

# Emociones para la Vida

Programa de Educación Socioemocional

GRADO

2º



La educación  
es de todos

Mineducación



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

Cuaderno de Trabajo



# Emociones para la vida

Programa de Educación

# Socioemocional

CUADERNO DE TRABAJO

Nombre:

Colegio:



La educación  
es de todos

Mineducación



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL**

**Presidente de la República**  
Iván Duque Márquez

**Ministra de Educación**  
María Victoria Angulo González

**Viceministra de Educación Preescolar, Básica y Media**  
Constanza Liliana Alarcón Párraga

**Director de Fortalecimiento a la Gestión Territorial**  
Javier Augusto Medina Parra

**Directora de Cobertura y Equidad**  
Sol Ihdira Quiceno Forero

**Directora de Calidad para la Educación Preescolar, Básica y Media**  
Danit María Torres Fuentes

**Subdirectora de Referentes y Evaluación de la Calidad Educativa**  
Liced Angélica Zea Silva

**Subdirectora de Fomento de Competencias**  
Claudia Marcelina Molina Rodríguez

**Asesora del Viceministerio de Educación Preescolar, Básica y Media**  
Rocío Gómez Botero

**Asesora de la Dirección de Calidad**  
Mercedes Jiménez Barros

**Coordinadora Línea Técnica Entornos para la Vida, la Convivencia y la Ciudadanía – Subdirección de Fomento de Competencias**  
Olga Lucía Zárate Mantilla

**Equipo Línea Técnica Entornos para la Vida, la Convivencia y la Ciudadanía**  
Mayra Alejandra Ruiz  
Constanza Camargo

ISBN Impreso: 978-958-785-258-5

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

**Alcalde Mayor de Bogotá**  
Enrique Peñalosa Londoño

**Secretaria de Educación del Distrito**  
Claudia Puentes Riaño

**Subsecretario de Integración Interinstitucional**  
César Mauricio López Alfonso

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

**Equipo de Participación y Relaciones Interinstitucionales**  
Lina Rangel Díaz

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

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

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

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

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

Dirección general  
Inés Kudó

Coordinación  
Joan Hartley

Asistencia general  
Luciana Velarde

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

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

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

Adaptación para Colombia  
José Fernando Mejía

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

Ilustración  
David Cairdenas, Sílvia Tomasich y Ericca Alegría

Diseño gráfico  
Evolution Design Eirl

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

Afiches  
Hermanos Magia S. A. C.

Impreso por: Panamericana Formas e Impresos S.A.



Grado 2º

CUADERNO DE TRABAJO

Secuencia didáctica 1.

# Mi mundo emocional

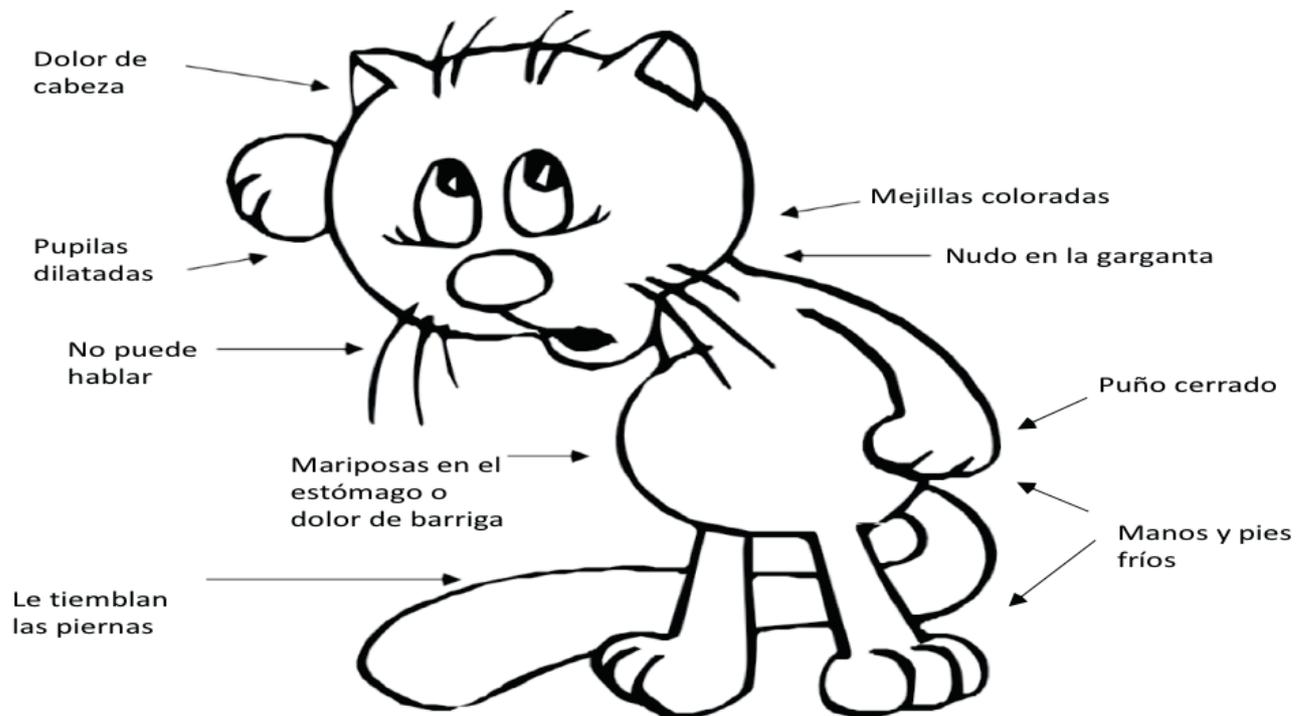
# ¡Félix se siente ansioso! <sup>1</sup>

¡Hola, soy Félix! Algunas veces me siento muy asustado y preocupado. ¿Saben? Como cuando sienten que algo malo va a ocurrir y no pueden controlarlo. A esto le llaman “ansiedad” y es una emoción muy normal; no es peligrosa y algunas veces me ayuda a mantenerme a salvo porque es como una alarma interna que me ayuda a ser cuidadoso. Por ejemplo, un día estábamos en un paseo y quise ir a la piscina solo, pero mi alarma de ansiedad se encendió y no lo hice. ¡Qué bueno! ¡Porque no sé nadar!

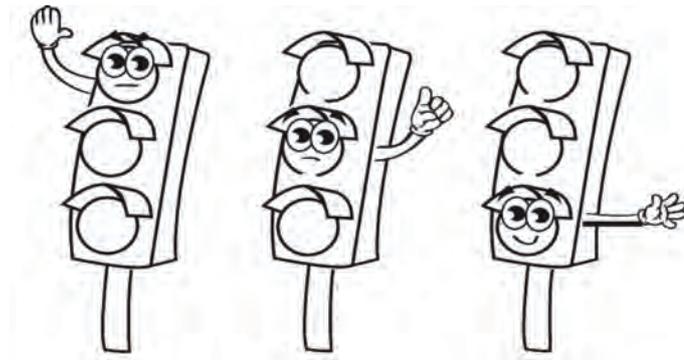
Pero algunas veces la alarma se mantiene encendida por demasiado tiempo y eso no se siente bien. Antes de presentar un examen, me siento tan nervioso que se me olvidan todas las respuestas. O cuando conozco nuevos amigos, me siento tan ansioso que no sé qué decir. ¿Les ha pasado? ¿Alguna vez se han sentido así?

<sup>1</sup> Adaptado de © AnxietyBC, recuperado en noviembre de 2015 de: <http://www.anxietybc.com/sites/default/files/ChestertheCatand.pdf>.

# ¿Cómo Félix siente la ansiedad en su cuerpo?



# Semáforo tranquilo



¡Para ese pensamiento!

¡Cálmate!

¡Continúa!

Situación que asusta	Pensamiento que asusta	Pensamiento que ayuda	¡Acción!
Presentar un examen difícil.	Voy a perder el examen.	Daré lo mejor de mí y eso es lo que importa.	Hago el examen lo mejor posible para aprobarlo sin problemas.

Secuencia **didáctica 2.**

En los **zapatos**  
de los **demás**

# La lupa para entenderte mejor<sup>2</sup>

Observa con atención los siguientes dibujos; cada uno de ellos representa una situación particular.

## Dibujo 1. La vendedora

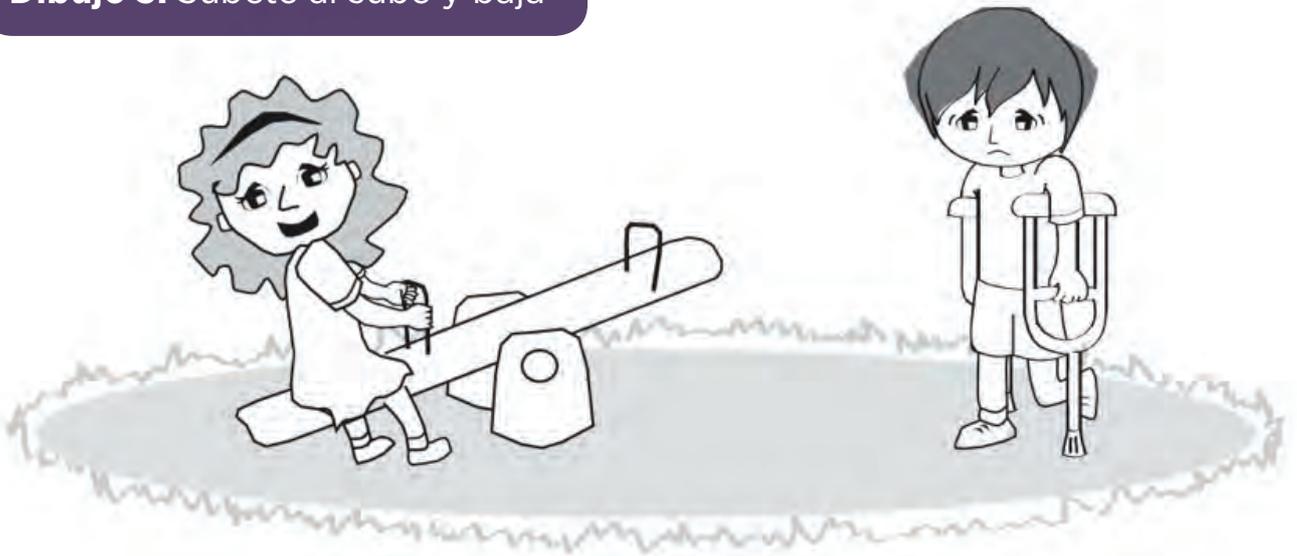


<sup>2</sup> Adaptada de Aulas en Paz ([www.aulasenpaz.org](http://www.aulasenpaz.org)) y de Feshbach, N.; Feshbach, S.; Favre, M. y Ballard, M. (1983). *Learning to care: Classroom activities for social and affective development*. Scott, Foresman and Company: U. S. A.

**Dibujo 2. Vamos a jugar**



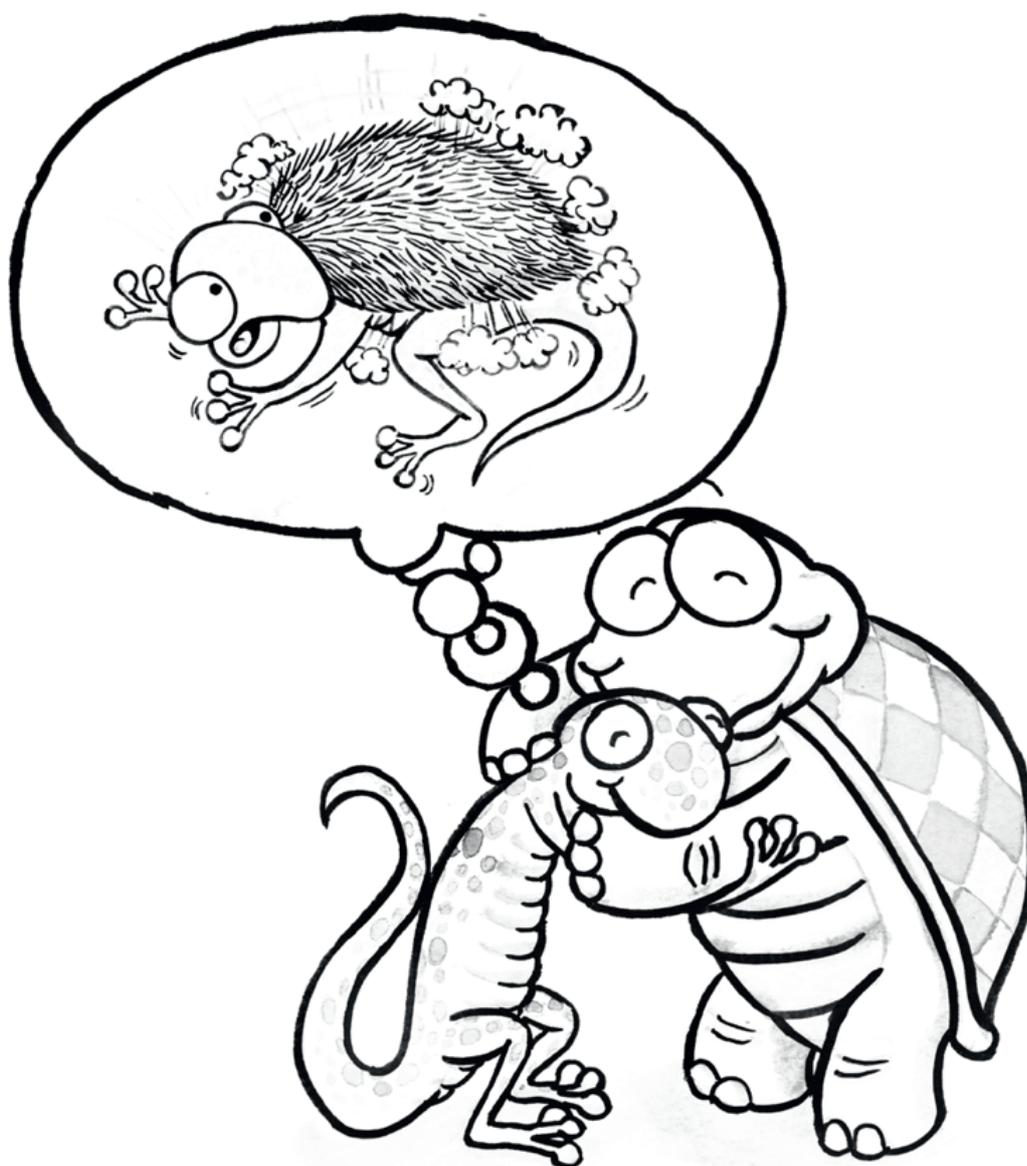
**Dibujo 3. Súbete al sube y baja**



Dibujo 4. Un solo refresco



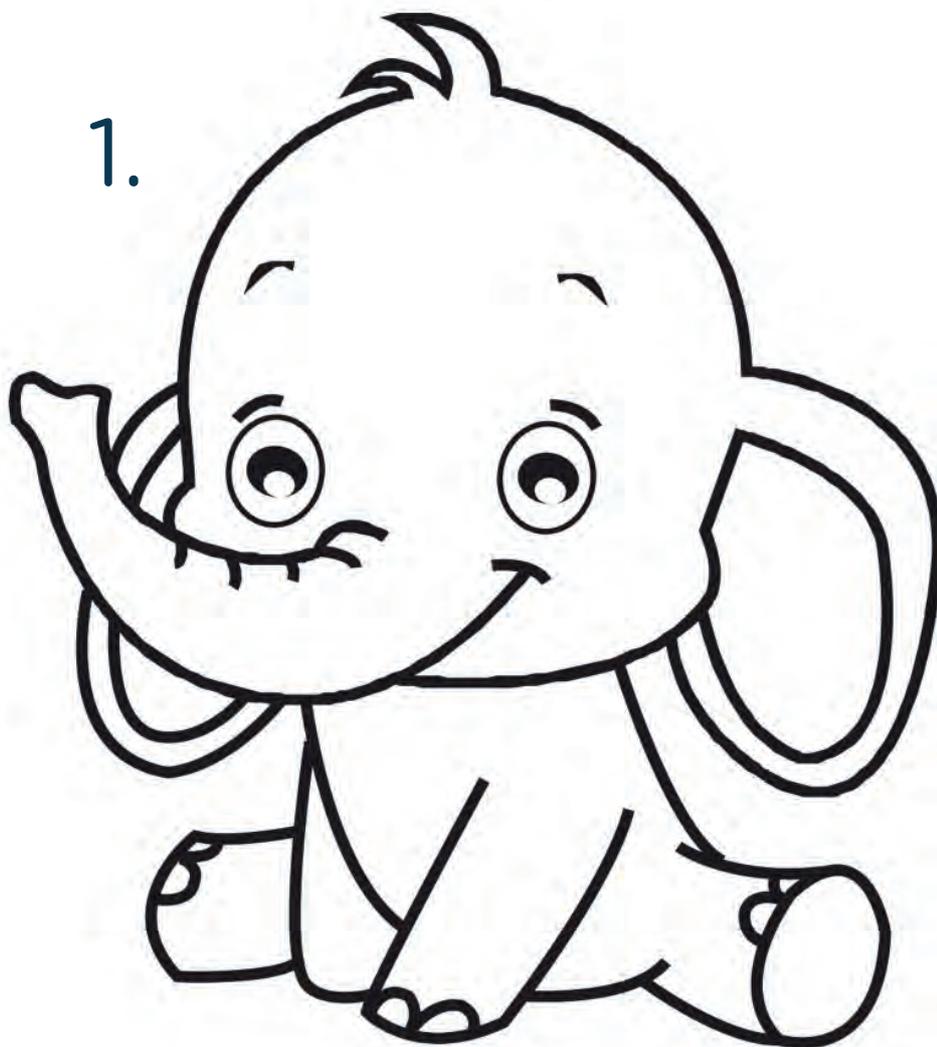
# Tuga y Tija<sup>3</sup>



<sup>3</sup> Ilustración tomada de Paz, A. y Paz, C. (2014). *Tuga, la tortuga*. En: Colección "Paso a Paso". Lima: Banco Mundial.

# ¡A pintar!

Escucha las instrucciones para saber cómo pintar cada uno de los animales.



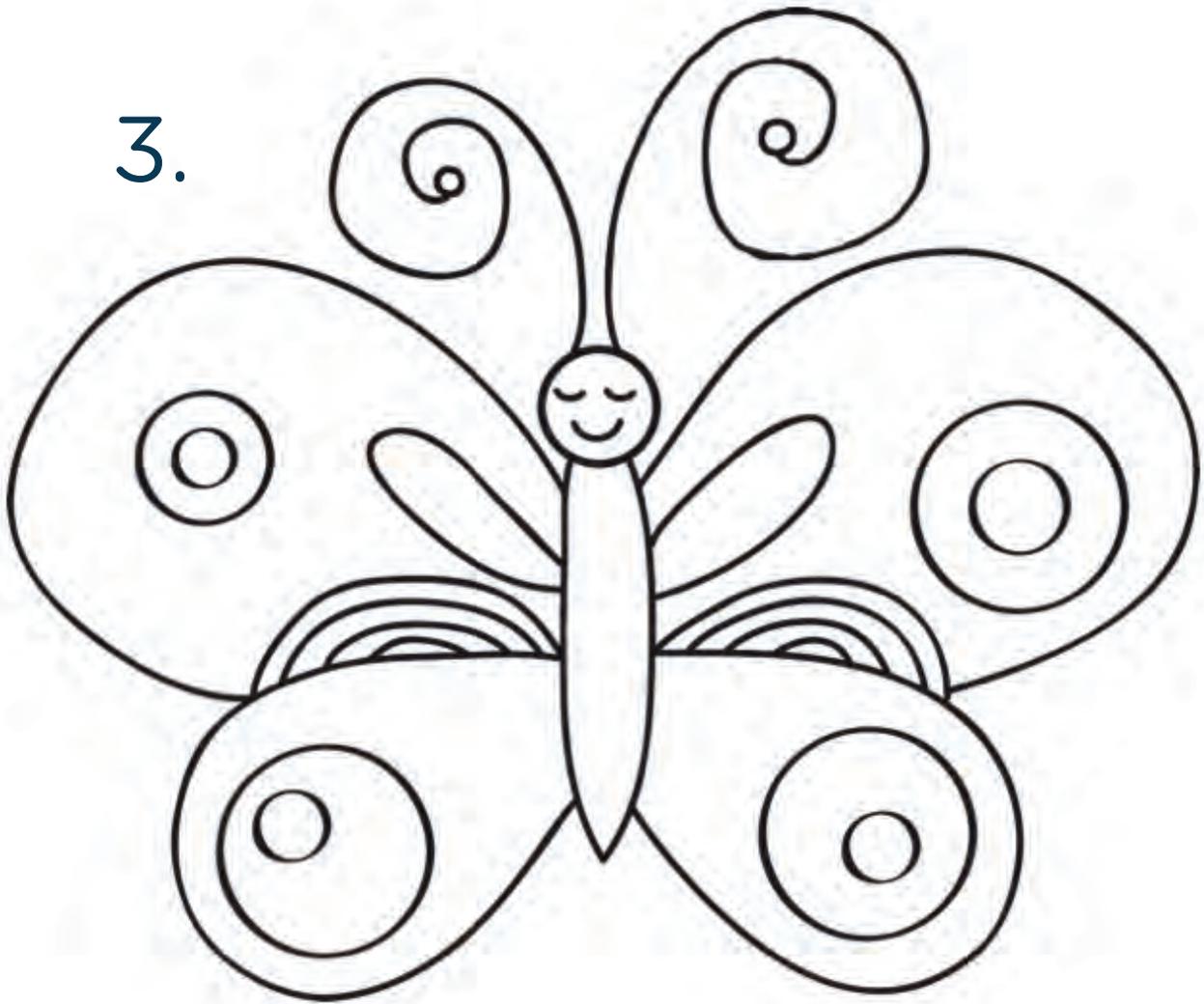
Elefante, el que no comparte.

2.



León, el de la condición.

3.



Mariposa, la generosa.



Grado 2º

CUADERNO DE TRABAJO

Secuencia didáctica 3.

# Comunicación y conflictos

## DiNo, el dinosaurio, y Coro, el loro<sup>4</sup>

DiNo, el dinosaurio, y Coro, el loro, tenían un problema con sus amigos Nano y Nina, que peleaban por cualquier cosa todo el tiempo, empujándose, insultándose y hasta pegándose.

A DiNo y Coro no les gusta cuando ven que sus compañeros se hacen daño y se tratan mal. El otro día, por ejemplo, Nano, que estaba molesto, le gritó “ifea!” a Nina, que simplemente pasaba por ahí.

DiNo nos cuenta: yo me di cuenta que a Nina no le había gustado lo que Nano había hecho, pero no dijo nada por miedo. Y fue así como entendí que cuando alguien hace algo a otra persona, puedo decirles clara y calmadamente: “no hagas eso, que a nadie le gusta que lo traten así”.

<sup>4</sup> Cuento adaptado del Programa Aulas en Paz ([www.aulasenpaz.org](http://www.aulasenpaz.org)).

Pero al día siguiente, Nano fue donde Nina y empezó a jalonearla para quitarle un libro, y Nina lo empujó con rabia. Nano, molesto, le jaló el pelo, y empezaron a pelear.

Coro nos cuenta: “yo me di cuenta de que, gritando, insultando y empujando, la situación empeoraba”. Así que pensé: “debo decirles amablemente que paren de pelear”. Y fue así como se me ocurrió que podía ser buena idea llamar a otros compañeros para decir todos, en grupo: “¡Paren!”.



## LA TÁCTICA DE CORO EL LORO

EN CORO  
DIGAMOS  
"¡PAREN!".







Ministerio de Educación Nacional  
Calle 43 N° 57-14  
Centro Administrativo Nacional, CAN  
Bogotá, D.C. - Colombia  
Conmutador: (+571)2222800  
Fax: (+571) 2224953

Línea gratuita fuera de Bogotá 018000910122  
Línea gratuita Bogotá (+571) 3078079