

GUIA PEDAGÓGICA

El Circuito de las Emociones, una herramienta de gestión socioemocional para nuestra Institución Educativa









Alcaldesa Mayor de Bogotá D.C.

Claudia Nayibe López Hernández

Secretaria de Educación

Edna Cristina Bonilla Sebá

Subsecretaria de Integración Interinstitucional

Deidamia García Quintero

Director de Participación y Relaciones Interinstitucionales

Juan Freddy Rozo Bellón

Líder del Programa Integral de Educación Socioemocional, Ciudadana y Escuelas como Territorios de Paz

Laura Andrea Rivas Bolívar

Creación de contenidos

Andrea Natalia Rodríguez Infante Juana Valentina Pérez Méndez

Diseño y diagramación

Alexander Mora

Bogotá D.C. Enero 2023

Presentación

El regreso a la presencialidad en los colegios supuso retos en varios aspectos para el sector educativo, uno de los más grandes fue la gestión emocional luego de meses en confinamiento. El cambio de rutinas, las situaciones de salud, económicas, familiares y relacionales que se propiciaron durante el mismo hicieron que la educación socioemocional empezara a ser un tema central en el fortalecimiento de la educación integral.

Reconociendo lo anterior, la Subsecretaría de Integración Interinstitucional y la Dirección de Participación y Relaciones Interinstitucionales (DPRI) desde el Programa Integral de Educación Socioemocional, Ciudadana y Escuelas como Territorios de Paz ha venido trabajando en torno al fortalecimiento de una Ruta de Educación Socioemocional, a través de la cual los colegios del distrito puedan fortalecer sus capacidades con una educación que incluya tanto la dimensión del saber, como la del ser

Esta ruta tiene cuatro objetivos pedagógicos, los cuales se alcanzan a través de diferentes herramientas y que se pueden trabajar como parte de los procesos de enseñanza y aprendizaje en la escuela (SED, 2021):

- 1. Identificar: qué estamos sintiendo en un determinado momento o época es una labor que implica preguntarnos por la manera en que lo que pasa a nuestro alrededor nos afecta. Ser conscientes de nuestras emociones implica realizar un trabajo de análisis sobre cómo nos sentimos y, en la mayoría de los casos, nombrar estas emociones.
- 2. Comprender: Es importante preguntarnos por qué sentimos de esa manera, qué es lo que nos dicen esas emociones sobre las relaciones en las que nos encontramos y las condiciones en las que vivimos. Igualmente, es relevante reflexionar sobre los efectos que tienen esas emociones en nosotros/as mismos y en nuestras acciones u omisiones, así como en las de los demás.
- **3. Expresar:** Aprender a comunicar nuestras emociones desde el cuidado propio y de los/as demás, es fundamental. Esto implica darle valor a lo que sentimos y permitirnos manifestarlo en nuestras relaciones, especialmente en los espacios públicos, rompiendo así con ciertos prejuicios sobre "la privacidad" de las emociones. Este punto también implica aprender a escuchar los sentires de quienes nos rodean y reconocer sus perspectivas del mundo.
- **4. Transformar:** La reflexión alrededor de nuestras emociones debe permitirnos idear maneras alternativas en las cuales podamos vivir nuestra emocionalidad. Por supuesto, esto pasa por pensar en las transformaciones que son necesarias para que nuestras emociones nos permitan fortalecer nuestras capacidades, la educación socioemocional debe permitirnos identificar cuáles son estas trasformaciones necesarias.

En el marco de la primera semana de desarrollo institucional del año 2023, ponemos a disposición de las comunidades educativas la presente guía pedagógica la cual desarrolla un ejercicio en el marco de esta ruta, el cual puede ser adaptado a todos los



estamentos y ciclos. En su versión inicial, este ejercicio se denomina *Circuito de las Emociones* y se desarrolla a manera de feria en la que cada momento desarrollado corresponde a una estación.

Esta adaptación busca que, a través de la experiencia, los equipos docentes puedan reconocer, adaptar y apropiar esta herramienta para el fortalecimiento de la *Sensibilidad y Gestión Emocional* de manera que se cuenten cada vez con más elementos prácticos a la hora de abordar y gestionar las emociones al interior de nuestros colegios y comunidades educativas.

¿Cuál es el objetivo?

Presentar una herramienta práctica para el fortalecimiento de capacidades socioemocionales y ciudadanas al interior de las comunidades educativas, que permita a través de la *sensibilidad y gestión emocional*, proyectar acciones transformadoras que fortalezcan la educación integral. Se plantea desarrollar un ejercicio inicial para docentes y directivos de las IED que pueda ser incluido en la planeación del año escolar y replicado en los espacios pedagógicos que se consideren pertinentes.

¿Quiénes participan en esta experiencia pedagógica?

Equipos docentes, directivas docentes y docentes de orientación escolar.

¿Quién o quiénes pueden dinamizar las actividades?

Esta actividad puede ser dinamizada por los equipos docentes de orientación o por docentes que tengan manejo e interés en temas de sensibilidad y gestión socioemocional. Es importante que quien o quienes lideren el espacio tengan la capacidad de acompañar posibles situaciones de dilatación y/o constricción emocional derivadas del ejercicio.

Capacidades ciudadanas y socioemocionales para fortalecer:

- Sensibilidad y gestión emocional.
- Participación.
- Sentido de la vida, el cuerpo y la naturaleza.
- Comunicación.

Antes de empezar ¿Qué entendemos por Educación Socioemocional?

La educación socioemocional parte del reconocimiento de la centralidad de las emociones en las relaciones de enseñanza y aprendizaje, que se tejen permanentemente en doble sentido entre estudiantes y maestros/as. Por esta razón, entendemos que las emociones son dominios de acción (Maturana, 2001), en tanto son disposiciones que nos permiten realizar o no ciertas cosas en momentos determinados.

Estudiar con la tranquilidad de contar con alimentación asegurada, es diferente a estudiar con la preocupación de no tener para comer en las próximas horas. Igualmente, los resultados de asistir a la escuela con miedo porque uno no puede expresar su personalidad sin ser violentado, son diferentes a aquellos obtenidos cuando se cuenta con condiciones en las que la diferencia es respetada y valorada y existe libertad para ser, pensar y sentir.

De esa manera, que prestemos atención a lo que los actores de las comunidades educativas sienten, que analicemos lo que esos sentimientos nos dicen sobre el proceso educativo y que permitamos o no la expresión y la reflexión sobre las emociones en las escuelas es determinante para el desarrollo integral de niñas, niños y jóvenes y su disposición para aprender/enseñar.

Consideramos que el reconocimiento y la comunicación asertiva de las emociones no deben ser los únicos objetivos de la educación socioemocional. Al contrario, concebimos más ampliamente el lugar de la afectividad en medio de las relaciones sociales y cómo está articulada con diferentes modelos de sociedad. Por eso, la educación socioemocional implica un análisis simultáneo de las condiciones en las cuales los individuos viven su afectividad y cómo facilitan o dificultan que tengan vidas plenas.

Ahora sí, ¡arranquemos!



Momento I: Reconociendo nuestras emociones- 10 minutos

¿Qué necesitaremos?

- Fotocopias del formato Animómetro- ver anexo.
- Esferos o lápices.
- Caja de cartón-baúl de las emociones.

Desarrollo

- **1.** Para iniciar la actividad vamos a repartir una copia del animómetro en el que cada persona deberá escribir las emociones que más ha experimentado en el último mes.
- 2. Luego, clasificarán la intensidad de estas emociones identificadas en una escala de uno a diez, respondiendo a la pregunta: ¿Con qué intensidad has sentido esta emoción? donde uno es "Muy poco" y 10 es "Mucho".
- **3.** En el mismo formato y por cada emoción, vamos a señalar brevemente las situaciones sociales, barriales, familiares, laborales y personales que están generando estas emociones.
- **4.** Posteriormente, responderemos según corresponda, la siguiente pregunta que nos permitirá comprender cómo se relacionan estas emociones con los acontecimientos de las últimas semanas: "¿Por qué estas situaciones te están generando estas emociones?"
- 5. Finalmente, depositaremos los formatos en el Baúl de las Emociones.

Cápsula 1.

Este primer momento nos permite reconocer y nombrar nuestras emociones, asi como analizar sus causas y efectos, identificándolas desde una perspectiva individual y relacional desde la que podemos evidenciar que nuestras emociones se dan en un contexto social, familiar, laboral y están determinadas por nuestros marcos de referencia y expectativas construidas a partir de los mismos.

Momento II: Expresando nuestras emociones - 15 minutos

¿Qué necesitaremos?

- Hojas blancas o de cuaderno (pueden ser recicladas).
- · Lapiceros.
- Lápices.
- Borradores.
- Colores.
- Marcadores.
- Sillas.
- Mesas.
- Plastilina.
- Pintura.
- Pinceles.

Desarrollo

- **1.** Vamos a disponer una mesa con los materiales que nos van a permitir expresar nuestras emociones:
 - Escritura creativa.
 - Dibujo.
 - Arte plástico (plastilina).
 - Pintura.

Teniendo en cuenta el tiempo y disposición de participación y espacio se pueden incorporar otras opciones corporales como danza y teatro.

- 2. Cada persona encontrará un espacio en el que sienta comodidad para realizar el ejercicio. Encontraremos alternativas que puedan favorecer la expresión de aquellas emociones y reflexiones que emergieron en el primer momento.
- **3.** Vamos a prestar atención a las sensaciones de resistencia o fluidez que genera este ejercicio, es importante validar estas experiencias y reconocer que es normal sentir bloqueos, no encontrar palabras o imágenes para expresar eso que sentimos en la medida que no es algo que se nos ha enseñado a lo largo de nuestra vida.
- **4.** Nos organizaremos en mesa redonda para compartir, de manera voluntaria, algunos de los ejercicios. Podemos poner los resultados en una pared o papelógrafo y reconocer las herramientas que tenemos como docentes a la hora de expresar nuestras emociones.

Cápsula 2.

Este segundo momento nos permite ampliar los recursos que tenemos para expresar nuestras emociones y reconocer que no existe un solo camino para hacerlo. Es importante aprender a comunicar nuestras emociones desde el cuidado propio y la alteridad, cuestionando las formas de expresión que derivan en agresión y violencia. La expresión de las emociones implica darle valor a lo que sentimos, permitirnos manifestarlo y aprender a escuchar los sentires de quienes nos rodean, reconociendo y valorando sus perspectivas del mundo.

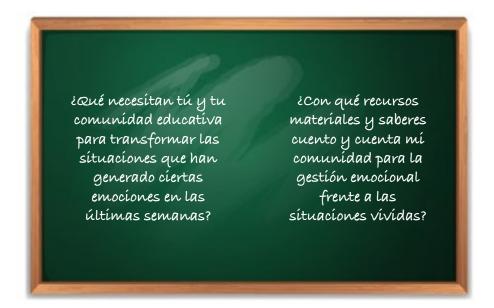
Momento III: El mural de las necesidades y los recursos – 20 minutos

¿Qué necesitaremos?

- Fichas bibliográficas.
- Papel Kraft- Tablero.
- Esferos.
- Cinta de enmascarar o transparente.

Desarrollo

1. En este momento nos dispondremos a identificar las necesidades y recursos que pueden contribuir al trámite de las emociones reconocidas y expresadas en los momentos anteriores. Dividiremos el papel kraft o el tablero en dos, ubicando las siguientes preguntas así:



- 2. Cada persona consignará la respuesta en una ficha bibliográfica por pregunta y las iremos pegando según corresponda. Es importante que tengamos en cuenta los ejercicios anteriores y nuestra experiencia para reconocer los elementos que podemos aportar en la gestión emocional como herramientas y recursos.
- **3.** Recogeremos el ejercicio agrupando las respuestas por similitud, de manera que nos permita identificar elementos a priorizar en la construcción de la educación socioemocional.

Cápsula 3.

Este tercer momento nos permite establecer algunos puntos de partida para fortalecer la educación socioemocional en nuestro colegio. Reconocer que la gestión de las emociones no es un asunto individual sino que es un trabajo colectivo que permite hacer transformaciones a las situaciones que atraviesan nuestra emocionalidad, implica cambiar prácticas y formas de relacionamiento, pero también fortalecer algunos vínculos y dinámicas que nos permiten ser y hacer en la escuela.

Momento IV: Potenciar la educación Integral

Desarrollo

- 1. Este momento puede ser posterior al cierre presencial de la actividad. Teniendo en cuenta la experiencia vivida a lo largo de la jornada y los insumos que resultan de esta, vamos a dialogar y proyectar acciones teniendo en cuenta los siguientes elementos:
 - ¿Por qué es importante hablar de las emociones en el contexto escolar?
 - ¿Qué elementos nos permiten potenciar la educación socioemocional en nuestro colegio a partir de este ejercicio?
 - ¿Cómo podemos adaptar este ejercicio para fortalecer la gestión emocional con otros estamentos de la comunidad educativa?

Recomendación

Pongamos en marcha acciones que fortalezcan la capacidad de sensibilidad y gestion emocional en todas las instancias y procesos pedagógicos que desarrollamos en la escuela, enlas prácticas de aula pero también en los descansos y a través de nuestro relacionamiento como docentes. Utilizar las reflexiones, las necesidades y herramientas identificadas durante el ejercicio para generar planes de trabajo que permitan fortalecer las capacidades socioemocionales y ciudadanas en la cotidianidad escolar, podrá nutrir los proceso pedagógicos de nuestro quehacer docente.

Anexo 1

ANIMÓMETRO: RECONOCIENDO Y COMPRENDIENDO NUESTRAS EMOCIONES

Describe las situaciones que han causado estas emociones y por qué:

De 1 a 10, ¿Con qué intensidad has sentido esta emoción?	Personales:	Familiares:	En el colegio:	En tu barrio:
Thhhhhhhhhh				
E-3	Personales:	Familiares:	En el colegio:	En tu barrio:
Thillihillih				
	Personales:	Familiares:	En el colegio:	En tu barrio:
This hills hills				
<u>©</u> @				
	Personales:	Familiares:	En el colegio:	En tu barrio:
Inhihihihihihihihihihihihihihihihihihihi				







Secretaría de Educación del Distrito

Avenida El dorado No. 66 – 63 Teléfono: (57+1) 324 1000 Bogotá, D. C. - Colombia

www.educacionbogota.edu.co



@Educacionbogota



Educacionbogota



@Educacionbogota



@educacion_bogota

