



Prepárate para
volver a clases



Docentes:
**Técnicas para fortalecer las
emociones de tus alumnos**



PruébaT

FUNDACIÓN
Carlos Slim

Docentes: Técnicas de fortalecimiento socioemocional para tus alumnos

“No tengas miedo de tus miedos. No están ahí para asustar. Están ahí para hacerte saber que algo vale la pena”

Las habilidades sociales y emocionales permiten identificar, comprender y regular emociones para establecer y alcanzar metas, o construir relaciones sociales sanas. Los niños, niñas y adolescentes requieren desarrollar estas habilidades para convivir con la comunidad educativa de forma saludable. Los estudiantes pueden fortalecer sus habilidades socioemocionales en los ámbitos de Autoconocimiento, Autorregulación, Colaboración y Empatía:

- ✔ **Autoconocimiento:** Permiten identificar las emociones provocadas por una situación de crisis y la forma en que éstas afectan tu actuar.
- ✔ **Autorregulación:** Estimulan el control de emociones provocadas por una situación de crisis, con el objetivo de neutralizarlas para continuar con las actividades cotidianas.
- ✔ **Colaboración:** Permiten trabajar de forma colaborativa, a pesar de encontrarse en una situación compleja.
- ✔ **Empatía:** Capacidad para percibir y compartir emociones, sentimientos y pensamientos de otros estudiantes.

Esta guía contiene actividades que pueden emplearse en clase con el apoyo de un docente, para trabajar con grupos pequeños.



2 Actividades para trabajar en clase

Diccionario de emociones

✓ **Ámbitos:** Autoconocimiento y Autorregulación

✓ **Descripción:** Por medio de fichas con fotos o dibujos los estudiantes identifican las emociones y sus causas.

✓ Observaciones

Los estudiantes deben proporcionar las imágenes o dibujos que representen sus emociones. Se recomienda que sean personajes populares para que todos los conozcan y se sientan identificados.

Tristeza, miedo, alegría, sorpresa, aversión, amor, entre otras

La actividad puede desarrollarse de forma individual para identificar las emociones que está desarrollando un estudiante, debido al contexto en el que se encuentre.

✓ Indicaciones:

- 1 Solicita a cada estudiante recolectar dos o más imágenes o dibujos donde se represente una emoción (tristeza, miedo, alegría, sorpresa, aversión, amor entre otras).
- 2 Peguen las imágenes en hojas de papel y solicita a los alumnos que las clasifiquen de acuerdo a la emoción que representa.
- 3 Forma equipos. Asigna a cada uno de ellos una emoción y solicita que escriban una descripción.
- 4 Solicita que seleccionen tres imágenes distintas donde consideren que la emoción se representa claramente.
- 5 Por cada imagen seleccionada, los estudiantes deben crear una pequeña historia que explique tres elementos:
 - ✓ ¿Qué elementos indican la emoción que siente el personaje?
 - ✓ ¿Por qué el personaje presenta esa emoción?
 - ✓ ¿Cómo puede ese personaje orientar la emoción que representa?
- 6 Permite que los estudiantes elijan una imagen y que la presenten frente a grupo.



Miedo



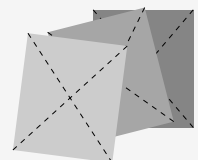
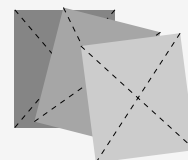
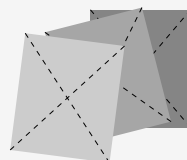
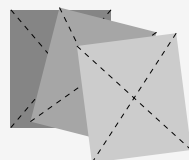
Enfado



Alegría



Tristeza





- ✓ **Reflexiones:** Cuando se realice la actividad ten a la mano información adicional sobre las distintas emociones, para complementar lo expuesto por los alumnos. Orienta la actividad hacia las actividades de contención emocional con el objetivo de que los alumnos identifiquen las emociones que presenta, y conozcan recomendaciones para orientarlas de forma positiva. Durante la presentación solicita a los estudiantes que sean respetuosos hacia todos sus compañeros, y evita burlas de cualquier tipo. Si identificas que un estudiante requiere atención profesional, canalizarlo con la autoridad educativa correspondiente.

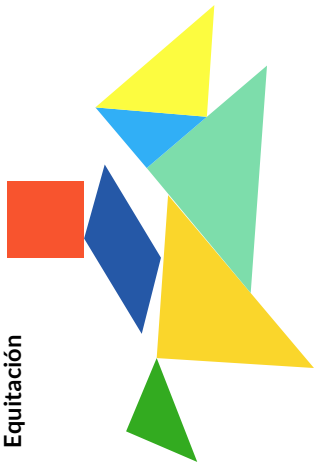
El espejo

- ✓ **Ámbitos:** Empatía
- ✓ **Descripción:** Mediante la descripción de gustos, pasatiempos y experiencias los estudiantes conocen a sus compañeros de clase, con el objetivo de identificar a aquellos que tengan gustos y pasatiempos similares que puedan compartir.

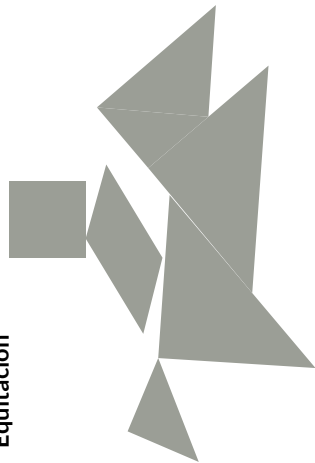
- ✓ **Consideraciones:** A través de la escucha activa los estudiantes conocen a sus compañeros. Esta actividad es recomendada para grupos de alumnos que no se conozcan o convivan poco entre ellos. Su finalidad es generar lazos de amistad y empatía por medio de sus gustos.

- ✓ **Indicaciones:**
- 1 Solicita a los estudiantes que realicen una lista con sus gustos, experiencias favoritas y pasatiempos preferidos. Pueden llevar canciones o imágenes relacionadas con sus gustos para compartir con sus compañeros.
 - 2 Divide en equipo en dos. Ordena las sillas en dos filas, lo suficientemente separadas para conservar una distancia sana entre los alumnos.
 - 3 Con los alumnos sentados en cada fila, solicita que se presenten con el compañero que tienen frente. Para facilitar la conversación brinda a los estudiantes preguntas guía para abrir la plática:
 - ✓ ¿Cuál es tu programa de televisión, cuento, libro o juego favorito?
 - ✓ Además tu pasatiempo favorito, ¿qué otra cosa te gusta hacer?
 - ✓ ¿Qué te gustaría estudiar o ser de grande?, ¿por qué?
 - 4 Monitorea las conversaciones y si alguna de ellas se queda estancada realiza preguntas que motiven a la conversación.
 - 5 Cada conversación debe durar de 5 a 8 minutos. Al terminar el tiempo solicita que cambien de pareja. Se recomienda que cada alumno converse con tres o cuatro compañeros.
 - 6 Solicita a cada alumno que lleve un registro de los gustos y actividades que más se repiten entre los compañeros con lo que platicó. Al terminar la actividad recopila esta información y escribe los gustos más frecuentes en el grupo.
 - 7 Permite que los alumnos se agrupen libremente dependiendo de sus gustos y experiencias, para que conversen sobre ellos generando amistades.

Equitación



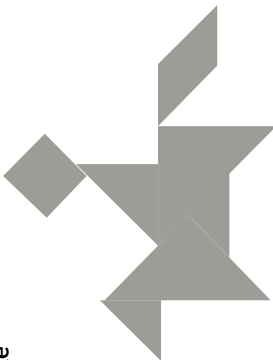
Equitación



Jinete



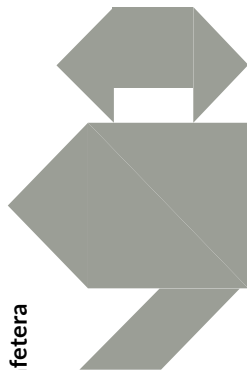
Jinete



Cafetera



Cafetera



Vela



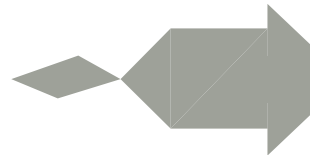
Vela



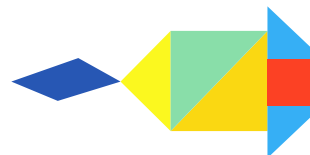
Karate



Karate



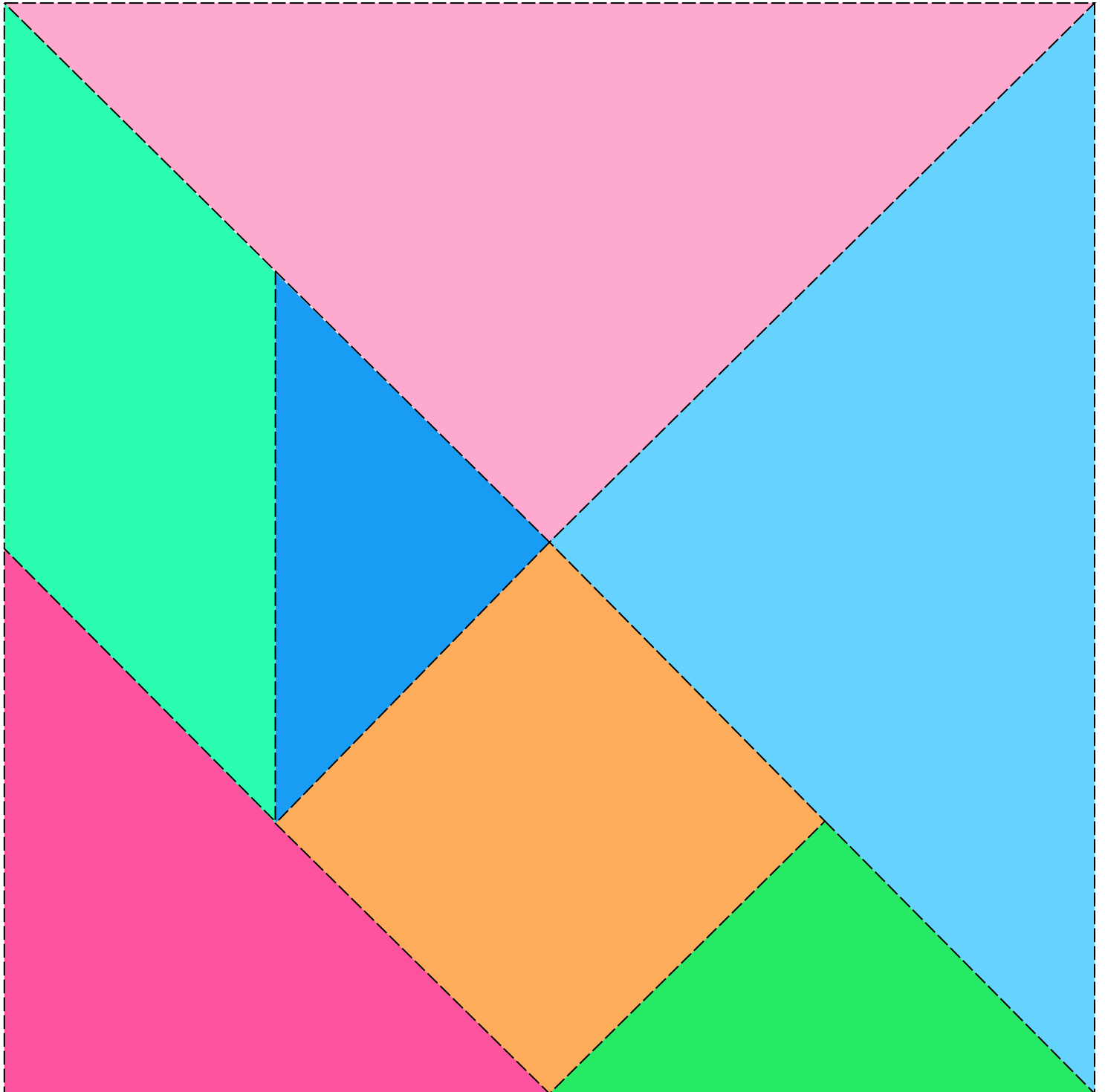
Vela



Vela



Insumos

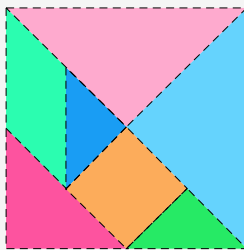


Las piezas del problema

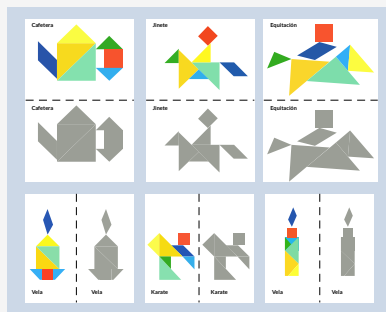
✓ Ámbitos: **Colaboración**

✓ Descripción: **Por medio del juego de mesa Tangram los estudiantes reflexionan sobre su participación e importancia al solucionar un problema de forma colaborativa.**

✓ Consideraciones: Para esta actividad se requieren piezas de tamaño grande del juego de mesa Tangram; pueden realizarse de cartón.

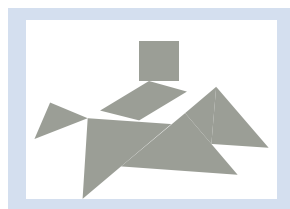


También requerirán de una impresión o imagen digital de cada una de estas figuras.



Esta actividad requiere de la colaboración de todos los estudiantes para resolver un problema de creatividad. Fomenta la participación de todos los alumnos para resolver el problema.

- ✓ Indicaciones:
- 1 Crea equipos de 7 estudiantes y entrega a cada uno una pieza de Tangram.
 - 2 Solicita que elijan a un representante del grupo y entrega una de las figuras que pueden realizarse con las piezas de Tangram. Entrega la imagen que muestra solo la silueta de la figura.
 - 3 Pide que se organicen entre ellos para formar la figura indicada, sin intercambiar piezas. Recuérdales que cada una de ellas tiene distintas características que los ayudarán a crear la figura.
 - 4 Establece un límite de tiempo de 10 minutos para armar la figura.
 - 5 Al terminar la actividad pide a cada equipo que cuente su experiencia al resolver el problema. Remarca la importancia de la colaboración de todos los integrantes para resolver un problema



Nota. Si el equipo tiene problemas en armar la figura, da indicaciones a uno o dos miembros del equipo sobre dónde se debe colocar su pieza para solucionar el problema.