apropiada a partir de 3ro y 4 básico.

Tiempo de actividad: 10 minutos, una vez a la semana.

Descripción: Se presenta a los estudiantes una caja, en ella hay distintas tarjetas con emociones (asco, disgusto, enojo, alegría, tristeza, etc.) por un lado y en el otro un espacio donde los estudiantes deberán dibujarse a ellos mismos sintiendo esa emoción, escribir e identificar en qué situaciones sienten dichas emociones y al final anotar que acciones realiza el estudiante para manejar esa emoción cuando es necesario.

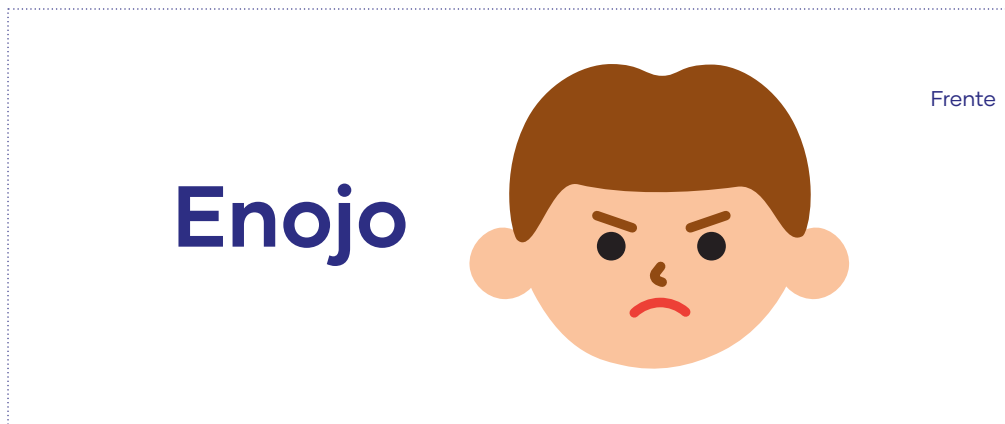
La idea es que los estudiantes durante 10 minutos en la mañana saquen de la caja la tarjeta que represente la emoción que sienten en ese momento y respondan la parte de atrás. Al final, deben dejar de vuelta la tarjeta. La caja sirve además para que el docente pueda identificar más fácil y rápidamente cómo se están sintiendo sus estudiantes diariamente y pueda hacer seguimiento

Algunas ideas:

- La profesora debe considerar la cantidad de alumnos y qué emociones están sintiendo ellos también para calcular la cantidad de tarjeta por cada emoción (dependiendo del tipo de curso).
- La profesora puede proyectar las tarjetas (con la tabla detrás) en vez de imprimirlas si lo estima conveniente.
- Es recomendable incluir en cada tarjeta de las emociones imágenes de los medidores emocionales entregados por el ministerio de educación durante el año 2020-21.

Materiales:

- Una caja mediana (puede ser de cualquier material).
- Tarjetas de las emociones (Imprimir y pegar en pequeñas cartulinas por ambos lados).
Deben haber tarjetas disponibles para todos los alumnos.



Reverso

Así soy cuando me enojo: Dibújate	Lo que me hace enojar es: Escribe 3 situaciones	¿Qué hago para manejar/ superar esta emoción?
	<ul style="list-style-type: none">■■■	

Frente

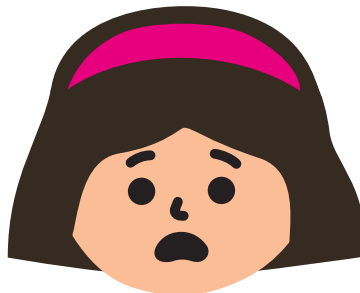


Reverso

Así soy cuando estoy triste: Dibújate	Lo que me hace sentir triste es: Escribe 3 situaciones	¿Qué hago para manejar/ superar esta emoción?
	<ul style="list-style-type: none">■■■	

Frente

Miedo



Reverso

Así soy cuando tengo miedo:
Dibújate

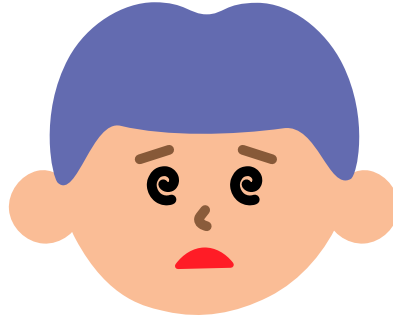
Lo que me hace sentir
miedo es:
Escribe 3 situaciones

¿Qué hago para manejar/
superar esta emoción?

-
-
-

Frente

Asco



Reverso

Así soy cuando tengo asco:
Dibújate

**Lo que me hace sentir
asco es:**
Escribe 3 situaciones

**¿Qué hago para manejar/
superar esta emoción?**

-
-
-

Frente

Sorpresa



Reverso

Así soy cuando me sorprendo:
Dibújate

Lo que me sorprende es:
Escribe 3 situaciones

**¿Qué hago para manejar/
superar esta emoción?**

-
-
-

Frente



Reverso

Así soy cuando estoy alegre: Dibújate	Lo que me hace sentir alegre es: Escribe 3 situaciones	¿Qué hago para incentivar esta emoción?
	<ul style="list-style-type: none">■■■	

Actividad 9

Promueve la empatía en tus estudiantes e invítalos a tomar decisiones responsables: ¡conversando resolvemos!

Autora: Sofía Concha

Objetivo: Aprender a resolver conflictos a través de la conversación y el análisis de perspectivas diferentes.

Áreas CASEL: Habilidades interpersonales y toma de decisiones responsables.

Nivel: Apto para todos los niveles de enseñanza escolar.

Tiempo:

→ **De discusión en grupos:** dependerá de la edad de los estudiantes y del contenido de los casos.

→ **De presentación:** se recomienda que cada grupo tenga 5 minutos para presentar.

Descripción: Se pone a los alumnos en grupos pequeños. A cada grupo se le asigna un caso de conflicto entre dos personas, los cuales pueden ser ficticios o reales, sobre conflictos de convivencia en familia, convivencia escolar, discusiones entre amigos, política, discriminación, etc., dependiendo del nivel de los estudiantes y si se quiere relacionar con los contenidos de cursos como Historia, Geografía y Ciencias Sociales.

Cada grupo debe, en primer lugar, discutir e identificar qué puede estar pensando y sintiendo cada parte, posibles motivos, argumentos, y emociones.

Luego, deben discutir posibles soluciones para el conflicto, que beneficien a ambas partes.

Al terminar las discusiones, cada grupo debe presentar frente al resto su problema, indicando las emociones y argumentos que identificaron, y contando la resolución a la que llegaron. El resto puede opinar sobre la resolución, dar consejos, etc.

Importante consideración:

El docente debe siempre guiar las respuestas de los estudiantes para que la reflexión sea propositiva y en línea con los valores de una buena convivencia. El profesor debe estar atento a las respuestas y guiar a los alumnos a través de preguntas y discusión para que lleguen a soluciones adecuadas.

Casos:

Caso 1: "Pedro y Jacinta son mejores amigos desde hace años. Siempre juegan juntos en los recreos. Jacinta se hace una nueva amiga, María, y comienza a juntarse con ella en los recreos. Pedro igual busca a Jacinta en los recreos para jugar, pero ella y María se escapan de él, a veces también se burlan de él, le dicen que no puede jugar con ellas, o le hacen bromas pesadas, como decirle que se esconda para jugar a las escondidas, pero en vez de buscarlo se escapan. Un día Pedro llega con una pelota nueva y le ofrece a Jacinta y a María que jueguen juntos. Ellas aceptan, pero le quitan la pelota todo el rato, no la dejan tocarla, y después la rompen. Pedro le grita a Jacinta y terminan peleándose hasta que los separa una profesora."

Caso 2: "Luisa y Ana son hermanas. En casa tienen una sola tele. Antes solían verla juntas, pero ahora les gustan programas diferentes. Luisa apenas llega de la escuela corre a encender la tele y se queda hasta la noche, hasta la hora de acostarse. Cuando Ana le dice que es su turno, Luisa le dice que no, pues ella llegó primero. A veces se esconden el control remoto o se pelean por quién corre primero a la sala para poder ver la tele. Todas las tardes se pelean por quién va a ver tele y por cuánto rato. A veces incluso se jalan del cabello y se gritan. Su padre un día se harta, y les dice que hasta que no encuentren una solución para no seguir peleándose, ninguna podrá ver televisión."

Caso 3: "Mateo y León están trabajando juntos en un proyecto de escritura. Deben entregar un cuento corto sobre un animal. No logran decidirse qué animal escoger, pues les gustan animales distintos. Tampoco se deciden en quién tiene la letra más prolija para escribir. Se pelean a cada rato, incluso una vez ambas cosas decididas, pues no concuerdan en un título, ni un inicio, ni un problema, ni en la resolución de la historia. Se la pasan peleando tanto que no logran avanzar mucho, y les queda poco tiempo para entregar el trabajo."

Caso 4: Samuél es nuevo en la escuela. Él viene de otro país, y su piel es mucho más morena que la del resto de sus nuevos compañeros. Su acento también es muy diferente del acento del resto de los niños, e incluso usa algunas palabras diferentes. Samuél trata de hacerse amigo de sus compañeros, pero ellos se ríen de su acento, le preguntan por

qué su piel se ve sucia, y repiten en tono de burla sus palabras diferentes. Pero él sigue y sigue intentando ser amistoso. Un día por fin le dejan jugar a las escondidas con el resto de la clase. Él debe buscar al resto, y al encontrar a uno de sus compañeros y atraparlo, su compañero se enoja. Comienza a decirle a todos que Samuel hizo trampa, que es tramposo porque es de otro país y porque habla raro. Todos los niños se ríen de él. Samuel se va llorando y decide que ya no quiere seguir intentando ser su amigo.

Preguntas para orientar la discusión:

- ¿Cómo crees que se sentían las personas involucradas? ¿Por qué?
- ¿Qué crees que estaban pensando?
- ¿Por qué crees que se comportaron de esa manera?
- ¿Qué harías tú en su situación?
- ¿Cómo crees que deberían haberse comportado?
- ¿Qué crees que deberían hacer ahora?
- ¿Cómo crees que podrían solucionar el problema?

Algunas ideas:

- Esta actividad puede ser adaptada para los diferentes niveles, modificando o cambiando los casos de conflicto acorde a el nivel y edad de los estudiantes.
- A los estudiantes mayores se les pueden dar conflictos históricos, raciales, de discriminación, política, etc. más elaborados y/o relacionados con temas de historia que hayan visto.
- Se puede adaptar para ser un juego de roles, en el cuál dentro de los grupos los estudiantes toman el papel de las diferentes partes del conflicto y actúan la discusión y resolución.

Actividad 10

Enseña a tus estudiantes a respirar para conectarse consigo mismos: ¡los cinco dedos de la respiración!

Autora: Catalina Ferrer

Objetivo: El objetivo de esta actividad es entregarle un ejercicio simple y rápido para respirar, calmarse y usar su cuerpo, en este caso sus manos, para estar conscientes de su respiración.

Áreas CASEL: Habilidades intrapersonales (autogestión y autoconciencia).

Nivel: Todos los niveles

Tiempo: 3-5 minutos aproximadamente.

Descripción: Los cinco dedos de la respiración es un ejercicio creado para darles una oportunidad a los estudiantes donde puedan calmarse, disminuir los pensamientos intrusos de su mente y reducir las palpitaciones de su corazón.

Para la actividad, leer en voz alta las siguientes instrucciones:

1. Sostenga una mano con la palma mirando hacia usted.
2. Con la otra mano, toque con el dedo índice la parte de al lado del pulgar de la mano que está frente a ti.
3. Con el dedo índice, va a moverlo hacia arriba mientras inhala lentamente por la nariz. Cuando llegue a la parte superior del pulgar, exhale lentamente por la boca mientras baja el dedo moviéndolo al siguiente dedo.
4. Repita hasta que haya hecho lo mismo con todos los dedos de la mano.

Algunas ideas:

- El ejercicio se puede hacer acostado, sentado o parado y para concentrarse mejor es importante poner atención en cómo se siente nuestro cuerpo.

Los cinco dedos de la respiración

Los cinco dedos de la respiración es un ejercicio creado para darles una oportunidad a los estudiantes donde puedan calmarse, disminuir pensamientos intrusos de su mente y reducir las palpitaciones de su corazón.



1.

Sosten tu mano frente a ti.



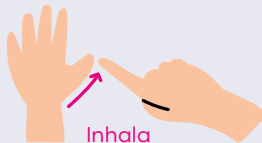
2.

Con la otra mano, toca con el dedo índice el borde externo del pulgar de la mano frente a ti.



3.

Inhala mientras mueves el dedo índice bordeando el dedo pulgar hacia arriba.



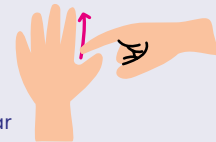
4.

Cuando llegues a la parte superior del pulgar, exhala lentamente por la boca, bordeando con tu dedo índice el borde interno del pulgar.



5.

Continúa con el siguiente dedo inhalando al bordear hacia arriba y exhalando bordeando hacia abajo.



6.

Repite hasta que hayas hecho lo mismo con todos los dedos de la mano.

Algunas ideas

El ejercicio se puede hacer acostado, sentado o parado y para concentrarse mejor es importante poner atención en cómo se siente nuestro cuerpo.

Actividad 11

¡Reconociendo lo positivo!

Autora: Isidora Gacitúa

Objetivo: El objetivo de esta actividad es que el alumno sea capaz de reconocer aspectos positivos en su comportamiento a través de la ayuda de los compañeros usando una bitácora para recordarlo.

Áreas CASEL: Habilidades interpersonales y autoconciencia.

Tiempo: 8 - 10 minutos

Nivel: 1° a 6° Básico

Descripción: Muchas veces nos cuesta reconocer nuestros aspectos positivos, y valorar los aspectos y actos positivos de los demás. Esta actividad promueve el reconocer los aspectos positivos de los demás, incentivando una mejor autopercepción en cada estudiante.

Esta actividad se debe realizar en parejas y se sugiere cambiar las parejas cada cierto tiempo. Cada uno tendrá que felicitar a su compañero por algún aspecto, característica o acto positivo que haya hecho, dando evidencia para fundamentar su respuesta. Después de que ambos se feliciten por algo en específico, cada estudiante tendrá que anotar en algún cuaderno, la respuesta a la siguiente pregunta: ¿Cómo soy?, incluyendo las percepciones de sus compañeros. A continuación se presenta una propuesta de maqueta.

Algunas ideas:

- Usar poster con cualidades para entregar ideas a los estudiantes
- Hacer la actividad todos los días o una vez por semana por un periodo de tiempo
- Ir cambiando de parejas, idealmente que todos los estudiantes tengan la oportunidad de hablar con los demás.
- Crear una bitácora con todas las respuestas a la pregunta ¿Cómo soy?, para que el alumno pueda ver todos sus aspectos positivos. Se puede usar la guía o hacerlos escribir, dibujar, según la edad, en el cuaderno.

- Considerar que para los alumnos pequeños es más difícil expresarse a través de la escritura, así que otra opción para llevarlo a cabo sería a través del dibujo.
- Preguntar si alguno quiere compartir lo que le dijo a su compañero.

Materiales:

- Bitácora con todas las respuestas a la pregunta ¿Cómo soy?

Mi pareja de hoy es: _____

¿Cómo soy?

Evidencia:

Mi pareja de hoy es: _____

¿Cómo soy?

Evidencia:

Mi pareja de hoy es: _____

¿Cómo soy?

Evidencia:

Mi pareja de hoy es: _____

¿Cómo soy?

Evidencia:

Para más información
ingresa a nuestro sitio
web [formacionintegral.
mineduc.cl](http://formacionintegral.mineduc.cl)



