



**GUÍA PARA APOYAR LA FORMACIÓN  
DE ESTUDIANTES EN LA AUTOREGULACIÓN  
DE SUS EMOCIONES**



**GUÍA PARA APOYAR LA FORMACIÓN  
DE ESTUDIANTES EN LA AUTOREGULACIÓN  
DE SUS EMOCIONES**



## Créditos

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE LA REPÚBLICA DOMINICANA**

**Dirección de Orientación y Psicología**

**Título:**

Guía para la formación de estudiantes

**Coordinación General:**

Minerva R. Pérez Jiménez, Directora de Orientación y Psicología MINERD

**Elaborado por:**

Lic. Rafaela Burgos

Lic. María Elena Asuad

Lic. Valerie A. Ega

**Revisión y aportes:**

Equipo Directivo y Técnico de la Dirección de Orientación y Psicología

**Corrección de estilo**

Victor Gómez, Dirección de Medios Educativos

**Diseño y maquetación**

Carmen Rosa De Marchena Pujols, Dirección de Medios Educativos

Santo Domingo, Mayo 2018.

**Esta Publicación ha sido elaborada con el apoyo técnico y financiero del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)**

# AUTORIDADES

---

**Danilo Medina**

Presidente de la República Dominicana

**Margarita Cedeño de Fernández**

Vicepresidenta de la República Dominicana

**Andrés Navarro García**

Ministro de Educación

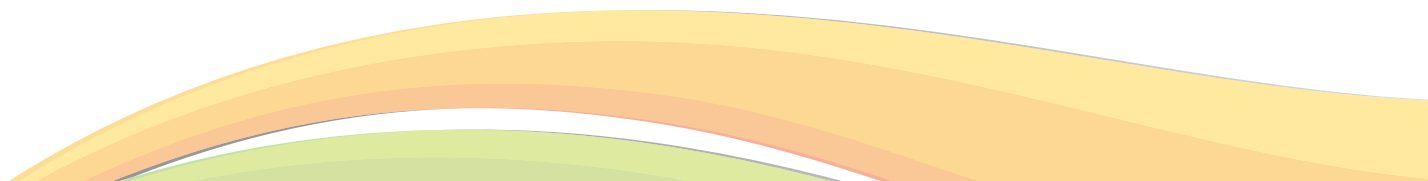
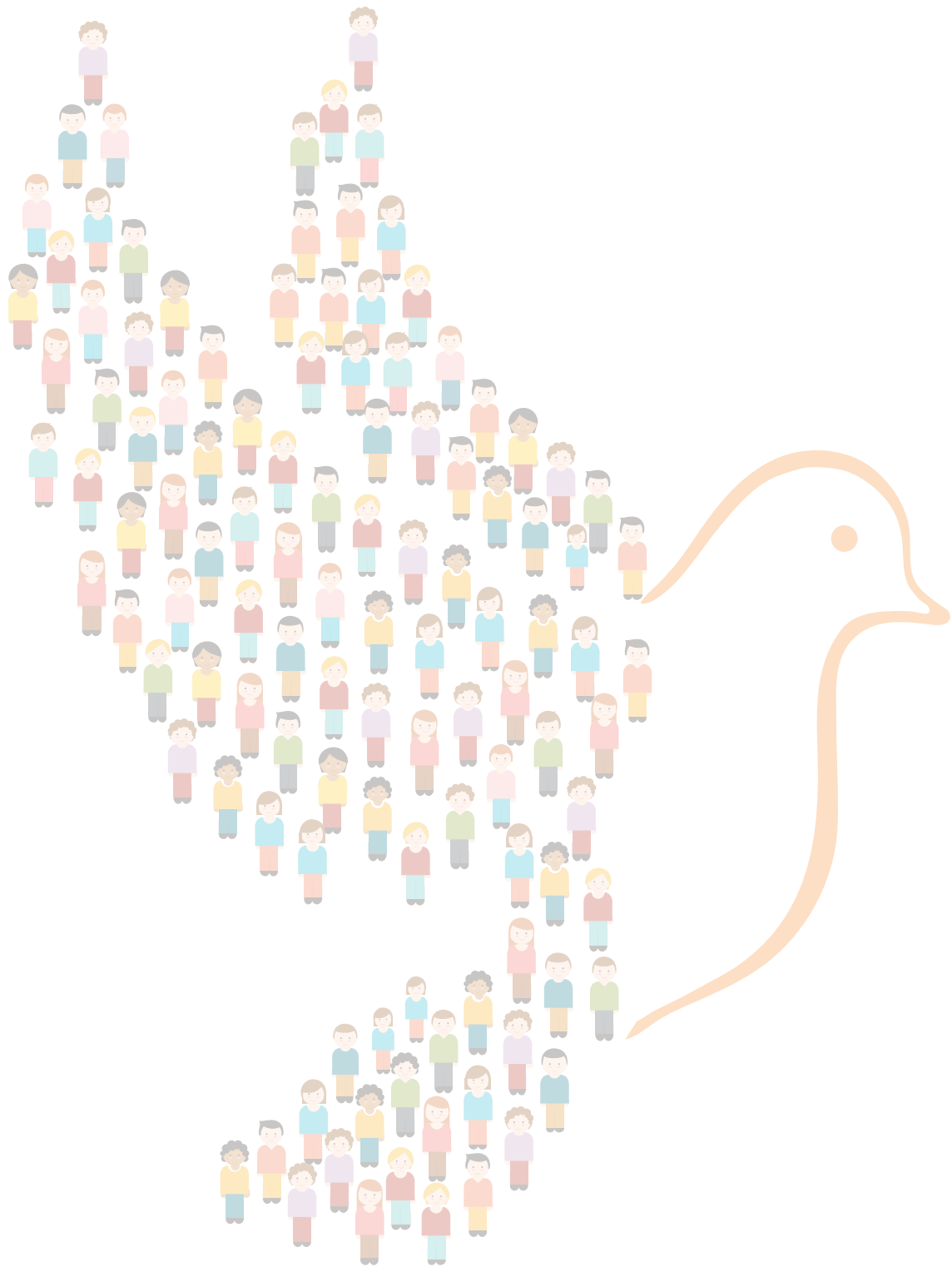
**Denia Burgos**

Viceministra de Educación, Encargada de  
Servicios Técnicos y Pedagógicos



# Índice

<b>Introducción.....</b>	<b>7</b>
<b>I. Estructura de la guía .....</b>	<b>8</b>
<b>II. Objetivos del programa .....</b>	<b>8</b>
Estrategia Metodológica.....	8
<b>III. Marco conceptual .....</b>	<b>9</b>
3.1 Desarrollo de competencias sociales y emocionales en la convivencia armoniosa.....	9
3.2. La inteligencia emocional.....	11
3.3. Enfoque cognitivo de la Asertividad.....	13
3.4. Teoría de la Comunicación Humana de Watzlawick.....	14
3.5. Psicomotricidad como recurso.....	15
<b>IV. Propuesta de Agenda General .....</b>	<b>16</b>
<b>V. Actividades Metodológicas .....</b>	<b>18</b>
Criterios de división por grupos .....	18
Unidad I. Las emociones.....	19
Unidad II. La empatía .....	21
Unidad III. Desarrollo del autocontrol.....	23
Unidad IV. Asertividad.....	25
Cierre del primer día .....	26
Apertura segundo día .....	27
Unidad V. Practicando el buen trato .....	27
Unidad VI. Técnicas de comunicación y negociación .....	29
Unidad VII. Taller de psicomotricidad .....	30
Cierre del segundo día.....	34
<b>Bibliografía .....</b>	<b>35</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>36</b>
Anexo 1. Matriz de las emociones, basado en la película “Inside Out” .....	37
Anexo 2. Listado de materiales generales.....	38
Anexo 3. Ejemplos de lenguaje verbal y no verbal para la reflexión y práctica de la asertividad y de mensajes YO y Mensajes TÚ:.....	39



# Introducción

---

La presente Guía es producto del esfuerzo conjunto entre el Ministerio de Educación (MINERD), que ha asumido una política en favor de la **Promoción de la Cultura Paz y el Buen Trato en los Centros Educativos**, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), cuya misión es la promoción de los Derechos de la Niñez, en este caso particular en lo que se refiere a la protección contra todo tipo de violencia y malos tratos y el Centro para el Desarrollo y la Interacción Constructiva (CEDIC), ONG que promueve las relaciones basadas en el buen trato.

A fin de concretar la política de Cultura de Paz, y Buen Trato en los Centros Educativos, el MINERD adoptó dos herramientas fundamentales: el uso de la Disciplina Positiva dentro del aula - por parte de los profesores - y la Mediación de Pares para la Resolución de Conflictos en los Centros Escolares, por parte de los estudiantes. Para implementar estas estrategias, se requirieron dos procesos:

- 1) Que los Orientadores a cargo de capacitar a los profesores del MINERD en Disciplina Positiva, adquirieran la capacidad de gestionar los recursos personales necesarios para un mejor manejo en el aula.
- 2) Que los adolescentes seleccionados para ser mediadores, fueran capacitados en la adquisición y fortalecimiento de las habilidades y competencias necesarias para el Buen Trato.

El material que a continuación se presenta, tiene como finalidad guiar a los usuarios en el **QUE** y el **CÓMO** de estos procesos de capacitación, sugiriendo procesos dinámicos, participativos e interactivos, que asociados a la vivencia de los participantes faciliten la construcción del conocimiento desde su propia experiencia. Esto facilita cambios significativos no solo en la adquisición de información, sino también en las creencias, actitudes y prácticas.



## I. ESTRUCTURA DE LA GUÍA

---

Esta, está dividida en dos partes: La primera parte es general y se refiere a los aspectos comunes del proceso de capacitación en el desarrollo de las competencias básicas para el buen trato y la cultura de paz: Objetivos del programa, Mapa Conceptual; la segunda parte, contiene las: Propuesta de agenda y Actividades y Metodología.

La finalidad de este documento es recoger de forma detallada las de las estrategias y actividades a llevar a cabo para la capacitación de estudiantes mediadores de la cultura de paz y el buen trato.

## II. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

---

Capacitar a niños y jóvenes como agentes de cambio por una cultura de paz, para favorecer la reflexión, análisis y autoconocimiento y fortalecer los recursos personales de los participantes a fin de promover el buen trato.

### **Estrategia Metodológica**

La estrategia del proceso de capacitación para los estudiantes comprende tres momentos:

1. Un proceso vivencial de descubrimiento de las propias habilidades y competencias,
2. El intercambio de información sobre las competencias que se requieren para construir una Cultura de Paz y
3. El entrenamiento práctico para promoverlas y/o fortalecerlas.

### III. MARCO CONCEPTUAL

---

#### 3.1 Desarrollo de competencias sociales y emocionales en la convivencia armoniosa.

Las habilidades sociales son maneras de comportarse y reaccionar importantes para el proceso de formación del individuo, que facilitan la interacción con otras personas a través de la conducta apropiada y la valoración por las emociones, opiniones y necesidades propias y de los demás, al propiciar el logro de relaciones saludables, armónicas e inclusivas. Estas habilidades “implican un conjunto de comportamientos adquiridos y aprendidos que se ponen en juego en la interacción con otras personas” (Monjas, 1999, p. 28).

Por otro lado, las habilidades emocionales se entienden imprescindibles para el desarrollo integral de las personas, ya que favorecen la comprensión de las emociones en general, contribuyendo al mismo tiempo a concebir una adecuada expresión y regulación de pensamientos y emociones; esto último proporciona las bases de un comportamiento que mejora la manera de relacionarse con los otros.

De igual forma, tanto las habilidades sociales como las emocionales están vinculadas a los elementos que intervienen en la convivencia para establecer relaciones interpersonales armónicas, pacíficas e inclusivas. Recientemente el tema de las habilidades sociales y emocionales ha cobrado mayor relevancia, debido a que se ha evidenciado su impacto en el desarrollo infantil y en el funcionamiento social y psicológico subsiguiente (Castro Santander, 2014). Las investigaciones en ese sentido aseguran que estas habilidades están implicadas en la consolidación de la autoestima, la autorregulación del comportamiento y el rendimiento académico, porque pueden disminuir actitudes negativas y ayudar al manejo del estrés y evitar conductas de riesgo, al desarrollar las competencias de niñas niños y adolescentes para tomar decisiones reflexivas y asertivas y respetar las normas sociales, entre otros aspectos, tanto en la niñez como en la adultez (Monjas Casares, 2002; Ovejero Bernal, 2014).

Sin embargo, la ausencia de estas competencias ha sido asociada con una cantidad de trastornos de ansiedad, trastornos del estado de ánimo, abuso de sustancias, bajo rendimiento escolar, entre otros (Semrud-Clikeman, 2007, en Castro Santander, 2012). “La inhabilidad social en la infancia está asociada con la inadaptación personal, social y escolar tanto actual como futura” (Castro Santander, 2014.)

Esta guía propicia la formación de las habilidades sociales y emocionales para favorecer al desarrollo integral de los alumnos, de su aprendizaje y a la prevención de conductas poco saludables en las escuelas; lo que se reflejará en la convivencia armoniosa y en la calidad de los aprendizajes. En este sentido, en los centros educativos contribuye a que se fortalezca el desarrollo personal y social, y permite que se extienda a la familia y la sociedad.

Según Bisquerra (2003, p. 1), “la educación emocional es una innovación educativa que responde a necesidades sociales no atendidas en las materias académicas ordinarias” o no suficientemente atendidas en el currículo de la educación básica. Es por esto que, esta guía favorece a que la escuela atienda a las necesidades y realidades actuales, al promover el desarrollo de las habilidades sociales y emocionales de los alumnos, para prevenir o reorientar las conductas violentas (Castro Santander, 2014; Extremera y Fernández-Berrocal, 2004).

Mediante un proceso ordenado y gradual, con el apoyo de este material educativo, se fortalecen las siguientes habilidades sociales y emocionales: reconocimiento y expresión de emociones, autoconocimiento, autoaceptación, autovaloración, dar y recibir cumplidos, pedir ayuda, decir no, establecer conversaciones, concepto positivo de sí mismo, regulación de emociones y conductas, comprender los sentimientos y emociones de los demás, dar y seguir instrucciones, compartir, manejo de una acusación, manejo asertivo de conflictos, análisis de consecuencias y toma de decisiones, empatía, escucha activa, asertividad, resiliencia, trabajo en equipo, negociación, manejar la presión del grupo, tolerancia a la frustración establecer metas, perseverancia, participación, respetar normas y adecuar la conducta a éstas, ayudar a otros, entre otras.

Podemos destacar dentro de las habilidades la resiliencia, es decir, la destreza para sobreponerse en forma efectiva a cualquier dificultad en el entorno. Buscamos con este material formar alumnos que confíen en sus habilidades, sean optimistas, se sientan especiales y apreciados, reconozcan sus puntos débiles y fuertes, establezcan metas y expectativas realistas, tomen decisiones, solucionen problemas y vean los errores como oportunidades para afrontar las dificultades de la vida. Tratamos así, de formar niñas, niños y adolescentes emocionalmente fuertes que sean capaces de lidiar con el estrés y la presión, respetarse, respetar a los demás y superar las adversidades.

Las consecuencias de no integrar educación en habilidades sociales y emocionales, como estrategia de mejora de convivencia dentro de la escuela, pueden ser: deterioro en el ambiente escolar, deterioro laboral en el caso de los docentes y personal de la escuela, reproducción de conductas o formas de solución de conflictos poco asertivas, pobres estrategias de manejo de emociones y de conflictos, poco apego a las reglas, dificultades entre la escuela y las familias e incluso bajos logros académicos, abandono escolar, entre otros (Castro, 2009 y 2014).

Para fortalecer las habilidades sociales y emocionales hay dos aspectos teóricos a tomar en cuenta y afrontar, la inteligencia emocional y la inteligencia social, que permitirán una convivencia armónica, pacífica e inclusiva.

La inteligencia emocional es la “habilidad para percibir, comprender, asimilar y regular las emociones propias y la de los demás” (Mayer y Salovey, 1997, p. 4), ayuda a que se logre autoconciencia y autorregulación de emociones para guiar los comportamientos y procesos de pensamiento, con el fin de mejorar el bienestar personal en los otros contextos. De igual manera, aporta un marco para fortalecer la capacidad de adaptación social de las personas.

Aparte del funcionamiento social, se relaciona con la felicidad, el éxito y el bienestar aunado con emociones particulares, habitualmente positivas, que a su vez pueden generar un mejor provecho individual.

La inteligencia emocional y la psicología positiva tienen como punto de convergencia e interés el estudio del bienestar humano en su sentido más amplio (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009).

En el centro educativo, Seligman y Csikszentmihalyi (2000) afirman que promover las emociones positivas en el desarrollo de habilidades en los niños es identificar y robustecer sus atributos preponderantes y ayudarles a descubrir los espacios en los que puedan manifestarlas. La inteligencia emocional genera la autoconciencia, la autorregulación de las emociones para que favorezcan un mejor camino hacia el comportamiento y los procesos de pensamiento, con el fin de conseguir el bienestar personal.

En otro orden de ideas, la inteligencia social es la capacidad de entender y relacionarse de manera armoniosa y pacífica con las personas que nos rodean (Castro, 2014). De la misma forma, vislumbra los contenidos conductuales y las maneras en las que se dan las relaciones. Permite a las personas desarrollar su capacidad de empatía, al darse cuenta de cómo se sienten los demás y comprenderlos, involucrarse emocionalmente, aprender a escuchar y respetar otros puntos de vista, ser asertivo y saber comunicarse (verbal y no verbalmente) para relacionarse de manera adecuada con las demás personas. La inteligencia social va de la mano con la inteligencia emocional y se relaciona con otro tipo de competencias emocionales y cognitivas.

### 3.2. La inteligencia emocional

Para Daniel Goleman la inteligencia emocional (1995) consiste en:

1. **Conocer las propias emociones:** El principio de Sócrates "*conócete a ti mismo*" se refiere a esta pieza clave de la inteligencia emocional: tener conciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre. Una incapacidad en este sentido nos deja a merced de las emociones incontroladas.
2. **Manejar las emociones:** La habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones. La habilidad para suavizar expresiones de ira, furia o irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales.
3. **Motivarse a sí mismo:** Una emoción tiende a impulsar hacia una acción. Por eso, emoción y motivación están íntimamente interrelacionados. Encaminar las emociones, y la motivación consecuente, hacia el logro de objetivos es esencial para prestar atención, automotivarse, manejarse y realizar actividades creativas. El autocontrol emocional conlleva a demorar

gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos. Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que emprenden.

4. **Reconocer las emociones de los demás:** Un don de gentes fundamental es la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones. La empatía es la base del altruismo. Las personas empáticas sintonizan mejor con las sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o desean. Esto las hace apropiadas para las profesiones de la ayuda y servicios en sentido amplio (profesores, orientadores, pedagogos, psicólogos, psicopedagogos, médicos, abogados, expertos en ventas, etc.).
5. **Establecer relaciones:** El arte de establecer buenas relaciones con los demás es, en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás. La competencia social y las habilidades que conlleva, son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Las personas que dominan estas habilidades sociales son capaces de interactuar de forma suave y efectiva con los demás.

Defiende que, con mucha frecuencia, la diferencia radica en ese conjunto de habilidades entre las que destacan el autocontrol, el entusiasmo, la empatía, la perseverancia y la capacidad para motivarse a uno mismo. Si bien una parte de estas habilidades pueden venir configuradas genéticamente, otras tantas se moldean durante los primeros años de vida, la evidencia respaldada por abundantes investigaciones demuestran que las habilidades emocionales son susceptibles de aprenderse y perfeccionarse a lo largo de la vida, si para ello se utilizan los métodos adecuados.

Goleman sostiene que la empatía es un componente fundamental de la inteligencia emocional. De hecho, se trata al mismo tiempo de un sentimiento y de una capacidad que puede desarrollarse si se trabaja de la manera adecuada. Ser empático implica ser capaz de identificarse con alguien y con sus sentimientos, lo que puede ayudar al ser humano a tratar mejor a las personas con las que convive y gestionar los conflictos interpersonales que surjan.

Por lo tanto, desarrollar la empatía es un factor importante para ayudar a los adolescentes a manejar asertivamente los conflictos, evitando la conducta agresiva (Branje, De Wied, Meeusy Van der Graaff, 2012). Es importante ofrecer herramientas para identificar emociones y comportamientos que permitan desarrollar conductas prosociales, como una forma de prevenir y manejar situaciones de la vida diaria y así construir dinámicas sociales basadas en la cultura de paz.

### 3.3. Enfoque cognitivo de la Asertividad

La Asertividad ha sido definida desde diversas aproximaciones teóricas. El paradigma conductual, señala que las personas asertivas son las que se adaptan a su medio ambiente; el enfoque humanista sostiene que las respuestas asertivas favorecen el desarrollo de la autorrealización del ser humano y la aproximación cognitiva, define la respuesta asertiva como la habilidad de expresar lo que se cree, se siente y se desea de forma directa y honesta, haciendo valer los propios derechos y respetando los derechos de los demás. Según esta corriente, para poder desarrollar la asertividad es necesario incorporar cuatro procedimientos básicos:

- » Enseñar la diferencia entre asertividad y agresividad.
- » Ayudar a identificar y aceptar los propios derechos y los derechos de los demás,
- » Reducir los obstáculos cognoscitivos y afectivos para actuar de manera asertiva.
- » Desarrollar destrezas asertivas a través de la práctica de dichos métodos.

La persona agresiva, "es aquella cuya forma de expresión de pensamientos, emociones y opiniones que, con el fin de defender las propias necesidades o derechos, atacan, violan el derecho y faltan al respeto, la autoestima, la dignidad o la sensibilidad de otras personas" (Gaeta González, Laura; Galvanovskis Kasparane, Agris, pág.409)

Las personas pasivas, aquellas que no expresan sus pensamientos, emociones y sentimientos, por temor a ser rechazadas, presentan un factor común con los de comportamiento agresivo; la falta de autoestima (Bishop, 2000)<sup>1</sup>

El concepto de asertividad, se ha ido definiendo de manera más detallada en la medida que los conocimientos avanzan: "la persona asertiva sabe decir "no", establece límites,,,,; se expresa con espontaneidad y respeta las diferencias de opinión; no llega a conclusiones si no tiene información válida; es positiva; trata de expresar sentimientos favorables; escucha tomando un rol activo; conoce las propias necesidades y las transmiten a los demás; busca el momento oportuno para hablar sin dejarlo para después; toma la responsabilidad del propio comportamiento, y sus comportamientos verbales y no verbales son congruentes entre sí." (Gaeta González, Laura; Galvanovskis Kasparane, Agris, pág, 405)<sup>2</sup>

1 Bishop, S. (2000). Desarrolle su asertividad. Barcelona: Gedisa

2 Citado por: ASERTIVIDAD: UN ANÁLISIS TEÓRICO-EMPÍRICO Enseñanza e Investigación en Psicología, vol. 14, núm. 2, julio-diciembre, 2009, pp. 403-425 Consejo Nacional para la Enseñanza en Investigación en Psicología A.C. Xalapa, México Aguilar,

### 3.4. Teoría de la Comunicación Humana de Watzlawick

Para Watzlawick, la comunicación es “un conjunto de elementos en interacción en donde toda modificación de uno de ellos afecta las relaciones entre los otros elementos” (Marc y Picard, 1992, p. 39). Sostiene “que los problemas de comunicación entre las personas se deben a que no siempre tenemos el mismo punto de vista que nuestros interlocutores. La falta de cumplimiento de determinadas reglas comunicativas provoca fallos en la comprensión mutua y patrones de interacción patológicos.”<sup>3</sup>

Este autor describió un modelo de comunicación llamado “enfoque interaccional” que significó un gran avance para la terapia familiar sistémica. Dicho modelo sostiene que a través de la interacción entre las personas se intercambian mensajes, así para que exista una comunicación adecuada y se eviten malentendidos, es necesario que se cumplan una serie de axiomas de la teoría de la comunicación. (Watzlawick, Jackson, Beavin y Bavelas):

- Aunque no nos comuniquemos con palabras, también lo hacemos con gestos, expresiones faciales y silencio, por lo que **es imposible no comunicar**.
- Para que tenga éxito la comunicación entre el emisor y el receptor, lo que se dice de manera explícita, debe ser congruente con el mensaje no verbal que lo acompaña.
- Lo que define la calidad del mensaje es el mensaje no verbal.
- La interpretación del mensaje por parte del receptor, depende la secuencia que utilice el emisor. No existe una única interpretación correcta de lo que se dice.
- El éxito en la comunicación, depende además del poder que los interlocutores tengan en el intercambio. Si tienen un poder equivalente se habla de comunicación simétrica, y cuando no lo tienen es comunicación complementaria.

El planteamiento de estos axiomas rompe con la propuesta de Shannon y Weaver, de que la comunicación es un mecanismo lineal de acciones y reacciones entre el emisor y el receptor. Según Watzlawick, la comunicación es algo más complejo, que depende de la interacción de las personas, más que del mensaje, la retroalimentación y el canal o medio que se utilice.

<sup>3</sup> <https://psicologiaymente.net/social/teoria-comunicacion-humana-paul-watzlawick#!>

### 3.5. Psicomotricidad como recurso

La psicomotricidad es una alternativa que parte de la relación que existe entre los procesos mentales, la conducta y el movimiento corporal. Permite, en un ambiente seguro y divertido, desarrollar posibilidades motrices, emocionales, conductuales e intelectuales y promueve cambios psicosociales a través del juego y la actividad creativa.

Según Berruezo (1995), la psicomotricidad tiene como objetivo estimular las habilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo, lo que le lleva a centrar su actividad e interés en el movimiento y el acto, incluyendo todo lo que se deriva de ello: disfunciones, patologías, estimulación, aprendizaje, etc.

Para Bernard Aucouturier y Lapierre, la psicomotricidad es relacional y vivenciada. Este método favorece el desarrollo armónico de la persona porque acompaña los procesos de crecimiento y de desarrollo de la identidad; utiliza el juego espontáneo, el movimiento, la acción y la representación y a través del placer de la acción los sujetos descubren y conquistan el mundo, expresan sus emociones, su vida afectiva y solucionan conflictos.

El objetivo de la psicomotricidad es que el niño, mientras se divierte, desarrolle y perfeccione todas sus habilidades motrices básicas y específicas, potencie la socialización con personas de su misma edad y fomente la creatividad, la concentración y la relajación.

Los ejercicios de psicomotricidad permiten explorar e investigar, superar y transformar situaciones de conflicto, enfrentarse a las limitaciones, relacionarse con los demás, conocer y oponerse a los miedos, proyectar fantasías, desarrollar la iniciativa propia, asumir roles, disfrutar del juego en grupo y expresar con libertad. El juego es placer y permite la socialización del individuo y confirma la identidad social, permite la construcción del esquema, imagen y concepto corporal.

- **Relajación de Jacobson**

La Relajación Progresiva de Jacobson es un método orientado hacia el reposo y especialmente útil para calmar la ansiedad, relajando tanto la mente como el cuerpo. Favorece una relajación profunda sin grandes esfuerzos, permitiendo establecer un control voluntario de la tensión-distensión. Progresiva significa que se van alcanzando estados de dominio y relajación de forma gradual aunque continua, poco a poco, pero cada vez más intensos, más eficaces.

Jacobson aboga por la relajación de la musculatura de manera voluntaria como medio para alcanzar un estado profundo de calma interior, que se produce cuando la tensión innecesaria disminuye. Este método tiene como objetivos disminuir los estados de ansiedad generalizados, relajar la tensión muscular y facilitar la conciliación del sueño. Se recomienda utilizarlo si el sujeto está bajo presión, nervioso, presenta dificultades para dormir y/o siente un estado de tensión muscular.



## IV. PROPUESTA DE AGENDA GENERAL

DÍA 1		
UNIDAD	EJES TEMÁTICOS/ CONTENIDOS	DURACIÓN
<b>Unidad I</b> Las emociones	A. -Proyección de la Película "Inside Out" ("Intensamente")	1 hora y 30 min.
	A.1 -Exploración sobre experiencias y conocimientos previos.	30 minutos
	B. Reflexión y discusión del contenido de la película.	
<b>RECESO</b>		15 minutos
Vivenciando las emociones	<b>Artes plásticas</b> -Psicología del color -Elaboración de máscaras	1 hora
<b>ALMUERZO</b>		1 hora
<b>Unidad II</b> La Empatía	A. Recogida de conocimientos previos.	5 minutos
	B. Elegir dos actividades, según las edades del grupo. Actividad 1 -Proyección de video "La cadena de empatía" Actividad 2 -Dinámica: "Yo tengo tu problema" Actividad 3 - "Me pongo en tus zapatos"	30 minutos
	C. Reflexión.	10 minutos
	A. Exploración sobre experiencias y conocimientos previos.	10 minutos
<b>Unidad III</b> Desarrollo del autocontrol	B. El juego del semáforo.	25 minutos
	C. Reflexión.	10 minutos
	A. Exploración sobre experiencias y conocimientos previos.	10 minutos
<b>Unidad IV</b> Asertividad	B. -Lluvia de ideas. -Trabajo Grupal -Juego de roles.	25 minutos
	C. Reflexión	10 minutos
	<b>Arte-Teatro</b>	A. Representación en dibujos
<b>CIERRE</b>		
	B. Dinámica del huevo (primera parte)	15 minutos

DIA 2		
UNIDAD	EJES TEMÁTICOS/ CONTENIDOS	DURACIÓN
Apertura del día	<b>Simultáneo en todos los grupos</b> A. Recuperación de saberes	10 minutos
	B. Dinámica del huevo (segunda parte)	20 minutos
<b>Unidad V</b> Practicando el buen trato	A. Exploración sobre experiencias y conocimientos previos.	10 minutos
	B. Cuidando un huevo	35 minutos
<b>RECESO</b>		
<b>Unidad VI</b> Técnicas de comunicación	A. Exploración sobre experiencias y conocimientos previos.	10 minutos
	B. Mensajes YO- Mensajes TÚ.	25 minutos
	C. Reflexión.	10 minutos
<b>Unidad VII</b> Taller psicomotricidad	A. Comunicación a través del cuerpo.	10 minutos
	B. Espacio sensoriomotor- Resolución de conflictos + Opción 1 u opción 2.	35 minutos
	C. Ejercicio de relajación.	15 minutos
<b>ALMUERZO</b>		1 hora
<b>Arte- Teatro</b>	<b>Divididos en dos grupos: Arte y Teatro</b> Compromiso con la cultura de paz	1 hora y 30 min.
<b>CIERRE</b>		
	<b>Arte</b> Exposición del trabajo realizado. <b>Teatro</b> Presentación teatral	30 minutos

## V. ACTIVIDADES METODOLÓGICAS

---

En este apartado se describen las distintas actividades según las unidades del taller general. Encontrarán, en orden, las pautas para iniciar los temas, pasos para desarrollar las estrategias y por último recoger aprendizajes por medio de reflexiones y actividades de cierre.

En el anexo 3 se listan los materiales necesarios para ejecutar el taller completo.

Cada Unidad contiene:

- Objetivo de la unidad
- Dinámicas y actividades
  - » Nombre de la dinámica o actividad
  - » Objetivos
  - » Materiales a utilizar
  - » Descripción del proceso de la actividad
  - » Pautas para la reflexión

### **Criterios de división por grupos**

Se recomienda dividir el grupo según las edades, con el objetivo de trabajar las distintas actividades según la etapa de desarrollo y capacidad ejecución del grupo. Hacer grupos más pequeños facilitará el intercambio de ideas y la profundización de los temas.

- » Grupo 1: 9, 10 y 11 años.
- » Grupo 2: 12, 13 y 14 años.
- » Grupo 3: 15, 16 y 17 años.

## UNIDAD I. LAS EMOCIONES

### Objetivos de la unidad

- Promover el reconocimiento de las emociones propias.
- Reconocer la importancia de las emociones en el desarrollo de recursos personales y sociales.
- Identificar las diferentes emociones a partir de su propia experiencia.
- Comprender la importancia de cada una de las emociones y su regulación para la resolución de conflictos.

### Estrategias Metodológicas- ejercicios

#### PRIMERA PARTE

#### A. Dinámicas y actividades

**Actividad 1:** Todas las edades

#### **Proyección de la película de animación INSIDE- OUT (Intensamente)**

##### Objetivos:

- » Fortalecer habilidades/capacidades para reconocer las emociones.

**Materiales:** Proyector, bocinas, película y pantalla.

**Descripción:** Se presenta la película a los estudiantes.

Luego de presentada la película realizar cine fórum usando el siguiente esquema.

¿Qué vieron? ¿Qué les gusto más de esta película? ¿De qué trata esta película?

#### **A.1 Exploración sobre experiencias y conocimientos previos.**

- » ¿Qué son las emociones?
- » ¿Cuáles emociones conocen?
- » ¿Hay emociones positivas y negativas?
- » Describe una situación en la que hayan sentido cualquiera de estas emociones: Alegría, Tristeza, Ira, Rechazo y Miedo.

#### **B. Reflexión:**

- » ¿Cuántas emociones aparecen en la película y cuáles son?
- » ¿Son útiles las emociones?
- » ¿Para qué nos sirven?

- » ¿Qué emociones no les gusta sentir?
- » ¿Cómo es su conducta cuando sienten cada una de esas emociones?
- » ¿Hacen algo para evitarlas o controlarlas?
- » ¿Qué personaje les gusto más?
- » ¿Cuál es la emoción que sienten con más frecuencia?
- » ¿Han sentido alguna vez que las emociones luchan entre sí?
- » ¿Qué es para ustedes un día bueno? ¿Qué emociones están presentes?

### **Actividad opcional:**

En lugares donde no se dispongan de los recursos para proyectar la película, pueden utilizar el formato del Anexo 1.

1. En los recuadros debajo de cada emoción, los chicos deberán escribir situaciones que les provoquen cada una de las emociones.
2. Analizar y poner en común lo escrito por los estudiantes.

## **SEGUNDA PARTE**

*Vivenciando las emociones: Artes Plásticas*

### **A. Conversatorio sobre la psicología del color**

**Objetivos:** Trabajar con los chicos la psicología del color y como es usada para expresar lo que se siente:

**Amarillo:** Alegría

**Rojo:** Furia

**Azul:** Tristeza

**Verde:** Desagrado

**Violeta:** Miedo

**Materiales:** Cartulinas, marcadores, Tijeras.

**Descripción:** Elaborar máscaras con las cartulinas utilizando los colores de las emociones expuestas en la película. A partir de ahí, hablar de la emoción con la que más se habían identificado.

## UNIDAD II. LA EMPATÍA

### Objetivos de la Unidad

- Promover el reconocimiento de los sentimientos del otro.
- Reconocer la importancia de establecer relaciones centradas en la empatía, favoreciendo el desarrollo de recursos personales y sociales.
- Identificar la variable empatía a partir de su propia experiencia.
- Comprender la relevancia de la empatía en relación a la resolución de conflictos.

### Estrategias Metodológicas- ejercicios

#### A. Exploración sobre experiencias y conocimientos previos.

- » ¿Qué es la empatía?
- » ¿En qué situaciones nos hemos sentido como algún compañero/familiar?
- » ¿Somos capaces de identificarnos con un amigo que sufre?
- » ¿Qué harías en esa situación?
- » Describe una situación en la que alguien haya demostrado empatía contigo.

#### B. Dinámicas y actividades

**Actividad 1:** Todas las edades

#### **La Cadena de empatía**

##### **Objetivos:**

- » Descubrir la importancia de mirar a su alrededor y de prestar ayuda a quien más la necesita.

**Materiales:** bocinas, proyector, video.

**Descripción:** Se presenta el video a los estudiantes (6 minutos aproximadamente)

##### **Reflexión:**

- » ¿Cómo crees que se sintió el niño cuando se cayó?
- » ¿Eso cambió cuando lo ayudaron a levantar?
- » ¿En qué situaciones has sentido empatía por alguien?
- » ¿Cómo crees que esa persona se sintió?

**Actividad 2:** Diseñada para Grupo 2

### **“Yo” tengo “tu” problema**

#### **Objetivos:**

- » Entender los problemas de la otra persona, ponerse en su lugar y ofrecer soluciones alternas.

**Materiales:** hoja y lápiz

**Descripción:** Cada persona explica por escrito con el máximo número de detalles un conflicto que tiene o ha tenido con otra persona. Escribiremos de manera anónima un conflicto que se pueda conocer en público. En un principio suelen decir que no tienen conflictos pero si insistimos, encontrarán algo que escribir. Después mezclamos todos los papeles escritos y cada miembro del grupo elige un papel al azar que no sea el suyo. Lo lee cuidadosamente en privado y puede preguntar detalles a la persona que lo escribió. Posteriormente algunas personas explican al grupo el problema que ha cogido en el papel como si fuese propio entrando en sus sentimientos y sensaciones, y ampliando la situación. Conviene hacer este ejercicio despacio, con tiempo suficiente para cualquier tipo de comentarios.

#### **Reflexión:**

- » ¿Qué les ha parecido?
- » ¿Les gusta ponerse en el lugar de otra persona? ¿Es fácil?
- » ¿Han conseguido sentirse como si fueras uno de sus compañeros con un problema concreto?
- » ¿Para qué sirve esta actividad? ¿En qué nos puede ayudar?

**Actividad 3:** (para grupo 1 de 9, 10 y 11 años)

### **Me pongo en tus zapatos**

#### **Objetivos:**

- » Descubrir cómo se siente estar en el lugar de otro.

**Materiales:** bocinas, canción.

**Descripción:** En parejas, se les pide que intercambien zapatos y bailen al compás de “La Bicicleta” Shakira y Carlos Vives.

**Reflexión:** Compartir cómo se sintieron en los zapatos de otro, intentando imaginarse cómo es vivir la vida de esa otra persona.

- » ¿Para qué sirve esta actividad? ¿En qué nos puede ayudar?
- » ¿Fue fácil estar en el lugar del otro?
- » ¿Cómo estaría el mundo si las personas entendieran mejor a los demás?

## UNIDAD III. DESARROLLO DEL AUTOCONTROL

### Objetivos de la Unidad

- Identificar las situaciones en las que se podría perder el control y actuar de forma inadecuada.
- Reconocer la importancia del autocontrol para mantener relaciones sanas en el contexto de la familia, la escuela y la comunidad.
- Fortalecer en los niños y adolescentes, los recursos personales para regular sus emociones.

### Estrategias Metodológicas- ejercicios

#### A. Exploración sobre experiencias y conocimientos previos.

- » ¿En qué situaciones nos sentimos muy enojados o estresados?
- » ¿Cómo reaccionamos cuando nos sentimos así?
- » ¿Qué es el auto-control?
- » ¿En qué se parece el auto-control al freno de los automóviles?

#### B. Dinámicas y actividades

**Actividad 1:** Todas las edades

##### **El juego del semáforo.**

##### **Objetivos:**

- » Identificar las señales físicas y conductuales que nos da nuestro organismo cuando estamos enojados o estresados.
- » Desarrollar la capacidad de reflexión.
- » Favorecer el aprendizaje de una estrategia de auto-regulación, asociándola a algo conocido universalmente.

##### **Materiales:**

##### **Descripción:**

Se inicia con una discusión en plenaria sobre la dificultad para controlarnos en ocasiones. El / la facilitador/a pide a los estudiantes algunos ejemplos de situaciones donde no han podido controlarse.

Cuando se considera que los estudiantes comprenden estas ideas, se procede a explicar el juego, por medio de los 3 pasos siguientes:

##### **Paso 1**

Se les ayuda a los niños a reconocer una situación donde sientan estrés o agresividad, por medio de ejemplos, y las consecuencias de no saber auto-controlarse.



### **Paso 2.**

Se asocian las emociones y la conducta con los colores del semáforo:

Cuando se siente mucho enojo y se está a punto de perder el control, estamos en rojo; igual que en el semáforo, debemos parar. Se les explica que parar significa no hacer nada de lo que podríamos estar pensando o deseando hacer.

Luego nos ponemos en amarillo; esto significa que analizamos dentro de nosotros, cuáles serían algunas maneras de reaccionar sin descontrolarnos. Entonces elegimos la que nos parezca mejor.

Cuando hemos elegido lo que queremos hacer, entonces nos ponemos en verde y actuamos.

### **Paso 3.**

Se pone en práctica con 3 estudiantes. Cada estudiante inicia contando algo que le ha provocado mucho enojo y a partir de ahí explica lo que haría en cada color del semáforo, siguiendo las pautas discutidas previamente.

En plenaria, todos reflexionan sobre las ventajas de aplicar ésta técnica.

Termina con una consigna que conecta la conducta positiva a cada color del semáforo, dicha en voz alta por todo el grupo:

**Rojo:** PARAR

**Amarillo:** PENSAR.

**Verde:** ACTUAR

### **Reflexión:**

- » ¿Qué nos enseña este ejercicio?
- » ¿En qué momentos podemos usar esta técnica?
- » ¿Por qué es necesario desarrollar un buen auto-control?
- » ¿Cuáles son las consecuencias de no poder controlarnos?

## UNIDAD IV. ASERTIVIDAD

### Objetivos de la unidad

- Promover la expresión de las necesidades emocionales/deseos y puntos de vista de una forma amable, directa y respetuosa.
- Fortalecer la capacidad para discriminar los diferentes tipos de expresión de necesidades emocionales.
- Identificar las diferentes formas de respuesta, a partir de su propia experiencia.
- Reconocer la importancia de la asertividad para un buen manejo de las relaciones interpersonales y la solución de conflictos.

### Estrategias Metodológicas- ejercicios

#### A. Exploración sobre experiencias y conocimientos previos.

- » ¿Por qué es importante expresar los deseos y puntos de vista en las relaciones interpersonales?
- » ¿Cómo se expresa una persona agresiva?
- » Describir como se sienten cuando las personas se dirigen a ellos de manera agresiva.
- » ¿Cómo se expresa una persona pasiva?
- » Ejemplos de personas que expresen sus deseos o puntos de vista de manera amable y respetuosa.
- » ¿Cuál es la mejor forma de expresarse para lograr buenas relaciones interpersonales?
- » Identificar en la comunicación verbal, los mensajes TÚ y los mensajes YO (ver tabla Anexo 3).

#### B. Dinámicas y actividades

**Actividad 1:** Todas las edades

**Objetivos:**

- » Fortalecer habilidades para reconocer y utilizar las respuestas asertivas.

**Materiales:** Papel y lápiz.

**Descripción:** (aproximadamente 35 min.)

**Lluvia de Ideas:** se les pide a los estudiantes en plenaria que expresen ejemplos de relaciones con sus compañeros de escuela, que les hayan resultado conflictivas o molestas.

**Trabajo grupal:** Se dividen en grupos de 3 y comentan con más detalles sobre la situación molesta o conflictiva, que en particular hayan vivido y sobre lo que hicieron para resolverla.

**Juego de roles:** Se pide a 2 o 3 grupos de voluntarios (dependiendo del tiempo que se tenga) que representen la situación discutida en su grupo, incluyendo lo que hicieron para resolverla.

**Reflexión:**

- » ¿Para qué se hizo esta actividad?
- » ¿Cuál es el tipo de conflicto más frecuente entre compañeros?
- » ¿Cuál fue la forma de resolver el conflicto más utilizada en las representaciones?
- » ¿Las personas que solo contemplan sus derechos y no los de los otros son las personas ?
- » ¿Las personas que no expresan sus deseos son...?
- » Las personas que expresan lo que desean de manera amable y respetuosa son ...
- » Describir ejemplos de respuestas asertivas.
- » Practicar respuestas asertivas que inicien con: ¿Qué piensas? ¿Qué te parece? ¿Qué opinas? Yo creo... A mí me gustaría...Me siento mal cuando tu...

## CIERRE DEL PRIMER DÍA

### ARTE- TEATRO

#### A. Representación en dibujos

**Objetivos:**

- » Representar gráficamente lo vivenciado.

**Materiales:** Hojas en blanco, colores, marcadores, pintura, lápices, pinceles.

**Descripción:** Realizar un dibujo libre sobre dos de los temas trabajados en el día.

**Reflexión:** Compartir con sus compañeros los dibujos, explicar lo representado, la importancia y lo que han querido plasmar.

#### B. Dinámica del huevo

**Objetivos:**

- » Fomentar el sentido de responsabilidad.
- » Promover el buen trato.

**Materiales:** Un huevo crudo entero, pintura acrílica de colores variados, rotuladores, pinceles.

**Descripción:** Se le entrega un huevo a cada estudiante. Deberán pintarlo como deseen y al final los facilitadores le pondrán sus iniciales. Explicar a los estudiantes que se llevarán el huevo a su casa y deberán cuidarlo hasta el día siguiente y traerlo de regreso.

## APERTURA SEGUNDO DÍA

### ACTIVIDAD SIMULTÁNEA EN TODOS LOS GRUPOS

#### Objetivos:

- » Fomentar el sentido de responsabilidad.
- » Promover el buen trato.

#### Materiales:

#### A. Recuperación de saberes

- » ¿Qué trabajamos el día de ayer?
- » ¿Qué aprendieron?

#### B. Conversatorio sobre Dinámica del huevo (dos varones y dos niñas, uno completo y uno roto)

Presentación y discusión de su asignación (dificultades, sentimientos, decisiones al respecto)

#### Reflexión

- » ¿Cómo le fue con el huevo?
- » ¿Qué hizo para cuidarlo?
- » ¿Qué fue lo más difícil?
- » ¿Qué hubieran hecho diferente?
- » Para que el huevo pudiera llegar de nuevo aquí, tuvieron que mantener un buen trato. ¿Qué pasa con aquellas relaciones en las que no existe un buen trato?

## UNIDAD V. PRACTICANDO EL BUEN TRATO

### Objetivos de la unidad

- Propiciar el desarrollo de relaciones basadas en el respeto y el cuidado mutuo, entre pares y con los adultos.
- Fortalecer las capacidades de los estudiantes para diferenciar una conducta de buen trato, de otra que constituye maltrato.
- Favorecer que los estudiantes reconozcan la necesidad de tratar bien a los demás, para vivir en paz.

## Estrategias Metodológicas- ejercicios

### A. Exploración sobre experiencias y conocimientos previos.

- » ¿Qué significa “Buen trato”?
- » Dé algunos ejemplos de buen trato y de maltrato que conozca.
- » ¿Qué cree que les puede pasar a las personas que son maltratadas?

### B. Dinámicas y actividades

**Actividad 1:** Todas las edades.

#### **Cuidando a un huevo.**

##### **Objetivos:**

- » Favorecer el desarrollo de las capacidades de atención y cuidado hacia los más vulnerables.
- » Ejercitar la responsabilidad y el cumplimiento de los compromisos asumidos.
- » Propiciar el aprendizaje práctico para la solución de problemas.

##### **Materiales:**

**Descripción:** El día anterior a la actividad, se le entrega a cada estudiante un huevo crudo entero, con la consigna de decorarlo con pintura, de acuerdo a su gusto y llevarlo a su casa, tratarlo bien y protegerlo de los riesgos, de forma que no se rompa. Las facilitadoras firman cada huevo, para garantizar que no sea cambiado.

Al día siguiente los estudiantes deberán traer el huevo y presentarlo al grupo.

##### **Reflexión:**

- » El/la facilitador inicia pidiendo a los estudiantes que comenten su experiencia de cuidar a un huevo.
- » ¿Cómo se sintieron?
- » ¿Pudieron cumplir la tarea?
- » ¿Cuáles dificultades tuvieron que enfrentar para cumplirla?
- » ¿En la vida diaria hay situaciones parecidas a esta tarea? ¿Cuáles?
- » Si alguno de los huevos resultó dañado, sin juzgar a su dueño/a, se le pide que explique lo ocurrido.
- » ¿Por qué es necesario tratar bien a los demás?
- » ¿Qué puedo hacer si se que a alguien le están tratando mal?
- » ¿Qué hago yo para tratar bien a los demás?
- » ¿Cómo me siento cuando trato bien a otros?

## UNIDAD VI. TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN Y NEGOCIACIÓN

### Objetivos de la unidad

- Promover la importancia de la escucha.
- Fortalecer habilidades para la comunicación efectiva.
- Reconocer la importancia de los mensajes no verbales.
- Identificar los tipos de mensajes que se utilizan a partir de su propia experiencia.
- Comprender la relevancia de la comunicación efectiva para un buen manejo de las relaciones interpersonales y la solución de conflictos.

### Estrategias Metodológicas- ejercicios

#### A. Exploración sobre experiencias y conocimientos previos.

- » ¿Por qué ocurren los problemas en la comunicación?
- » ¿Por qué es importante para una buena comunicación saber escuchar?
- » ¿Cuál es la diferencia entre oír y escuchar?
- » Mientras se recibe un mensaje ¿se escucha lo que se dice, o se está elaborando la respuesta que se va a dar?
- » ¿Qué es la comunicación efectiva y de quien depende, del que habla o del que escucha?

#### B. Dinámicas y actividades

**Actividad 1:** Todas las edades

**Objetivos:**

- » Fortalecer habilidades para reconocer y utilizar los Mensajes YO en la comunicación.

**Materiales:** Papel y lápiz.

**Descripción:** (aproximadamente 35 min).

Se eligen 6 voluntarios para el ejercicio y se les pide que salgan del aula. El (la) facilitador(a) apoyado por los estudiantes escribe en una hoja de papel un mensaje que sea relevante al contexto escolar específico, por ejemplo:

“Dice la profe que si mañana no traemos la tarea, no nos va a dejar entrar a clase, hasta que nuestros padres se presenten con la directora. Que ya está bueno que no queramos estudiar y que la pasemos en la luna y molestando, que a ver si ahora si aprendemos”

Se invita a entrar a los voluntarios y se les pide que formen una fila horizontal frente al grupo. Se les dice que el (la) profe, va a leer un mensaje al oído al primer voluntario a quien le pedirá

que escuche atentamente y que se lo diga en el oído al compañero de al lado, este a su vez, se lo dirá al que tiene al lado y así, sucesivamente hasta que todos los voluntarios hayan escuchado el mensaje.

El (la) facilitador(a) pide a cada voluntario que diga en voz alta el mensaje que recibió.

### **Reflexión:**

- » ¿Para qué creen que hicimos este ejercicio?
- » ¿El mensaje final era igual al original? ¿Por qué el mensaje cambió?
- » ¿La comunicación en el ejercicio fue una comunicación efectiva?
- » Identificar y describir los mensajes TÚ y los mensajes YO que se presentaron en la dinámica.
- » Describir ejemplos de comunicación no verbal.
- » ¿Hay alguna relación entre los mensajes YO y la asertividad?
- » Identificar en base a ejemplos, cuando se trata de un mensaje TÚ y de un mensaje YO (ver tabla anexa).
- » ¿Qué aprendieron de este ejercicio?

## **UNIDAD VII. TALLER DE PSICOMOTRICIDAD**

### **Objetivos de la Unidad**

- Explorar y expresar emociones a través del cuerpo.
- Favorecer la resolución asertiva de conflictos.
- Promover herramientas para el manejo del estrés y la ansiedad.

### **Estrategias Metodológicas- ejercicios**

#### **A. Actividad: Comunicación a través del cuerpo.**

##### **Objetivos:**

- » Expresar emociones a través de todo el cuerpo.

##### **Materiales:**

**Descripción:** Organizados en un círculo, el mediador propone que expresen con su cuerpo las consignas dadas: mociones, sentimientos, estados de ánimo.

- |           |               |                |             |
|-----------|---------------|----------------|-------------|
| » Alegría | » Tristeza    | » Aburrimiento | » Orgullo   |
| » Empatía | » Culpa       | » Entusiasmo   | » Gratitud  |
| » Amor    | » Vergüenza   | » Timidez      | » Confusión |
| » Odio    | » Inseguridad | » Envidia      | » Miedo     |

**Variante:** Asignar a cada alumno una emoción para representar y dividir el grupo en 2 equipos. Cada participante debe presentar a su equipo su emoción (alternando turnos entre los equipos), si la adivinan ganan un punto. Al final gana el equipo que más puntos tenga.

**Reflexión:**

- » ¿Cómo se sintieron?
- » ¿Cuáles fueron las emociones-estados de ánimo más fáciles de representar?
- » ¿Y las más difíciles?
- » De las emociones representadas, ¿Cuáles dirían ustedes que son positivas? ¿Y negativas?

**B. Actividad: Resolución de conflictos- Espacio sensoriomotor**

**Objetivos:**

- » Descubrir la importancia de trabajar en equipo para solucionar conflictos.
- » Establecer reglas de funcionamiento de un grupo.

**Materiales:** rodillo, telas, aros, bloques, pelotas, picas, disfraces, etc.

**Descripción:** Disponer de todos los materiales y que jueguen espontáneamente.

Con música ir parando la música y analizar lo que está haciendo cada uno. Dar instrucciones que dan marco y límites (Por ejemplo: jugar en pareja, que no quede ninguno solo)

**Reflexión:**

- » ¿Cómo fue la dinámica con sus compañeros?
- » ¿Surgieron conflictos?
- » ¿Cómo los solucionaron?

**Opción 1: Orden en el banco**

**Materiales:** telas, aros, bloques, pelotas, picas, disfraces, etc.

**Descripción:** Se necesita un banco lo suficientemente largo para que entren los integrantes del grupo. Si no lo hay se puede dibujar, o marcar con cinta aislante, dos líneas paralelas en el suelo. El ancho debe ser de unos 20 cms. Nadie puede bajarse del banco o salirse de las líneas. El facilitador invita al grupo a subir sobre el banco. Una vez que están todos colocados se explica que el objetivo es ubicarse según las edades, o la fecha de nacimiento, o la estatura, sin bajarse del banco. Se puede revisar cómo hemos logrado desplazarnos sin caernos, cómo se ha sentido el apoyo del grupo, su proximidad, etc.



## Opción 2: El nudo

**Materiales:** Ninguno.

**Descripción:** Los integrantes hacen un círculo y se agarran de las manos. Luego empiezan a enredarse. El propósito es trabajar en equipo y organizarse para volver a la posición original.

## C. Actividad: Ejercicio de Relajación Progresiva Método Jacobson

**Objetivos:**

- » Promover el control corporal y de pensamiento, organizando las vivencias y emociones.

**Materiales:** Bocinas, música.

**Descripción:** Tumbados en el suelo, con música de fondo, siguen las instrucciones de la mediadora.

Este método tiene tres fases:

1. La **primera fase** se denomina de tensión-relajación. Se trata de tensionar y luego de relajar diferentes grupos de músculos en todo su cuerpo, con el fin de que aprenda a reconocer la diferencia que existe entre un estado de tensión muscular y otro de relajación muscular. Esto permite el logro de un estado de relajación muscular que progresivamente se generaliza a todo su cuerpo. Se debe tensionar varios segundos entre cinco y diez minutos y relajar lentamente.
2. La **segunda fase** consiste en revisar mentalmente los grupos de músculos, comprobando que se han relajado al máximo.
3. La **tercera fase** se denomina relajación mental. En la cual se debe pensar en una escena agradable y positiva posible o en mantener la mente en blanco, se trata de relajar la mente a la vez que continúa relajando todo su cuerpo.

Estas tres fases pueden durar entre 10 y 15 minutos. No se debe tener prisa.

### INSTRUCCIONES:

**Posición inicial:** Cierra los ojos, siéntate en el sillón o acuéstate lo más cómodamente para que tu cuerpo pueda relajarse al máximo posible.

**Primera fase:** Tensión-relajación.

1. Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):
  - » Frente: Arruga unos segundos y relaja lentamente.
  - » Ojos: Abrir ampliamente y cerrar lentamente.

- » Nariz: Arrugar unos segundos y relaja lentamente.
- » Boca: Sonreír ampliamente, relaja lentamente.
- » Lengua: Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente.
- » Mandíbula: Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.
- » Labios: Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.
- » Cuello y nuca: Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.
- » Hombros y cuello: Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.

## 2. Relajación de brazos y manos.

- » Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente.

## 3. Relajación de piernas:

- » Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.

## 4. Espalda:

- » Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.

## 5. Tórax:

- » Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.

## 6. Estómago:

- » Tensar estómago, relajar lentamente.

### **Segunda fase:** Repaso.

Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

### **Tercera fase:** Relajación mental.

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

## CIERRE DEL SEGUNDO DÍA

**Dividir el grupo completo en dos: Artes plásticas y Teatro.**

### ARTES PLÁSTICAS

#### Objetivos:

- » Recoger lo trabajado durante ambos días.
- » Describir el papel que juegan los chicos en la cultura de paz.
- » Fomentar el compromiso de los estudiantes con la cultura de paz.

**Materiales:** Cartulinas verdes cortadas en forma de hoja (media carta aproximadamente), papel marrón o cartulina, tape, tijeras.

**Descripción:** Entre todos se construye el tronco de un árbol y se pega en la pared.

En las raíces representan los contenidos trabajados durante el taller.

En las hojas, los estudiantes plasman sus propósitos, compromisos y aportes con la cultura de paz.

#### Reflexión:

- » Compartir con el grupo sus compromisos.

#### Cierre

A modo de galería, se expondrán los trabajos realizados durante los dos días: dibujos, máscaras, huevos, y el árbol.

### TEATRO

#### Proceso "Creativo versus Reactivo"

#### Objetivos:

- » A través de la representación, exponer y evidenciar las técnicas y conocimientos adquiridos en el taller.

**Materiales:** Pintura, telas y sombreros para realizar caracterización.

**Descripción:** Se establece la diferencia entre hacer / crear versus reaccionar y se reflexiona sobre quien tiene la elección de elegir un camino u otro.

Se hace una relajación guiada y luego se dividen los grupos a los cuales se les presentarán unas propuestas para que los estudiantes creen, ensayen y representen una situación cotidiana como resultado final.

#### Cierre:

- » Los grupos seleccionados harán la presentación teatral final a todos los chicos, incluyendo el grupo de artes plásticas.

# Bibliografía

*Aucouturier, B., Lapierre, A. (1985). Simbología del movimiento: psicomotricidad y educación.* Editorial científica médica.

*Berruezo, P. Psicomotricidad.* Revista de Estudios y Experiencias. N° 49, 1995. vol. 1

*Bishop, S. (2000).* Desarrolle su asertividad. Barcelona: Gedisa

*Bisquerra, A. R. (2003),* Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa, 21(1): 7-43, recuperado de <http://revistas.um.es/rie/article/view/99071>

*Castro Santander, A. (2009),* Desaprender la violencia. Un nuevo desafío educativo, Buenos Aires: Bonum.

*Castro Santander, A. (2014),* Analfabetismo emocional, Buenos Aires: Bonum.

*Castro Santander, A. (2016a),* Gestión escolar del maltrato y el abuso infantil: Familia, escuela y entorno, Rosario, Argentina: Homo Sapiens

*Castro Santander, A. (2016b),* Bienestar escolar. Calidad basada en la convivencia, Buenos Aires: Bonum.

*Fernández-Berrocal, P., y N. Extremera (2009),* La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad, Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 66 (23,3): 73-84, ISSN 0213-8646

*Figueroba, A.* <https://psicologiyamente.net/social/teoria-comunicacion-humana-paul-watzlawick#!>

*Goleman, Daniel. (1995)* "Inteligencia Emocional" New York: Bantman Books.

*Kihlstrom, J.F., & N. Cantor (2000),* Social intelligence, en R.J. Sternberg (ed.), Handbook of intelligence, Cambridge, Reino Unido: Cambridge University Press, pp. 359-379, recuperado de [http://socrates.berkeley.edu/~kihlstrm/social\\_intelligence.htm](http://socrates.berkeley.edu/~kihlstrm/social_intelligence.htm).

*Mayer, J. & Salovey, P. (1997),* "What is emotional intelligence?", en P. Salovey y D. Sluyter (eds.), Emotional development and emotional intelligence: implications for educators, Nueva York: Basic Books, pp. 3-31.

*Monjas, C. (1999),* Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS) para niñas y niños en edad escolar, Madrid: CEPE.

*Ovejero B. A. (2014),* "Las habilidades sociales y su entrenamiento en el ámbito escolar", en F. Gil y J. León (comp.), Habilidades sociales. Teoría, investigación e intervención, Madrid: Síntesis Psicológica, pp. 169-185

# ANEXOS

---

## **ANEXO 1**

Matriz de las emociones, basado en la película "Inside Out"

## **ANEXO 2**

Listado de materiales generales

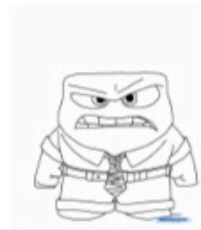
## **ANEXO 3**

Ejemplos de lenguaje verbal y no verbal

# ANEXO 1. MATRIZ DE LAS EMOCIONES, basado en la película "Inside Out"



Las emociones de : \_\_\_\_\_



Alegría

Desagrado

Temor

Tristeza

Furia

## ANEXO 2. Listado de materiales generales



- Proyector
- Bocinas
- Cartulinas: verde, azul, roja, amarilla, morada.
- Tape
- Colores
- Lápices de carbón
- Marcadores
- Pinceles
- Témpera de diferentes colores
- Sacapuntas
- Tijeras
- Pegamento
- Papelógrafos
- Hojas en blanco
- Huevos crudos (1 por participante)
- Telas
- Aros
- Pelotas

### ANEXO 3. Ejemplos de lenguaje verbal y no verbal para la reflexión y práctica de la asertividad y de mensajes YO y Mensajes TÚ:

Respuestas Asertivas (Mensajes YO)	Respuesta Pasiva	Respuesta Agresiva (Mensajes TÚ)
<b>Nivel verbal</b>		
¿Qué piensas? ¿Qué te parece? ¿Qué opinas? Yo creo... A mí me gustaría... Me siento mal cuando tu...	No importa Como tú prefieras ¿Te enfadas si...? ¿Te molestaría mucho que...? ¿Puedo...?	Por tu culpa... Críticas: Eres..., Pareces..., Deberías..., Tienes que... No tienes por qué sentirte así. Como siempre tu todo lo malinterpretas. Ahí vienes con lo mismo de siempre, tu siempre la víctima...
<b>Nivel no verbal</b>		
Sostener la mirada. Tono de voz firme, pero no elevado, Postura corporal derecha (erecta). Movimientos corporales serenos. Asentir frente a los argumentos de los demás.	Desviación de la mirada. Titubear. Bajar el tono de voz. Postura corporal de indefensión. Expresión facial de miedo y/o duda. Movimientos corporales nerviosos.	Mirada fija, agresiva, amenazante. Tono de voz elevado. Postura corporal tensa. Gestos enérgicos y amenazantes. Enfrentamiento. Habla rápida.

Tomado de Zaso Díaz Susana. Centro de Psicología Clínica y Psicoterapia. ONLINE Psicoterapeutas.com





    @educacionrdo



Ministerio de Educación de la República Dominicana  
OFICINA DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL