

COMPETENCIAS EMOCIONALES

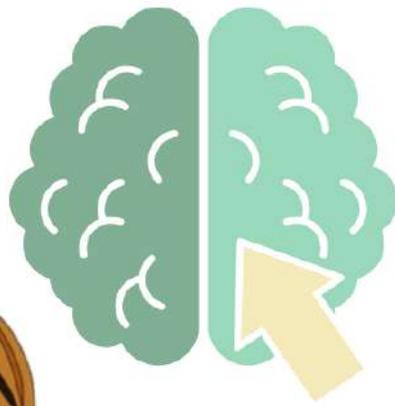
APRENDAMOS CON

CHEPE



UNIVERSIDAD
La Gran Colombia

Vigilada Mineducación



Colegio San José de Cúcuta



COMPETENCIAS EMOCIONALES APRENDAMOS CON CHEPE

INTEGRANTES:
VIVIANA ESPERANZA PIMENTEL ARENAS
IBETH CAROLINA PIMENTEL ARENAS
CARLOS ALBERTO SÁNCHEZ SOLANO





UNIVERSIDAD
La Gran Colombia

Vigilada MINEDUCACIÓN



**"EL OBJETIVO DE LA
EDUCACIÓN ES LA
VIRTUD Y EL DESEO DE
SER UN BUEN
CIUDADANO"**

**PLATÓN
(427 AC-347AC)**



Colegio San José de Cúcuta



TABLA DE CONTENIDOS

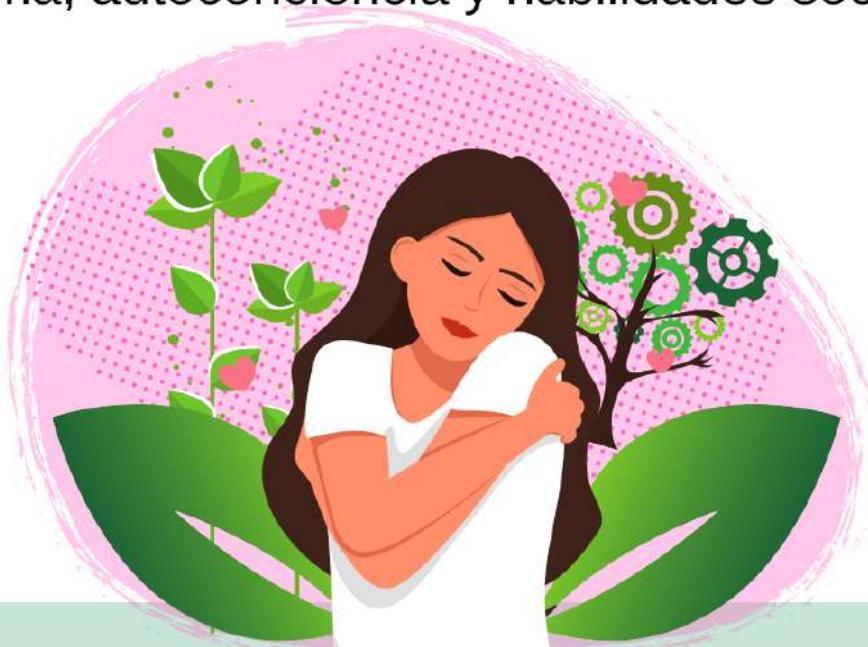
Introducción	5
Objetivos	6
Generales	6
Específicos	6
Educación emocional	7
Fortalecimiento de las emociones	9
Actividad 1	10
Actividad 2	11
Actividad 3	12
Actividad 4	13
Actividad 5	14
Actividad 6	15
Actividad 7	16
Actividad 8	17
Actividad 9	18
Actividad 10.....	19
Referencias bibliográficas	20



INTRODUCCIÓN

Dentro de las aulas de clases se presenta el acoso escolar “Bullying” es una de las formas más generalizadas de violencia que afecta a uno de cada tres jóvenes en las instituciones educativas, visualizándose de forma física, sexual, psicológica y social (UNESCO, 2020).

De acuerdo con lo anteriormente mencionado, en esta guía se encontrarán diferentes estrategias pedagógicas para brindarle a los docentes, herramientas para trabajar en el aula de clase, con el propósito de desarrollarlas con los estudiantes del grado décimo del colegio San José de Cúcuta para fortalecer las competencias emocionales en la institución educativa, tales como: la empatía, autoestima, autoconciencia y habilidades sociales.



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

- Fortalecer las competencias emocionales de los estudiantes del grado décimo del colegio San José de Cúcuta enfocada a los docentes mediante la implementación de la presente cartilla.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Promover espacios de reconocimiento de las competencias emocionales en los estudiantes de décimo de la I. E. Colegio San José de Cúcuta.
- Favorecer un ambiente escolar amable, respetuoso y amigable para los estudiantes del Colegio San José de Cúcuta.
- Fortalecer la empatía y el respeto en los estudiantes para disminuir los conflictos entre ellos.
- Resaltar la importancia de una autoestima fortalecida como factor fundamental para mejorar su autocontrol y autorregulación ante los problemas.



EDUCACIÓN EMOCIONAL

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente que tiene como objetivo la gestión y el reconocimiento de las emociones, así como el desarrollo de la comprensión e interés por los demás. En este contexto, la formación de los educadores se erige como el primer paso fundamental en esta tarea (Bisquerra, R. 2003). Este enfoque se convierte en un pilar esencial para promover el desarrollo humano y desempeña un papel crítico en la formación de los estudiantes.

Es de suma importancia que los docentes fomenten la educación emocional entre los estudiantes, ya que esto conlleva la adquisición de valiosas habilidades sociales, una mejora en el rendimiento académico, un mayor bienestar emocional, la promoción del respeto y la tolerancia, así como la prevención del acoso escolar y la violencia.



EDUCACIÓN EMOCIONAL

Adicionalmente, la educación emocional contribuye significativamente a crear un ambiente de aula más saludable y positivo. Además, incide en la formación de individuos que están mejor preparados para afrontar los desafíos de la vida de manera efectiva y saludable. Por lo tanto, se evidencia que la educación emocional no solo enriquece el proceso educativo, sino que también tiene un impacto profundo y duradero en la vida de los estudiantes y en la sociedad en su conjunto.





FORTALECIMIENTO DE LAS EMOCIONES

El fortalecimiento de las emociones radica en la capacidad para enfrentar y superar dificultades significativas en la vida y en esta caso “el bullying”. Cuando se presenta el acoso escolar su parte emocional se afecta de diversas maneras, como lo es su autoestima, desconfianza en sí mismos y en los demás, haciendo que genere negativamente en su rendimiento académico y bienestar general.

Por esta razón, el fortalecimiento de las emociones se convierte en una herramienta poderosa para ayudar a los estudiantes a superar y enfrentar estas adversidades. Al mejorar su inteligencia emocional desarrollarán habilidades como la resiliencia, una adecuada autoestima y empatía permitiendo afrontar el acoso escolar de una manera mucho más efectiva. En última instancia, el fortalecimiento de las emociones no solo ayuda a los estudiantes a lidiar con el bullying sino también contribuye a su desarrollo personal y les proporciona relaciones saludables y toma de decisiones adecuadas en las distintas áreas de su vida.



ACTIVIDAD 1



Nombre: Ponte en los zapatos del otro

Objetivo: Crear conciencia de el daño que se puede hacer a los demás ya sea con o sin intención mediante dramatizaciones y a si ponerse en los zapatos de los demás.

Descripción: Se dividirá el salón en grupos de cinco y realizarán una dramatización, el docente le dirá a cada grupo, diferentes escenas de bullying ya sean físicas o psicológicas. Al finalizar analizarán las situaciones y entre todos se darán posibles soluciones al problema.



ACTIVIDAD 2



Nombre: Halaga a tu compañero

Objetivo: Compartir emociones positivas que ayuden reforzar el autoestima de todos los compañeros a través de elogios. Así mismo se fortalecerá el ambiente en el aula de clases.

Descripción: Los estudiantes deberán realizarse en parejas y durante cinco minutos deberán elogiar o alagar a su compañero, por ejemplo: me gusta tu cabello, eres una gran persona, tienes una sonrisa hermosa. y al finalizar darse un abrazo para generar un afecto del uno hacia el otro.



ACTIVIDAD 3



Nombre: ¡Adiós violencia!

Objetivo: Inculcar el respeto y la empatía hacia los demás mediante una actividad reflexiva para reducir las situaciones que generen violencia.

Descripción: Los participantes se organizarán en una mesa redonda. El docente deberá decirles que se imaginen algo que les de felicidad o paz, una vez todos hayan pensado en eso, a cada uno se le entregará una hoja en blanco, deberán plasmarlo y explicarlo a todos. Después, cada uno deberá destruirle a su compañero del lado derecho lo que realizaron ya sea romperlo, arrugarlo o rayarlo. Para finalizar se generará una reflexión con las siguientes preguntas: ¿Te gusta que te hayan dañado tu trabajo? ¿Cómo te sientes? ¿Piensas que esto que acabo de hacer es malo?



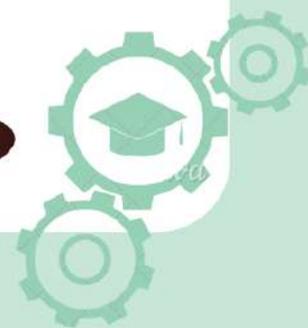
ACTIVIDAD 4

Nombre: Cuida de tu compañero



Objetivo: Fortalecer relaciones interpersonales utilizando la empatía para tener relaciones más sólidas obteniendo un mejor aula de clases.

Descripción: El docente deberá llevar un muñeco o un peluche y los estudiantes deberán organizarse en una mesa redonda, el peluche deberá pasarse por las manos de cada uno pero deben tener un gesto con el ya sea un abrazo, un beso, un pellizco, tirarla al piso o halarle una oreja (lo que desee el estudiante) al terminar, cada uno deberá hacerle el mismo gesto que tuvo con el peluche a su compañero del lado izquierdo. Para finalizar cada uno describirá lo que le hicieron, como se sintieron o si estuvieron de acuerdo con aquel gesto.



ACTIVIDAD 5



Nombre: !Detente, respira, piensa y actúa!



Objetivo: Desarrollar la conciencia emocional y habilidades de autorregulación para controlar y gestionar las emociones en situaciones reales de la vida cotidiana.

Descripción: Los estudiantes se ubicarán de pie y correrán los pupitres a los lados para tener un mejor espacio, el docente deberá decir lo siguiente: Cada carro tiene un timón, un acelerador y unos frenos. Los estudiantes deberán circular por el salón de manera ordenada, lenta y libremente. Por consiguiente deberán hacer lo mismo pero imaginar que no tienen frenos y que el timón no funciona, es decir, correr sin control o saltar por el salón hasta que el docente de la orden de parar.

Para finalizar crear una reflexión con la siguiente pregunta ¿Qué pasa cuando no se puede pisar el freno de un carro? por eso existe el semáforo el cual ayuda a que haya un orden: frenar, parar, prepararse y arrancar. Así mismo pasa con nuestras emociones si no nos detenemos podemos lastimar a alguien o a nosotros mismos, por eso hay que frenar, pensar (respirar) y actuar.

ACTIVIDAD 6



Nombre: Dame tu mano y te ayudaré



Objetivo: Fomentar la empatía y comunicación efectiva entre los estudiantes al realizar una actividad colaborativa promoviendo la reflexión sobre la importancia de pedir ayuda cuando se necesita en situaciones difíciles o en este caso en el acoso escolar.

Descripción: Se organizan en parejas los estudiantes, uno de ellos deberá pintar un paisaje con los ojos cerrados durante un minuto, e ira haciéndole preguntas a su compañero como: ¿pinto un árbol aquí o más hacia la izquierda? para realizar su dibujo correctamente y a tiempo. Después cambiarán de rol para que el otro compañero pueda realizar la actividad. Al finalizar se realiza el momento reflexivo partiendo de las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron al poder hacerle preguntas a su compañero mientras pintaba? ¿Qué puede pasar cuando no pedimos ayuda a pesar de necesitarla? ¿Cómo se sintieron ayudando a su compañero a pintar el paisaje? ¿A qué persona importante en sus vidas es fácil pedirle ayuda?



ACTIVIDAD 7

Nombre: ¿Quién soy?

Objetivo: Identificar el autoconcepto ayudándoles a comprender sus percepciones personales sobre sus aspectos físicos y de personalidad.



Descripción: Los estudiantes deberán tener una hoja y la dividirán en dos, en un lado de la hoja deben escribir los aspectos físicos o de la personalidad que más les guste de ellos mismos y en el otro lado lo contrario, es decir, lo que menos le gusta de ellos mismos. A continuación el docente empezará a realizar la reflexión con las siguientes preguntas: ¿Qué aspecto se te dificultó más en identificar? ¿Crees que es más difícil cambiar el interior o el exterior? ¿te han pedido alguna vez que cambien algo? ¿Qué es más importante lo que creo de mí o lo que creen los demás que soy?



ACTIVIDAD 8



Nombre: ¿Qué ven los demás en mí?

Objetivo: Promover la construcción de una autoimagen positiva y fortalecer las relaciones interpersonales en el grupo.

Descripción: Los estudiantes deberán pegarse una hoja en la espalda y organizarse en círculo, cada estudiante tendrá que escribir que piensa acerca de su compañero, que le gusta de su compañero de manera anónima, en la hoja que esta ubicada detrás de su espalda. Al finalizar se le dará un tiempo alrededor de 5 minutos para que lean lo que le escribieron sus compañeros, para continuar todos deberán comentar a los demás cual fue el comentario que más les llamo la atención, decir si se imaginaban en algún momento que sus compañeros los perciben de esa manera y como se sintieron al leer todos los comentarios.



ACTIVIDAD 9

Nombre: Respira y vuelve a la calma



Objetivo: Dar a conocer una estrategia de respiración y estiramiento para la autorregulación de las emociones.

Descripción: Los estudiantes estarán distribuidos en círculo y realizarán diferentes estiramientos tales como, entrelazar los dedos de las manos y elevar los brazos junto con elevación de talones (quedando en punta de pies) inhalando mientras realizan el ascenso y exhalando cuando descienden, la idea es que cada participante que sepa un tipo de estiramiento lo dirija teniendo una respiración consiente. Esto activa la circulación de la sangre y tiene el poder de calmar la mente.



ACTIVIDAD 10

Nombre: Resolvamos el problema



Objetivo: Promover la reflexión sobre las posibles soluciones y estrategias para abordar y prevenir el bullying en la comunidad escolar.

Descripción: Los estudiantes jugarán a la papa esta caliente y la persona que quede con la pelota, tendrá una penitencia el cual será: plantear una situación en la que se evidencie el bullying y la persona a su derecha deberá dar solución a la problemática propuesta por el otro estudiante.





REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7–43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>.

UNESCO (2020). *Inclusión y Educación: Todos sin Excepción. Resumen del Informe de seguimiento de la Educación en el mundo*. UNESCO.

Norambuena, S. P., Godoy, R. A. A., Valderrama, F. P., & Álvarez, O. A. (2022). La escuela como espacio para convertirse en profesor: Experiencias de docentes de Educación Física en formación. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (43), 27-35. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8052577>.

Ministerio de Educación (MEN) - Gobierno de Chile. (2021). *Cuadernillo de Actividades de Aprendizaje Socioemocional para estudiantes* (1st ed.). <https://es.slideshare.net/VALLEJOSCASTROTAMARA/cuadernilloactividadesweb-socioemocional>.

