

NOTAS TÉCNICAS  
LINEAMIENTOS



**Emociones** para la **vida**  
Programa de **Educación**  
**Socioemocional**

CUADERNO DE TRABAJO

NOTAS TÉCNICAS  
LINEAMIENTOS

LINEAMIENTOS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE  
POLÍTICAS, PROGRAMAS Y PROYECTOS EDUCATIVOS



**Emociones** para la **vida**  
Programa de **Educación**  
**Socioemocional**

CUADERNO DE TRABAJO

Nombre:

Colegio:

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

**Alcalde Mayor de Bogotá**  
Enrique Peñalosa Londoño

**Secretaria de Educación del Distrito**  
María Victoria Angulo González

**Subsecretario de Integración Interinstitucional**  
Jorge Enrique Celis Giraldo

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

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

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

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

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

Bogotá, D. C., 2018.

ISBN Impreso: 978-958-5485-29-7  
ISBN Digital: 978-958-5485-30-3

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

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

**Dirección general**  
Inés Kudó

**Coordinación**  
Joan Hartley

**Asistencia general**  
Luciana Velarde

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

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

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

**Adaptación para Colombia**  
José Fernando Mejía

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

**Ilustración**  
David Cairdenas, Silvia Tomasich y Ericca Alegría

**Diseño gráfico**  
Evolution Design Eirl

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

**Afiches**  
Hermanos Magja S. A. C.



**BOGOTÁ  
MEJOR  
PARA TODOS**

Secuencia didáctica 1.

# Mi mundo emocional

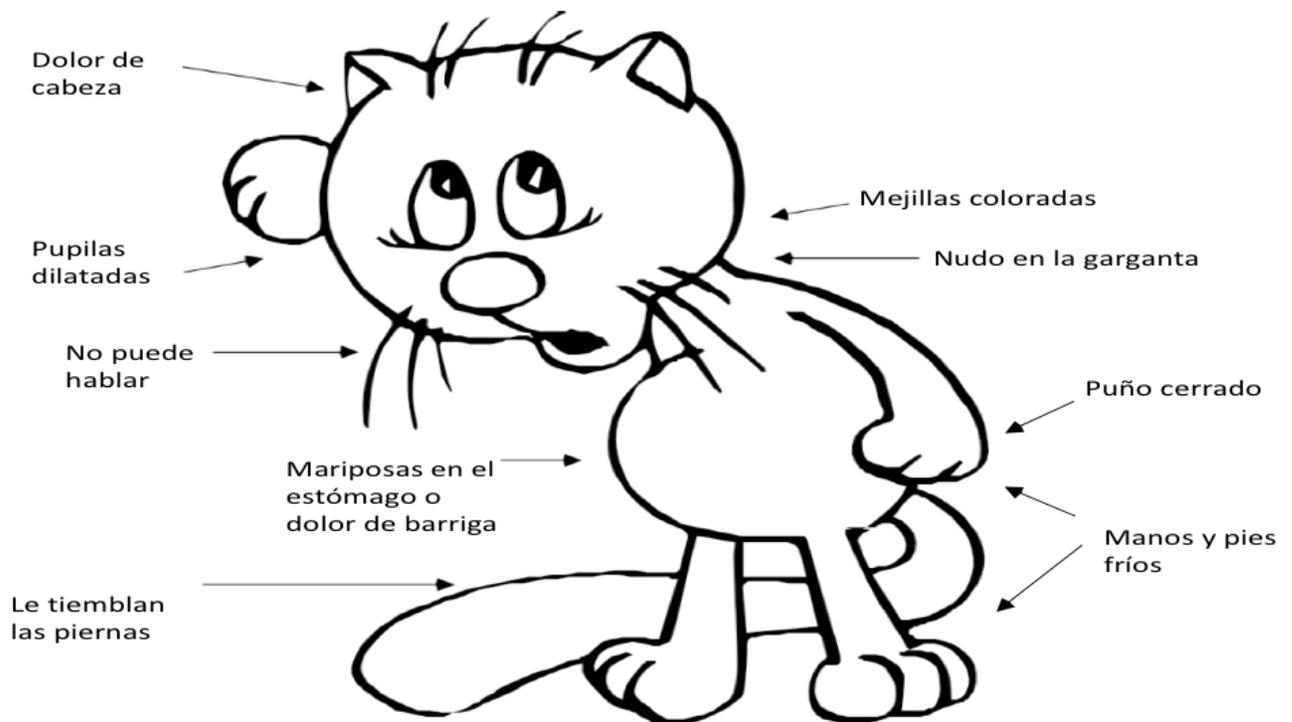
# ¡Félix se siente ansioso! <sup>1</sup>

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

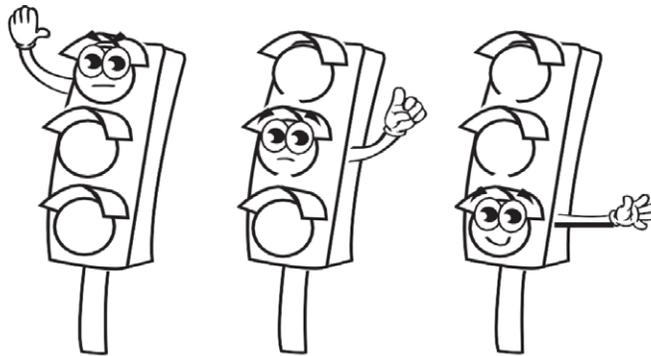
Pero algunas veces la alarma se mantiene encendida por demasiado tiempo y eso no se siente bien. Antes de presentar un examen, me siento tan nervioso que se me olvidan todas las respuestas. O cuando conozco nuevos amigos, me siento tan ansioso que no sé qué decir. ¿Les ha pasado? ¿Alguna vez se han sentido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

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

# ¿Cómo Félix siente la ansiedad en su cuerpo?



# Semáforo tranquilo



¡Para ese pensamiento!

¡Cálmate!

¡Continúa!

Situación que asusta

Pensamiento que asusta

Pensamiento que ayuda

¡Acción!

Presentar un examen difícil.

Voy a perder el examen.

Daré lo mejor de mí y eso es lo que importa.

Hago el examen lo mejor posible para aprobarlo sin problemas.

Empty rounded rectangle for writing a situation that causes fear.

Empty rounded rectangle for writing a scary thought.

Empty rounded rectangle for writing a helpful thought.

Empty rounded rectangle for writing an action.

Empty rounded rectangle for writing a situation that causes fear.

Empty rounded rectangle for writing a scary thought.

Empty rounded rectangle for writing a helpful thought.

Empty rounded rectangle for writing an action.

Empty rounded rectangle for writing a situation that causes fear.

Empty rounded rectangle for writing a scary thought.

Empty rounded rectangle for writing a helpful thought.

Empty rounded rectangle for writing an action.



Secuencia **didáctica** 2.

En los **zapatos**  
de los **demás**

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

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

## Dibujo 1. La vendedora

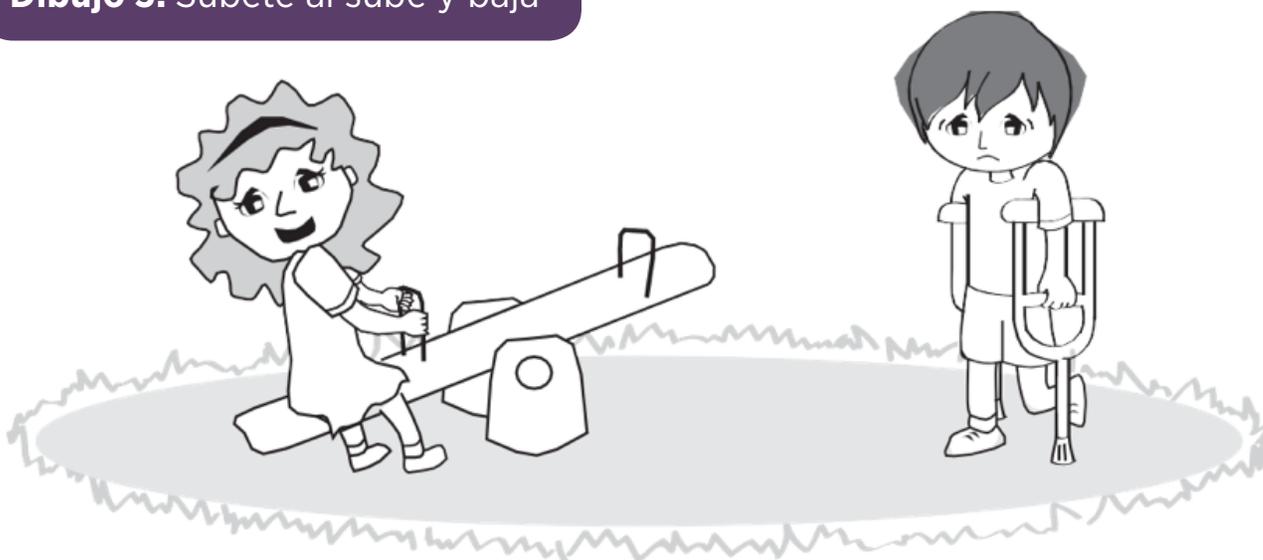


<sup>2</sup> Adaptada de Aulas en Paz ([www.aulasenpaz.org](http://www.aulasenpaz.org)) y de Feshbach, N.; Feshbach, S.; Favre, M. y Ballard, M. (1983). *Learning to care: Classroom activities for social and affective development*. Scott, Foresman and Company: U. S. A.

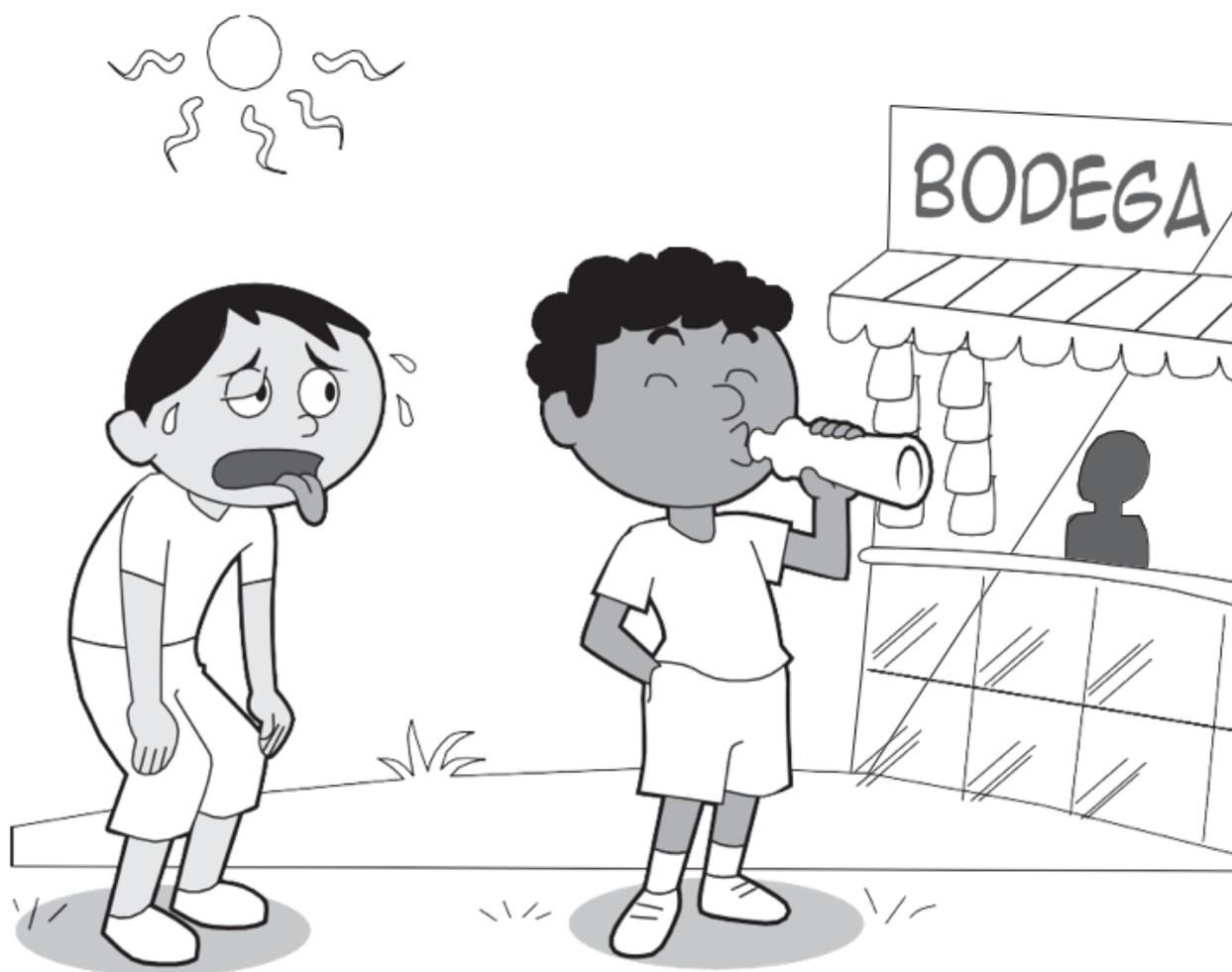
**Dibujo 2. Vamos a jugar**



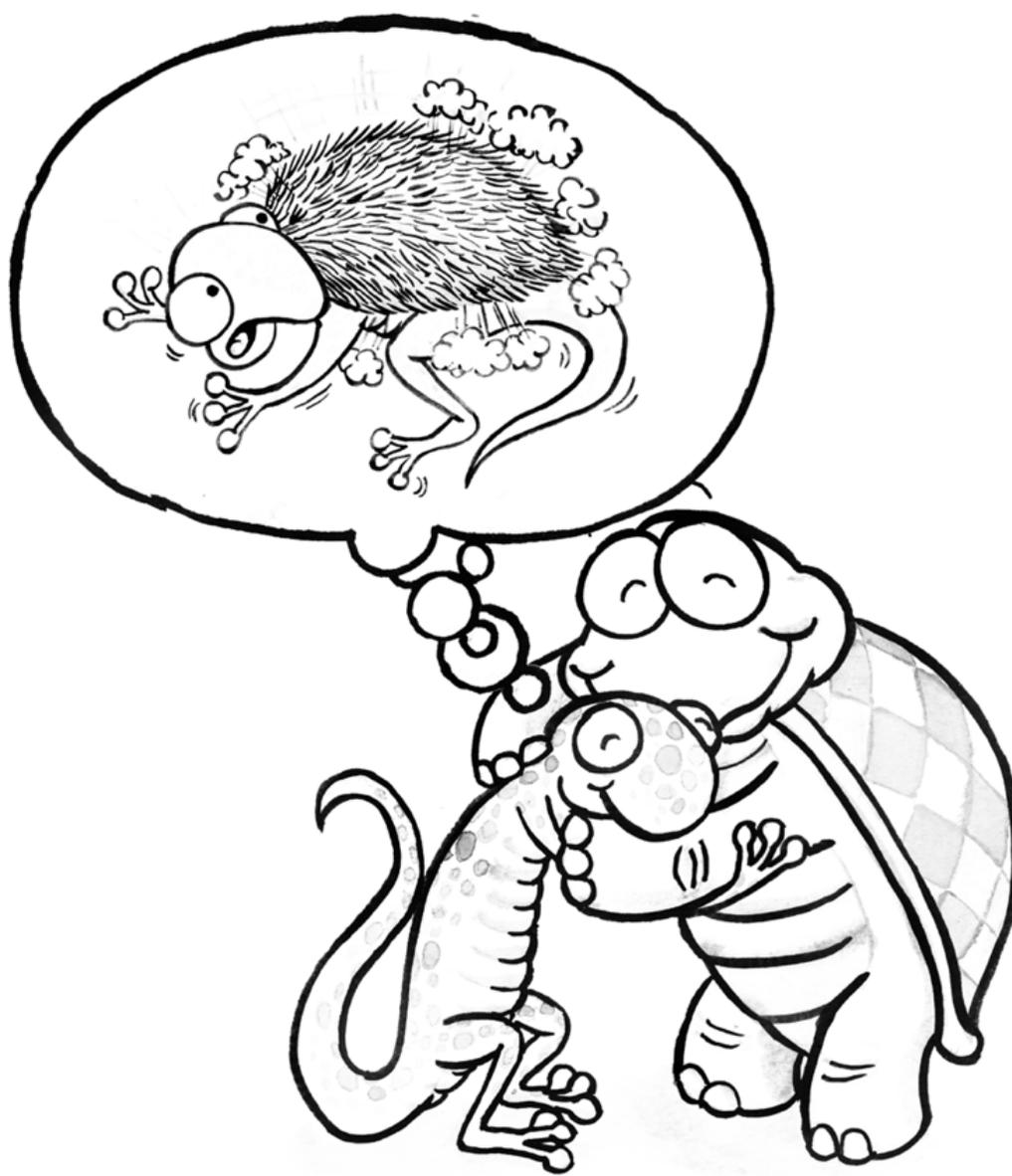
**Dibujo 3. Súbete al sube y baja**



Dibujo 4. Un solo refresco



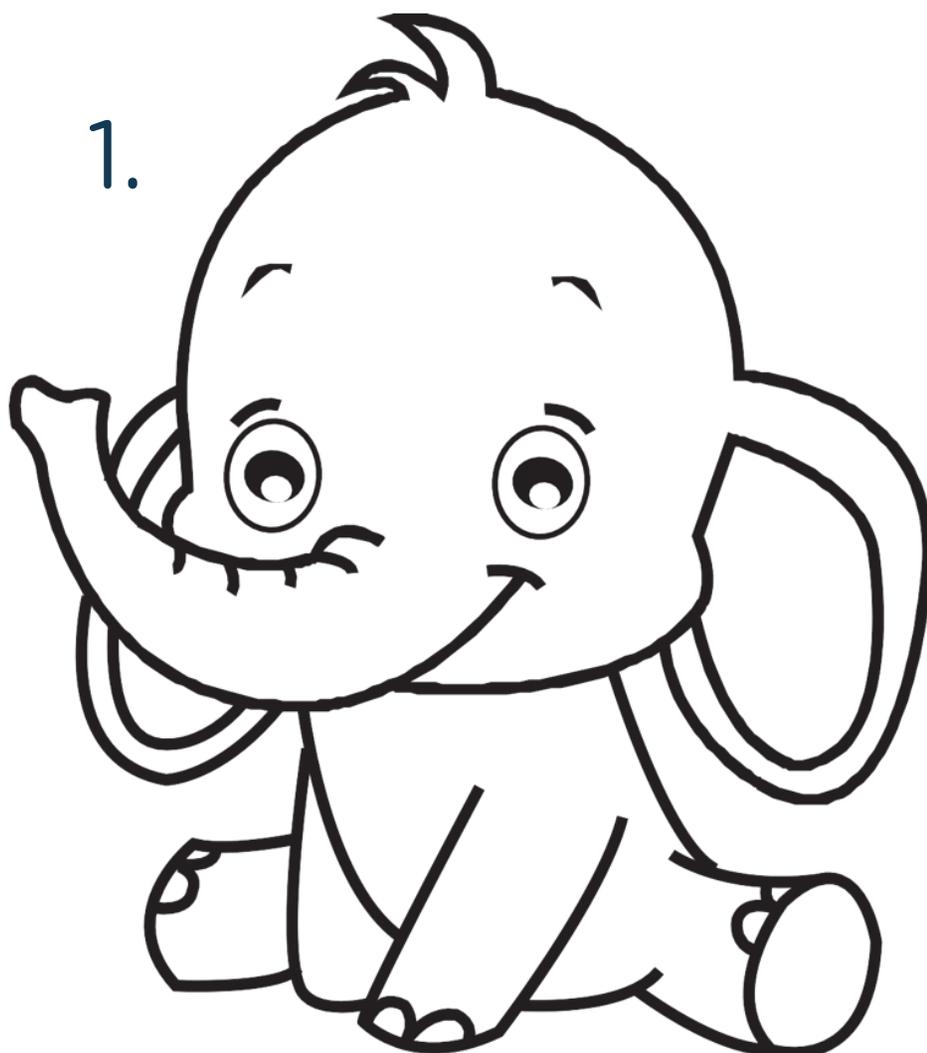
# Tuga y Tija<sup>3</sup>



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

# ¡A pintar!

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



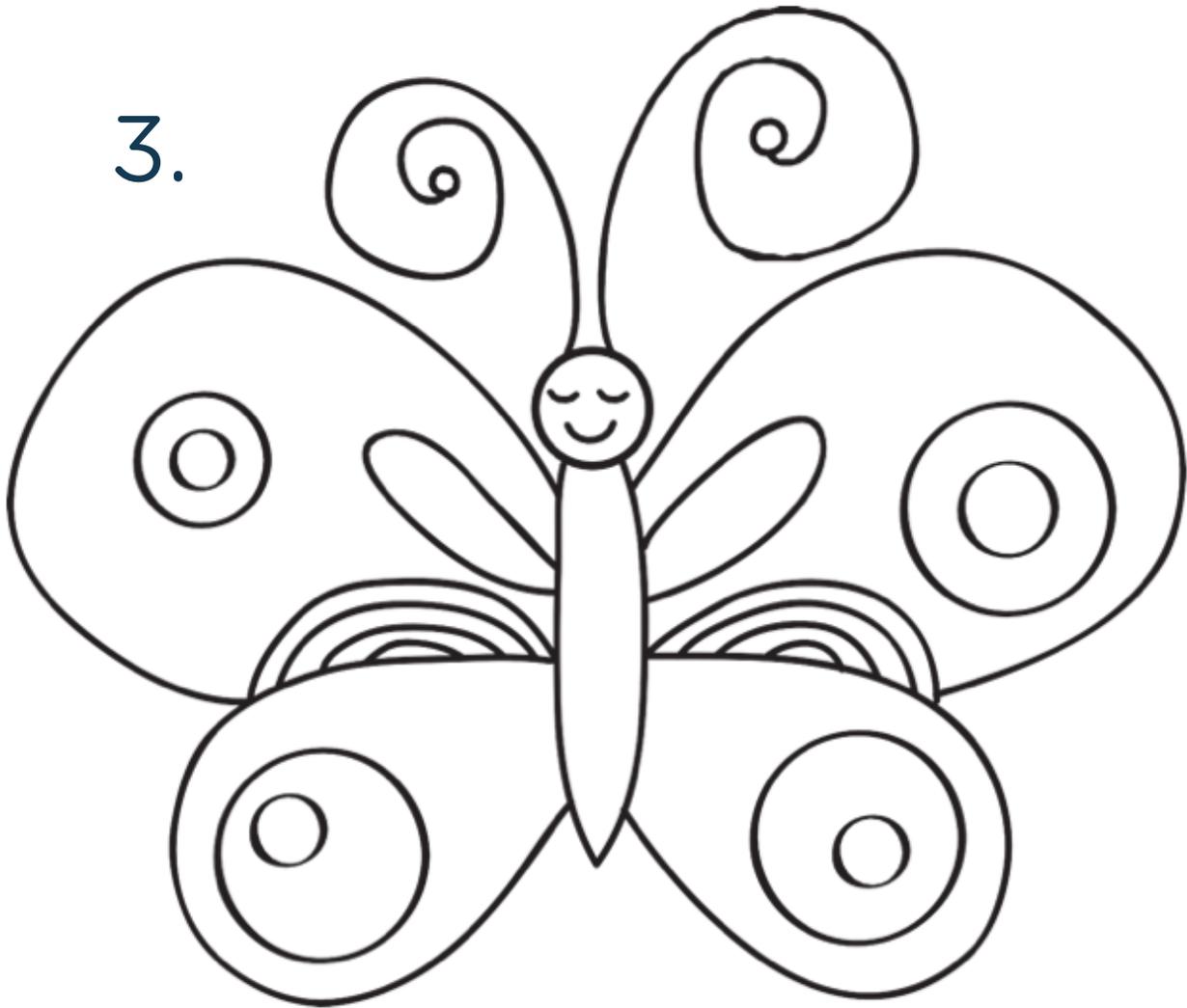
Elefante, el que no comparte.

2.



León, el de la condición.

3.



Mariposa, la generosa.

Secuencia didáctica 3.

# Comunicación y conflictos

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

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

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

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

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

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

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



## LA TÁCTICA DE CORO EL LORO

EN CORO  
DIGAMOS  
"¡PAREN!".





@Educacionbogota



/Educacionbogota



Educacionbogota



@educacion\_bogota

[www.educacionbogota.edu.co](http://www.educacionbogota.edu.co)

**Secretaría de Educación del Distrito**

Avenida El Dorado No. 66 - 63

Teléfono: (57+1) 324 1000

Bogotá, D. C. - Colombia