

NOTAS TÉCNICAS
LINEAMIENTOS



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

CUADERNO DE TRABAJO



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ
MEJOR
PARA TODOS

NOTAS TÉCNICAS
LINEAMIENTOS

LINEAMIENTOS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE
POLÍTICAS, PROGRAMAS Y PROYECTOS EDUCATIVOS



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

CUADERNO DE TRABAJO

Nombre:

Colegio:



BOGOTÁ
MEJOR
PARA TODOS

**ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO**

Alcalde Mayor de Bogotá
Enrique Peñalosa Londoño

Secretaria de Educación del Distrito
María Victoria Angulo González

Subsecretario de Integración Interinstitucional
Jorge Enrique Celis Giraldo

**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.

Bogotá, D. C., 2018.

ISBN Impreso: 978-958-5485-35-8
ISBN Digital: 978-958-5485-36-5

© 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, Deyssy 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, Silvia Tomasich y Erica Alegría

Diseño gráfico
Evolution Design Eirl

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

Afiches
Hermanos Magia S.A.C.



**BOGOTÁ
MEJOR
PARA TODOS**

Secuencia **didáctica** 1.

Mi mundo

emocional

Mi carta para Rocho



Querido Rocho...

Four horizontal lines for writing a letter.

El cofre de la **positividad**

En el cofre que ves abajo, escribe palabras o frases o haz dibujos que te recuerden las experiencias positivas que has tenido. ¡Cualquier cosa que te haga sentir emociones positivas es bienvenida!



La historia de Diana

PARTE 1

Diana tiene 9 años, está en cuarto de primaria y últimamente no le alcanza el tiempo de la clase para terminar sus actividades. Diana tarda más en terminarlas porque a veces no entiende las instrucciones de la profesora y en vez de preguntarle, se queda esperando a ver si ella vuelve a explicarlo. Por eso, Diana termina llevándose muchas tareas para la casa y acostándose más tarde. A veces incluso llega al colegio muy cansada en las mañanas por no haber dormido lo suficiente. Unos compañeros que se sientan adelante de Diana hablan mucho en clase y no la dejan escuchar las explicaciones de la profesora, pero a ella le da vergüenza decirles algo. También hay una compañera que se sienta cerca de Diana y parece que siempre entiende las instrucciones y termina sus tareas. Esto hace que Diana se sienta estresada y últimamente se le nota más intranquila y nerviosa al comienzo de las clases. Además, se acerca un examen muy importante para el que Diana no ha podido estudiar muy bien. Hace poco Diana se puso a llorar y la profesora no entendió bien lo que le ocurría. Diana no ha querido contarle a nadie lo que le pasa. Desde que esta situación comenzó, Diana ha dejado de dibujar y bailar su música favorita, cosas que ella disfruta muchísimo.



Mis factores de estrés

1. Estrés en mis relaciones y actividades en el colegio.

Handwriting practice area for question 1, consisting of a light blue rounded rectangle with horizontal lines.

2. ¿Cómo es mi estrés (cuerpo, emociones, acciones)?

Handwriting practice area for question 2, consisting of a light blue rounded rectangle with horizontal lines.



3. ¿A quién puedo pedirle ayuda y cómo?

Handwriting practice area for question 3, consisting of a light blue rounded rectangle with horizontal lines.

4. ¿Qué soluciones o actividades me pueden ayudar a relajarme?

Handwriting practice area for question 4, consisting of a light blue rounded rectangle with horizontal lines.