



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Guía del Docente

Primera parte:

Área temática: Competencias ciudadanas y habilidades socioemocionales

Nombre y apellidos del (los) docente (s):

1. Ana Beatriz Bolivar Ortega

Título de la propuesta pedagógica: Yo pienso, siento y actúo. Habilidades para la vida.

Grado al que va dirigido: 4° a 5° grado.

Introducción

El proyecto pedagógico: *Yo pienso, siento y actúo. Habilidades para la vida*, tiene como propósito promover la salud mental, el desarrollo de competencias socioemocionales y cognitivas, en niños, niñas, y adolescentes, de la Institución Educativa Dolores María Ucros, que les permita construir relaciones positivas con los demás, favorezcan el aprendizaje, que aprendan a cuidar su propio cuerpo, a reconocer, manejar emociones, a conocerse así mismo, a tomar decisiones en forma asertiva, a construir un proyecto de vida, a solucionar conflicto, como a construir una sana convivencia,

El proyecto busca que la institución le dé cumplimiento al Programa de Educación para la Sexualidad y construcción ciudadana, que propendan al desarrollo de competencias básicas para la toma de decisiones responsables, informadas y autónomas sobre el propio cuerpo; basadas en el respeto a la dignidad de todo ser humano de manera que se valore la pluralidad de identidades y formas de vida, se promuevan la vivencia y la construcción de relaciones de pareja, familiares y sociales pacíficas, equitativas y democráticas.

De la misma manera el proyecto pretende aportar nuevos conocimientos en el desarrollo de las habilidades socioemocionales y las competencias ciudadanas que apunten a la formación de los niños, niñas y jóvenes como sujetos activos de derechos, con la capacidad de regular sus emociones, comprender las de los demás, sentir y mostrar empatía por los otros, establecer y desarrollar relaciones positivas, a conocerse así mismo, es decir un autoconcepto realista y positiva de sí mismo, con relación a sus valores, intereses y habilidades.



Es decir, el proyecto pedagógico *Yo pienso, siento y actúo. Habilidades para la vida*, apunta a mejorar la salud mental en niños, niñas y adolescentes, desarrollando competencias socioemocionales, que les permita construir relaciones positivas con los demás, que es la base para que también entiendan el compromiso que tienen como ciudadanos de construir con los otros un orden social caracterizado por la convivencia pacífica, la solución de conflicto, o la participación democrática y la valoración de la diversidad.

Es así, que se realizará un trabajo conjunto entre estudiantes, docentes, directivos y padres de familia, porque lo que se busca es abarcar cada componente de la institución y atender las falencias que tenga cada uno, minimizando en gran medida los factores de riesgo, asegurando así que la mejora será desde todos los puntos clave de la institución, esperando tener cómo resultado final la construcción de un ambiente sano para el bienestar de todos.

De acuerdo a lo anterior se hace necesaria la implementación de programas y/o de estrategias psicoeducativas, al interior de las escuelas, en formación de competencias socioemocionales, la sexualidad humana, el ejercicio de la ciudadanía, los derechos humanos, los derechos humanos, sexuales y reproductivos, la convivencia pacífica, la toma decisiones, el respeto por la diferencia, con el fin de incrementar su aprendizaje académico, su integración social y su inserción/desarrollo laboral, y por tanto, mejorar la calidad educativa.

Con el proyecto pedagógico, *Yo pienso, siento y actúo. Habilidades para la vida*, se favorecerá la población estudiantil de básica primaria, secundaria y media vocacional, de la institución educativa Dolores María Ucros, que servirá de modelo de proyecto, para otras instituciones del Municipio de Soledad.

Lineamientos curriculares y orientaciones pedagógicas

El proyecto pedagógico *Yo pienso, siento y actúo. Habilidades para la vida*, se realiza en una comunidad educativa, que incluye actividades precisas del plan de estudio, donde se desarrollan habilidades, competencias y destrezas en niños, niñas y adolescentes.

- Se relacionan conocimientos, habilidades y actitudes de diversas áreas e incorporar los puntos de vista de niños, niñas y adolescentes, articularlos en la solución de situaciones cotidianas de la escuela aquellas acciones que se realizan para asistir oportuna y pedagógicamente a las personas que conforman la comunidad educativa, frente a las situaciones que afectan la convivencia escolar y el ejercicio de los DDHH y DHSR. Se aplican las fases de atención: Reconocimiento, identificación y activación de la Ruta. En este componente se le brinda atención a las situaciones de tipos 2 y 3. Que incluyen los problemas en el comportamiento, dificultad en el aprendizaje, dificultad emocional,



dificultad en las relaciones interpersonales, comunicación, conductas delictivas, etc.

- **PREVENCIÓN (P Y P):** La prevención se entiende como la preparación y disposición que se hace para evitar un riesgo. Las actividades que se realizan son las siguientes: IDENTIFICACIÓN DE FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN, CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS COMUNICACIÓN Y MANEJO DE LA INFORMACIÓN. En este componente se minimizan los factores de riesgos psicosociales tales como: la violencia escolar, las conductas suicidas, la violencia intrafamiliar, etc.
- **PROMOCIÓN:** Se define como la ejecución de acciones que provocan que algo suceda. Es la acción de movilizar al colectivo social hacia el logro de un propósito de nivel superior. Las actividades que se deben realizar en este proceso son las siguientes: Movilización de personas y formas de pensar, Establecer acuerdos y consensos sobre el sentido, el concepto y los escenarios de estos temas, Desarrollo de iniciativas y proyectos. En los proyectos se debe tener en cuenta las siguientes Etapas: Etapa de diseño, Etapa de ejecución, Etapa de evaluación. Es aquí, donde se diseñó y se está ejecutando el proyecto *Yo pienso, siento y actúo. Habilidades para la vida*. En este componente se promueve la salud mental y las habilidades socioemocionales. Es decir, se fortalecen los factores protectores.
- **Seguimiento:** El seguimiento debe buscar razones y proveer retroalimentación, hacer sugerencias y proponer soluciones. Tiene tres niveles. Verificar, monitorear y retroalimentar las acciones de la ruta en cada uno de los componentes. Las actividades propuestas del componente de seguimiento:

Verificación: Comprueba que se realicen todas y cada una de las acciones de los componentes. Es útil usar herramientas o formatos de indicadores de logro (lista de chequeo). **Monitoreo:** Es la acción de regular, de llevar memoria, registrar y analizar la ejecución de actividades según lo planeado. Se monitorea para resolver dificultades, para sugerir transformaciones y nuevas comprensiones, y para capitalizar logros y aprendizajes en la retroalimentación. Unas estrategias son las reuniones regulares convocadas por comité escolar de convivencia. **Retroalimentación:** Es la acción de entregar información para mejorar las acciones de los componentes de la ruta (observaciones, preocupaciones, sugerencias y recomendaciones sobre los procesos). Sugiere ajustes, mejoras y transformaciones. En este componente, se verifica, que, en los casos atendidos, se les cumpla con las recomendaciones brindada por la institución, como ejemplo que reciba la atención de los profesionales externos, se verifica que las actividades planificadas se logren ejecutar, se hace registro de los casos atendidos y de



las actividades realizadas.

Los componentes anteriormente mencionados en la Ruta de atención integral, se aplicarán de acuerdo al protocolo establecido en la ley 1620/13, la Ley de Convivencia y el Manual de Convivencia institucional.

Objetivos de aprendizaje:

Objetivo General

Promover la salud mental, el desarrollo de competencias y/o habilidades socioemocionales y cognitivas, en niños, niñas, y adolescentes, de la Institución Educativa Dolores María Ucros, que les permita construir relaciones positivas con los demás, que aprendan a cuidar su propio cuerpo, a reconocer, manejar emociones, a conocerse así mismo, a tomar decisiones en forma asertiva, a construir un proyecto de vida, a solucionar conflicto, que favorezcan el aprendizaje significativo, una sana convivencia y por ende a la calidad educativa.

Objetivos Específicos:

- Promover la salud mental, fortaleciendo los factores protectores en la comunidad educativa.
- Propender el desarrollo de habilidades y/o competencias socioemocionales y cognitivas tales como las relaciones positivas con los demás, que aprendan a cuidar su propio cuerpo, a reconocer, manejar emociones, a conocerse así mismo, a tomar decisiones en forma asertiva, a construir un proyecto de vida y a solucionar conflicto.
- Prevenir los factores y/o situaciones de riesgos psicosociales que afectan la convivencia escolar, el ejercicio de los DDHH y DHSR y el aprendizaje.

RED producidos:

- Interactivos en línea

Segunda parte:

Secuencia didáctica:

La práctica educativa es un proceso integral que debería ayudar a fortalecer en los estudiantes no solamente competencias cognitivas, sino que también debería ser una plataforma para



aportar a la construcción del ser integral y social, especialmente con niños y niñas entre los 9-10 años de edad, de los grados 4 y 5 de primaria. Desde la práctica docente ha sido posible identificar que los estudiantes de la Institución Educativa Dolores María Ucros presentan dificultades en el reconocimiento y valoración de sí mismos, en el manejo de emociones y esto afecta de manera directa en el relacionamiento con los demás, aumentando las agresiones como formas de solucionar conflictos y dificulta la proyección de su proyecto de vida.

Es por tal que con la presente propuesta se busca fortalecer las competencias socio-emocionales a través de la promoción de la salud mental, el desarrollo de competencias cognitivas, en niños, niñas, y adolescentes, de la Institución Educativa Dolores María Ucros, que les permita construir relaciones positivas con los demás, favorezcan el aprendizaje, que aprendan a cuidar su propio cuerpo, a reconocer, manejar emociones, a conocerse así mismo, a tomar decisiones en forma asertiva, a construir un proyecto de vida, a solucionar conflicto, como a construir una sana convivencia.

Esto se logrará a través de la implementación de tres unidades temáticas y 3 temas específicos que son

1. Unidad Temática: Autorregulación
 - Tema: Reconozco mis emociones
2. Unidad temática: Autoconocimiento
 - Tema: ¿Quién soy Yo?
3. Unidad temática: Solución de conflictos
 - Tema: autorregulación de emociones para el manejo de conflictos

La estrategia se fortalece con el uso de Recursos Educativos Digitales, específicamente los correspondientes a gamificación. Así cada tema tiene una serie de juegos interactivos que le permitirán a los estudiantes profundizar y fortalecer de manera autónoma cada una de las competencias presentadas. El juego interactivo contiene varios sub juegos divididos por mundos y niveles. Los mundos son 3 y se clasifican de acuerdo a las unidades temáticas definidas en todo el proyecto. Cada mundo tiene unos niveles con juegos distintos que refuerzan la temática trabajada.

Cada sesión se desarrollará en el aula de informática de tal manera que se le permita a los niños hacer uso de los juegos.

Secuencia didáctica 1

	Unidad temática: Autorregulación		
	Tema: Reconozco mis emociones		
Momento de	Momento de aprendizaje	Recursos	Tiempo



clase			
Introducción	<p>Exploración:</p> <p>La sesión se desarrollará en el aula de informática en primer lugar se establecerán con los estudiantes las normas de convivencia para el desarrollo de la clase. se usará la actividad de la mano, donde cada dedo representará una norma .</p> <p>Una vez terminada la actividad se les preguntará a los niños:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cuándo fue la última vez que reíste? ¿Cómo te sentías mientras reías? ¿Por qué reías?.• ¿Cuándo fue la última vez que lloraste? ¿Cómo te sentías mientras llorabas? ¿Por qué lloraste?• ¿Cuándo fue la última vez que te enojaste? ¿Qué sentías en tu cuerpo mientras estabas enojado? ¿Por qué te enojaste?• ¿Cómo te sientes el día de hoy? <p>Dar espacio a los estudiantes para que puedan compartir sus experiencias.</p> <p>Estas servirán de base para valorar los conocimientos previos que tienen frente al tema de las emociones.</p>	<p>Para el desarrollo de toda la actividad será necesario usar el aula de informática de tal manera que los estudiantes puedan tener acceso a computador.</p>	10'
Desarrollo	<p>Estructuración:</p> <p>La primera actividad que se desarrollará con los estudiantes es una breve explicación sobre las emociones y las formas de identificarlas, para esto el docente o facilitador explicará ¿qué son las emociones?</p> <p>están consisten en las reacciones naturales que tenemos las personas frente ciertas situaciones que suceden a nuestro</p>		10'



	<p>alrededor. pero que dependen de tres componentes que son:</p> <ul style="list-style-type: none">- Componente subjetivo: tiene que ver que no todos reaccionamos con las mismas emociones ante una misma situación, por ejemplo, ver a un perro, a algunos niños les da felicidad y a otros les da mucho miedo.- Componente fisiológico: que tiene que ver con cómo reacciona nuestro cuerpo al momento de tener cierta emoción por ejemplo sentir calor o frío si siente miedo, músculos tensos o relajados, si está feliz o tiene rabia, la velocidad a la que late su corazón y otros.- Componente conductual: son la forma en cómo expresamos cada emoción, por ejemplo una sonrisa si estamos felices, boca empuñada si estamos avergonzados.		
	<p>Ejecución</p> <p>Después de la breve explicación anterior se les presentará a los estudiantes el RED que apoya la sesión.</p> <p>Para esta sesión se trabajará solo con un paquete de juegos. La actividad se describe así:</p> <p><u>Actividad 1: Para esta actividad los niños jugarán con el primer mundo de juegos, llamado reconozco las emociones, la primera parte del juego es un resumen del tema que se está trabajando, luego se presentan los niveles del juego que son:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Nivel 1. ¿A qué emoción corresponde la imagen?. Consiste en que los estudiantes identifiquen las	<p>Texto sobre las emociones</p> <p>Nivel 1. ¿A qué emoción corresponde la imagen?</p> <p>Nivel 2. Memoriza el orden de las emociones:</p>	<p>35'</p>



	<p>expresiones de cada emoción.</p> <ul style="list-style-type: none">- Nivel 2. Memoriza el orden de las emociones: Consiste en que los estudiantes memoricen el orden de las cartas de expresiones y luego puedan reconocer en qué posición estaban <p>Se dará espacio para que cada niño y niña desarrolle el juego desde el computador.</p>		
Cierre	<p>Transferencia y valoración</p> <p>Para cerrar la sesión se les preguntará a los niños. ¿Qué fue lo que más les gustó de la actividad? ¿Qué más aprendieron el día de hoy?</p> <p><i>Se les dará espacio para las respuestas.</i> Se les recordarán que las siguientes sesiones se seguirán desarrollando temas referente al manejo de emociones e identificación de características de cada uno.</p>	Ninguno	

Secuencia didáctica 2.

Con esta se busca que los estudiantes puedan identificar características propias que los identifiquen, éstas pueden ser físicas e internas. También se busca que puedan identificar sus cualidades, debilidades y fortalezas. Esto se logrará al comprender sobre las 5 dimensiones del ser, las cuales serán presentadas en el transcurso de la sesión

	Unidad temática: Autoconocimiento		
	Tema: ¿Quién soy Yo?		
Momento de	Momento de aprendizaje	Recursos	Tiempo



clase			
Introducción	<p>Exploración:</p> <p>Los niños estarán ubicados en el salón de informática.</p> <p>Se recordarán las normas de la clase que representamos con la mano de la convivencia.</p> <p>Jugarán al juego yo soy! que consiste en un reconocimiento previo de sus características personales que les hacen únicos e irrepetibles.</p> <p>La docente o facilitador hará preguntas o afirmaciones sobre características personales, y en la medida que lo va haciendo los niños deben levantar la mano rápidamente. Pero en el juego todos los niños tendrán sus ojos cerrados, solo deberán levantar la mano cuando la pregunta o afirmación corresponda con una característica que cada uno crea que tiene.</p> <ul style="list-style-type: none">• Tengo cabello largo• Me gusta bailar• Quien es bueno escribiendo• Soy son alto o alta• Soy buena(o) en matemáticas• Soy una persona tranquila• Me interesa el cuidado de los animales• Considero que soy responsable• Soy una persona extrovertida• ¿Te gusta quién eres?	<p>Para el desarrollo de toda la actividad será necesario usar el aula de informática de tal manera que los estudiantes puedan tener acceso a computador.</p> <p>En caso que los computadores no sean suficientes, tratar de ubicar a los niños en parejas y que se turnen para realizar los juegos, pueden ayudarse el uno con el otro.</p>	
Desarrollo	<p>Estructuración:</p> <p>El docente hará una explicación sobre lo que se aprenderá durante la sesión.</p>	<p>Texto interactivo</p> <p>Dimensiones del yo</p>	



	<p>Hoy aprenderemos a identificar algunas características personales que nos hacen únicos e irrepetibles.</p> <p>Estas características pueden ser físicas, de comportamientos y habilidades que tenemos cada uno y que nos hacen diferentes.</p> <p>Conocer nuestras características nos ayuda a fortalecer el concepto que tenemos de nosotros, saber lo que nos gusta mucho de nosotros mismos y lo que no tanto nos ayudará a sentirnos bien con nosotros mismos y tener una autoestima sana.</p> <p>Para saber más de esto pasamos a jugar. Vamos a aprender cómo identificar nuestras características conociendo las dimensiones de nuestro Yo.</p>		
	<p>Ejecución</p> <p><u>Actividad 1: Para esta actividad los niños solo jugarán con el segundo mundo de juegos, llamado ¿Quién soy yo?.</u></p> <p>Antes de cada juego o nivel se le presentará a los estudiantes un breve lectura. Esta va a ayudar a los estudiantes a avanzar en los niveles del juego:</p> <ul style="list-style-type: none">- Nivel 1. ¿Quién soy yo? Mis características. La primera parte del juego presenta un breve texto donde se habla de las dimensiones del yo. Los estudiantes, con base a la lectura, agruparán las características presentadas en las dimensiones que corresponden. Los estudiantes se guiarán por los colores de las palabras y las dimensiones pues estos coinciden Guíate de acuerdo color.	<p>Juegos ¿Quién soy yo? Mis características personales. juegos ¿Quién soy yo? Mis habilidades y fortalezas.</p>	



	<ul style="list-style-type: none">- Nivel 2. ¿Quién soy yo? Mis habilidades y fortalezas. Consiste en que los estudiantes con base a la lectura “Conociendo mis fortalezas y debilidades” agruparán las palabras que corresponden a debilidades, fortalezas o cosas por mejoras. Para facilitar el agrupamiento las palabras tendrán colores.		
Cierre	<p>Transferencia y valoración El docente explicará la tarea en casa:</p> <p>Se les entregarán hojas en blanco a los niños, Se les explicará que la idea es que puedan dibujarse a sí mismos y escribir en el alrededor del dibujo las características de sí mismos que más les gusta. Este dibujo lo traerán en la próxima sesión que tengan con la docente y será expuesto en un rincón del salón de clases.</p> <p>La idea es que los dibujos permanezcan en el salón de manera permanente (o el tiempo que más se pueda) para que sirva de recordatorio a los estudiantes sobre lo únicos e importantes que son.</p>	<p>Hojas de papel (¼ de hoja para cada estudiante)</p>	

Secuencia didáctica 3.

En esta sesión se trabajará el manejo de las emociones y cómo esto fortalece las habilidades para solución de conflictos y se constituye a la vez en un elemento importante en el aprendizaje y las competencias cognitivas. Así la presente sesión ayudará a fortalecer las competencias de autoconocimiento y autorregulación, con competencias específicas como son la conciencia emocional y el Manejo de emociones

	Unidad temática: Solución de conflictos		
	Tema: Autorregulación de emociones para el manejo de conflictos		
Momento de	Momento de aprendizaje	Recursos	Tiempo



clase			
Introducción	<p>Exploración:</p> <p>Se recordarán las normas de la clase que representamos con la mano de la convivencia.</p> <p>Hoy vamos a hablar acerca de cómo controlar nuestras emociones ante situaciones que nos ocurren. ¿Recuerdan cuando hablamos sobre las emociones? ¿Cuáles son y cómo se expresan? <i>Darle espacios a que los niños que respondan</i></p> <p>Bueno hoy vamos a ver algunos ejemplos y estaremos conversando sobre lo que haríamos, para ellos vamos al juego</p>	<i>Ninguno</i>	5'
Desarrollo	<p>Estructuración:</p> <p>Se pasará a trabajar las actividades planteadas en el RED. En esta sesión los estudiantes jugarán con los juegos del Mundo 3. Autorregulo mis emociones. El juego consiste en historias presentadas bajo la metodología de dilema moral, que presenta una historia de la vida cotidiana, donde no se muestra un final o solución aparente pero que le permite a los estudiantes proponer alternativas de solución.</p> <p><u>Actividad 1: Los estudiantes trabajarán con las actividades del Mundo 3. Autorregulo mis emociones</u></p> <p>En la primera parte del juego se presentará una breve descripción del</p>	<p>Juego Autorregulo mis emociones.</p> <p>Texto interactivo</p> <p>Nivel 1 _ Historia Enrique y José</p> <p>Nivel 2_Ángelica u María</p>	20'



	<p>tema, luego lo estudiantes puedes jugar con los 2 niveles que se presentan:</p> <p>Nivel 1. Historia de José y Enrique. Consiste en la presentación de una historia (en versión audio y lectura) los estudiantes deberán leerla y reflexionar en ella para ayudar con una solución. Seguido de la lectura los estudiantes responden preguntas por cada uno de los personajes.</p> <p>Nivel 2. Historia Angélica y María: Consiste en la presentación de una historia (en versión audio y lectura) los estudiantes deberán leerla y reflexionar en ella para ayudar con una solución. Seguido de la lectura los estudiantes responden preguntas por cada uno de los personajes.</p> <p>Se dará espacio para que cada niño y niña desarrolle el juego desde el computador.</p>		
	<p>Ejecución</p> <p>Se desarrollará una actividad reflexiva a partir de los juegos. Así después de cada juego se puedan crear espacios de reflexión y conversación con los estudiantes, donde ellos puedan compartir de manera verbal sus opiniones sobre las situaciones presentadas y las emociones manifestadas por los personajes.</p> <p>La pregunta será</p> <p>¿Qué harías tú en el lugar de los personajes? ¿Cómo crees que deben hacer los personajes?</p>	<p>Ninguno</p>	<p>15'</p>



	<p>Esto les permitirá a los estudiantes reflejar las emociones experimentadas por los personajes y cómo ellos mismos pueden reaccionar ante situaciones similares.</p> <p>La discusión puede cerrar con una intervención de la docente, quien complementará recalcando: Muchas veces es difícil poder regular nuestras emociones, porque sentimos mucha intensidad de las mismas, por ejemplo cuando estamos muy enojados, o muy tristes. Lo importante es poder detenernos unos segundos e identificar muy bien qué emoción exacta estamos sintiendo, de pronto no es enojo, pero sí frustración. Podemos usar algunas técnicas como respirar profundamente, relajar los músculos del cuerpo o distraer la mente haciendo otras cosas.</p>		
Cierre	<p>Transferencia y valoración</p> <p>Para cerrar la sesión se les preguntará a los niños. ¿Qué fue lo que más les gustó de la actividad? ¿Qué más aprendieron el día de hoy?</p> <p><i>Se les dará espacio para las respuestas.</i></p>	Ninguno	5'

Tarea:

Tema 2: Realizarán dibujo en casa, donde deben dibujarse a sí mismos y escribir en el alrededor del dibujo las características de sí mismos que más les gusta. Este dibujo lo traerán en la próxima sesión que tengan con la docente y será expuesto en un rincón del salón de clases



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Evaluación:

La plenarias en clase será los medios por los cuales se realizarán las evaluaciones, la idea es promover el ejercicio reflexivo en los estudiantes, por lo tanto la evaluación no consistirá en verificar la apropiación de conocimientos, sino las reflexiones propuestas por los estudiantes y manifestadas durante los espacios de participación en cada una de las sesiones.

Actividades imprimibles:

No se tienen actividades imprimibles pues todas serán digitales.



CENTRO DE INNOVACIÓN
EDUCATIVA REGIONAL
ZONA CENTRO



Cieducar
CENTRO DE INNOVACIÓN
EDUCATIVA REGIONAL
ZONA CARIBE



CENTRO DE
INNOVACIÓN
EDUCATIVA
REGIONAL SUR