

Emociones para la Vida

Programa de Educación Socioemocional

GRADO

2º



La educación
es de todos

Mineducación



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

Cuaderno de Trabajo

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

CUADERNO DE **TRABAJO**

Nombre:

Colegio:



La educación
es de todos

Mineducación



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Presidente de la República
Iván Duque Márquez

Ministra de Educación
María Victoria Angulo González

Viceministra de Educación Preescolar, Básica y Media
Constanza Liliana Alarcón Párraga

Director de Fortalecimiento a la Gestión Territorial
Javier Augusto Medina Parra

Directora de Cobertura y Equidad
Sol Ildira Quiceno Forero

Directora de Calidad para la Educación Preescolar, Básica y Media
Danit María Torres Fuentes

Subdirectora de Referentes y Evaluación de la Calidad Educativa
Liced Angélica Zea Silva

Subdirectora de Fomento de Competencias
Claudia Marcelina Molina Rodríguez

Asesora del Viceministerio de Educación Preescolar, Básica y Media
Rocío Gómez Botero

Asesora de la Dirección de Calidad
Mercedes Jiménez Barros

Coordinadora Línea Técnica Entornos para la Vida, la Convivencia y la Ciudadanía – Subdirección de Fomento de Competencias
Olga Lucía Zárate Mantilla

Equipo Línea Técnica Entornos para la Vida, la Convivencia y la Ciudadanía
Mayra Alejandra Ruiz
Constanza Camargo

ISBN Impreso: 978-958-785-258-5

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

Alcalde Mayor de Bogotá
Enrique Peñalosa Londoño

Secretaria de Educación del Distrito
Claudia Puentes Riaño

Subsecretario de Integración Interinstitucional
César Mauricio López Alfonso

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.

© 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 Trigos, Elena Soriano, Alejandro Adler, Ana María Rosales y Ariel Williamson

Asesoría del Ministerio de Educación de Perú
César Bazán, Estefany Benavente, Deysy 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, Sílvia Tomasich y Ericca Alegría

Diseño gráfico
Evolution Design Eirl

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

Afiches
Hermanos Magia S. A. C.

Impreso por: Panamericana Formas e Impresos S.A.



Grado 2º

CUADERNO DE TRABAJO

Secuencia didáctica 1.

Mi mundo emocional

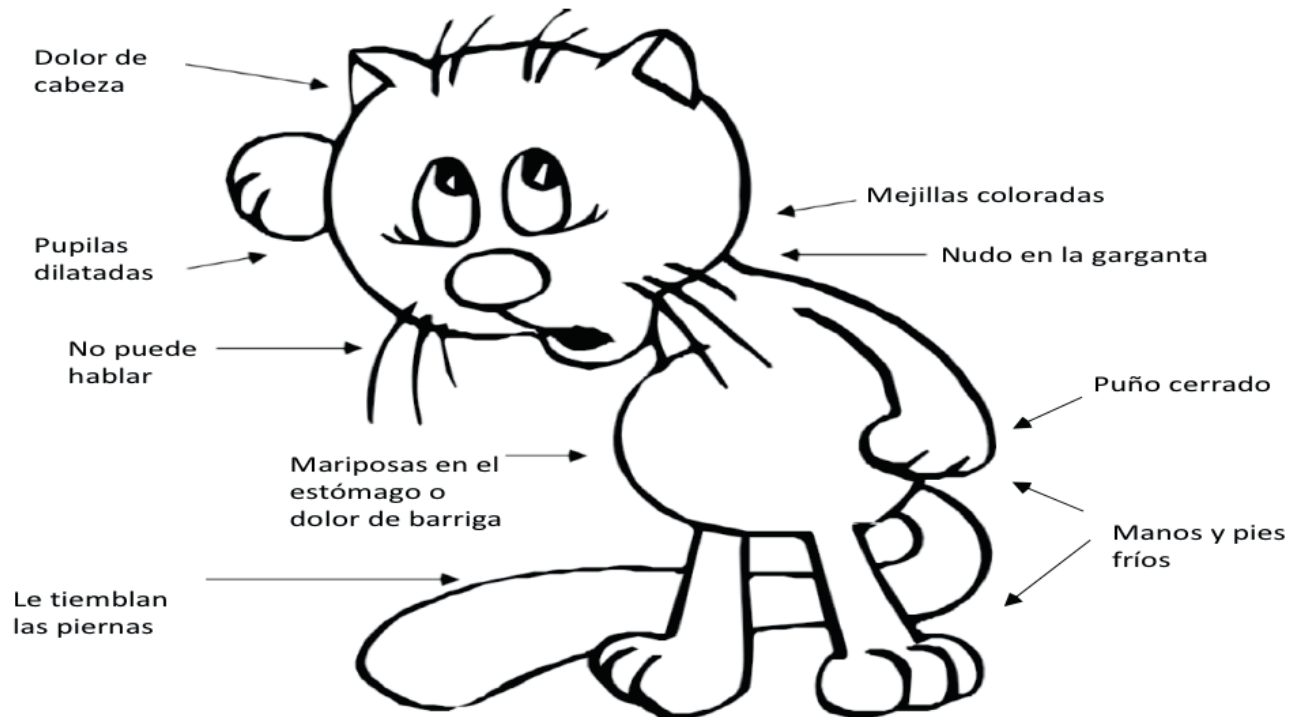
¡Félix se siente ansioso! ¹

¡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!

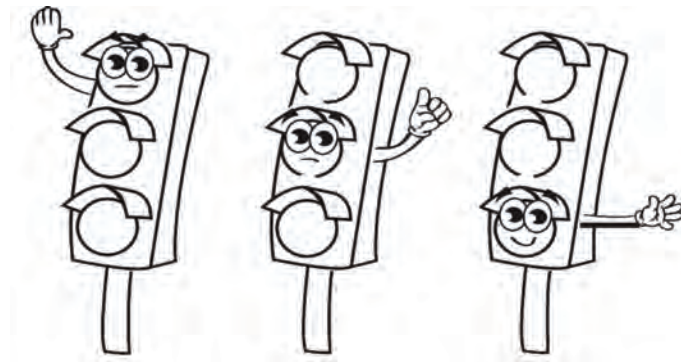
Pero algunas veces la alarma se mantiene encendida por demasiado tiempo y eso no se siente bien. Antes de presentar un examen, me siento tan nervioso que se me olvidan todas las respuestas. O cuando conozco nuevos amigos, me siento tan ansioso que no sé qué decir. ¿Les ha pasado? ¿Alguna vez se han sentido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

¹ 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.

Secuencia **didáctica** 2.

En los **zapatos**
de los **demás**

La lupa para entenderte mejor²

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

Dibujo 1. La vendedora

REMA TE

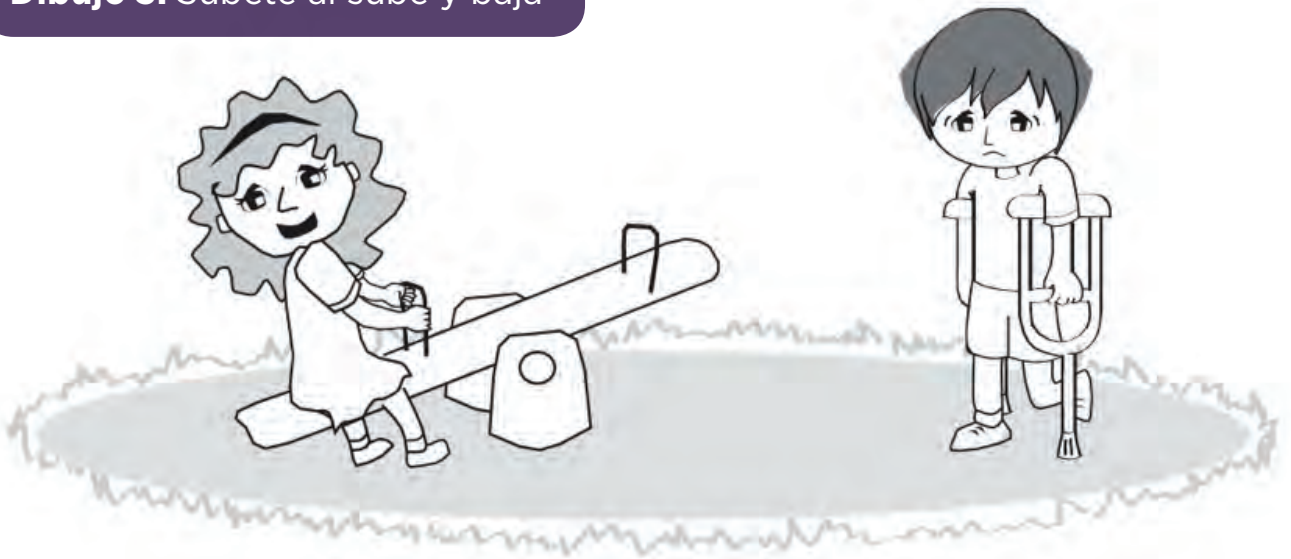


² Adaptada de Aulas en Paz (www.aulasenpaz.org) y de Feshbach, N.; Feshbach, S.; Favre, M. y Ballard, M. (1983). *Learning to care: Classroom activities for social and affective development*. Scott, Foresman and Company: U. S. A.

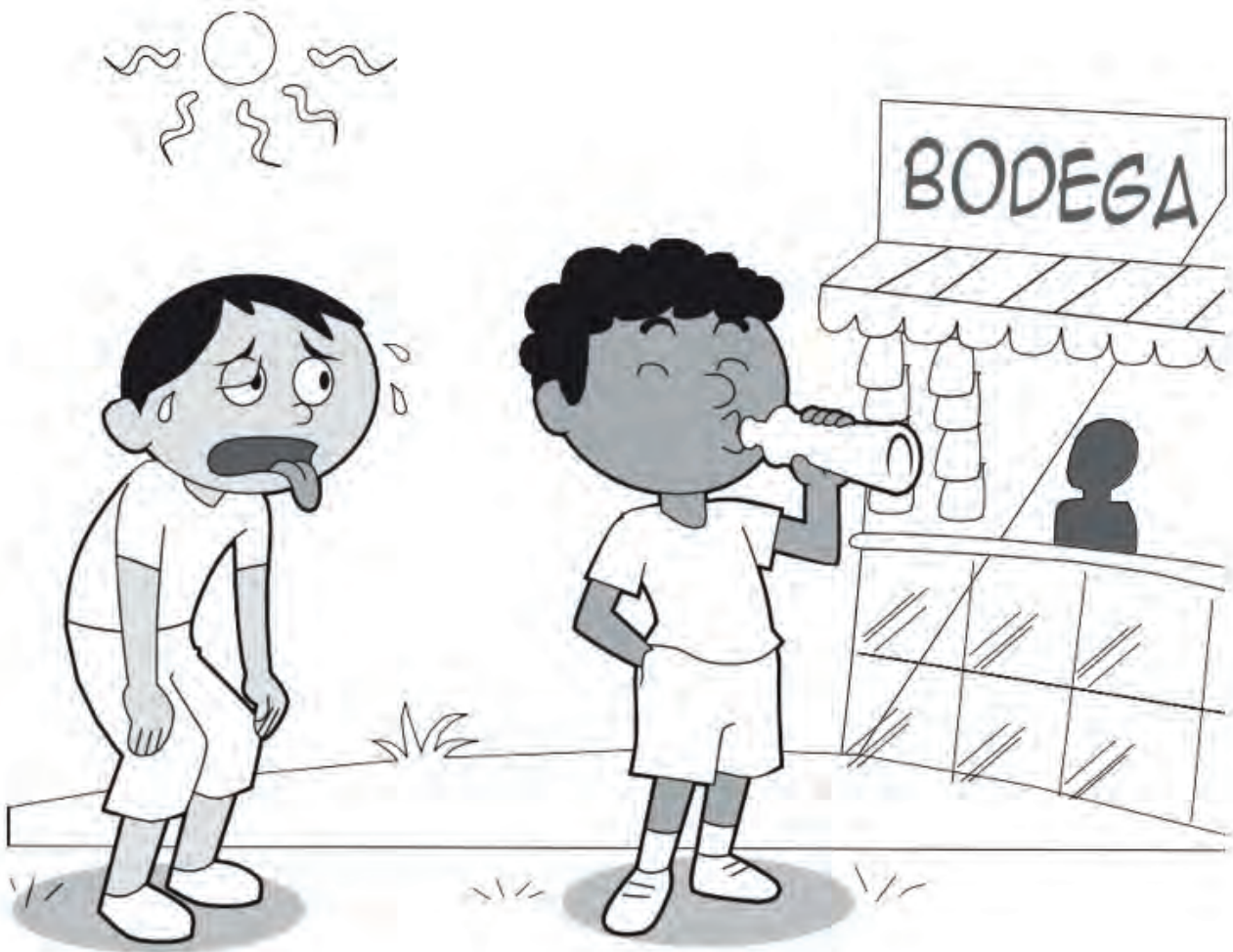
Dibujo 2. Vamos a jugar



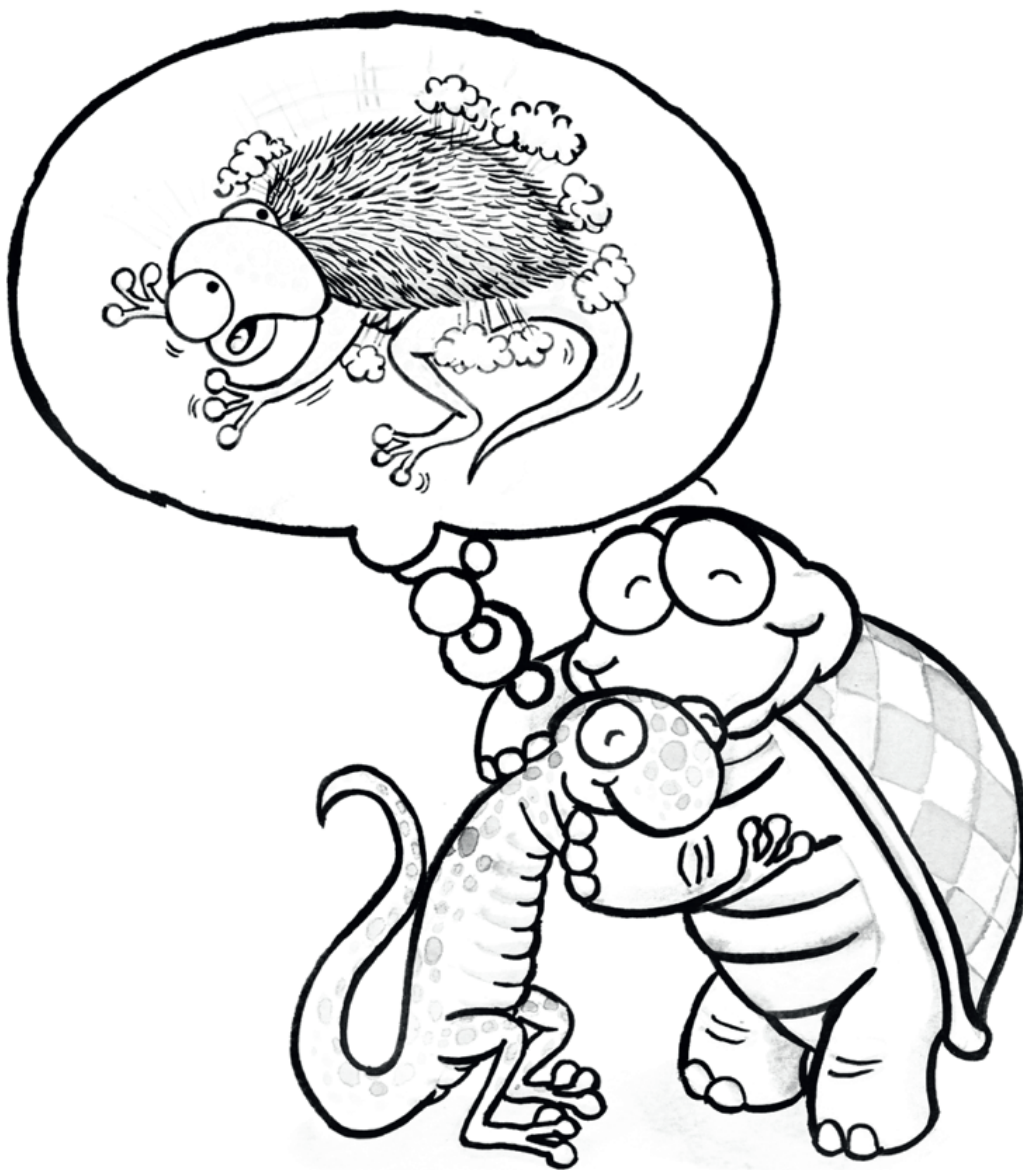
Dibujo 3. Súbete al sube y baja



Dibujo 4. Un solo refresco



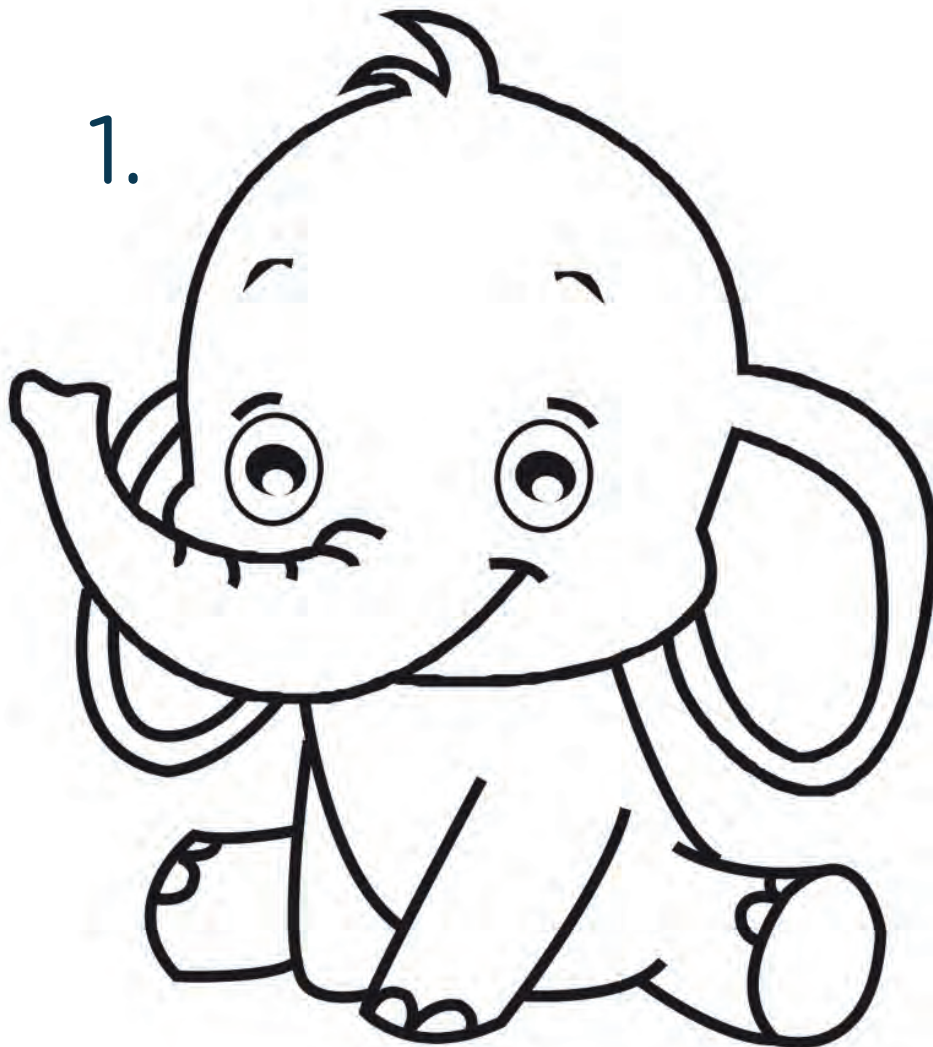
Tuga y Tija³



³ 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.



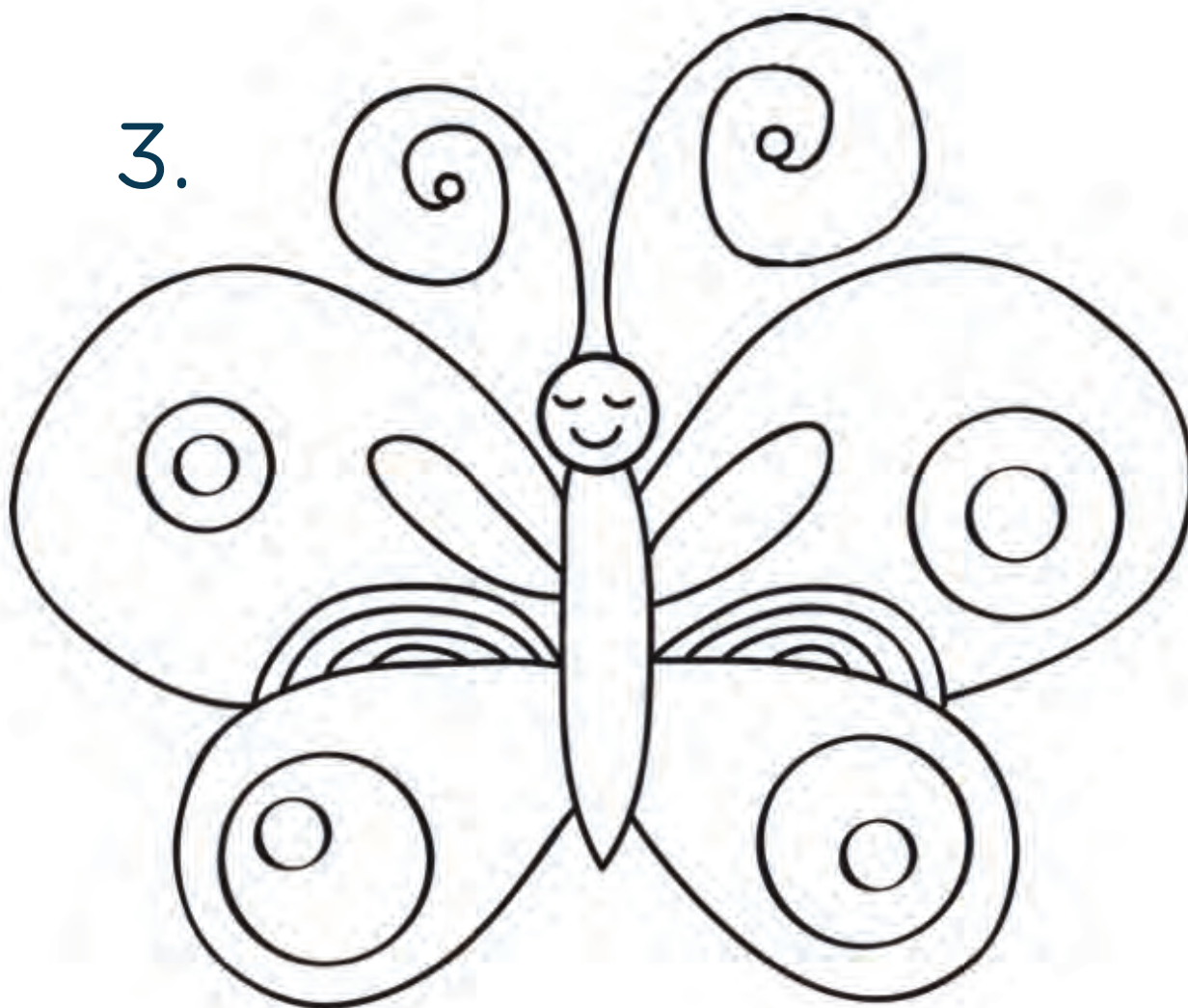
Elefante, el que no comparte.

2.



León, el de la condición.

3.



Mariposa, la generosa.



Grado 2º

CUADERNO DE TRABAJO

Secuencia didáctica 3.

Comunicación y conflictos

DiNo, el dinosaurio, y Coro, el loro⁴

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”.

⁴ Cuento adaptado del Programa Aulas en Paz (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!".



Ministerio de Educación Nacional
Calle 43 N° 57-14
Centro Administrativo Nacional, CAN
Bogotá, D.C. - Colombia
Conmutador: (+571)2222800
Fax: (+571) 2224953

Línea gratuita fuera de Bogotá 018000910122
Línea gratuita Bogotá (+571) 3078079