

Síntesis de diario de campo

SITUACIÓN OBSERVADA	INSTITUCIÓN EDUCATIVA	HABILIDAD QUE REQUIERE FORTALECIMIENTO	ÁREA DE PRIORIZACIÓN	ÁREA PRIORIZADA
Estudiante frustrado por no poder hacer el nudo de corbata y rechaza ayuda	COLEGIO MODERNO SANTO ÁNGEL	Regulación emocional, aceptación de ayuda	Regulación Emocional	Autorregulación Emocional
Comentarios sobre situación familiar durante la oración	COLEGIO MODERNO SANTO ÁNGEL	Empatía, prudencia, respeto por la privacidad	Social-Emocional	Empatía
Burlas mutuas entre compañeros por estatura/desempeño académico	COLEGIO MODERNO SANTO ÁNGEL	Respeto mutuo, manejo de emociones, comunicación asertiva	Regulación Emocional	Autorregulación Emocional
Rechazo por trabajar con compañera con diagnostico	COLEGIO MODERNO SANTO ÁNGEL	Empatía, inclusión, manejo de prejuicios	Social	Empatía
Conflicto por maquillaje corrido antes de presentación	COLEGIO MODERNO SANTO ÁNGEL	Autorregulación emocional, solución de problemas	Regulación Emocional	Autorregulación Emocional
Competencia y falta de paciencia en educación física	I.E TECNICA JAIME CAMPOS JÁCOME	Tolerancia a la frustración, trabajo en equipo	Regulación Emocional	Autorregulación Emocional
Frustración con problema matemático	I.E TECNICA JAIME CAMPOS JÁCOME	Persistencia, manejo de frustración	Regulación Emocional	Autorregulación Emocional
Pelea por columpio	I.E TECNICA JAIME CAMPOS JÁCOME	Compartir, manejo de impulsos	Social	Habilidades Sociales
Reacción desproporcionada por comida derramada	I.E TECNICA JAIME CAMPOS JÁCOME	Control de impulsos, empatía	Regulación Emocional	Autorregulación Emocional
Destrucción de trabajo artístico de compañero	I.E TECNICA JAIME CAMPOS JÁCOME	Respeto, autorregulación emocional	Social-Emocional	Empatía
Comparación en ejercicios matemáticos	COLEGIO CAMPESTRE PRINCIPADO DE MÓNACO	Autoestima, manejo de comparaciones	Regulación Emocional	Autoconciencia Emocional
Discriminación económica entre compañeras	COLEGIO CAMPESTRE PRINCIPADO DE MÓNACO	Empatía, sensibilidad social	Social	Empatía
Conflicto por espacio de juego entre niños y niñas	COLEGIO CAMPESTRE PRINCIPADO DE MÓNACO	Igualdad de género, resolución pacífica de conflictos	Social	Conciencia Social
Disputa creativa durante mural colectivo	COLEGIO CAMPESTRE PRINCIPADO DE MÓNACO	Colaboración, respeto por ideas ajenas	Social	Habilidades Sociales
Burla durante exposición oral	COLEGIO CAMPESTRE PRINCIPADO DE MÓNACO	Empatía, apoyo entre pares	Regulación Emocional	Empatía

Plan general de la estrategia

OBJETIVO		Mejorar la convivencia de los estudiantes de grado cuarto de las instituciones focalizadas a partir del desarrollo de una estrategia pedagógica orientada a la educación emocional que fomenta, de forma explícita, competencias emocionales.				GRADE	CUARTO
Área priorizada según diario de campo	Habilidad	Sesión	Nombre de la sesión.	Preguntas orientadoras	Propósito	Cierre de la Guía	
1. Autorregulación Emocional	Saber vivir juntos. * Tolerancia a la frustración * Control de impulsos * Manejo del enojo	1	"SUPERANDO DESAFÍOS: APRENDO A MANEJAR MIS EMOCIONES"	¿Qué emociones sientes con más frecuencia? ¿Cómo influyen estas emociones en tu comportamiento? ¿Como podemos aprender a manejar las emociones difíciles?	Guiar a los estudiantes en la construcción de estrategias efectivas para gestionar la frustración, controlar los impulsos y canalizar el enojo de manera constructiva.	"A través de esta guía, has aprendido herramientas valiosas para identificar, gestionar y superar la frustración, el enojo y los impulsos negativos. La autorregulación emocional no solo te ayudará a enfrentar desafíos académicos, sino también a mejorar tus relaciones con los demás. ¡Sigue practicando estas habilidades para convertirte en un líder emocionalmente inteligente!"	
2. Empatía	* Reconocimiento de las emociones de los demás * Respeto por las diferencias * Sensibilidad hacia el sufrimiento ajeno	2	"UBICA MI EMOCIÓN: ENTENDIENDO Y RESPETANDO A LOS DEMÁS"	¿Cómo crees que se sintió la persona afectada en alguna situación de conflicto? ¿Qué habrías hecho tú en esa situación?	Identifica herramientas prácticas para comunicarse asertivamente, resolver conflictos de forma pacífica y trabajar colaborativamente en equipo.	Hoy has descubierto el superpoder de la empatía: la capacidad de entender y respetar a los demás. Recuerda que cada vez que escuchas, apoyas o te pones en el lugar de alguien, estás haciendo del mundo un lugar mejor. ¡Sigue practicando este superpoder para convertirte en un héroe de la convivencia!"	
3. Habilidades Sociales	* Comunicación asertiva * Resolución pacífica de conflictos * Colaboración y trabajo en equipo	3	"HABILIDADES SOCIALES EN ACCIÓN: COMUNICACIÓN, PAZ Y COLABORACIÓN"	¿Qué diferencia hay entre gritar y hablar con calma? ¿Cómo te sentirías si alguien te hablara con respeto en lugar de gritarte?	Explorar con los estudiantes de grado cuarto herramientas prácticas para comunicarse asertivamente, resolver conflictos de forma pacífica y trabajar colaborativamente en equipo.	Hoy has aprendido herramientas valiosas para comunicarte de manera asertiva, resolver conflictos de forma pacífica y colaborar con tus compañeros. Las habilidades sociales no solo te ayudarán a mejorar tus relaciones, sino también a crear un ambiente escolar más armonioso. ¡Sigue practicando estas habilidades para convertirte en un líder de la convivencia!"	
4. Autoconciencia Emocional	* Identificación de emociones propias * Autoestima y confianza en sí mismos	4	"LO QUE SIENTO Y LO QUE VALGO: MÁS ALLÁ DE LO QUE TENGO"	¿Qué emociones sientes con más frecuencia? ¿Cómo influyen estas emociones en tu comportamiento?	Promover la conciencia emocional en los estudiantes de grado cuarto tomando conciencia sobre el impacto de los imaginarios socioeconómicos en las relaciones consigo mismos y los demás	"Hoy has aprendido herramientas valiosas para reconocer y nombrar tus emociones, así como valorarte por tus habilidades y no por las cosas materiales que puedas tener. La autoconciencia emocional no solo te ayudará a entenderte mejor, sino también a mejorar tus relaciones con los demás. ¡Sigue practicando estas habilidades para convertirte en un líder emocionalmente inteligente!"	
5. Resiliencia	* Capacidad para enfrentar desafíos académicos * Superación de momentos difíciles	5	"SÚPER RESILIENTES: APRENDIENDO A SUPERAR DESAFÍOS"	¿Qué hiciste cuando te encontraste con un problema difícil? ¿Qué puedes hacer la próxima vez que algo te parezca muy complicado?	Orientar a los estudiantes para enfrentar desafíos académicos con perseverancia y superar momentos difíciles mediante actitudes positivas y soluciones creativas.	Hoy has aprendido herramientas valiosas para enfrentar desafíos y superar momentos difíciles. La resiliencia no solo te ayudará a mejorar tus habilidades académicas, sino también a sentirte más fuerte y seguro frente a los retos de la vida. ¡Sigue practicando estas habilidades para convertirte en un héroe resiliente!"	
6. Conciencia Social	* Reconocimiento de normas y valores compartidos * Inclusión y aceptación de la diversidad	6	"CONCIENCIA SOCIAL: CONSTRUYENDO UN MUNDO MEJOR JUNTOS"	¿Qué reglas o valores son importantes para ti en tu mundo ideal? ¿Cómo te sentirías si alguien no siguiera esas reglas?	Promover en los estudiantes el entendimiento y respeto por las normas y valores compartidos, así como la inclusión y aceptación de la diversidad en su entorno.	"Hoy has aprendido herramientas valiosas para reconocer y respetar las normas y valores compartidos, así como para incluir y aceptar a tus compañeros con sus diferencias. La conciencia social no solo te ayudará a mejorar tus relaciones, sino también a crear un ambiente escolar más armonioso. ¡Sigue practicando estas habilidades para convertirte en un líder de la convivencia!"	
7. Bienestar Emocional	* Gestión del estrés y la ansiedad * Autocuidado emociona	7	"BIENESTAR EMOCIONAL: APRENDIENDO A CUIDAR MI MUNDO INTERIOR"	¿Qué te hace sentir nervioso o estresado? ¿Cómo afecta tu cuerpo cuando te sientes así?	Acompañar a los estudiantes en el desarrollo de estrategias para manejar el estrés y la ansiedad, además de fomentar prácticas de autocuidado emocional que mejoren su bienestar integral.	Hoy has aprendido herramientas valiosas para gestionar el estrés y la ansiedad, así como para cuidar tu bienestar emocional. El bienestar emocional no solo te ayudará a sentirte mejor contigo mismo, sino también a mejorar tus relaciones con los demás. ¡Sigue practicando estas habilidades para convertirte en un héroe de tu propio mundo interior!"	
8. Inteligencia Emocional General	* Adaptabilidad a situaciones cambiantes * Motivación intrínseca	8	"INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ACCIÓN: ADAPTABILIDAD Y MOTIVACIÓN"	¿Qué te motivó a seguir intentando cuando algo fue difícil? ¿Cómo puedes recordar tus logros cuando enfrentes nuevos desafíos?	Incentivar en los estudiantes la capacidad para adaptarse a situaciones cambiantes y cultivar una motivación intrínseca que les permita enfrentar desafíos con entusiasmo y perseverancia.	"Hoy has aprendido herramientas valiosas para adaptarte a cambios inesperados y mantener la motivación frente a obstáculos. La inteligencia emocional no solo te ayudará a sentirte mejor contigo mismo, sino también a mejorar tus relaciones con los demás. ¡Sigue practicando estas habilidades para convertirte en un líder emocionalmente inteligente!"	

ESTRATEGIA EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA EL SABER VIVIR JUNTOS

EDUCAR LAS EMOCIONES: UNA APUESTA POR LA CONVIVENCIA ESCOLAR		Mejorar la convivencia de los estudiantes de grado cuarto de las instituciones focalizadas a partir del desarrollo de una estrategia pedagógica orientada a la educación emocional que fomenta, de forma explícita, competencias emocionales.	
Área priorizada según diario de campo	1. Autorregulación Emocional	DOCENTE:	0
		GRADO:	CUARTO
		AÑO: 2025	
Sesión		1	
Nombre de la sesión.	"SUPERANDO DESAFÍOS: APRENDO A MANEJAR MIS EMOCIONES"	Pregunta orientadora	¿Qué emociones sientes con más frecuencia? ¿Cómo influyen estas emociones en tu comportamiento? ¿Como podemos aprender a manejar las emociones difíciles?
Propósito	Guiar a los estudiantes en la construcción de estrategias efectivas para gestionar la frustración, controlar los impulsos y canalizar el enojo de manera constructiva.		
Competencias	Actividad	Recursos	
Conciencia Emocional: Ayudar a los estudiantes a identificar y nombrar sus emociones.	1. Saludar a los niños motivándolos a participar en la actividad, se les pide que formen un círculo en el que se realizarán algunas respiraciones y saludos 🎵 SALUDO AL SOL CANTADO MiniPadmini (Yoga Infantil) - YouTube 2. Posterior a ello se les pregunta ¿cómo se sienten hoy? Dando la oportunidad de responder a través de gestos 3. A cada niño se le entregará un globo, luego se les pedirá que lo vayan inflando cada vez que escuchen una emoción que hayan sentido durante el día (se les explica por qué si se sigue acumulando emociones sin manejarlas el globo puede explotar). 4. Finalmente se les explica cómo soltar poco a poco el aire del globo relacionando con la forma de expresar y gestionar las emociones de manera adecuada.	Globos Enlace del video: https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8	
Regulación Emocional: Proporcionar herramientas para manejar impulsos y reacciones desproporcionadas	1. Se les mostrará una imagen de un semáforo y se les explica cómo utilizarlo para regular sus emociones. 2. Posterior a ello se les entregará por equipos algunas tarjetas con situaciones como: ✓ Un compañero lo empuja o agrede en el recreo. ✓ Olvidé traer la tarea y el profesor colocó mala nota. ✓ Mis amigos no quieren jugar hoy ✓ No entiendo un problema de matemáticas. ✓ En la fila para entrar al comedor un compañero se mete delante. ✓ El equipo con el que juegas pierde la competencia y sientes ganas de gritar y llorar 3. Por equipos los niños piensan en las diferentes situaciones presentadas y responden • ¿Qué haría en rojo? (Detenerse y respirar) • ¿Qué haría en amarillo? (pensar en opciones) • ¿Qué haría en verde? (actuar con calma)	Semáforo emocional 	

Autonomía Emocional: Fomentar la autoconfianza y la perseverancia en el uso de estrategias de autorregulación emocional (como el uso del semáforo) .	Terminada la reflexión anterior se orienta a los estudiantes para que completen de manera verbal, frases como: 1, Cuando sienta enojo , yo voy a _____ porque _____ 2, Si no funciona mi estrategia intentaré _____ 3, Cuando sienta tristeza , yo voy a _____ porque _____ 4, Si no funciona mi estrategia intentaré _____ 5, Cuando sienta alegría , yo voy a _____ porque _____ 6, Hoy usé el rojo cuando _____ y no funcionó porque _____ 7, La próxima vez, cambiaré _____.	Cartulina negra, amarilla, roja y verde
Competencias Sociales: Promover la empatía, el respeto y la cooperación en las interacciones diarias.	Luego de la reflexión se le entrega a cada estudiante tres tarjetas con algunos tips para que identifiquen la emoción y que pueden hacer en cada caso, (éstas serán ubicadas al lado de cada color del semáforo), los niños las leerán en voz alta y argumentaran su respuesta. (anexo) <u>Tips para la autonomía emocional</u> Luego, cada uno de los niños, utilizando cartulina de colores, crea su propio semáforo y comparte su reflexión en las diferentes situaciones presentadas. De acuerdo al semáforo los niños explicarán en qué situaciones reales aplicarían la técnica del semáforo y compartirán la reflexión con el grupo fomentando la empatía y la cooperación.	RECURSOS HUMANOS: Docente titular y estudiantes.
Habilidades para la Vida y el Bienestar: Desarrollar resiliencia y adaptabilidad para enfrentar cambios y adversidades.	Se finaliza con la reflexión en torno a las preguntas: ¿Cómo puede ayudarnos el semáforo emocional en la vida diaria? ¿En qué situaciones podrías usarlo en la escuela o casa? Se refuerza la idea de la importancia de la autorregulación emocional para la convivencia y el bienestar.	RECURSOS HUMANOS: Docente titular y estudiantes.
Cierre	"A través de esta guía, has aprendido herramientas valiosas para identificar, gestionar y superar la frustración, el enojo y los impulsos negativos. La autorregulación emocional no solo te ayudará a enfrentar desafíos académicos, sino también a mejorar tus relaciones con los demás. ¡Sigue practicando estas habilidades para convertirte en un líder emocionalmente inteligente!"	

Competencia	(Básico)	(Satisfactorio)	(Excelente)
Conciencia Emocional	Presenta dificultad para identificar emociones propias y ajenas.	Identifica emociones básicas y su impacto en el comportamiento.	Reconoce la importancia de las emociones, las expresa y gestiona de manera adecuada.
Regulación Emocional	Reacciona de manera impulsiva al enfrentarse a situaciones de conflicto.	Comprende en que consiste la herramienta del semáforo emocional en el manejo de impulsos y reacciones desproporcionadas.	Gestiona sus emociones usando la herramienta del semáforo emocional.
Autonomía Emocional	Depende de otros para tomar decisiones y manejar emociones de acuerdo con las situaciones presentadas.	Toma decisiones independientes en situaciones y ejemplos que se presentan.	Toma decisiones asertivas y resuelve conflictos de manera proactiva.
Competencias Sociales	Muestra poca empatía y dificultad para colaborar o resolver conflictos.	Muestra empatía y colabora de manera efectiva en situaciones de conflicto presentadas.	Resuelve conflictos de manera constructiva siendo empático y colaborador con sus compañeros.

Habilidades para la Vida	Con dificultad promueve habilidades emocionales en su vida diaria.	Aplica habilidades emocionales orientadas en el semáforo emocional y promueve su bienestar.	Usa el semáforo como herramienta el manejo de impulsos y solución oportuna de conflictos en el aula.
--------------------------	--	---	--

EDUCAR LAS EMOCIONES: UNA APUESTA POR LA CONVIVENCIA ESCOLAR		Mejorar la convivencia de los estudiantes de grado cuarto de las instituciones focalizadas a partir del desarrollo de una estrategia pedagógica orientada a la educación emocional que fomenta, de forma explícita, competencias emocionales.	
Área priorizada según diario de campo	2. Empatía	DOCENTE:	0
		GRADO:	CUARTO
		AÑO:	2025
Sesión		2	
Nombre de la sesión.	"UBICA MI EMOCIÓN: ENTENDIENDO Y RESPETANDO A LOS DEMÁS"	Pregunta orientadora	¿Cómo crees que se sintió la persona afectada en alguna situación de conflicto? ¿Qué habrías hecho tú en esa situación?
Propósito	Identifica herramientas prácticas para comunicarse asertivamente, resolver conflictos de forma pacífica y trabajar colaborativamente en equipo.		
Competencias	Actividad	Recursos	
Conciencia Emocional: Ayudar a los estudiantes a identificar y nombrar sus emociones.	<u>Los estudiantes ven el video que muestra diferentes situaciones emocionales. Video para enseñar a los niños/as a identificar las emociones.</u> - YouTube <u>Después del video, el docente hace preguntas rápidas para reflexionar.</u> <u>1: ¿Qué emociones viste en el video? (Ejemplo: alegría, tristeza, enojo).</u> <u>2: ¿Cómo sabías que el personaje estaba feliz/triste/enojado? (Ejemplo: por su cara, su voz o lo que hacía).</u> <u>3: ¿Alguna vez te has sentido como uno de los personajes? ¿Qué hiciste en esa situación?</u> <u>4: Si ves a un compañero triste o enojado, ¿cómo podrías ayudarlo?</u>	<u>RECURSOS INSTITUCIONALES:</u> <u>aula de clase con puestos organizados en mesa redonda</u> <u>RECURSOS HUMANOS:</u> <u>Docente titular y estudiantes.</u> <u>RECURSOS TECNOLOGICOS</u> <u>video beam</u> <u>computador</u>	
Regulación Emocional: Proporcionar herramientas para manejar impulsos y reacciones desproporcionadas.	El plano emocional 1. Estados emocionales Señalar el propósito de la sesión es que los estudiantes puedan identificar herramientas prácticas para comunicarse asertivamente, resolver conflictos de forma pacífica y trabajar colaborativamente en equipo. Presentar el plano cartesiano de las emociones 1) Comentar que entre todos van a ubicar allí sus estados emocionales según el grado de comodidad y energía que experimenten. 2) Indicar que la dinámica consiste en que el profesor lee un estado emocional y pide a un voluntario que lo ubique o escriba en un cuadrante del plano. 3) Una vez lo haga, los demás comentan si están de acuerdo o no con la ubicación. Es importante manifestar que no hay respuestas correctas, dado que la experiencia emocional es subjetiva. No obstante, puede haber un consenso que guíe el ejercicio. Guiar la actividad durante diez minutos, leyendo estos estados emocionales:	RECURSOS INSTITUCIONALES: aula de clase con puestos organizados en mesa redonda RECURSOS HUMANOS: Docente titular y estudiantes. RECURSOS MATERIALES: guías de trabajo	

	preocupación, calma, agotamiento, impaciencia, orgullo, desmotivación, frustración, sorpresa, tranquilidad, temor, tristeza, optimismo Después de ubicar las emociones, el docente guía una breve discusión sobre cómo regularlas dando respuesta a las siguientes preguntas 1: ¿Qué podemos hacer cuando sentimos emociones incómodas, como la frustración o el temor? (Ejemplos: respirar profundamente, contar hasta 10, hablar con alguien de confianza). 2: ¿Cómo podemos comunicarnos mejor cuando estamos enojados o impacientes? (Ejemplos: usar un tono de voz calmado, escuchar antes de hablar, expresar cómo nos sentimos sin culpar a otros). 3: ¿Qué podemos hacer para trabajar en equipo cuando alguien está desmotivado o triste? (Ejemplos: mostrar empatía, ofrecer ayuda, celebrar los logros).	
Autonomía Emocional: Fomentar la autoconfianza y la perseverancia frente a desafíos.	El docente divide en 4 grupos y entrega un conjunto de bloques de construcción o pasta en spaghetti. y van a construir la torre más alta y estable que puedan en 1 minuto. Indica que la torre debe mantenerse en pie por sí sola al final del tiempo. Al terminar el tiempo, el docente pregunta: ¿Lograron construir la torre? ¿Se mantuvo en pie? Si se cayó, ¿qué podrían hacer diferente la próxima vez? (Ejemplo: usar una base más firme) Si funcionó, ¿qué estrategia usaron para lograrlo? El docente refuerza la idea de que todos enfrentamos desafíos y que, aunque a veces no salgan como esperamos, podemos aprender y mejorar. Invita a los estudiantes a aplicar esta mentalidad de perseverancia y autoconfianza en su vida diaria.	RECURSOS HUMANOS: Docente titular y estudiantes. RECURSOS MATERIALES: pasta y cinta
Competencias Sociales: Promover la empatía, el respeto y la cooperación en las interacciones diarias.	Indicar a los estudiantes que ha llegado la hora de reconocer sus estados emocionales durante diferentes momentos del día y para ello an a trabajar en la actividad anexa Guía taller 2	RECURSOS INSTITUCIONALES: aula de clase con puestos organizados en mesa redonda RECURSOS HUMANOS: Docente titular y estudiantes. RECURSOS MATERIALES: guías de trabajo
Habilidades para la Vida y el Bienestar: Desarrollar resiliencia y adaptabilidad para enfrentar cambios y adversidades.	Presentar las diapositivas y generar un debate a partir de cada imagen con la siguiente pregunta ¿Por qué unos ven una imagen que otros no logran ver?, ¿cómo reconocer los sentimientos y pensamientos de sus compañeros frente a una vivencia común? para ejercitar la habilidad de toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto. Realiza una encuesta con pulgar arriba o pulgar abajo si ayudaste a un compañero a entender la respuesta de las imágenes y poder entender al otro en donde no se ve. presentación	RECURSOS TECNOLOGICOS video beam computador presentación PowerPoint
Cierre	Hoy has descubierto el superpoder de la empatía: la capacidad de entender y respetar a los demás. Recuerda que cada vez que escuchas, apoyas o te pones en el lugar de alguien, estás haciendo del mundo un lugar mejor. ¡Sigue practicando este superpoder para convertirte en un héroe de la convivencia!"	

competencia	(Básico)	(Satisfactorio)	(Excelente)
-------------	----------	-----------------	-------------

Conciencia Emocional	Presenta dificultad para identificar las emociones de los demás.	Reconoce emociones básicas en los demás y comprende su impacto.	Identifica emociones en los demás y su punto de origen.
Regulación Emocional	Es indiferente a las emociones de los demás en los espacios de interacción	Adapta su comportamiento según las emociones de los demás.	Responde de manera empática usando herramientas para controlar sus impulsos.
Autonomía Emocional	No tiene en cuenta las emociones de los demás al tomar decisiones.	Toma decisiones que consideran parcialmente las emociones de los demás.	Toma decisiones, priorizando el bienestar emocional, la autoconfianza y la perseverancia
Competencias Sociales	Muestra poca empatía y dificultad para colaborar o resolver conflictos.	Muestra empatía y colabora de manera efectiva en situaciones de conflicto.	Es altamente empático, colaborativo y resuelve conflictos de manera constructiva.
Habilidades para la Vida	Presenta dificultad para ponerse en el lugar de los demás	Promueve el bienestar de los demás de manera regular en el aula.	Aplica la empatía de manera constante y promueve el bienestar propio y de los demás

EDUCAR LAS EMOCIONES: UNA APUESTA POR LA CONVIVENCIA ESCOLAR		Mejorar la convivencia de los estudiantes de grado cuarto de las instituciones focalizadas a partir del desarrollo de una estrategia pedagógica orientada a la educación emocional que fomenta, de forma explícita, competencias emocionales.	
Área priorizada según diario de campo	3. Habilidades Sociales	DOCENTE:	0
		GRADO:	CUARTO
		AÑO:	2025
Sesión		3	
Nombre de la sesión.	"HABILIDADES SOCIALES EN ACCIÓN: COMUNICACIÓN, PAZ Y COLABORACIÓN"	Pregunta orientadora	¿Qué diferencia hay entre gritar y hablar con calma? ¿Cómo te sentirías si alguien te hablara con respeto en lugar de gritarte?
Propósito	Explorar con los estudiantes de grado cuarto herramientas prácticas para comunicarse asertivamente, resolver conflictos de forma pacífica y trabajar colaborativamente en equipo.		
Competencias	Actividad	Recursos	
Conciencia Emocional: Ayudar a los estudiantes a identificar y nombrar sus emociones.	Saludar motivando a los estudiantes a participar poniéndose de pie para que formen un círculo y se dispongan para la actividad en una actitud de escucha y observación. Presentar a los estudiantes dibujos de caras con expresiones de estar gritando o amenazando a otro, hablando y sonriendo a otro y permitir que expresen la emoción o sentimiento experimentado mediante la observación. Luego preguntar qué sentimientos tiene una persona o compañero cuando utiliza expresiones como: ¡Yo no sirvo para eso!, ¡Ya estoy cansado de que me estropees las cosas que te he dado!, ¡Quiero que sepas que eres un buen amigo! Dibujar varias caras y decir qué emoción expresan.	RECURSOS INSTITUCIONALES : aula de clase con puestos organizados en mesa redonda RECURSOS HUMANOS: Docente titular y estudiantes. RECURSOS MATERIALES: Dibujos de caras con emociones	
Regulación Emocional: Proporcionar herramientas para manejar impulsos y reacciones	Se lidera una conversación sobre los aspectos que les ayudaron a determinar las emociones que pueden ser generadas por expresiones utilizando palabras de rechazo o aceptación teniendo en cuentas las siguientes preguntas: ¿Cómo te sientes cuando alguien te dice algo bueno o te felicita? ¿Y cuando alguien te rechaza o te dice algo malo? ¿Recuerdas alguna vez que te hayan dicho algo que te haya hecho	RECURSOS INSTITUCIONALES : aula de clase con puestos organizados en mesa redonda RECURSOS	

desproporciona das.	sentir muy bien? ¿Qué fue lo que te dijeron? ¿Qué palabras crees que usan los amigos para mostrar que te aceptan? ¿Y qué palabras usan cuando no están de acuerdo contigo? Si alguien te dice "no puedes hacer esto", ¿cómo te sentirías? ¿Y si alguien te dice "¡sí, lo puedes lograr!"? Cuando un profesor o un compañero te dice algo agradable, como "buen trabajo", ¿cómo te hace sentir? ¿Por qué?	HUMANOS: Docente titular y estudiantes.
Autonomía Emocional: Fomentar la autoconfianza y la perseverancia frente a desafíos.	Se orientan pautas de ejercitación grupal y se mencionan algunas estrategias para regular y asegurar el bienestar emocional del grupo en momentos de dificultad dirigiendo los siguientes ejercicios: - Respiración diafragmática de pie los estudiantes ponen las manos sobre el estómago y debajo del ombligo y se orientan a que inhalen tomando una respiración profunda durante cuatro segundos. - Motivar a los estudiantes para que se tomen de las manos con sus compañeros de la derecha y de la izquierda formando un círculo dando un tiempo para que se apoyen. - Baile corporal en el que los estudiantes realizarán varios movimientos dirigidos por el docente y van contando en voz alta para motivar aún más su movimiento, por ejemplo, mueve el brazo 8 veces arriba, luego muevan la pierna cuatro veces, después muevan el pie izquierdo 6 veces.	RECURSOS INSTITUCIONALES : aula de clase con puestos organizados en mesa redonda RECURSOS HUMANOS: Docente titular y estudiantes.
Competencias Sociales: Promover la empatía, el respeto y la cooperación en las interacciones diarias.	Luego el docente entrega a los estudiantes dos formatos de cara en la que dibujan el gesto de la emoción que más les agrada y en la otra el gesto de la emoción que más les desagrada, después con cinta la pegaran en el pecho y la espalda y se dará un espacio de observación grupal, reconociendo mediante un conversatorio aquellas emociones que más afectan a los compañeros. El docente va orientando acerca del valor de la resiliencia y la empatía al observar las caritas de los demás. ¿Cómo te sientes cuando alguien te dice algo bueno o te felicita? ¿Y cuando alguien te rechaza o te dice algo malo? ¿Recuerdas alguna vez que te hayan dicho algo que te haya hecho sentir muy bien? ¿Qué fue lo que te dijeron? ¿Qué palabras crees que usan los amigos para mostrar que te aceptan? ¿Y qué palabras usan cuando no están de acuerdo contigo? Si alguien te dice "no puedes hacer esto", ¿cómo te sentirías? ¿Y si alguien te dice "¡sí, lo puedes lograr!"? Cuando un profesor o un compañero te dice algo agradable, como "buen trabajo", ¿cómo te hace sentir? ¿Por qué?	 ¡HOLA! COMO VIVES LAS EMOCIONES Completa la historieta con base en una situación difícil en la que tu curso experimente emociones poco placenteras o desagradables. Imagina que le estás hablando a un amigo de mucha confianza. HISTORIETA ¿Qué sucedió? ¿Qué emociones experimentó el curso? ¿Cómo expresaron sus emociones? ¿Cuál práctica más les sirvió? ¿Por qué? ASI PUEDO AYUDAR A REGULAR LAS EMOCIONES Dibuja dos situaciones que retan a tu curso por que generan emociones desagradables la mayoría de los estudiantes ¿Cuándo ocurren estas emociones? ¿en qué clase, espacio o lugar? ¿Cuál práctica se puede llevar a cabo en esta situación?
Habilidades para la Vida y el Bienestar: Desarrollar resiliencia y adaptabilidad para enfrentar cambios y adversidades.	Después de realizar un ejercicio sobre las emociones generadas por los cambios y las adversidades, se les entrega a los estudiantes una historieta incompleta que ilustra a un personaje enfrentando una situación difícil. Los estudiantes deben completarla, pensando en una situación en la que ellos o su grupo hayan experimentado emociones desagradables (por ejemplo, rechazo, tristeza, miedo) debido a un cambio o dificultad. ¿Cómo se sintió el personaje cuando ocurrió el cambio o la adversidad? ¿Qué hizo el personaje para superar el obstáculo y adaptarse? ¿Cómo el personaje encontró una solución o una forma de sentirse mejor? ¿Qué aprendió el personaje sobre sí mismo/a? ¿Qué significa ser resiliente? ¿Cómo podemos adaptarnos mejor cuando las cosas cambian o no salen como esperábamos? ¿Cómo podemos ayudarnos los unos a los otros para ser más resilientes como grupo?	 ¡HOLA! COMO VIVES LAS EMOCIONES Completa la historieta con base en una situación difícil en la que tu curso experimente emociones poco placenteras o desagradables. Imagina que le estás hablando a un amigo de mucha confianza. HISTORIETA ¿Qué sucedió? ¿Qué emociones experimentó el curso? ¿Cómo expresaron sus emociones? ¿Cuál práctica más les sirvió? ¿Por qué? ASI PUEDO AYUDAR A REGULAR LAS EMOCIONES Dibuja dos situaciones que retan a tu curso por que generan emociones desagradables la mayoría de los estudiantes ¿Cuándo ocurren estas emociones? ¿en qué clase, espacio o lugar? ¿Cuál práctica se puede llevar a cabo en esta situación?
Cierre	Hoy has aprendido herramientas valiosas para comunicarte de manera asertiva, resolver conflictos de forma pacífica y colaborar con tus compañeros. Las habilidades sociales no solo te ayudarán a mejorar tus relaciones, sino también a crear un ambiente escolar más armonioso. ¡Sigue practicando estas habilidades para convertirte en un líder de la convivencia!"	

Competencia	(Básico)	(Satisfactorio)	(Excelente)
Conciencia Emocional	Presenta dificultad en reconocer las emociones de los demás durante interacciones sociales.	Identifica emociones básicas al interactuar con los demás	Reconoce las emociones de los demás en la convivencia diaria.
Regulación Emocional	Reacciona de manera impulsiva o inapropiada en situaciones de conflicto.	Controla sus emociones negativas en situaciones de conflicto	Regula sus respuestas emocionales manteniendo espacios de convivencia.
Autonomía Emocional	Depende de otros para manejar conflictos o situaciones que se presentan a diario en el aula	Toma decisiones de manera independiente en situaciones de conflicto.	Resuelve conflictos sociales de manera proactiva y asertiva.
Competencias Sociales	Presenta dificultad para comunicarse, colaborar o resolver conflictos.	Establece mecanismos de comunicación y colabora de manera efectiva en la mayoría de los casos.	Resuelve conflictos de manera constructiva buscando el bienestar de todos.
Habilidades para la Vida	Presenta dificultad para interactuar adecuadamente con otros.	Utiliza un lenguaje apropiado en la interacción con los demás	Promueve relaciones positivas en su entorno.

EDUCAR LAS EMOCIONES: UNA APUESTA POR LA CONVIVENCIA ESCOLAR		Mejorar la convivencia de los estudiantes de grado cuarto de las instituciones focalizadas a partir del desarrollo de una estrategia pedagógica orientada a la educación emocional que fomenta, de forma explícita, competencias emocionales.	
Área priorizada según diario de campo	4. Autoconciencia Emocional	DOCENTE:	0
		GRADO:	CUARTO
		AÑO: 2025	
Sesión		4	
Nombre de la sesión.	"LO QUE SIENTO Y LO QUE VALGO: MÁS ALLÁ DE LO QUE TENGO"	Pregunta orientadora	¿Qué emociones sientes con más frecuencia? ¿Cómo influyen estas emociones en tu comportamiento?
Propósito	Promover la conciencia emocional en los estudiantes de grado cuarto tomando conciencia sobre el impacto de los imaginarios socioeconómicos en las relaciones consigo mismos y los demás		
Competencias	Actividad		Recursos
Conciencia Emocional: Ayudar a los estudiantes a identificar y nombrar sus emociones.	1. Se saluda a los niños y se organizan en círculo para iniciar con una dinámica, con ayuda de un balón se realiza el juego de los cumplidos el cual consiste en presentarse con su nombre y decir una actitud positiva que se tiene, por ejemplo: “yo soy Ana y soy buena amiga porque siempre ayudo a los demás” 3. Finalizada la dinámica el docente hace énfasis en que todos tenemos cualidades y cosas especiales que nos hacen únicos.		Balón

Regulación Emocional: Proporcionar herramientas para manejar impulsos y reacciones desproporcionadas.	1. Posterior a ello se realizan algunas preguntas reflexivas como: 😊 ¿Qué cosas importantes tienes y no se pueden comprar? 😊 ¿Crees que hay personas que piensan que solo valen por tener ropa de marca, celular o dinero? 😊 ¿Por qué es importante conocerse y valorarse a uno mismo y no depender de los halagos de otro? 😊 ¿Cómo le ayudamos a otros a sentirse valiosos, aunque no tengan todo lo que sale en redes sociales? 😊 ¿Qué cosas te hacen feliz contigo mismo? 😊 ¿Cuáles son tus fortalezas y talentos? 😊 ¿Cómo te describes a ti mismo en tres palabras? 2. Se le entrega a cada niño una hoja con un escudo dividido en cuatro partes y se les indica que deben completar cada sección así: MI ESCUDO PERSONAL 😊 La primera parte será de color amarillo, allí los niños deben colocar “soy especial porque...” allí pueden escribir o dibujar aquellos que los hace especiales. 😊 La segunda parte será de color azul, en este espacio colocaran “soy fuerte en... en este espacio colocaran las habilidades y talentos que tienen 😊 En la tercera parte será verde colocarán “cuando me siento triste, me ayuda...” (harán una lista de cómo manejar esas emociones difíciles) 😊 Por último esta parte será de color rojo y se titulará “algo que me hace sentir orgulloso es...”	Hojas de colores, lápices y colores
Autonomía Emocional: Fomentar la autoconfianza y la perseverancia frente a desafíos.	Se divide el grupo en equipos en donde la mitad son superhéroe y la otra mitad villanos; tendrá la misión de usar los escudos para combatir a los villanos ejemplo El villano 'Frustración' quiere robarles la calma. ¿Cómo lo derrotan usando sus escudos?, los niños usan las sesiones del escudo para crear una estrategia grupal y derrotar al villano. (en conjunto realizaran el juego de roles permitiendo reconocerla importancia que tienen las emociones, el trabajo en equipo y las estrategias positivas para enfrentar situaciones)	RECURSOS HUMANOS: Docente titular y estudiantes.
Competencias Sociales: Promover la empatía, el respeto y la cooperación en las interacciones diarias.	Después de haber permitido que los niños experimenten y reflexionen en ambos roles (héroe - villano), se le entrega una ficha pequeña a cada niño con dos preguntas ¿Cómo me siento al ser villano? ¿Cómo me siento al ser superhéroe? Al finalizar realizan un compromiso verbal expresando mi compromiso para mejorar la convivencia con mis compañeros es...	Tarjetas
Habilidades para la Vida y el Bienestar: Desarrollar resiliencia y adaptabilidad para enfrentar cambios y adversidades.	Se finaliza con preguntas de reflexión: ¿cómo te sientes al hablar sobre tus habilidades? ¿por qué es importante conocerse y valorarse a sí mismo? ¿cómo puedes ser valiente como los superhéroes cuando algo no nos sale bien o cuando nos sentimos tristes y enojados? para concluir el docente entrega el siguiente mensaje: "Lo que valgo no tiene precio, soy importante por lo que soy"	RECURSOS HUMANOS: Docente titular y estudiantes.

Cierre	"Hoy has aprendido herramientas valiosas para reconocer y nombrar tus emociones, así como valorarte por tus habilidades y no por las cosas materiales que puedas tener. La autoconciencia emocional no solo te ayudará a entenderte mejor, sino también a mejorar tus relaciones con los demás. ¡Sigue practicando estas habilidades para convertirte en un líder emocionalmente inteligente!"
--------	--

Competencia	(Básico)	(Satisfactorio)	(Excelente)
Conciencia Emocional	Presenta dificultad para identificar emociones propias y ajenas.	Identifica emociones básicas y su impacto en el comportamiento.	Reconoce la importancia de las emociones, las expresa y gestiona de manera adecuada.
Regulación Emocional	Reacciona de manera impulsiva al enfrentarse a situaciones de conflicto.	Comprende en que consiste la herramienta del semáforo emocional en el manejo de impulsos y reacciones desproporcionadas.	Gestiona sus emociones usando la herramienta del semáforo emocional.
Autonomía Emocional	Depende de otros para entender y manejar sus emociones.	Toma decisiones emocionales de manera independiente en situaciones simples.	Toma decisiones emocionales informadas y proactivas.
Competencias Sociales	No comprende cómo sus emociones afectan sus relaciones.	Comprende parcialmente el impacto de sus emociones en sus relaciones.	Comprende y maneja el impacto de sus emociones en sus relaciones de manera efectiva.
Habilidades para la Vida	No aplica la autoconciencia emocional en su vida diaria.	Aplica la autoconciencia emocional de manera inconsistente.	Aplica la autoconciencia emocional de manera constante y proactiva.

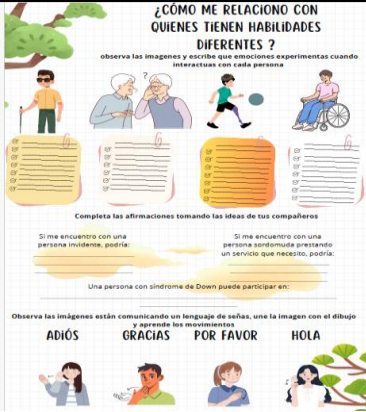
EDUCAR LAS EMOCIONES: UNA APUESTA POR LA CONVIVENCIA ESCOLAR		Mejorar la convivencia de los estudiantes de grado cuarto de las instituciones focalizadas a partir del desarrollo de una estrategia pedagógica orientada a la educación emocional que fomenta, de forma explícita, competencias emocionales.	
Área priorizada según diario de campo	5. Resiliencia	DOCENTE:	0
		GRADO:	CUARTO
		AÑO:	2025
Sesión		5	
Nombre de la sesión.	"SÚPER RESILIENTES: APRENDIENDO A SUPERAR DESAFÍOS"		¿Qué hiciste cuando te encontraste con un problema difícil? ¿Qué puedes hacer la próxima vez que algo te parezca muy complicado?
Propósito	Orientar a los estudiantes para enfrentar desafíos académicos con perseverancia y superar momentos difíciles mediante actitudes positivas y soluciones creativas.		
Competencias	Actividad	Recursos	
Conciencia Emocional: Ayudar a los estudiantes a identificar y nombrar sus emociones.	Iniciamos la sesión, para ello se le pide a los estudiantes que se sienten de forma cómoda y piensen en tres situaciones que no los hacen sentir bien. Dar un minuto para este ejercicio. Pedirles que tomen media hoja en blanco y un lápiz y escriban las situaciones en las que pensaron. Al final, recoger las hojas. Enfatizar en que no deben marcarlas con el nombre. Pedir que cierren los ojos. para luego prestar atención a las situaciones que leerá el profesor e identifiquen qué sucede en su cuerpo al escuchar cada una (¿qué sucede con su respiración, con sus músculos, en sus estómagos?, ¿qué viene a su mente?). Alguna vez has escuchado frases como, eso es de niñas o los hombres no lloran. ¿Cómo creen que se siente quien lo escucha?	RECURSOS HUMANOS: Docente titular y estudiantes. recursos materiales: hojas en blanco y lápiz “ NO ME JUZGUES POR MIS ÉXITOS; JÚZGAME POR LA CANTIDAD DE VECES QUE ME CAÍ Y VOLVÍ A LEVANTARME  Nelson Mandela ”	

	Los hombres no juegan con muñecas, las niñas no dibujan bien. Las niñas no juegan fútbol, eso de niños. Tomar al azar una de las hojas recolectadas de los estudiantes, leer una de las afirmaciones y que cada uno realice el ejercicio de introspección. Repetir la dinámica con cuatro afirmaciones más.	
Regulación Emocional: Proporcionar herramientas para manejar impulsos y reacciones desproporcionadas.	Plantear a todos esta pregunta: «¿Qué sintieron durante el ejercicio?». Dar la palabra a dos o tres voluntarios para responder la pregunta y al resto pedirle dar un aplauso al final de cada intervención si se sienten identificados con lo dicho por el compañero que habló. Después de compartir emociones, enseñar una técnica de respiración (ej.: "4-7-8") y practicarla en grupo. Luego, discutir cómo aplicarla en situaciones difíciles. Respiración relajante 4-7-8 Además, se proyecta la imagen ¿cómo implementar la resiliencia? dando 6 tips oportunos para lograr la resiliencia.	RECURSOS INSTITUCIONALES: aula de clase con puestos organizados en mesa redonda RECURSOS HUMANOS: Docente titular y estudiantes.
Autonomía Emocional: Fomentar la autoconfianza y la perseverancia frente a desafíos.	Invitar a los estudiantes a trabajar en las actividades para comprender con más detalle cómo se vivencian las emociones vistas en el paso anterior a través del juego de roles titulado Juzgado de la equidad, se distribuirán roles como: juez, abogados, demandante, acusado, cómplice, testigos, público y se llevará a cabo un juicio a cerca de dos caso presentados donde cada estudiante caracterizara un rol diferente y ejercerá su función durante el juicio presentando sus opiniones antes el caso según sea su personaje. Especificar que la situación que describan debe incluir detalles del lugar y las personas implicadas. Guiar la actividad verificando que los estudiantes cumplan su rol y desarrollen la actividad en términos de equidad y justicia.	https://drive.google.com/file/d/1D_5KNZoxHayLYAQJfclzliYYTsrvKidg/view?usp=drive_link https://drive.google.com/file/d/1kTiMz6lD5gNzDESUPt6jD7Tj3RjSPn/view?usp=drive_link
Competencias Sociales: Promover la empatía, el respeto y la cooperación en las interacciones diarias.	Recordar que la pregunta que orienta la sesión es: ¿Qué hiciste cuando te encontraste con un problema difícil? ¿Qué puedes hacer la próxima vez que algo te parezca muy complicado? Indicar que para responder la pregunta se va a proyectar una serie de emociones y algunos voluntarios van a representarlas corporalmente. Presentar el video y pedir que un voluntario nos cuente ¿qué emociones contiene y si te has sentido así, Repetir la dinámica y asegurarse de que ningún estudiante represente más de una emoción. Escuchar a algunos voluntarios y complementar las respuestas con esta información: todas las emociones vistas no son placenteras, es decir, no son	RECURSOS HUAMNOS. profesor y estudiantes RECURSOS TECNOLOGICOS video beam, computador, video ¿Cómo implementar la resiliencia? 

	agradables. como: (ira, nervios, ansiedad, disgusto) nos impulsan a movernos y a actuar, por lo que se pueden tildar como emociones de alta energía. Por el contrario, las restantes (tristeza, cansancio, aburrimiento, decepción) nos hacen sentir sin aliento y sin ganas de hacer nada, por lo que se pueden tildar como emociones de baja energía.	
Habilidades para la Vida y el Bienestar: Desarrollar resiliencia y adaptabilidad para enfrentar cambios y adversidades.	Plantear estas preguntas: ¿Cómo te sientes cuando te enfrentas a un desafío académico difícil? ¿Qué emociones surgen?, ¿Qué estrategias has utilizado en el pasado para superar obstáculos en tus estudios? ¿Qué hiciste la última vez que te enfrentaste a una situación difícil? ¿Qué funcionó y qué no? ¿Cómo manejas el estrés o la frustración cuando algo no sale como esperabas? Finalizar la sesión haciendo notar que muchas emociones surgen cuando no se sienten bien. Hay que destacar la importancia de conocerlas y nombrarlas, pues todas son distintas.	RECURSOS INSTITUCIONALES: aula de clase con puestos organizados en mesa redonda RECURSOS HUMANOS: Docente titular y estudiantes.
Cierre	Hoy has aprendido herramientas valiosas para enfrentar desafíos y superar momentos difíciles. La resiliencia no solo te ayudará a mejorar tus habilidades académicas, sino también a sentirte más fuerte y seguro frente a los retos de la vida. ¡Sigue practicando estas habilidades para convertirte en un héroe resiliente!"	

Competencias	(Básico)	(Satisfactorio)	Excelente
Conciencia Emocional	No reconoce cómo sus emociones afectan su capacidad para enfrentar desafíos.	Reconoce cómo sus emociones influyen en su capacidad para superar obstáculos.	Reconoce la importancia de las emociones, las expresa y gestiona de manera adecuada.
Regulación Emocional	Se abruma fácilmente ante situaciones difíciles.	Maneja el estrés y las emociones negativas con apoyo externo.	Gestiona sus emociones usando la herramienta proporcionada.
Autonomía Emocional	Depende de otros para superar desafíos.	Enfrenta desafíos de manera independiente en situaciones simples.	Toma decisiones emocionales informadas y proactivas.
Competencias Sociales	No busca apoyo social ni colabora para superar dificultades.	Busca apoyo social y colabora ocasionalmente para superar dificultades.	Comprende y maneja el impacto de sus emociones en sus relaciones de manera efectiva.
Habilidades para la Vida	No aplica habilidades de resiliencia en su vida diaria.	Aplica habilidades de resiliencia de manera inconsistente.	Aplica la autoconciencia emocional de manera constante y proactiva.

EDUCAR LAS EMOCIONES: UNA APUESTA POR LA CONVIVENCIA ESCOLAR		Mejorar la convivencia de los estudiantes de grado cuarto de las instituciones focalizadas a partir del desarrollo de una estrategia pedagógica orientada a la educación emocional que fomenta, de forma explícita, competencias emocionales.	
Área priorizada según diario de campo	6. Conciencia Social	DOCENTE:	0
		GRADO:	CUARTO
		AÑO: 2025	
Sesión		6	
Nombre de la sesión.	"CONCIENCIA SOCIAL: CONSTRUYENDO UN MUNDO MEJOR JUNTOS"	Pregunta orientadora	¿Qué reglas o valores son importantes para ti en tu mundo ideal? ¿Cómo te sentirías si alguien no siguiera esas reglas?

Propósito	Promover en los estudiantes el entendimiento y respeto por las normas y valores compartidos, así como la inclusión y aceptación de la diversidad en su entorno.	
Competencias	Actividad	Recursos
Conciencia Emocional: Ayudar a los estudiantes a identificar y nombrar sus emociones.	Espacio para la meditación El docente con anticipación ha buscado un espacio amplio preferiblemente zona verde en la que orienta a los estudiantes a que caminen por el lugar, en silencio y de forma sosegada, no en círculo. Motiva a los estudiantes a participar de la actividad, les pide que: - Cierren los ojos y sigan caminando y se dirijan hacia donde escuchan la voz del docente. - Abran los ojos y sigan desplazándose por el espacio. - Realicen los movimientos que se van indicando con las manos como caminar más rápido, saltar, caminar más despacio, detenerse, entre otros. Se indica que continúe el desplazamiento y le cuenten al primer compañero o compañera que encuentren cómo se sienten en este día, usando solo gestos y expresiones faciales. Se irán observando las expresiones faciales. Se da el espacio para que los estudiantes le muestren a otro compañero cómo está la persona con la que tuvieron la interacción anterior, a través de gestos y expresiones faciales y teniendo en cuenta la lectura que hizo de sus gestos. Para terminar, se les indica realizando el mismo movimiento que sacudan el cuerpo y aplaudan.	Aula de clases
Regulación Emocional: Proporcionar herramientas para manejar impulsos y reacciones desproporcionadas.	El docente pregunta a los estudiantes cuál fue el movimiento que más se les dificultó y por qué. Aprovechar las respuestas para mencionar que el propósito de la sesión es reconocer destrezas de personas en situación de discapacidad y crear estrategias de socialización según las necesidades y habilidades mutuas.	 ¿CÓMO ME RELACIONO CON QUIENES TIENEN HABILIDADES DIFERENTES ? observa las imágenes y escribe que emociones experimentas cuando interactúas con cada persona Completa las afirmaciones tomando las ideas de tus compañeros Si me encuentro con una persona invidente, podría: _____ Si me encuentro con una persona sordomuda prestando un servicio que necesito, podría: _____ Una persona con síndrome de Down puede participar en: _____ Observa las imágenes están comunicando un lenguaje de señas, une la imagen con el dibujo ADÍOS GRACIAS POR FAVOR HOLA
Autonomía Emocional: Fomentar la autoconfianza y la perseverancia frente a desafíos.	Se indica a los estudiantes que para cumplir el propósito de la sesión reflexionarán sobre la forma en que se relacionan con personas con condiciones especiales. Luego se motivan para observar el video en el que los estudiantes imaginen que están físicamente en cada una de las escenas que se presentan, acompañando al protagonista, creando un espacio de socialización en el que los estudiantes expresen sus emociones nombrando la escena que más les impactó del video.	https://www.youtube.com/watch?v=4INwx_tmTKw
Competencias Sociales: Promover la empatía, el respeto y la cooperación en las interacciones diarias.	Luego el docente motiva a los estudiantes a relacionar la situación de video con las imágenes de la guía de apoyo presentada en la que primero observarán dando aportes a las situaciones presentadas que requieren de ser empático y resiliente y cómo actuarían ante cada situación, luego solicitarles que realicen la actividad en las que observa las imágenes y escribe las emociones que experimenta cuando interactúa con personas que tiene habilidades diferentes.	<u>RECURSOS MATERIALES:</u> <u>guía de</u> <u>Documento A4 Portada Manual Salud Mental Emociones Orgánico Multicolor (3).pdf</u>

Habilidades para la Vida y el Bienestar: Desarrollar resiliencia y adaptabilidad para enfrentar cambios y adversidades.	Se invita a los estudiantes a armar un círculo para practicar los saludos de la comunicación por señas propuesto en la guía de apoyo para aprender y poner en práctica estos movimientos, luego se motiva a los estudiantes a sentarse cómodamente en un círculo para realizar una socialización de la actividad en la que destacan la importancia de la resiliencia y la empatía en el trabajo en equipo teniendo en cuenta las diferentes habilidades.	
Cierre	"Hoy has aprendido herramientas valiosas para reconocer y respetar las normas y valores compartidos, así como para incluir y aceptar a tus compañeros con sus diferencias. La conciencia social no solo te ayudará a mejorar tus relaciones, sino también a crear un ambiente escolar más armonioso. ¡Sigue practicando estas habilidades para convertirte en un líder de la convivencia!"	

competencia	(Básico)	(Satisfactorio)	(Excelente)
Conciencia Emocional	No reconoce las emociones de los demás.	Reconoce emociones básicas en los demás.	Identifica y comprende emociones complejas en los demás.
Regulación Emocional	No adapta su comportamiento según las emociones de los demás.	Adapta su comportamiento parcialmente según las emociones de los demás.	Adapta su comportamiento de manera efectiva según las emociones de los demás.
Autonomía Emocional	Depende de otros para interactuar de manera empática.	Interactúa de manera empática en situaciones simples.	Interactúa de manera empática y proactiva en todo momento.
Competencias Sociales	Dificultad para establecer relaciones positivas.	Establece relaciones positivas en la mayoría de los casos.	Construye y mantiene relaciones positivas de manera efectiva.
Habilidades para la Vida	No aplica la conciencia social en su vida diaria.	Aplica la conciencia social de manera inconsistente.	Aplica la conciencia social de manera constante y proactiva.

FGHFH

EDUCAR LAS EMOCIONES: UNA APUESTA POR LA CONVIVENCIA ESCOLAR		Mejorar la convivencia de los estudiantes de grado cuarto de las instituciones focalizadas a partir del desarrollo de una estrategia pedagógica orientada a la educación emocional que fomenta, de forma explícita, competencias emocionales.	
Área priorizada según diario de campo	7. Bienestar Emocional	DOCENTE:	0
		GRADO:	CUARTO
		AÑO: 2025	
Sesión		7	
Nombre de la sesión.	"BIENESTAR EMOCIONAL: APRENDIENDO A CUIDAR MI MUNDO INTERIOR"	Pregunta orientadora	¿Qué te hace sentir nervioso o estresado? ¿Cómo afecta tu cuerpo cuando te sientes así?
Propósito	Acompañar a los estudiantes en el desarrollo de estrategias para manejar el estrés y la ansiedad, además de fomentar prácticas de autocuidado emocional que mejoren su bienestar integral.		
Competencias	Actividad		Recursos
Conciencia Emocional: Ayudar a los estudiantes a identificar y nombrar sus emociones.	Se iniciará con un saludo a los niños y se organizarán en círculo para iniciar con las actividades, se hará especial énfasis en que aprenderán cómo gestionar sus emociones para sentirse mejor a través de ejercicios de respiración para encontrar la tranquilidad. MINDFULNESS PARA NIÑOS		RECURSOS HUMANOS: Docente titular y estudiantes.

Regulación Emocional: Proporcionar herramientas para manejar impulsos y reacciones desproporcionadas.	Luego de ello se les pide a los niños que cierren los ojos e imaginen un lugar donde se sientan felices y tranquilos • Se les mencionará que serán llevados a un viaje de calma y tranquilidad a través de respiraciones profundas y movimientos suaves. • “El viento suave” (Respiración profunda) • Los niños respiraran profundo inflando la barriga como un globo durante cuatro segundos, expirar suavemente como si se estuviesen soplando una pluma durante cuatro segundos y repiten tres veces sintiendo como el cuerpo se relaja con cada exhalación. • “El árbol fuerte” de pie cada niño extiende sus brazos de forma horizontal y coloca un pie sobre la pierna contraria. Deben imaginar que son un árbol con las ramas extendidas y con raíces profundas que lo mantienen firme, aunque el viento sople a su alrededor deben permanecer firmes concentrándose en su equilibrio y su respiración calmada. • “la tortuga relajada” cada niño se sienta sobre sus piernas y luego se inclina hacia adelante estirando los brazos como si fuera una tortuga que se esconde en su caparazón, en este ejercicio los niños escuchan su corazón y se concentran en la tranquilidad que les brinda el descanso. • “las olas del mar” desde la posición de pie o sentados lo niños empiezan a balancearse de un lado a otro como si fueran olas del mar moviéndose con la marea. Cuando se mueven inhalan cuando suben y exhalan lentamente cuando bajan sintiendo la calma que les produce el movimiento. • Para finalizar los niños realizarán “el sol del de la alegría”, cada niño se pone en pie y abre los brazos al cielo sintiendo la calidez del sol sobre ellos. Respiran profundamente y sonríen llenando su cuerpo de gratitud y felicidad.	RECURSOS HUMANOS: Docente titular y estudiantes.
Autonomía Emocional: Fomentar la autoconfianza y la perseverancia frente a desafíos.	Luego de los ejercicios realizados los niños tendrá un espacio de 15 minutos de relajación donde entre ellos mismos se colocarán una mascarilla de relajación y se les contará la historia sobre el valor de la integridad historia del valor de la integridad ¿Cómo crees que se sintió Kai al ver que su semilla no crecía, mientras la de sus compañeros sí? ¿Qué emociones pudo haber sentido Kai al decidir llevar su maceta vacía al evento? ¿Qué piensas del hecho de que Kai actuó según lo que él consideraba correcto, aunque pudiera ser juzgado? ¿Crees que Kai confió en sí mismo a pesar de sentirse diferente a los demás? ¿Por qué? ¿Qué habrías hecho tú en el lugar de Kai? ¿Por qué? ¿Te has sentido alguna vez mal por ser honesto? ¿Qué hiciste con ese sentimiento? ¿Qué aprendiste del cuento sobre ser tú mismo, aunque los demás piensen diferente?	RECURSOS HUMANOS: Docente titular y estudiantes.
Competencias Sociales: Promover la empatía, el respeto y la cooperación en las interacciones diarias.	A cada niño se les entregara un frasco junto a 5 papelitos y se les pedirá que en cada papelito coloque algunos logros que ha obtenido a lo largo de las actividades realizadas, por ejemplo: logre resolver un problema difícil, ayude a un amigo, no me rendí en una tarea entre otros.	RECURSOS HUMANOS: Docente titular y estudiantes.

Habilidades para la Vida y el Bienestar: Desarrollar resiliencia y adaptabilidad para enfrentar cambios y adversidades.	Finalizadas las actividades, se orientará a los estudiantes a tomarse un tiempo de espacio y reflexión personal. Luego, se les dirá de manera voluntaria digan una palabra que exprese cómo se sienten en ese momento, para promover la conciencia emocional, la expresión personal y el reconocimiento de sus capacidades.	RECURSOS HUMANOS: Docente titular y estudiantes.
Cierre	Hoy has aprendido herramientas valiosas para gestionar el estrés y la ansiedad, así como para cuidar tu bienestar emocional. El bienestar emocional no solo te ayudará a sentirte mejor contigo mismo, sino también a mejorar tus relaciones con los demás. ¡Sigue practicando estas habilidades para convertirte en un héroe de tu propio mundo interior!"	

competencia	(Básico)	(Satisfactorio)	(Excelente)
Conciencia Emocional	No reconoce sus emociones ni su impacto en su bienestar.	Reconoce sus emociones y su impacto en su bienestar.	Comprende y gestiona sus emociones para promover su bienestar.
Regulación Emocional	No gestiona sus emociones, lo que afecta su bienestar.	Maneja sus emociones para mantener un equilibrio básico.	Gestiona sus emociones de manera efectiva para promover su bienestar.
Autonomía Emocional	Depende de otros para manejar su bienestar emocional.	Toma decisiones simples para promover su bienestar emocional.	Toma decisiones proactivas para mantener y mejorar su bienestar emocional.
Competencias Sociales	No utiliza sus relaciones para promover su bienestar.	Utiliza sus relaciones de manera limitada para promover su bienestar.	Utiliza sus relaciones de manera efectiva para promover su bienestar emocional.
Habilidades para la Vida	No aplica hábitos que promuevan su bienestar emocional.	Aplica algunos hábitos que promueven su bienestar emocional.	Aplica hábitos constantes y efectivos para promover su bienestar emocional.

EDUCAR LAS EMOCIONES: UNA APUESTA POR LA CONVIVENCIA ESCOLAR		Mejorar la convivencia de los estudiantes de grado cuarto de las instituciones focalizadas a partir del desarrollo de una estrategia pedagógica orientada a la educación emocional que fomenta, de forma explícita, competencias emocionales.	
Área priorizada según diario de campo	8. Inteligencia Emocional General	DOCENTE:	0
		GRADO:	CUARTO
		AÑO:	2025
Sesión		8	
Nombre de la sesión.	"INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ACCIÓN: ADAPTABILIDAD Y MOTIVACIÓN"	Pregunta orientadora	¿Qué te motivó a seguir intentando cuando algo fue difícil? ¿Cómo puedes recordar tus logros cuando enfrentes nuevos desafíos?
Propósito	Incentivar en los estudiantes la capacidad para adaptarse a situaciones cambiantes y cultivar una motivación intrínseca que les permita enfrentar desafíos con entusiasmo y perseverancia.		
Competencias	Actividad		Recursos

Conciencia Emocional: Ayudar a los estudiantes a identificar y nombrar sus emociones.	Reglas del juego: tablero Formación de equipos: Divide a los estudiantes en equipos de 3-4 personas. Tablero: El tablero tiene casillas numeradas con "escaleras" que suben y "serpientes" que bajan. Algunas casillas tienen un símbolo especial (★) que indica un desafío o reflexión. Turnos: Por turnos, cada equipo lanza un dado y avanza la cantidad de casillas indicada. Casillas especiales: Si caen en una casilla con una escalera, suben a una casilla más alta. Si caen en una casilla con una serpiente, bajan a una casilla más baja. Si caen en una casilla con un ★, deben tomar una tarjeta de desafío o reflexión. Desafíos (Adaptabilidad): Las tarjetas de desafío presentan situaciones cambiantes (por ejemplo: "El profesor cambió las reglas del juego, ¿cómo te adaptas?" o "Tu equipo perdió un turno, ¿cómo reaccionas?"). El equipo debe discutir y dar una respuesta que demuestre adaptabilidad. Reflexiones (Motivación intrínseca): Las tarjetas de reflexión tienen preguntas como: "¿Qué te motiva a seguir jugando, incluso si vas perdiendo?" o "¿Cómo te sientes cuando logras algo sin recibir un premio?". Ganador: Gana el equipo que llegue primero a la última casilla.	Materiales necesarios: Un tablero de la escalerita (impreso por grupos). Fichas para cada equipo. Tarjetas con situaciones cambiantes (desafíos o retos). Tarjetas con preguntas o reflexiones sobre motivación intrínseca.
Regulación Emocional: Proporcionar herramientas para manejar impulsos y reacciones desproporcionadas.	En este momento el docente puntualizara las siguientes estrategias Introducción: Explica a los estudiantes que el juego no se trata solo de ganar, sino de aprender a adaptarse y encontrar motivación en el proceso. Reflexión final: Al terminar el juego, guía una discusión grupal sobre cómo se sintieron al enfrentar los desafíos y cómo mantuvieron su motivación. Refuerzo positivo: Reconoce las respuestas creativas y las actitudes positivas de los estudiantes durante el juego.	RECURSOS INSTITUCIONALES: aula de clase con puestos organizados en mesa redonda RECURSOS HUMANOS: Docente titular y estudiantes.
Autonomía Emocional: Fomentar la autoconfianza y la perseverancia frente a desafíos.	Con orientación del docente responde a los siguientes interrogantes ¿Cuáles fueron tus principales desafíos durante el juego? ¿Te sentiste desanimado en alguna parte del juego? ¿Qué sentiste cuando el otro equipo iba ganando? ¿Te desanimaste el algún momento del juego? ¿Qué hiciste para salir adelante? ¿Cómo se apoyaron con los compañeros durante el juego? ¿Cómo puedes aplicarlo en tu vida diaria?	RECURSOS INSTITUCIONALES: Aula de clase con puestos organizados en mesa redonda para responder a las preguntas RECURSOS HUMANOS: Docente titular y estudiantes.
Competencias Sociales: Promover la empatía, el respeto y la cooperación en las interacciones diarias.	¡Ahora manos a la obra! Con todo lo que has aprendido ahora van a escribir una carta que represente el camino que han recorrido hacia el aprendizaje emocional, las dificultades que superaste y las actitudes que aún faltan por mejorar invitando a otros a vivir esta experiencia y los retos que has podido superar.	RECURSOS INSTITUCIONALES: Aula de clase con puestos organizados en mesa redonda RECURSOS HUMANOS: Docente titular y estudiantes. MATERIALES hoja en blanco o formato para crear la carta

Habilidades para la Vida y el Bienestar: Desarrollar resiliencia y adaptabilidad para enfrentar cambios y adversidades.	Socializa de forma grupal las cartas recibidas y reflexiona ¿Cuánto has aprendido? y lo que aún falta por aprender.	RECURSOS INSTITUCIONALES: aula de clase con puestos organizados en mesa redonda RECURSOS HUMANOS: Docente titular y estudiantes.
Cierre de la guía	"Hoy has aprendido herramientas valiosas para adaptarte a cambios inesperados y mantener la motivación frente a obstáculos. La inteligencia emocional no solo te ayudará a sentirte mejor contigo mismo, sino también a mejorar tus relaciones con los demás. ¡Sigue practicando estas habilidades para convertirte en un líder emocionalmente inteligente!"	

Competencia	(Básico)	(Satisfactorio)	(Excelente)
Conciencia Emocional	Dificultad para identificar emociones propias y ajenas.	Reconoce emociones básicas en sí mismo y en los demás.	Identifica emociones complejas y comprende su impacto en sí mismo y en otros.
Regulación Emocional	No gestiona sus emociones y reacciona de manera impulsiva.	Maneja sus emociones adecuadamente en la mayoría de los casos.	Gestiona sus emociones de manera excepcional y las utiliza de forma constructiva.
Autonomía Emocional	Depende de otros para manejar sus emociones y tomar decisiones.	Toma decisiones emocionales de manera independiente en situaciones simples.	Toma decisiones emocionales informadas y proactivas.
Competencias Sociales	Dificultad para establecer y mantener relaciones positivas.	Mantiene relaciones positivas con apoyo externo.	Construye y mantiene relaciones positivas de manera independiente y efectiva.
Habilidades para la Vida	No aplica habilidades emocionales en su vida diaria.	Aplica habilidades emocionales de manera inconsistente.	Aplica habilidades emocionales de manera constante y proactiva.