

Estrategia: Aulas con Emoción

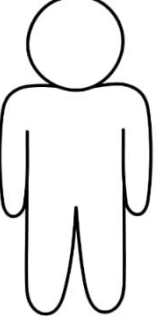
Nombre de la sesión:	Fortalecimiento habilidades socioemocionales con docentes		
Momento de curso de vida:	Adultez	Componente de habilidades socioemocionales:	Autoconocimiento, empatía y agencia
Habilidad relacionada:	Conciencia emocional, conexión afectiva, interacción social, sentido de comunidad y escucha activa		
Aprendizaje esencial:	Generar espacios de reflexión acerca de la importancia del cuidado propio y hacia los demás, como premisa fundamental para la construcción de vínculos seguros y saludables que hagan de la escuela un lugar seguro.		
Personas con quienes de desarrolla la actividad:	Docentes de primera infancia e infancia del colegio Floridablanca Sede C		
Objetivo de la sesión:	Promover espacios de diálogo y reflexión acerca del cuidado propio y de los demás, por medio de ejercicios de escucha activa y juegos colectivos.		

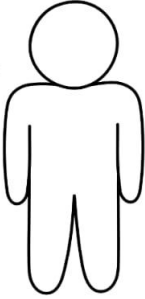
Actividad	Objetivo específico	Descripción de la actividad	Duración	Materiales
Apertura: Trabajo rítmico	Generar un ambiente de confianza a través de actividades de carácter colectivo.	Como primer momento se les solicitará a las docentes formar un círculo. Allí se les leerá un fragmento de la canción “El mundo es un pizarrón” del grupo musical Pasajeros, con el propósito de realizar una breve reflexión sobre la sesión anterior, en la que por medio de canciones las docentes compartían experiencias importantes en sus vidas. Al terminar, se les indica que se mantengan en el círculo, pongan sus manos en la espalda, y que voluntariamente una de las docentes se ubique en el centro y cierre sus ojos, mientras las docentes que están en el círculo van pasando un objeto entre sus manos. Ese objeto, será un secreto que colectivamente deben cuidar y que la persona del centro quiere saber y tomar, por lo que, al abrir los ojos, tratará de descubrir quien tiene el secreto en sus manos. Si lo descubre, la persona que tenía el objeto deberá pasar al centro y buscar quien tiene el objeto. La actividad anterior sugiere una reflexión profunda hacia lo comunitario como eje para el cuidado y la seguridad. Una noción colectiva que rompe con los esquemas del yo individual para transformarlo al “yo soy, si tú eres”, en donde el ser humano se reconozca como tal a partir de lo que el otro y la naturaleza es. En un contexto escolar, la dinámica social que se vive en este, debe partir de estos principios, del reconocimiento real de las personas que	20 minutos	Un objeto

		conforman la comunidad educativa desde su dignidad, sus necesidades e intereses, para edificar una nueva ética que rompa con los prejuicios y los estigmas y vea en el cuidado del otro la protección propia.		
Actividad central: Recetario emocional	Reconocer las emociones propias y las de los demás.	Para esta actividad a cada docente se le entregará un recetario de emociones en los cuales a través de elementos pictóricos y del lenguaje escrito puedan expresar y gestionar sus emociones.	20 minutos	Impresiones del recetario
Cierre:	Reflexionar acerca de mis propias emociones para llevar a cabo cambios cotidianos que potencien vínculos cuidadosos y saludables.	A manera de cierre se socializarán los recetarios emocionales y se responderá a las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron con el ejercicio? ¿Qué aprendizaje se llevan el día de hoy? ¿Qué me comprometo a hacer en mi casa y en el aula? Para finalizar, a las docentes se les hará entrega de un fanzine con frases de las canciones que compartieron la sesión anterior.	15 minutos	

ANEXOS

Recetarios emocionales

5  Recetas para la tristeza Llorar si tienes ganas. Pensar en lo que ha pasado. Habla con alguien. Déjate consolar.	4  Me siento triste cuando :	3  Recetas para la alegría Saltar, bailar, cantar... Pasear y jugar al aire libre Comer algo rico	2  Me siento alegre cuando :
Me siento enfadado cuando:  6	Recetas para el enfado  Respirar profundamente Contar hasta 10. Alejarnos por un momento. Dejar de pensar en aquello que nos molesta. 7	¿Dónde siento mis emociones? Alegría:  Tristeza:  Enojo:   8	Recetario de Emociones  1

Me siento enfadado cuando:  ----- ----- ----- 6	Recetas para el enfado  Respirar profundamente Contar hasta 10. Alejarnos por un momento. Dejar de pensar en aquello que nos molesta. 7	¿Dónde siento mis emociones? Alegría: Tristeza: Enojo:   8	Recetario de Emociones  1	Me siento alegre cuando :  ----- ----- ----- 2	Recetas para la alegría  Saltar, bailar, cantar... Pasear y jugar al aire libre Comer algo rico 3	Me siento triste cuando :  ----- ----- ----- 4	Recetas para la tristeza  Llorar si tienes ganas. Pensar en lo que ha pasado. Hablar con alguien. Dejar de consolar. 5
---	---	--	--	--	--	---	---

