



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

## Ficha pedagógica

### Primera parte:

**Área temática:** Competencias ciudadanas y habilidades socioemocionales

**Nombre y apellidos del (los) docente (s):** María Cecilia Reyes Castelblanco

**Título de la propuesta pedagógica:** Mi emociones se reflejan en mi mundo.

**Grado al que va dirigido:** 5°

### Introducción.

Uno de los retos de la educación es la formación integral de los estudiantes, que comprende el fortalecimiento de las habilidades cognitivas, sociales y afectivas, en la búsqueda del desarrollo de personas integrales, capaces de desenvolverse activa y exitosamente en un medio.

Teniendo en cuenta lo anterior, se considera fundamental fortalecer las habilidades socioemocionales de los estudiantes como un pilar que influye en la toma de decisiones conscientes frente a situaciones de la cotidianidad, fortaleciendo su estabilidad socioemocional que por ende, propenden por un desarrollo armónico en otros aspectos de la vida de los estudiantes.

Por lo anterior, los RED y las actividades planteadas en este Objeto Virtual de Aprendizaje giran en torno al fortalecimiento de dichas habilidades, desde el reconocimiento de estas y la toma de decisiones frente a situaciones de la vida diaria.

### Lineamientos curriculares y orientaciones pedagógicas

#### Competencias ciudadanas

Las competencias emocionales que hacen parte de las competencias ciudadanas son las habilidades necesarias para la identificación y respuesta constructiva ante las emociones propias y las de los demás. Por ejemplo, la capacidad para reconocer los propios sentimientos y tener empatía, es decir, sentir lo que otros sienten, por ejemplo su dolor o su rabia (MEN, 2004).

### Objetivos de aprendizaje:

#### Objetivo general:

Fortalecer las habilidades socioemocionales de los estudiantes a través de actividades para el reconocimiento de las emociones propias y de los demás que permitan la toma de decisiones



asertivas frente a situaciones de la vida cotidiana.

#### Objetivos específicos:

1. Identificar y reflexionar sobre las emociones que se presentan frente a determinadas situaciones.
2. Desarrollar habilidades para controlar las emociones por medio de ejercicios y técnicas.
3. Realizar un diario de emociones.

#### Recursos Educativos Digitales

1. Audio
2. PDF

#### Segunda parte:

##### Secuencia didáctica:

Las políticas educativas establecidas por el MEN nos dirigen a la formación integral de los estudiantes en sus tres dimensiones: cognitiva, social y afectiva. Está demostrado que el desarrollo de habilidades socioemocionales influyen en el proceso de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes, ayudando a afrontar con mayor éxito los contratiempos cotidianos y de estrés que se pueden generar en la cotidianidad.

Por lo anterior, la siguiente secuencia didáctica se enfoca en dos momentos:

1. **Reconociendo las emociones:**  
Se proponen varios casos o cuentos que muestran diferentes tipos de emociones  
RED: Audio Y pdf  
  
1.1. Desarrollar un taller a partir de la identificación de las emociones, con preguntas reflexivas que lleven al estudiante a la identificación de las emociones a partir del audio y pdf (RED PDF).
2. **Proyectando mis emociones:** Técnicas y ejercicios para el manejo de las emociones. Explicar qué son las emociones, por qué se generan y cómo manejarlas (RED Audio).  
  
2.1. Actividad reflexiva: De las técnicas del audio, cuáles consideras podrían ayudarte ante una emoción que te genere cierta situación?

#### Tarea:

Los estudiantes realizarán un diario de emociones a partir de las siguientes preguntas:



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

(invitando a la creatividad):

¿Cómo fue tu día y qué emociones sentiste hoy (fecha)?

¿Qué acciones hiciste para sentirte mejor o para sobrellevar la emoción del momento?

### **Evaluación:**

Los estudiantes deben seleccionar de su diario, el acontecimiento que más los haya impactado emocionalmente y organizar en un mapa de ideas la forma en que controló sus emociones o sobrellevó el momento.

### **Actividades imprimibles:**

Se deja el taller sobre las emociones para descargar e imprimir.