



Fundación
reachingU



UCU

Universidad
Católica del
Uruguay



RECURSOS EMOCIONALES
EN DESARROLLO

MANUAL para el APLICADOR

Equipo de investigación y autoría

Dra. Marcela Carballo
(Coordinadora)

Dra. Ana Laura Palombo

Mag. Florencia De León

Mag. Alicia Menéndez

Mag. Sabrina Matusевичius

Dr. Ignacio Navarrete

Dra. Natalia Agudelo

*Texto narrativo y diseño
de personajes*

Mag. Florencia de León

Diseño y diagramación

Lic. Noelí Seveso

Este manual proporciona acceso abierto a todo su contenido. Bajo la Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0). Los usuarios tienen la potestad para visualizar, descargar, almacenar, imprimir, buscar, indexar y crear enlaces a los textos, siempre que la fuente original y la persona a cargo de su autoría sean citadas en todos los casos y situaciones.

ISBN: 978-9915-9762-7-3



Este programa fue desarrollado con el apoyo financiero de la Fundación ReachingU

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	Página 4
MARCO CONCEPTUAL	Página 4
PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA	Página 7
a) Características generales	Página 7
b) Competencias a trabajar	Página 7
c) Orientaciones metodológicas generales	Página 7
d) Didáctica del programa	Página 8
REFERENCIAS.....	Página 11
ACTIVIDADES	Página 12
GLOSARIO	Página 57
ANEXO 1: ACTIVIDADES PARA LA FAMILIA.....	Página 69

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

El presente manual es una guía de orientación para el equipo docente encargado de llevar adelante la aplicación del programa en su sala. Para eso, es necesario conocer brevemente los motivos que justificaron su elaboración, así como los constructos teóricos de los que parte, para posteriormente comprender desde sus fundamentos las características del mismo. Resulta oportuno completar la lectura de los primeros apartados teóricos de este manual, para finalmente conocer las características de la aplicación del programa, tales como sus particularidades didácticas, sus objetivos y su encuadre (duración, materiales, espacios).

¿Por qué apuntar al desarrollo emocional en la primera infancia?

Las competencias emocionales y sociales son habilidades fundamentales que una persona desarrolla a lo largo de su vida para reconocer, comprender y gestionar sus emociones y las de los demás, así como para interactuar de manera efectiva en situaciones sociales. Estas habilidades también se conocen como habilidades socioemocionales o como parte de lo que se ha llamado inteligencia emocional. Su desarrollo comienza desde etapas muy tempranas y requiere de los cambios madurativos del sistema nervioso, siendo fuertemente influenciado por las interacciones del individuo con su entorno, especialmente con los cuidadores principales. La entrada a la institución escolar amplía las oportunidades para fortalecer estas habilidades, potenciando el desarrollo natural y previniendo posibles deficiencias en su desarrollo.

En las últimas décadas, se ha destacado la importancia de incorporar la formación en habilidades socioemocionales en los sistemas educativos. Organizaciones como la UNESCO, UNICEF, la OMS y la OCDE han promovido esta idea, reconociendo que estas habilidades son esenciales para el aprendizaje y el desarrollo a lo largo de la vida de una persona. Las competencias socioemocionales actúan como factor protector de la salud mental. Además favorecen la conformación de una convivencia saludable, siendo fundamentales para enfrentarse a los desafíos y problemas cotidianos de forma individual y colectiva. Este enfoque ha llevado a la inclusión de las habilidades socioemocionales en todos los niveles del sistema educativo, desde la educación inicial hasta la terciaria.

A pesar de que los programas dirigidos a educación inicial son escasos en comparación con otras etapas escolares, la evidencia sugiere que la infancia temprana es una etapa privilegiada para el abordaje de estas habilidades. Los programas de prevención en la primera infancia han mostrado resultados más prometedores en la competencia social y emocional, así como en la disminución de conductas desafiantes, que intervenciones en etapas posteriores, cuando ya se presentan deficiencias en estas habilidades.

En nuestro país la educación formal obligatoria comienza a los 4 años, por este motivo el programa se focaliza en estos dos primeros años de institucionalización.

2. MARCO CONCEPTUAL

¿Qué entendemos por desarrollo de competencias emocionales y cuáles se pueden trabajar en esta etapa?

Las habilidades socioemocionales son entendidas como una serie de herramientas cognitivas, emocionales y sociales que tienen como función la adaptación del individuo al entorno, y que facilitan el desarrollo personal, el relacionamiento social, el aprendizaje y el bienestar. Se van configurando de forma dinámica a partir de la interacción del individuo con el contexto, a través de experiencias y aprendizajes, y en ese sentido son consideradas como el resultado de procesos de desarrollo, que se extienden a través de todo el ciclo vital.

Las competencias socioemocionales han sido abordadas desde diversos modelos conceptuales, los cuales utilizan diferentes denominaciones, pero refieren a conceptos similares: habilidades socioemocionales, inteligencia emocional, entre otros. Son perspectivas que apuntan a constructos conciliables, ya sea porque son enfoques similares o complementarios, que dan cuenta de estos procesos de desarrollo y aprendizaje. En el caso del presente programa, se tomó como base el modelo de competencias emocionales propuesto por (Bisquerra CSE, 2009), y desarrollado en el marco conceptual de Aprendizaje Social Emocional (SEL) de CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning [CASEL], s. f.).

Por un lado, la propuesta de Bisquerra (2009) hace énfasis en el desarrollo de 5 competencias emocionales: con-

ciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades socio-emocionales y, habilidades para la vida y el bienestar emocional. Por su parte, en el marco del SEL, traduciendo dichas dimensiones a los procesos de aprendizaje de estas habilidades en contextos educativos, se formulan también 5 dimensiones de abordaje: autoconocimiento, autorregulación, conciencia del otro, habilidades sociales y toma de decisiones responsable. No se profundiza en este manual sobre el contenido de dichas dimensiones por cuestiones de extensión y relevancia. Sin embargo, es a partir de ellas que se construyen las 3 competencias centrales sobre las que se interviene en este programa, a saber:

Autoconciencia: Refiere a la capacidad de reconocer y comprender nuestra experiencia. Aplicado a las emociones implica reconocer nuestras emociones y su impacto en nuestros pensamientos y conducta. Incluye identificar e integrar los aspectos corporales y mentales en la comprensión de la experiencia. Es el primer paso para el desarrollo de las competencias emocionales. Las emociones son procesos psicológicos que se dan como respuesta a la presencia de estímulos (internos o externos) y que incluyen cambios en experiencias físicas, conductas y pensamientos. Muchos de estos cambios se dan de forma automática, y algunos hasta pueden ser difíciles de identificar. Favorecer la identificación de estos cambios es la base del desarrollo emocional, que permite integrar la experiencia, vinculándola con posibles desencadenantes y conductas asociadas y dando lugar al desarrollo de explicaciones. Esto permite el trabajo posterior hacia la resolución saludable de estas experiencias.

Autorregulación: Esta competencia refiere a la posibilidad de modificar las propias emociones en función de las necesidades u objetivos propios o el entorno. Incluye la capacidad de disminuir la emoción (down regulation) o de aumentarla (up regulation), por lo que involucra la modulación de la conducta tanto en su polo de activación como de inhibición. La regulación es un proceso que se va desarrollando paulatinamente niñas y niños, quien al nacer depende exclusivamente de un adulto que regule sus estados. Conforme su sistema nervioso va madurando, va a ir avanzando en él, desarrollando formas propias de regulación pasando a lo que llamamos autorregulación. Es importante destacar que la regulación emocional se da muchas veces en el contexto relacional, ya que mejora cuando podemos apoyarnos en el entorno en los casos en que esto sea posible (corregulación). Requiere por un lado de la maduración de estructuras cerebrales vinculadas a la regulación conductual (corteza prefrontal) y está muy vinculada al desarrollo del pensamiento y el lenguaje que permiten poner palabras y explicar la experiencia. Además de este desarrollo cerebral, la intervención del entorno será fundamental para que los niños y niñas puedan ir adoptando formas propias de regulación. Esta dimensión se sustenta en la anterior: para lograr regularse hay que poder identificar la experiencia, sus desencadenantes y sus conductas asociadas. Sin autoconocimiento, la autorregulación resultaría más compleja.

Reconocimiento y relación con otros: Esta competencia refiere a las habilidades para interactuar saludablemente con otros. Se focaliza en el trabajo sobre la capacidad de reconocer a los otros como diferentes, darse cuenta de sus estados internos (fundamentalmente emociones) y de los efectos que las emociones del otro tienen en uno. Asimismo, implica trabajar sobre las acciones propias y la consecuencia en los demás, así como ensayar acciones prosociales y alternativas de respuesta ante acciones no deseadas de otros. La base de esta competencia se centra en los conceptos de empatía y prosocialidad. La empatía es entendida desde un sentido amplio como la capacidad para experimentar y comprender la emoción de otra persona, y actuar en consonancia. Se trata de una habilidad humana cuyo desarrollo comienza en los primeros años y en la cual la orientación del entorno será fundamental. A los 2 años de vida, niños y niñas ya pueden mostrar señales claras de su desarrollo, a través de comportamientos que evidencian contagio afectivo (como el estrés ante el dolor ajeno), preocupación por comprender lo que le sucede al otro y la activación de conductas reparatorias. A los 4 y 5 años esta habilidad se espera que tenga un mayor desarrollo y se nutra del lenguaje para dar explicaciones más completas de la experiencia del otro. En esta etapa es fundamental el desarrollo del aspecto cognitivo de la empatía, que evoluciona en estos años y amplía las posibilidades de la empatía, pero no es el punto de partida, sino que únicamente refiere a un avance en la misma.

Al igual que la autorregulación, requiere de la autoconciencia para su mejor desarrollo ya que las experiencias emocionales propias y las ajenas se experimentan, procesan y entienden paralelamente.

Estas competencias inician su desarrollo desde el nacimiento como resultado de la interacción de la maduración

neurobiológica con el ambiente. Es en esa interacción que toma un papel fundamental el entorno familiar, y posteriormente el escolar. Este programa se enmarca entonces, en el acompañamiento del desarrollo socioemocional que inició en etapas anteriores y que se refuerza desde el contexto educativo adaptándose a las distintas etapas madurativas.

Otro elemento relevante, es que tal como se mencionó previamente, la maduración neurobiológica es un factor esencial para el desarrollo de estas habilidades, de forma que ciertas competencias no pueden adquirirse hasta que el niño o la niña esté preparado a nivel neurocognitivo. Dentro de las competencias cognitivas que juegan un rol fundamental en el desarrollo socioemocional, se encuentran las llamadas funciones ejecutivas. Estas son un conjunto de habilidades complejas que integran varios dominios cognitivos para alcanzar objetivos y adaptarse a circunstancias cambiantes, orientando el propio comportamiento. Continúan su desarrollo hasta la adultez temprana. Este programa hace énfasis en la relevancia de las funciones ejecutivas como parte del desarrollo de recursos emocionales en la primera infancia. Lograr inhibir comportamientos impulsivos en ciertos contextos, orientar y sostener la atención en estímulos relevantes, flexibilizar los cursos de acción para adaptarse y evitar respuestas rígidas, así como planificar interacciones y anticipar las consecuencias de la propia conducta, son pilares fundamentales en un desarrollo socioemocional saludable.

Otro elemento distintivo de este programa es el énfasis en el cuerpo como dimensión constitutiva del desarrollo emocional en la primera infancia. Desde una perspectiva del desarrollo y de la psicomotricidad, las emociones se experimentan inicialmente a través de la acción, el tono y la expresividad corporal, constituyendo el cuerpo el primer organizador de la experiencia (Aucouturier, 2004; Wallon, 1942/1987). En este sentido, las experiencias corporales configuran la base a partir de la cual los niños y niñas comienzan a reconocer sus estados internos, regularlos progresivamente y establecer vínculos con los otros.

En esta línea, el programa propone el juego y el movimiento como herramientas didácticas privilegiadas para el abordaje de las habilidades socioemocionales. A través de la acción corporal en interacción con otros, se favorecen procesos fundamentales vinculados al desarrollo emocional y relacional, tales como la construcción del vínculo, la comunicación y la progresiva diferenciación entre la propia experiencia y la del otro (Aucouturier, 2004).

En este marco, el desarrollo emocional se comprende como un proceso progresivo que implica el pasaje del placer de actuar al placer de pensar la acción, (Aucouturier, 2004), dando cuenta de un itinerario de maduración que integra lo corporal, lo afectivo y lo cognitivo. Este recorrido posibilita que el niño o la niña transite desde formas de regulación inicialmente centradas en la acción y en el sostén del entorno hacia formas más elaboradas de autorregulación, mediadas por la representación, el lenguaje y el pensamiento.

3. PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

a) Características generales

El programa se compone de 20 sesiones planificadas descritas en detalle en apartados posteriores, con una duración aproximada de 40 minutos. Se sugiere que se lleven adelante en un período de 10 semanas, por lo que idealmente se prevén 2 sesiones semanales. Los destinatarios del programa son niños y niñas de nivel 4 y nivel 5. Las dinámicas propuestas son llevadas a cabo por los docentes del grupo, siguiendo las pautas explicitadas en este manual.

La aplicación busca integrarse de forma armónica en los dos contextos de pertenencia principales de los niños y las niñas: el familiar y el escolar. Esto implica la participación de la familia en ciertos puntos de la intervención, para que puedan integrar lo abordado en la institución, dentro del hogar. Asimismo, es importante que los elementos trabajados a lo largo de cada sesión de actividades, no se limiten únicamente a ese período temporal, si no que puedan ser extrapolados activamente a situaciones que se presenten en la cotidianidad de la jornada escolar, buscando coherencia entre las pautas del programa, y las competencias que se pretende que los niños y las niñas integren en su vida diaria.

Por otra parte, las propuestas buscan considerar la participación de la totalidad del grupo, incluyendo alternativas para adaptarlas y favorecer la participación de aquellos niños o niñas con alteraciones del neurodesarrollo.

b) Competencias a trabajar

Considerando los enfoques teóricos presentados anteriormente, y una vez seleccionadas las dimensiones que se busca favorecer a partir de este programa, se profundizó en los componentes necesarios para el desarrollo de cada una de ellas. La selección de subcompetencias responde a la necesidad de focalizarse en aquellas que pueden ser abordadas en este período de tiempo de duración planificado para la intervención, tomando en cuenta la edad de los niños y las niñas, su contexto y la posibilidad de integración en el currículum escolar. A continuación, se explicitan las subcompetencias incluidas en cada dimensión.

c) Orientaciones metodológicas generales

Se presentan a continuación algunos elementos distintivos que deben considerarse e integrarse de forma transversal a las actividades del programa al momento de ser llevado adelante.

- *Autoconciencia.* Más allá del trabajo específico en la competencia de la autoconciencia y su vinculación con lo emocional, el foco en todas las actividades debe estar puesto en permitir que niños y niñas amplíen su experiencia tomando mayor conciencia.
- *Interés y curiosidad en el mundo emocional.* Favorecer una comprensión del valor de la dimensión socioemocional, así como un interés genuino en la misma, es un pilar fundamental para su desarrollo.
- *Corporeidad.* Se considera que la base de toda la experiencia emocional y social incluye al cuerpo, por lo que

Dimensión	Subcompetencias
Autoconciencia (AC)	AC1: Reconocer variaciones en la actividad corporal.
	AC2: Reconocer y nombrar emociones asociándolas a los cambios corporales
	AC3: Identificar factores desencadenantes de emociones.
	AC4: Reconocer y vivenciar fortalezas personales.
Autorregulación (AR)	AR1: Reconocer y utilizar conductas tendientes a la regulación consciente de las emociones.
	AR2: Activar recursos cognitivos que faciliten la regulación emocional.
	AR3: Anticipar las consecuencias de las acciones y ensayar respuestas alternativas.
Reconocimiento y relación con otros (RO)	RO1: "Empatía cognitiva": reconocer experiencias emocionales en otros a partir de sus manifestaciones verbales, conductuales y expresivas.
	RO2: "Empatía afectiva": reaccionar emocionalmente en consonancia a las emociones de otros.
	RO3: Emplear repertorios de conductas que favorezcan la convivencia y el bienestar grupal.

se debe buscar intencionadamente incorporarlo en todas las actividades o al menos no eliminarlo. Algunas de las propuestas se enfocarán en la expresión, la acción o la toma de conciencia corporal, mientras que otras se apoyarán más en el lenguaje verbal, pero evitando dejar la dimensión corporal desafectada.

- *Lenguaje y significado*. Toda experiencia es significada con el uso del lenguaje. Se trata de un aspecto de construcción social del significado de las vivencias. Teniendo en cuenta este elemento, resulta importante abordarlo específicamente pero también considerarlo en todas las etapas, delimitando y cuidando el uso de los términos y las explicaciones, sabiendo que estas delimitan y dan forma a la experiencia.

d) Didáctica del programa

¿Cómo entender el programa?

El programa se desarrolla a partir de una narración que cuenta con cuatro personajes que generan la trama y ofician de guía o hilo conductor en el desarrollo de las actividades. Los personajes fueron diseñados con características personales que facilitan la identificación de aspectos de la manifestación de las emociones, en línea con los aportes de la educación emocional que promueven el reconocimiento y la comprensión de los estados afectivos (Bisquerra, 2000).

Es importante destacar que los mismos deben ser planteados como aspectos de la experiencia emocional que pueden variar en distintos momentos y situaciones, y no como una forma de caracterizar o definir personas. Esta perspectiva se fundamenta en las teorías del desarrollo psicosocial, que sostienen que la identidad se construye de manera progresiva y dinámica (Erikson, 1968).

Se busca, a través del trabajo con estos personajes, desarrollar en los niños y las niñas la posibilidad de que se identifiquen y construyan diferentes modos de responder y experimentar las situaciones, evitando definiciones en perfiles específicos. Esto se vincula con la concepción constructivista del aprendizaje, donde el sujeto construye activamente su conocimiento y amplía su repertorio de respuestas (Piaget, 1969; Vygotsky, 1978).

Incluso cuando algún aspecto pueda prevalecer sobre los otros en alguien, es fundamental evitar etiquetas rígidas. Esto es especialmente importante teniendo en cuenta que en esta etapa las niñas y los niños están en pleno proceso de desarrollo de su personalidad e identidad, por lo cual definirlos o categorizarlos de acuerdo a su estilo más habitual de respuestas podría rigidizarlos en la categoría enunciada (Erikson, 1968). Por el contrario, cuantas más posibilidades puedan experimentar y mayor sea su repertorio de respuestas, mayores serán los recursos emocionales con los que cuenten, en concordancia con los enfoques de educación emocional (Bisquerra, 2000).

Didácticamente, el programa se organiza de manera secuenciada y progresiva porque el aprendizaje es un proceso gradual y acumulativo, tal como lo plantean las teorías del aprendizaje significativo y del desarrollo cognitivo (Ausubel, 1983; Bruner, 1960). La secuencia establece un orden lógico de los contenidos, mientras que la progresión implica un aumento paulatino en la complejidad y profundidad de los saberes en juego (César Coll, 1990).

Esta organización permite que los niños construyan conocimientos y habilidades socioemocionales significativas a partir de experiencias previas, evitando vacíos y confusiones, lo cual se vincula con el aprendizaje significativo (Ausubel, 1983). Además, favorece el desarrollo progresivo de competencias, respeta los procesos formativos y facilita la tarea de monitoreo de la dimensión trabajada.

Un programa estructurado coherentemente guía el aprendizaje paso a paso, propiciando bases sólidas para la construcción de saberes afectivos y fortaleciendo actitudes y valores para una formación plena y armónica, en consonancia con enfoques integrales del desarrollo humano.

4. ACTIVIDADES

INSTRUCCIONES GENERALES

Este programa tiene un texto de referencia que tiene como personajes principales 4 animales marinos: una sardina, un caballito de mar, un pulpo y una mantarraya.

Se sugiere que, antes de comenzar el programa se realice previamente un acercamiento a estos animales conociendo sus características y hábitat con el fin de facilitar el conocimiento de los personajes y su contexto. Por ejemplo, al presentar a Mobula, explicar que es un pulpo y las características que tienen estos animales. En relación con el mar, explicar que existen corrientes marinas, diferentes profundidades, animales y plantas propios de este hábitat. Esto ayudará luego a comprender la historia.

Cada actividad del manual está organizada en las siguientes secciones:

Objetivos: describen qué se propone alcanzar con la actividad.

Indicadores de logro: permiten hacer observables y medibles los objetivos.

Materiales: enumeran de manera detallada los elementos necesarios para desarrollar la actividad.

1. Apertura: orienta sobre cómo iniciar la actividad del día, frecuentemente a partir de un fragmento narrativo.

2. Desarrollo: detalla paso a paso cómo llevar adelante la propuesta. Puede incluir juegos, actividades plásticas, consignas musicales, entre otras posibilidades.

3. Cierre y reflexión: sintetiza la idea fundamental de la actividad y presenta preguntas orientadoras para facilitar la revisión y el cierre de la experiencia.

4. Transferencia: sugiere formas de aplicar lo trabajado en situaciones cotidianas favoreciendo la continuidad del mismo.

En algunas actividades también se incluye una sección de **orientaciones para el/la docente**, que brinda sugerencias para el desarrollo de la propuesta o aclaraciones conceptuales que sirven de apoyo.

Cada actividad tiene una duración aproximada de 40 minutos incluyendo la apertura, el desarrollo y la reflexión, aunque pueden extenderse en caso de que así lo requiera el grupo.

Es fundamental leer en profundidad las instrucciones con anterioridad para disponer de los materiales necesarios e interiorizarse con la consigna de forma previa.

Está planificado que 5 de las actividades (1, 6, 9, 12 y 18), se complementen con una actividad enviada para trabajar con la familia. Se indica al finalizar todas las secciones de dicha actividad, y se desarrollan más adelante en el apartado “Actividades para la familia”.

SUGERENCIAS PARA EL TRABAJO CON NIÑOS Y NIÑAS CON TEA

Recomendaciones generales:

En general para el seguimiento de la historia, se sugiere utilizar las secuencias de imágenes que se adjuntan al programa.

En las actividades donde se debe preparar la clase para la realización de una actividad, por ejemplo para un juego de estaciones o la entrada a una cueva, se debe anticipar esta actividad mostrándole previamente el salón con estos cambios.

En las actividades donde hay propuestas de movimiento corporal se sugiere darle un objeto que sea placentero para él/ella y que le de seguridad para que canalice los movimientos que se esperan de sus compañeros.

Al momento de elegir la música para las sesiones, es importante procurar que no contenga sonidos estridentes ni cambios de ritmo bruscos. En estos casos, también resulta fundamental anticipar a niñas y niño que escucharán estas melodías.

En las actividades de realización colectiva es fundamental darle una consigna específica con un espacio determinado claramente para él o ella.

Para las actividades de trabajo en grupo es importante definirle un rol específico. Por ejemplo, en la actividad 15, hay que darle de antemano específicamente una o dos piezas que son las que va a colocar él. Es importante mostrarles la imagen completa y que comprenda específicamente dónde van colocadas las piezas que se le dieron. En caso de no poder integrar un grupo, se sugiere brindar el material para que pueda llevar a cabo la propuesta de forma independiente.

REFERENCIAS

- Administración Nacional de Educación Pública. (2023). *Orientaciones para el abordaje de habilidades socioemocionales*. ANEP. <https://www.anep.edu.uy/sites/default/files/images/te-programas/2023/finales/Orientaciones%20-%20Habilidades%20socioemocionales%202024v.pdf>
- Arrieta, A., Carballo, M., Bidegain, M., & Ferreira, A. (2021). Hacia un enfoque multinivel en los estudios empíricos de la empatía: Autopercepción, comportamiento y mecanismos neurobiológicos. *Revista de Psiquiatría del Uruguay*, 85(1), 43-62.
- Aucouturier, B. (2004). *Los fantasmas de acción y la práctica psicomotriz*. Graó.
- Ausubel, D., Novak, J. D., & Hanesian, H. (1983). *Psicología educativa: Un punto de vista cognoscitivo* (2.ª ed.). Trillas.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Pirámide.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10, 61-82. <http://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/297/253>
- Bruner, J. (1960). *El proceso de la educación*. Harvard University Press. Coll, C. (1990). *Psicología y currículo: Una aproximación psicopedagógica a la elaboración del currículum escolar*. Paidós.
- Carballo, M., & Luciani, A. I. (2024). ¿Cómo estás hoy? En F. de León, A. L. Palombo, & A. Cuadro Cawen (Eds.), *Aprendizaje y desarrollo infantil: Aportes para las prácticas de enseñanza*. Grupo Magro.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (s. f.). *What is the CASEL framework? [¿Qué es el marco de CASEL?]*. CASEL. Recuperado el 10 de marzo de 2026, de <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Erikson, E. H. (1963). *Infancia y sociedad*. Paidós.
- Freitas, I. da S., Oliveira, G. E. de, Lima, V. da Silva, & Melo, M. H. da S. (2021). Intervenções baseadas em evidências para promover comportamentos pró-sociais em escolas: Revisão integrativa. *Psicologia: Teoria e Prática*, 23(3).
- Greenberg, M. T. (2023). *Evidence for social and emotional learning in schools*. Learning Policy Institute.
- INEEd. (2018). *Aristas: Marco de habilidades socioemocionales en sexto de educación primaria*. INEEEd.
- January, A. M., Casey, R. J., & Paulson, D. (2011). A meta-analysis of classroom-wide interventions to build social skills: Do they work? *School Psychology Review*, 40(2), 242-256.
- Luo, L., Reichow, B., Snyder, P., Harrington, J., & Polignano, J. (2022). Systematic review and meta-analysis of classroom-wide social-emotional interventions for preschool children. *Topics in Early Childhood Special Education*, 42(1), 4-19.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- Merrell, K. W. (2003). *Preschool and Kindergarten Behavior Scales* (2nd ed., Spanish language version). PRO-ED.
- Newborg, J., Stock, J. R., & Wnek, L. (2005). *Inventario de desarrollo Battelle* (2.ª ed.). Riverside Publishing.
- OCDE. (2015). *Skills for social progress: The power of social and emotional skills*. OECD Publishing.
- OMS. (2003). *Skills for health: Skills-based health education including life skills: An important component of a child-friendly/health-promoting school* (No. 9). <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42818/924159103X.pdf>
- Piaget, J. (1969). *La psicología del niño*. Fondo de Cultura Económica.
- Ștefan, C. A., Dănilă, I., & Cristescu, D. (2022). Classroom-wide school interventions for preschoolers' social-emotional learning: A systematic review of evidence-based programs. *Educational Psychology Review*, 34, 2971-3010.
- Thorell, L. B., & Nyberg, L. (2008a). The Childhood Executive Functioning Inventory (CHEXI): A new rating instrument for parents and teachers. *Developmental Neuropsychology*, 33(4), 536-552.
- UNESCO. (2016). *Education 2030: Incheon declaration and framework for action for the implementation of Sustainable Development Goal 4*. http://uis.unesco.org/sites/default/files/documents/education-2030-incheon-framework-for-action-implementation-of-sdg4-2016-en_2.pdf
- UNESCO. (2021). *Habilidades socioemocionales en América Latina y el Caribe: Estudio Regional Comparativo y Explicativo (ERCE 2019)*. OREALC-UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000380240>
- UNICEF. (2012). *Global evaluation of life skills education*. https://www.unicef.org/evaluation/files/USA-2012-011-1_GLSEE.pdf
- Vygotsky, L. S. (1978). *Pensamiento y lenguaje*. Alianza Editorial.
- Walker, H. M., Ramsey, E., & Gresham, F. M. (2004). Heading off disruptive behavior: How early intervention can reduce defiant behavior—and win back teaching time. *American Educator*, 27(4), 6-21.
- Wallon, H. (1987). *Los orígenes del carácter en el niño*. Nueva Visión. (Obra original publicada en 1942).
- Yang, W., Datu, J. A. D., Lin, X., Lau, M. M., & Li, H. (2019). Can early childhood curriculum enhance social-emotional competence in low-income children? A meta-analysis of the educational effects. *Early Education and Development*, 30, 36-59.



Objetivos:

(AR2) Activar recursos cognitivos que faciliten la regulación emocional.

Indicadores de logro:

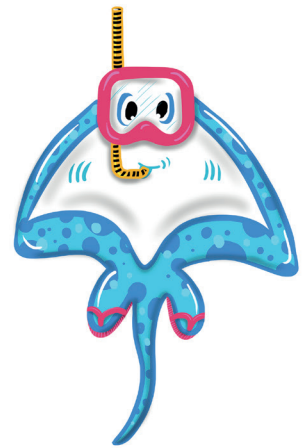
- Adopta una actitud que se ajusta a las demandas de la situación (control atencional e inhibición).

Materiales:

- Caja con los personajes: Sardina, Mobula, Caballete y Octópoda.
- Red.

1. Apertura:

Para introducir la actividad, se coloca una caja en el centro de la ronda con los personajes de la historia. Se busca generar expectativa presentando a cada uno de ellos y sus características: tal como se ha sugerido previamente, el haber trabajado las características y hábitat de estos animales facilitará la comprensión y contextualización de la historia.



Sardina: Rey de los mares, gran nadador y ágil. Es amable, solidario y optimista, pero a veces no se da cuenta de los peligros.

Caballete: Curioso y observador. Tiene buena vista y puede mover los ojos sin girar la cabeza. Se desanima fácilmente ante situaciones adversas.

Octópoda: Simpática, charlatana y habilidosa. Puede caminar, trepar y nadar rápidamente. Se camufla con facilidad y expresa claramente su enojo.

Mobula: Tranquila y amigable. Se desplaza con facilidad en el océano y es muy atenta y cautelosa.

Se narra el cuento “Sardina y sus amigos: al rescate de las estrellas de mar”. Durante la narración, se enfatizan los movimientos, cambios de tono de voz y gestos para representar las características de cada personaje.

Relato:

Las aventuras de Sardina y sus amigos

Hola, soy Sardina. Seguramente ya me conocen por lo que les han contado de mí, pero hoy les voy a contar una gran aventura que viví con mis amigos Caballete, Octópoda y Mobula. ¡Así que presten mucha atención!

Era un lindo día de otoño y nadaba a toda velocidad, escapando de los atunes, tiburones y delfines que querían devorarme. Gracias a mi cuerpito ágil, no me podían alcanzar. En un momento, cuando ya no vi más a mis depredadores, me fui a descansar a una roca y a escuchar el relajante sonido del océano.

De repente, se me acercó Mobula, siempre atenta a lo que sucede a su alrededor, con su movimiento equilibrado.

—**¡Amigo, qué suerte que te encontré!** - exclamó con preocupación.

—¿Qué pasa, querida amiga? - pregunté sonriente, tratando de alegrarla.

—¿No sientes que el agua está muy caliente? ¿No te parece que es una señal de problemas? - preguntó con desconfianza y temor.

—No temas, amiga. Sospecho que el sol nos debe estar regalando algún rayito de más. - le dije con entusiasmo para calmarla, y empecé a rapear:

¡Rayito de sol se siente naciente, presente, caliente! Aha, ahah!

Justo cuando acababa de cantarle esto a Mobula, llegó Caballete.

—**Amigos, qué suerte que los encontré** - dijo con una voz apenada.

—¿Qué pasa, querido amigo? - pregunté nuevamente sonriente.

—El agua del océano tiene cada vez más temperatura y hay más restos de fertilizantes que llegan a nuestras aguas. Esto no deja respirar bien a las estrellas de mar. Se quieren marchar. Yo las vi con mis ojitos danzarines. Quieren salir a la superficie y eso es peli... - dijo Caballete sin poder terminar la frase porque empezó a llorar.

—Tranquilo, Caballete. Es peligroso que las estrellas de mar salgan a la superficie porque toman el oxígeno del agua para respirar. Si salen, pueden dejar de hacerlo. Pero el agua no está en buenas condiciones para ellas. Tenemos que pensar en una solución para ayudarlas.

Nos apoyamos sobre unas rocas y, oh sorpresa, detrás de ellas se encontraba camuflada Octópoda.

—Hola, amigos. Los veo muy pensativos. ¿Qué están planeando? ¿Me cuentan? - dijo con curiosidad.

Le conté a Octópoda cuál era la situación. Al contarle, se me vino a la mente la solución.

—Amigos, tenemos que llevar a las estrellas de mar a una zona más fría y profunda del océano.

—¿Qué tan profundo hay que llevarlas? - preguntó Mobula con desconfianza.

—Lo más que podamos, para que estén seguras y puedan respirar bien —Le contesté.

En ese momento noté un silencio. Todos se miraron. No sé si les pareció buena idea.

Relato:

—Amigos, ¿estamos de acuerdo en esta solución? ¿Tienen otra idea para compartir? - pregunté.

Me dijeron que no tenían otra idea y que estaban de acuerdo con el plan. Así que empezamos a pensar cómo trasladar a tantas estrellas de mar a las profundidades del océano, un lugar desconocido para todos.

—Tenemos que recordar que las estrellas se desplazan lentamente. Lo primero que tenemos que pensar es cómo moverlas - dijo Octópoda mientras caminaba de un lado a otro.

—¡Ya sé! - continuó Octópoda pensando con su gran cabeza - Hay que buscar algas marinas y tejer una red.

—¡Y ramas de coral rojo para usarlas como agujas! - dijo ya más animado Caballete.

Rápidamente comenzamos a buscar algas para tejer y ramas de coral rojo. Organizamos la tarea y empezamos a tejer. Octópoda iba muy rápido con todos sus brazos, pero en un momento su tejido se enredó y se la vio muy molesta. Al no poder desenredar su tejido, comenzó a cambiar de color hacia un tono más rojizo.

—**¡TODO ME SALE MAL! - gritó, tirando el tejido sobre el suelo arenoso.**

Nos acercamos a ella y Mobula le dijo que entendíamos su molestia, pero que solo una parte estaba mal y que había que intentar solucionarlo. Mobula la invitó a hacer unos ejercicios de respiración para calmarse y retomar el tejido. Octópoda nos expresó que se sentía tranquila y que sus tres corazones latían a un buen ritmo. Continuamos tejiendo.

—**¡YA ESTÁ LISTA NUESTRA RED! - grité con alegría.**

—Sardina, enganchala en mi colita y vamos a buscar a las estrellas - dijo Caballete con entusiasmo.

CONTINUARÁ...

En caso de que, por las características de los y las niñas se considere necesario narrar un texto menos extenso, a continuación presentamos una versión abreviada.

Relato:

Las aventuras de Sardina y sus amigos

Hola, soy Sardina. Soy pequeña, rápida y muy curiosa.

Hoy les voy a contar una aventura que viví con mis amigos Mobula, Caballete y Octópoda.

Un día, estaba nadando muy rápido por el océano tratando de escapar de los tiburones y delfines que querían devorarme. Cuando estuve a salvo, me apoyé en una roca para descansar y escuchar el relajante sonido del océano.

En ese momento apareció Mobula, que nada despacio y con mucho equilibrio, y siempre está atenta a lo que pasa.

—Sardina- me dijo -El agua se siente más caliente. Eso me preocupa un poco.

Tranquila —le dije—debe ser el sol... y para tratar de alegrarla, me puse a rapear: ¡Rayito de sol se siente naciente, presente, caliente! Aha, aha!

En ese momento llegó Caballete, que es muy observador y sensible.

—Yo vi algo —nos dijo con voz triste y ojos llorosos—. Con esta temperatura del agua, y la contaminación que tenemos, las estrellas de mar no pueden respirar bien y quieren irse.

Nos quedamos pensando qué hacer. Entonces, desde atrás de una roca, apareció Octópoda, que es muy inteligente y tiene muchos brazos para ayudar preguntándonos qué sucedía.

Mientras le contaba lo que pasaba se me ocurrió un plan y allí les dije:

—Podemos llevar a las estrellas de mar a un lugar más profundo y frío.

A todos nos pareció una buena idea así que acordamos hacerlo. Sin embargo, Mobula preguntó con desconfianza:

—¿Qué tan profundo hay que llevarlas y cómo lo haremos?

—¡Ya sé! - continuó Octópoda pensando con su gran cabeza - Hay que buscar algas marinas y tejer una red.

Octópoda empezó a tejer una red con algas usando sus muchos brazos, pero se enredó y se enojó.

—¡TODO ME SALE MAL! —dijo, cambiando de color y tirando el tejido sobre el suelo arenoso.

Mobula, con su forma tranquila de moverse, se acercó y le dijo:

—Respiremos despacio para calmarnos. Intentemos solucionarlo

Octópoda respiró... una vez... dos veces... y se sintió mejor.

—Ahora puedo seguir —dijo.

Trabajamos juntos. Caballete miraba atento, Mobula ayudaba con calma y yo, Sardina, nadaba rápido buscando algas. Al final, la red quedó lista.

—¡Lo logramos! —dije contento—. Cuando trabajamos juntos, podemos ayudar.

Y así comenzó nuestra aventura para cuidar a las estrellas de mar.

CONTINUARÁ...

Orientaciones para los docentes:

Con esta idea se busca fomentar la conciencia de los otros y de cómo cada movimiento tiene un efecto en los demás. Esto nos requiere movernos con cuidado pero también nos permite trabajar en equipo.

2. Desarrollo:

Se reproduce música del mar y se invita a todos (sentados en una ronda) a escucharla y visualizar el entorno de los personajes.

Luego, se les entrega la red y se la van pasando hasta que todos queden unidos por ella. Se puede sugerir que cierren los ojos, o que de a uno pasen reptando por debajo de la red mientras los demás la sujetan, como para vivenciar la sensación de debajo del mar.

La música suave del mar debe continuar durante la introducción de la red.

Se puede acompañar con frases como:

- Ahora vamos a usar algo que nos va a recordar al mar, como una gran ola que nos envuelve... ¡Miren! Tenemos una red.
- ¿Qué sienten al ver la red? ¿A qué les hace acordar? (Espera respuestas: agua, olas, peces, etc.)
- La red es como el agua del mar, que nos rodea y nos une a todos.
- Vamos a sentir cómo es estar conectados por esta red.
- Si uno se mueve muy rápido, ¿qué pasa con los demás?
- ¡Estamos trabajando juntos, como los amigos de Sardina!

3. Cierre y reflexión:

La idea fundamental de la actividad es que niñas y niños se familiaricen con los personajes, la narración, y la estructura de las sesiones (relato, actividad y cierre). Al mismo tiempo, se propone empezar a intercambiar sobre las vivencias socioemocionales, eje temático del programa entero. Para ello, se sugieren las preguntas orientadoras:

- ¿Cómo se sintieron al cerrar los ojos, si es que lo hicieron?
- ¿Les gustó pasar por debajo de la red?
- ¿Cómo se sintieron al escuchar la música suave del mar?

4. Transferencia:

Invitar a niñas y niños a identificar momentos del día en los que, como en el cuento o en el juego con la red, necesitan coordinarse con otros, esperar su turno, o moverse con cuidado para no incomodar a los demás. Por ejemplo, al caminar en fila, al guardar materiales o al jugar en el patio.

Actividad para la familia



Objetivos:

(AC2) Reconocer y nombrar emociones asociándolas a los cambios corporales.

Indicadores de logro:

- Gestualiza y/o verbaliza emociones y sus manifestaciones corporales

Materiales:

- Caretas de los personajes.

1. Apertura:

Se coloca la caja con los muñecos que representan a los personajes y se recuerda la historia narrada en la sesión anterior. Se realiza un especial énfasis en describir las características de cada personaje recordando algunos detalles de la historia.

- Sardina: Rey de los mares, gran nadador y ágil. Es amable, solidario y optimista, pero a veces no se da cuenta de los peligros.
- Caballete: Curioso y observador. Tiene buena vista y puede mover los ojos sin girar la cabeza. Se desanima fácilmente ante situaciones adversas.
- Octópoda: Simpática, charlatana y habilidosa. Puede caminar, trepar y nadar rápidamente. Se camufla con facilidad y expresa claramente su enojo.
- Mobula: Tranquila y amigable. Se desplaza con facilidad en el océano y es muy atenta y cautelosa.

2. Desarrollo:

Se propone a los niños y niñas que identifiquen y nombren las emociones asociadas a distintos momentos de la historia. Luego, cuatro niños o niñas representan a los personajes con accesorios y recrean escenas clave:

Miedo: *Mobula* (“Amigo, qué suerte que te encontré...” párrafo 4).

Tristeza: *Caballete* (“Caballete con voz apenada...” Párrafo 10).

Enojo: *Octópoda* (“¡Todo me sale mal!” Párrafo 25).

Alegría: *Sardina* (“¡Ya está lista nuestra red!” Párrafo 26).

En caso de haber realizado el relato más breve, se sugiere retomar expresiones de los personajes que se relacionen con estas emociones.

Ahora que recordamos la historia de Sardina y sus amigos, vamos a pensar un poquito en cómo se sentían los personajes.

Recordemos algunas partes del cuento. “¿Se acuerdan de Mobula?” (Mostrar el títere o imagen). “Mobula estaba preocupada porque el agua estaba muy caliente, ¿verdad? Ella sentía que algo no andaba bien.”

(Imitar expresión de preocupación).

“Y Caballete, ¿qué le pasaba?” (Mostrar el títere). “Caballete estaba muy triste por las estrellitas de mar y empezó a llorar. Estaba preocupado por ellas.” (Imitar expresión de tristeza y llanto).

“¿Y Octópoda? ¿Qué le pasó cuando estaba tejiendo la red?” (Mostrar el títere). “Octópoda quería tejer muy rápido y se enredó todo. ¡Se enojó mucho!” (imitar expresión de enojo)

Se dejan las caretas en el centro de la ronda y cada niño elige uno. Se les invita a moverse e imaginarse como el personaje elegido: se intenta que en el ejercicio busquen sentirse como los personajes explorando sus emociones. Por ejemplo: “Muévete como si fueras el personaje que elegiste. ¿Cómo se mueve alguien que está triste? ¿Cómo se mueve alguien que está enojado?”

Luego, se habilita una instancia de juego libre con los accesorios.

Orientaciones para los docentes:

Las caretas son un accesorio para identificar al personaje, pero es importante que al representar las emociones o situaciones la careta quede a un lado, permitiendo visualizar la expresión facial.

3. Cierre y reflexión:

En esta actividad los niños y las niñas comenzaron a reconocer diferentes emociones a través del juego con los personajes y la representación corporal. Se busca que puedan identificar cómo se sienten en distintas situaciones, que comprendan que todas las emociones son válidas y que podemos expresarlas y entenderlas a través del cuerpo. Lo que sentimos nos ayuda a conocernos y entender a los demás. Por medio del juego simbólico, se habilita un espacio seguro para conversar sobre cómo nos sentimos y compartir esas experiencias con otros.

Preguntas orientadoras:

- A todos nos pasa que a veces nos sentimos preocupados, tristes o enojados. ¿A ustedes les pasa?
- Hay emociones que nos gusta más tener y otras que no. ¿Qué emoción te gusta más sentir? ¿Cuál no te gusta tanto?
- ¿Alguna vez te enojaste como Octópoda, cuando las cosas no salían como querías?
- ¿Y qué cosas te hacen sentir alegría, como a Sardina?

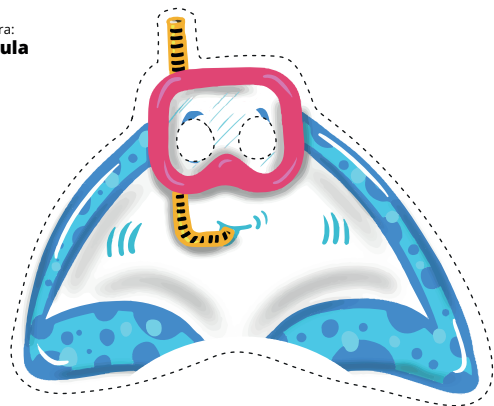
4. Transferencia:

Proponer a las niñas y los niños que estén atentos, durante el día, a las emociones que sienten y a las de sus compañeros. Por ejemplo, si un amigo está triste, podemos ofrecerle compañía como hizo Mobula; si alguien está contento, podemos compartir esa alegría. Los docentes pueden usar frases como: “¿Cómo te sentís ahora? ¿Qué está diciendo tu cuerpo?” o “Parece que hoy estás como Caballete... ¿querés que hablemos?”

Máscara:
Caballete



Máscara:
Mobula



Máscara:
Octópoda



Máscara:
Sardina



Materiales de esta actividad.



Objetivos:

(AC1) Reconocer variaciones en la activación corporal.

Indicadores de logro:

- Identifica estados y cambios fisiológicos.

Materiales:

- Playlist con melodías con diferentes ritmos que provocan distintas activaciones corporales (movimientos lentos, cautelosos, movimientos rápidos y desorganizados, movimientos suaves y calmos que terminan en quietud).
- Espacio amplio para moverse libremente

1. Apertura:

Se presenta la caja con los personajes y se narra la siguiente escena de la historia. Se resalta la sensación de alerta y cautela de Mobula para introducir la actividad.

Relato:

Es momento de iniciar la aventura. Los amigos comienzan a usar su red de algas para mover a las estrellas de mar a un lugar más seguro.

Sardina, con su personalidad alegre y energética, lidera el grupo. Mobula, siempre atenta y precavida, nota que la temperatura del agua ha cambiado.

Sabe que ese cambio puede ser una señal. Se preocupa inmediatamente y avisa a sus amigos sobre la posibilidad de una tormenta.

Caballote y Octópoda escuchan a Mobula y comienzan a estar más atentos.

Sardina, dice: – Mobula, ¡¡¡disfruta del paseo y no te preocupes!!!!

2. Desarrollo:

Juego: movimientos de la tormenta.

A. Se explica la dinámica del juego, mencionando cómo se mueve Mobula en el agua: cautelosa y alerta.

B. Se divide en tres momentos según la música:

- Música lenta y de suspenso
- Música rápida e intensa
- Música de vuelta a la calma

C. En cada una de las instancias se invita a los niños y las niñas a ajustar el movimiento del cuerpo al ritmo de la música, oficiando el adulto de modelo para ejemplificar los movimientos.

- Música lenta y de suspenso: Movimiento cauteloso, como Mobula, desplazarse despacio, atentos, con gestos de alerta.
- Música rápida e intensa: Movimiento rápido y desorganizado, como si estuviera llegando una tormenta, saltos, carreras, brazos extendidos, caos controlado.
- Música suave y calma: Movimiento suave y fluido, hasta terminar en quietud total.

- Se puede repetir la secuencia si el grupo lo disfruta.

- Luego de cada música, se detendrá el movimiento y los docentes invitarán a los participantes a identificar distintas variaciones en la activación corporal que pueden haber surgido, por ejemplo:
 - ❑ Ritmo cardíaco y respiratorio
 - ❑ Sudoración
 - ❑ Temperatura corporal
 - ❑ Vocalizaciones espontáneas
 - ❑ Tipos de movimientos

Orientaciones para los docentes:

Observar si los niños logran espontáneamente adecuar sus movimientos al ritmo de la música. Acompañar individualmente a aquellos niños que no lo logran. Se puede orientar al niño modelando el movimiento.

3. Cierre y reflexión:

Antes de concluir, se propone un momento de reflexión para que los niños y las niñas puedan identificar los cambios que percibieron en su cuerpo durante la actividad. El foco está puesto en la conexión entre el movimiento, la música y las sensaciones corporales, promoviendo el reconocimiento de las respuestas fisiológicas como parte de la experiencia emocional y corporal.

Se guía a reflexionar sobre las variaciones en su cuerpo y las razones detrás de estos cambios. Asimismo, se sugiere que pueda dar alguna explicación del motivo por el que ocurren dichos cambios, por ejemplo: el corazón late más rápido para llevar la sangre a todos los músculos del cuerpo y que podamos movernos más rápido; el movimiento nos genera calor y transpiramos para refrescarnos.

Preguntas orientadoras:

- ¿Cómo cambió su cuerpo en cada instancia?
- ¿Por qué les parece que experimentamos estos cambios?
- ¿Cómo se sintieron con cada tipo de música?
- ¿Qué movimientos fueron más fáciles o difíciles de hacer?”
- ¿Hubo algún momento en el que quisieron detenerse o moverse más rápido? ¿Por qué? ¿Y más lento?
- ¿En qué situaciones fuera del juego han sentido cambios parecidos en su cuerpo?

4. Transferencia:

Proponer a los niños y las niñas que, durante el día, estén atentos a cómo se siente su cuerpo en diferentes momentos: al correr en el patio, al enojarse, al asustarse, al relajarse para dormir, o cuando están tranquilos mirando un cuento.



Objetivos:

(AC1) Reconocer variaciones en la activación corporal.

(AC2) Reconocer y nombrar emociones asociándolas a los cambios corporales.

(AR1) Reconocer y utilizar conductas tendientes a la regulación consciente de las emociones.

Indicadores de logro:

- Identifica estados y cambios fisiológicos.
- Gestualiza y/o verbaliza emociones y sus manifestaciones corporales.
- Verbaliza y/o ejecuta acciones tendientes a regular un estado emocional.

Materiales:

- Telas para simular el agua.
- Música de tormenta y de calma.

1. Apertura:

Se da inicio a la actividad presentando nuevamente la caja con los personajes. Luego de sacarlos a todos, se narra el siguiente relato:

Relato:

De repente comienzan a sentir corrientes de agua. Mobula tenía razón. Hay una gran tormenta que trae olas gigantes y fuertes corrientes marinas. Mobula, con su capacidad de moverse ágilmente lidera el grupo hacia aguas más profundas. Octópoda utiliza sus habilidades de camuflaje para evitar el peligro. Las corrientes del mar intentan separarlos, deben hacer mucha fuerza para estar juntos y sostener la red. Sienten su corazón latir muy fuerte, sienten el mar cada vez más frío y temen perderse... Sardina grita una y otra vez que no suelten la red... todo está tan oscuro que no pueden verse.

De repente, ven una luz que va acercándose rápidamente. Es el pez luz, amigo de Caballete. Su luz ilumina las profundidades. Ahora pueden ver dónde está cada uno... eso los tranquiliza. Caballete saluda a su amigo y le pide que pueda acompañarlos para iluminar su camino. Todos van detrás del pez luz. Sienten más tranquilidad... ahora van por un camino seguro.

2. Desarrollo:

A. Exploración del ritmo cardíaco

- Los niños y las niñas se sientan en parejas y escuchan el corazón de su compañero colocando su oreja sobre su espalda y sobre su pecho.
- Se fomenta el silencio para concentrarse en la sensación del latido del corazón.
- Se retoman conceptos de la actividad anterior con preguntas como:
 - ❑ “¿Qué sienten cuando se tocan el pecho donde está el corazón?”
 - ❑ “¿Esto es rápido o lento?”
 - ❑ “¿Saben qué está haciendo el corazón en estos momentos?”

B. Movimiento y simulación de la tormenta

- Se realiza el racconto de lo narrado anteriormente. Al terminar se les propone imaginar cómo estarían los amigos en el fondo del mar.
- Se pone música de tormenta y se invita a todos a moverse como si estuvieran en el fondo del mar: nadar rápido, rodar, arrastrarse. Se vincula de forma explícita con la emoción de miedo, tal como estarían reaccionando los personajes en la tormenta submarina. Se pueden utilizar telas para simular el agua.

C. Vuelta a la calma

- Se cambia la música a una melodía suave.
- Los niños y las niñas se sientan y se tocan el pecho nuevamente para notar cómo ha cambiado su ritmo cardíaco.
- Se vincula la sensación con la calma.

3. Cierre y reflexión:

Se invita a pensar en cómo nuestro cuerpo cambia según lo que sentimos y vivimos, y cómo esas señales nos ayudan a entendernos mejor y a buscar formas de calmarnos. Se intenta relacionar los cambios fisiológicos con las emociones experimentadas durante la actividad. A partir de la experiencia de los personajes, se propone compararlo con la propia experiencia de los participantes. Explicar y conversar sobre estrategias para recuperar la calma, como el abrazo, un juguete favorito o palabras de tranquilidad.

Preguntas orientadoras:

- ¿Cómo les parece que se sintieron los animales en la tormenta? (Guiar hacia la emoción de miedo).
- ¿En qué situaciones podemos sentirnos así?
- ¿Cómo creen que se sintieron al ver al pez luz?
- ¿Qué nos ayuda a calmarnos cuando sentimos miedo?
- ¿Qué otras emociones conocen?
- ¿Cómo está su cuerpo cuando están alegres, tristes o enojados?

4. Transferencia:

Se propone seguir estando atentos a nuestro cuerpo, al igual que conversamos en la sesión anterior. En este caso podemos prestar atención a lo que nos pasa estos días cuando notamos que tenemos una emoción. Tomar un momento para notar el cuerpo, si está tenso, si tiembla, si el corazón late más rápido o si sentimos que nos paralizamos.



Objetivos:

(AC3): Identificar factores desencadenantes de emociones.

(RO1): “Empatía cognitiva”: Reconocer experiencias emocionales en otros a partir de sus manifestaciones verbales, conductuales y expresivas, identificando posibles explicaciones sobre las causas de las mismas.

Indicadores de logro:

- Expresa la causa o evento que desencadenó una emoción.
- Reconoce y nombra el estado emocional de otro a partir de información lingüística o no lingüística.

Materiales:

- Pañuelos para vendar los ojos.
- Papel celofán (como alternativa al pañuelo).
- Peluches
- Plasticina o slime
- Piedras

1. Apertura:

Nuevamente se da inicio a la actividad presentando la caja con los personajes. Después de sacarlos a todos, se narra el siguiente relato:

Relato:

Finalmente, el grupo llega a una zona más profunda y fría, donde las estrellas de mar estarán a salvo. Pero... aparecen nuevos desafíos. El pez luz no puede descender tanto en las profundidades... están de nuevo a oscuras. Todos se ponen muy nerviosos. Octópoda, con su conocimiento de las profundidades, es ahora quien guía al grupo, mientras Mobula verifica constantemente la seguridad del entorno con la ayuda atenta de Sardina. Caballete está asustado... no puede ver nada, sus ojos no están resultando de ayuda no puede ver a sus amigos. Siente que todo es peligroso, tiene muchas ganas de llorar... se queda paralizado y no se mueve.

2. Desarrollo:

Al terminar de relatar este episodio, se les propone recrear este escenario del fondo del mar, invitando a los niños y las niñas a transitar por ciertos desafíos y poner en común cómo se fueron sintiendo durante la actividad.

A. Preparación del recorrido:

Se arma un recorrido que consta de tres estaciones, cada una con una bolsa o caja donde los niños y las niñas deben meter la mano con el objetivo de reconocer sensaciones. Se forman grupos de a dos: uno de ellos será el guía, mientras que el otro lleva los ojos tapados con pañuelos (si no desean taparse completamente, se puede usar papel celofán que permite cierta visualización del entorno). El niño o niña que guía debe dar las instrucciones en voz alta para guiar a su compañero, que se mueve agarrado de la mano para facilitar el recorrido.

B. El recorrido:

En el recorrido, los niños y niñas se encontrarán con tres paradas, sin destaparse los ojos, deben introducir la mano en las cajas o bolsas y tocar los objetos:

- ❑ En la primera: peluches.
- ❑ En la segunda: masa o slime.
- ❑ En la tercera: piedras.

C. Cambio de roles:

Después de que todos los niños y las niñas hayan realizado el recorrido, se cambia de roles: quien guiaba ahora se tapa los ojos, y quien tenía los ojos tapados oficia de guía. Se repite la actividad. Es importante que no compartan lo que sintieron hasta que todos hayan completado el recorrido.

3. Cierre y reflexión:

Se orienta la reflexión hacia identificar las distintas experiencias propias vividas por cada niño al pasar por la actividad, haciendo énfasis en que cada uno puede haber tenido experiencias diferentes y que todas las formas de experimentar son válidas (por ejemplo al caminar con ojos tapados, o al ser guías o al tocar algo desconocido con diferentes texturas).

La idea es que todos puedan identificar cómo reaccionan ante experiencias que les generan emociones que pueden ser muy diversas.

Preguntas orientadoras:

- ¿Qué sintieron cuando se vendaron los ojos?
- ¿Te gustó esa sensación? ¿Por qué?
- ¿Pueden ponerle nombre a lo que sintieron mientras caminaban? (Si algún niño dice “raro”, se les pide especificar a qué se refiere).
- ¿Pudieron identificar lo que tocaron? ¿Pueden decir cómo era lo que tocaron?
- ¿Te gustó ser guía? ¿Por qué?
- ¿Cómo se sentía el compañero que tenía los ojos vendados mientras lo estaban guiando? ¿Cómo se dieron cuenta?

Al finalizar la puesta en común, se retoma el relato especificando lo que le sucedió a cada integrante de la historia y preguntándole a los niños y las niñas si alguno de ellos sintió algo parecido a lo que contaba la historia.

Cuando vivimos cosas nuevas o diferentes, es normal sentir emociones variadas como miedo, sorpresa o alegría. Cada persona siente estas emociones de maneras distintas, y está bien que así sea. Aprender a reconocer cómo nos sentimos y también cómo se sienten los demás nos ayuda a cuidarnos mejor. Cuando acompañamos a alguien o dejamos que nos acompañen, podemos sentirnos más seguros y tranquilos.

4. Transferencia:

En los próximos días, podemos usar lo que aprendimos para prestar atención a nuestras emociones cuando enfrentamos situaciones nuevas o desconocidas, y decir cómo nos sentimos. También podemos fijarnos en cómo están los amigos o la familia, para ayudarles o pedir ayuda si nos sentimos inseguros o con miedo.

Actividad para la familia



Objetivos:

(AR1) Reconocer y utilizar conductas tendientes a la regulación consciente de las emociones.

(AR2) Utilizar recursos cognitivos que faciliten la regulación emocional.

Indicadores de logro:

- Verbaliza y/o ejecuta acciones tendientes a regular un estado emocional.
- Adopta una actitud que se ajusta a las demandas de la situación (control atencional e inhibición).

Materiales:

- Almohadones o frazadas para mayor comodidad.
- Crema para manos con un aroma suave (también puede ser un aromatizador que se coloque en este momento).
- Apoyos visuales para guiar la respiración.

1. Apertura:

Se inicia la actividad con la aparición de la caja con los personajes. Luego de sacarlos, se narra el siguiente relato:

Relato:

¡Llegaron! Los amigos encuentran una cueva submarina donde las estrellas de mar pueden quedarse. Se toman un momento para descansar en un lugar cómodo.

Mobula: —¡Uf! ¡Qué bueno que encontramos esta cueva! ¡No doy más de cansancio!

Sardina: —Sí, ¡necesitaba un descanso! Miren cómo las estrellas de mar ya están cómodas... parece que están contentas.

Caballote: (respirando profundo) les dice muy bajito —prueben respirar hondo, y dejen que el agua los mueva... ¡es como si el mar nos estuviera dando un abrazo!

Octópoda: (sonriendo) — Buena idea, Caballote... vamos a probar.

Sardina: —¡Ahhh! Esto se siente increíble. ¡Siento cómo el mar vuelve a la calma!

Todos respiran, se relajan, sienten cómo el mar vuelve a la calma.

2. Desarrollo:

Preparación para la relajación:

Se pide a los niños y las niñas que se sienten en círculo sobre almohadones o frazadas, asegurando que estén cómodos.

Se les ofrece crema para manos, invitándolos a frotarlas, oler el aroma y notar cómo esta acción genera cambios en su sensación corporal.

Ejercicio de respiración y distensión (como estrategia de autorregulación):

A. Respiración Profunda:

- Inspirar lentamente por la nariz, sintiendo cómo el aire llena los pulmones. Se utilizan apoyos visuales que indican cuándo inhalar y exhalar. Se guía a las niñas y los niños en una secuencia de respiraciones y movimientos para ayudarles a tomar conciencia de su cuerpo y su estado emocional.
- Mantener la respiración unos segundos y exhalar suavemente por la boca.

Se les pide que describan cómo se siente el aire al entrar y salir (pueden mencionar sensaciones físicas por ejemplo la temperatura del aire al entrar y salir, emociones o pensamientos).

B. Movimiento:

- Se les invita a moverse rápidamente, imitando a los personajes en una tormenta (pueden sacudir los brazos como si estuvieran luchando contra el viento).
- Luego, se les pide que se sienten y observan cómo ha cambiado su respiración.

C. Vuelta a la Respiración Profunda:

- Se les guía nuevamente en una serie de respiraciones profundas.
- Se les anima a cerrar los ojos y notar los cambios en su cuerpo.
- Se realiza un ejercicio de distensión corporal para ayudarlos a focalizar su atención en las palabras, en la respiración, en su propio cuerpo (ver Anexo distensión corporal).

3. Cierre y reflexión:

Esta actividad permitió descubrir cómo la respiración consciente y la relajación corporal contribuyen a calmarnos al experimentar emociones intensas. Las niñas y los niños pueden reconocer las sensaciones físicas que acompañan la tranquilidad y reflexionar sobre estrategias que les ayudan a manejar sus emociones en diferentes situaciones. Para apoyar esta reflexión, se pueden plantear preguntas que inviten a identificar las señales del cuerpo y las formas de recuperar la calma, adaptándolas al nivel de comprensión de cada niño.

Preguntas para guiar la reflexión:

- ¿Cómo está tu cuerpo cuando te sientes tranquilo?
- Si respiras profundo después de jugar o moverte mucho, ¿te ayuda a sentirte mejor?
- Cuando sientes una emoción fuerte como miedo, enojo o mucha alegría, ¿qué te ayuda a calmarte?
- ¿Qué cosas te hacen sentir calmado?

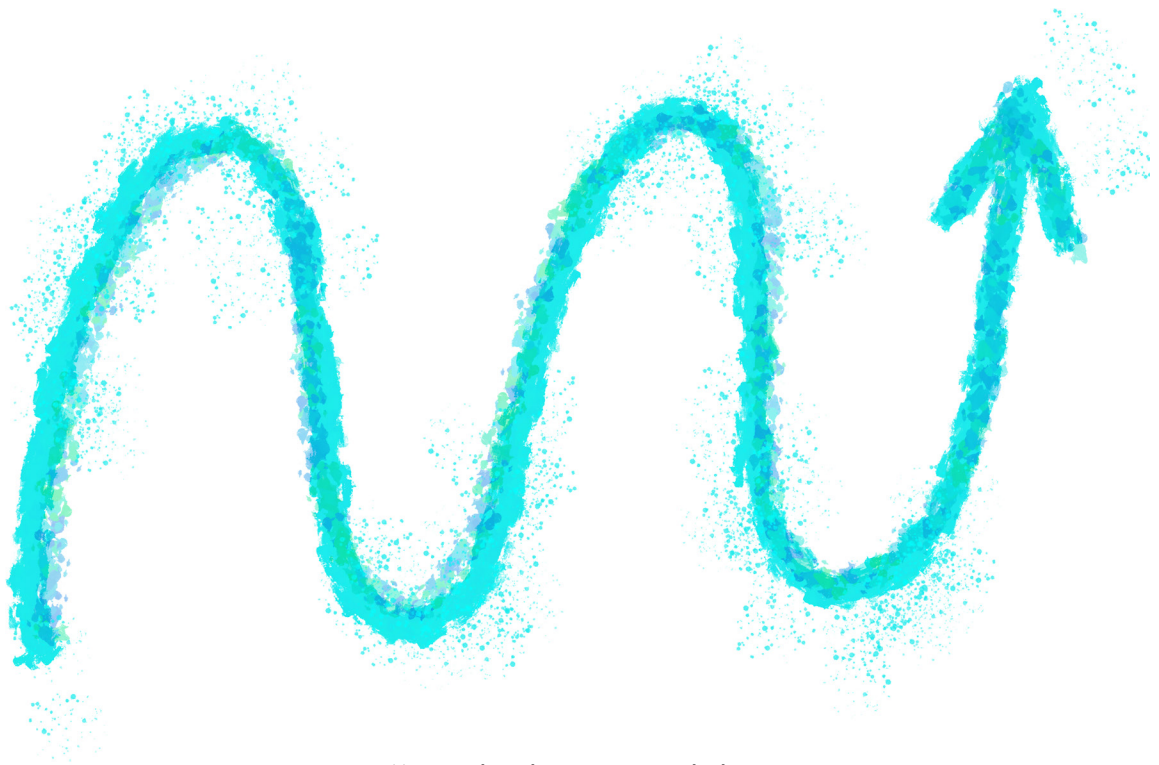
Si los niños y las niñas tienen dificultades para responder, se les pueden ofrecer ideas como: respirar, pensar en cosas que les gusten, descansar, estar cerca de alguien que les dé tranquilidad, recibir un abrazo o escuchar música.

4. Transferencia:

La respiración profunda y la relajación son recursos que niñas y niños pueden comenzar a incorporar como herramientas para sentirse mejor cuando algo los inquieta, los enoja o los cansa. A través de estas estrategias, pueden aprender a prestar atención a su cuerpo y encontrar maneras de volver a la calma. Recordarles que pueden usarlas en distintos momentos del día, como después de jugar mucho, si algo los asusta o cuando necesitan descansar.

Esta vez llevan una actividad para la casa para conversar con sus familias sobre cómo usar esto que aprendimos.

Actividad para la familia.



Materiales de esta actividad.



Objetivos:

(AC2) Reconocer y nombrar emociones asociándolas a los cambios corporales.

(AR1) Reconocer y utilizar conductas tendientes a la regulación consciente de las emociones. (Componente E: Generar experiencias que promuevan emociones positivas).

(RO2) “Empatía afectiva”: reaccionar emocionalmente en consonancia a las emociones de otros.

Indicadores de logro:

- Gestualiza y/o verbaliza emociones y sus manifestaciones corporales.
- Verbaliza y/o ejecuta acciones tendientes a regular un estado emocional.
- Manifiesta estados emocionales en correspondencia con la experiencia afectiva de otros.

Materiales:

Esta actividad requiere de preparación previa del espacio. Se sugiere tenerlo en cuenta al planificar la actividad.

- Decoración para la “cueva”:
- TNT azul y verde para simular el agua y las paredes.
- Papel de burbujas para representar burbujas de agua.
- Pistas: Tarjetas con indicaciones que guíen a los niños y las niñas de un área a otra (las realizan los docentes teniendo en cuenta los diferentes espacios y objetos de la sala).
- Corales de cartón (materiales para impresión).
- Figuras de criaturas marinas (materiales de impresión).
- Cinta adhesiva o pinzas para fijar las decoraciones y pistas.
- Bolsas o recipientes para recoger los “tesoros” (corales y criaturas marinas).
- Cintas de colores para diferenciar a los equipos.

1. Apertura:

Dado que esta actividad requiere de la preparación previa del espacio, se sugiere narrar la historia fuera del salón (si es aquí donde se realizará la actividad) o en otro lugar fuera del espacio que se ha preparado.

Se inicia la actividad con la aparición de la caja con los personajes. Luego de sacarlos, se narra el siguiente relato:

2. Desarrollo:

La aventura de la Luz Marina (búsqueda del tesoro). Los niños y las niñas se convertirán en los personajes de la historia. Se forman dos equipos:

- Equipo Mobula
- Equipo Octópoda

Cada equipo explorará la cueva siguiendo pistas para encontrar distitos tesoros:

- Un equipo buscará collares de coral.

Relato:

Mientras están descansando, empiezan a mirar y observar a su alrededor. De repente detectan una luz... Mobula pregunta:

—¿Todos ven esa luz?

Octópoda responde enseguida:

—Estoy viendo que sale de una grieta...

Deciden investigar. Un rato de diversión siempre viene bien. Caballote decide liderar el camino mientras Octópoda utiliza sus ten-

táculos para explorar la grieta con cuidado. Hay un pequeño túnel... van con cuidado pero con mucha curiosidad. La luz se vuelve más intensa y la cueva se agranda... al final se encuentran con un espacio lleno de plantas llamadas corales de colores muy brillantes y criaturas marinas que tienen un brillo propio. El conjunto es hermoso. De allí venía la luz... increíble...

- El otro equipo buscará criaturas marinas.
- Dinámica del juego:

A. Exploración:

- La clase estará ambientada como una cueva con una “grieta” de entrada.
- Se esconde una serie de pistas en cuatro áreas diferentes dentro de la cueva.
- La primera pista se entrega al entrar.

B. Búsqueda:

- Usando las linternas, los niños y las niñas iluminarán distintos sectores para encontrar pistas.
- Cada pista llevará a la siguiente hasta encontrar los tesoros finales.
- Los equipos trabajarán con colores diferenciados para organizar su búsqueda.

3. Cierre y reflexión:

Se propone un espacio de intercambio para que niñas y niños puedan expresar cómo vivieron la experiencia de exploración y búsqueda en equipo, reconociendo las emociones que sintieron durante la actividad. Se hace énfasis en la alegría como emoción positiva que surge en contextos de juego, descubrimiento y cooperación, y en cómo esa emoción se puede compartir con otros, generando vínculos afectivos.

Preguntas para guiar la reflexión:

- ¿Cómo se sintieron cuando encontraron la primera pista?
- ¿Hubo algún momento en el que sintieron que era difícil encontrar lo que buscaban?
- ¿Cómo se sintieron al trabajar en equipo con compañeros? ¿Por qué?
- ¿Qué sintieron al descubrir el tesoro final?
- ¿Hubo algún momento que les causara mucha risa o se divirtieron mucho? ¿Cuál fue?

A partir de estas respuestas, se introduce la emoción de alegría y sus manifestaciones corporales:

- ¿Cómo se siente la alegría en el cuerpo? (Si no surgen respuestas, sugerir: más energía, ganas de moverse, corazón latiendo más rápido, ganas de hablar y compartir, imaginación activa, etc.)
- ¿En qué otras situaciones cotidianas sienten algo similar?

Finalmente, se orienta la conversación hacia la empatía y el disfrute compartido:

- ¿Cómo se sintieron cuando sus compañeros estaban contentos o se reían?
- ¿Qué sintieron cuando vieron a sus amigos encontrar un tesoro?
- ¿Por qué es lindo compartir la alegría con otros?

A lo largo de la jornada, pueden surgir muchos momentos en los que sientan alegría, entusiasmo o diversión: al inventar un juego, al compartir un chiste, al completar una actividad, al recibir una visita especial, entre otros. Es importante animarlos a reconocer estas emociones en ellos mismos y también en los demás, observando cómo se expresan en los cuerpos y las caras de sus compañeros.

4. Transferencia:

Durante los próximos días podemos prestar atención a cuándo se sienten muy contentos y qué cosas hacen que los demás también se sientan bien. Compartir la alegría con otros —por ejemplo, celebrando un logro, invitando a jugar o aplaudiendo a un compañero.

Orientaciones para los docentes:

La alegría es una emoción básica y saludable que cumple un rol fundamental en el desarrollo infantil. A través de ella, los niños y las niñas experimentan placer, entusiasmo y motivación por explorar, jugar y aprender. Además, tiene un fuerte componente social: la alegría suele expresarse y compartirse con otros, fortaleciendo los vínculos y generando un clima positivo en el grupo. Además, experimentar y recordar experiencias alegres y de disfrute es un factor protector de la salud mental.



Materiales de esta actividad.



Objetivos:

(RO1) “Empatía cognitiva”: reconocer experiencias emocionales en otros a partir de sus manifestaciones verbales, conductuales y expresivas.

(AR2) Utilizar recursos cognitivos que faciliten la regulación emocional (flexibilidad cognitiva).

Indicadores de logro:

- Reconoce y nombra el estado emocional de otro a partir de información lingüística o no lingüística.
- Acepta diferentes alternativas para resolver una situación (flexibilidad cognitiva).

Materiales:

- Papelógrafo con salida y llegada marcada
- Marcadores
- Símbolo de peligro
- Símbolo de lugar seguro

1. Apertura::

Se inicia con la aparición de la caja con los personajes y la narración:

Relato:

Es momento de volver a casa. Comienzan a pensar juntos cuál es la mejor ruta para volver. Octópoda insiste en tomar un camino, pero Mobula propone otra ruta que cree que es más directa. Sardina hace un chiste para suavizar el ambiente, pero esto hace que Octópoda se enoje más. Caballote, nervioso por la creciente tensión, se siente atrapado en medio de la discusión y no habla una palabra. Octópoda y Mobula tienen una fuerte discusión:

—Mobula, yo sé de las profundidades del mar. Debes hacerme caso y hacer lo que yo digo al igual que todos los demás- Dice Octópoda

Mobula le responde:

—Octópoda, siempre quieres tener la razón. ¡El camino es por este otro lado! Yo también conozco el mar y conozco las profundidades mejor que tú.

Al escuchar esta respuesta, Octópoda se aleja del grupo enojada. Decide seguir sus instintos y hacer su regreso sola. Está convencida de que llegará a casa antes que los amigos.

2. Desarrollo:

Dado que los personajes no logran ponerse de acuerdo, se propone a las niñas y los niños que los ayuden a orientarse mejor construyendo mapas del océano ellos mismos. Para ello, se separarán en dos grupos.

- Se utilizan los papelógrafos con los dibujos de la salida y la llegada (cueva).
- Cada grupo debe elegir dónde ubicar dos lugares de peligro (marcados con el símbolo correspondiente) y las dos zonas seguras (representadas con el símbolo).
- Los niños y las niñas agregan otros elementos y decoran el mapa.
- Cada grupo marcan el camino que creen que es más seguro para su mapa.

Una vez que se les ha contado el episodio usando las figuras para que se sientan más involucrados, se realiza una pausa para que puedan opinar sobre por qué los personajes no se logran poner de acuerdo. Para ello se establece una guía de preguntas:

- ¿Por qué discuten Octópoda y Mobula?
- ¿Qué creen que sienten los personajes durante la discusión?
- ¿Por qué no logran ponerse de acuerdo?
- ¿Cómo podrían trabajar juntos para resolver el problema?

Luego de terminarlos, cada grupo presenta su mapa explicando dónde se representan las zonas de peligro, cuáles son las zonas seguras, y por qué seleccionaron el camino elegido. Las preguntas y comentarios de otros equipos pueden enriquecer la propuesta.

3. Cierre y reflexión:

Para finalizar la actividad, se propone una conversación grupal para revisar lo que vivieron a través de la historia y el juego. Se busca que puedan reconocer que no siempre todos pensamos igual, y que eso no significa que una idea sea mejor que otra. A veces, como en la historia, aparecen diferentes puntos de vista, y aprender a escucharlos nos ayuda a resolver mejor los problemas. Por ejemplo, cada personaje conoce distintas partes de las profundidades del mar y cree que el camino que conocen es el mejor. También es importante comprender que, cuando algo no sale como lo planeamos, podemos cambiar de idea y adaptarnos (flexibilidad cognitiva). Se enfatiza que todas las opciones son válidas y que cada mapa refleja una perspectiva diferente. Se refuerza la importancia de escuchar y considerar distintos puntos de vista para resolver problemas.

Preguntas para guiar la reflexión:

- ¿Por qué creen que Octópoda y Mobula no se pusieron de acuerdo?
- ¿Cómo se habrán sentido cuando discutieron?
- ¿Alguna vez te pasó que querías hacer algo de una manera y un amigo quería hacerlo distinto?
- ¿Qué podemos hacer si pensamos diferente?
- ¿Qué pasó cuando trabajaron en grupo y tuvieron que decidir juntos el camino?
- ¿Es posible cambiar de idea? ¿Cómo nos sentimos cuando lo hacemos?
- ¿Por qué puede ser útil pensar de otra manera cuando algo no funciona?

4. Transferencia:

Para reforzar lo trabajado, se puede recordar que en muchos momentos del día surgen distintas ideas entre amigos, en casa o en la escuela. En los próximos días podemos prestar atención a aquellas situaciones donde tenemos diferentes ideas que nuestros amigos o familiares y practicar pensar un rato como ellos.



Materiales de esta actividad.



Objetivos:

(AC2) Reconocer y nombrar emociones asociándolas a los cambios corporales.

(AC3) Identificar factores desencadenantes de emociones.

Indicadores de logro:

- Gestualiza y/o verbaliza emociones y sus manifestaciones corporales.
- Expresa la causa o evento que desencadenó una emoción.

Materiales

- Carteles con emoticones (feliz, triste, enojado, asustado).

1. Apertura:

Se inicia la actividad con la caja de los muñecos de la historia, agregando carteles con emoticones. Los docentes introducen los carteles con sorpresa, levantando cada uno y expresando una situación personal relacionada con esa emoción, por ejemplo:

- Levanta el emoticón alegría y dice: “Hoy estoy feliz porque es un día de sol”.
- Levanta el emoticón enojado y dice: “Hoy estuve un poco enojada cuando escuché sonar el despertador”.
- Levanta el emoticón triste y dice: “Hoy me sentí triste cuando me contaron que una maestra estaba enferma”.
- Levanta el emoticón asustado y dice: “Hoy me asusté mucho cuando un auto pasó rápido cerca de mí”.

Se conversa sobre cómo en un solo día se pueden sentir distintas emociones.

Luego, se retoma la historia preguntando qué recuerdan del episodio anterior. Se relata el siguiente fragmento:

2. Desarrollo:

A. Las emociones de los personajes

Tras el relato, se entrega a cada niño un set de carteles con los cuatro emoticones. Se repasan los acontecimientos y se realiza una actividad de identificación emocional:

Los docentes formula preguntas y los niños y las niñas deben levantar en simultáneo el emoticón que creen que corresponde, sin hablar. Luego, se abre el espacio para compartir razones y debatir.

- ¿Cómo creen que se siente Octópoda cuando se pierde en la cueva?
- Luego de levantar los carteles preguntar por qué los eligieron.
- ¿Cómo creen que se siente Sardina al darse cuenta de que la situación era más difícil de lo que pensaban?

Relato:

Después de la discusión, Octópoda se va nadando rápidamente decidida a demostrar que puede encontrar el camino por sí misma.

Pero, pronto se da cuenta de que algo anda mal.

—Ay, no... esto está más complicado de lo que pensé.

¡Estas corrientes son demasiado fuertes!

(Intenta avanzar, pero la corriente la empuja hacia atrás)

—¡Uf! ¡No puedo moverme bien! ¿Dónde me metí?

Mira a su alrededor, buscando alguna salida, mientras trata de calmarse diciéndose a sí misma y tratando de respirar hondo:

—Tranquila, Octópoda... tiene que haber alguna forma de salir de acá...

Sin embargo no funciona.

—Mis amigos tenían razón... este no era el camino... ¿qué voy a hacer????!!

Mientras tanto, Mobula, Sardina, y Caballete intentan seguir adelante por el otro camino, pero todos están distraídos por la pelea y preocupados por Octópoda. Sardina se siente preocupado por no haber tomado la situación más en serio, a Caballete se le caen las lágrimas de haber visto a sus amigos pelearse y Mobula comienza a dudar de sus decisiones...

- ¿Cómo se siente Mobula al ver que el camino que eligió es peligroso?
- ¿Cómo estará Caballete? ¿Por qué?
- ¿Cómo se sentirían si vieran regresar a Octópoda?

B. Identificar emociones experimentadas por las niñas y los niños:

Se pide que levanten el emoticón que corresponda a algo que hayan sentido recientemente o en este momento y que quien desee, comparta el motivo de esa elección. Pueden hacerlo varias veces y conversar sobre las experiencias. Es importante que todos puedan participar al menos una vez, sin presionar para que lo hagan.

Orientaciones para los docentes:

Es importante que ante la identificación de las emociones, se pueda promover la toma de conciencia como parte importante de la historia, pero sin centrar la emoción en el error o fallo personal, que podría llevar al niño a pensar en emociones como culpa o vergüenza, dirigidas hacia sí mismo.

3. Cierre y reflexión:

Al finalizar la actividad, se invita a los niños y las niñas a reconocer que todos experimentamos diferentes emociones durante el día, y que estas pueden cambiar según lo que nos sucede. Cada persona puede sentir cosas distintas por situaciones similares, y eso está bien. Reconocer las emociones y ser capaces de nombrarlas nos ayuda a entendernos mejor y a compartir lo que sentimos con otros. Es importante enfatizar que las emociones no son ni buenas

Orientaciones para los docentes:

Si cuesta verbalizar, usar lo corporal o lúdico, por ejemplo: “¿Querés mostrar con la cara o el cuerpo cómo te sentiste?”, “¿Podés inventar un gesto que represente esa emoción?”, “¿Si esa emoción fuera un color, cuál sería?”

ni malas en sí mismas, sino señales que nos indican cómo nos sentimos. Esto abre el camino para expresar lo que sentimos sin miedo o vergüenza.

4. Transferencia:

Estos días podemos prestar más atención a las emociones que tenemos y a tratar de darnos cuenta por qué tuvimos esa emoción. A veces puede que cueste identificarlo y puede parecer que nos vino por nada, pero si tomamos un minuto y prestamos atención nos vamos a dar cuenta que siempre pasa algo que explica que tengamos esa emoción.

Se llevan actividad para hacer con la familia que funciona como transferencia.

Actividad para la familia



Materiales de esta actividad.



Objetivos:

(AR2) Utilizar recursos cognitivos que faciliten la regulación emocional.

Indicadores de logro:

- Acepta diferentes alternativas para resolver una situación (vinculado a flexibilidad).
- Adopta una actitud que se ajusta a las demandas de la situación (control atencional e inhibición)

Materiales:

Reproductor de música con canciones adecuadas para el grupo.

1. Apertura:

Se inicia la actividad presentando la caja con los personajes. Luego de sacarlos, se narra el siguiente relato:

Relato:

Mobula, Sardina, y Caballete estaban preocupados por Octópoda así que fueron a buscarla. Cada uno utilizó sus habilidades para encontrarla: Mobula, que es grande y fuerte, se aseguraba de que todos estuvieran a salvo; Sardina, que es muy rápido, nadaba adelante para ver si encontraba el camino; y Caballete, con su agilidad, evitaba las corrientes peligrosas.

Encontraron a Octópoda atrapada en corrientes muy fuertes. Al verla, todos supieron que tendrían que trabajar en equipo para salvarla. Mobula usó su gran cuerpo como escudo para protegerla de las corrientes; Sardina nadó rápido alrededor para ver el mejor lugar por donde sacarla; y Caballete se movió con cuidado para ayudar a liberar a Octópoda.

Octópoda vio todo el esfuerzo de sus amigos y comprendió lo importante que es trabajar juntos. Entonces, se disculpó por haberse ido sin escuchar.

2. Desarrollo:

Se propondrán dos juegos grupales para trabajar el autocontrol del movimiento y el ajuste corporal mediante la imitación. Toda la clase participa junta en cada estación para facilitar la conducción de la actividad.

A. Estación 1: Juego de las Estatuas

- Los docentes explican que todos podrán moverse libremente al ritmo de la música, pero deberán quedarse completamente quietos cuando esta se detenga, como si fueran estatuas.
- Se repite el juego varias veces, variando el tiempo de movimiento y de quietud.

Orientaciones para los docentes:

Antes de comenzar, hacer una pequeña demostración para que los todos comprendan la consigna. Motivar el juego describiendo lo bien que se quedan quietos (“¡Parece que fueran estatuas de verdad!”). En caso de que un niño se mueva, invitarlo con amabilidad a intentarlo nuevamente sin penalizaciones. Si es necesario, sugerir diferentes posturas al detenerse (ej. con los brazos en alto, de puntillas, etc.)

B. Actividad 2: Juego del espejo.

- Los niños y las niñas se ubican en círculo. Uno es elegido para liderar con movimientos lentos y expresivos. Los demás deben imitarlo como si fueran su reflejo.
- Luego de un tiempo breve, se elige otro líder y se repite la dinámica. Se continúa hasta que varios niños o niñas hayan tenido la oportunidad de liderar.

Orientaciones para los docentes:

Indicar que los movimientos deben ser lentos para que todos puedan imitar.

Si hay dificultad, modelar al principio algunos gestos.

Valorar el esfuerzo por concentrarse y moverse en coordinación con el grupo.

3. Cierre y reflexión:

En esta actividad se busca que los niños y las niñas tomen conciencia de la importancia de detenerse, observar y ajustarse al entorno y a los demás. A través del juego, se favorece el desarrollo del control atencional, la inhibición de impulsos y la coordinación con otros, habilidades clave para la autorregulación emocional. Se promueve la idea de que, al igual que en el juego del espejo o las estatuas, en la vida cotidiana también es necesario frenar antes de actuar, observar con atención y adaptarse a las situaciones para convivir de manera armoniosa y resolver problemas en conjunto.

Preguntas para guiar la reflexión:

En el juego de las estatuas:

- ¿Cómo se sintieron al tener que quedarse quietos de golpe?
- ¿Les pasa a veces que quieren hacer o decir algo y tienen que parar?
- ¿Qué hicieron para lograr quedarse quietos?
- ¿Cómo creen que esto puede ayudar en otras situaciones, por ejemplo, cuando sentimos miedo o enojo?

Vincular con la idea de “detenerse para pensar antes de actuar”.

En el juego de espejos:

- ¿Cómo fue seguir los movimientos de otro? ¿Fue fácil o difícil?
- ¿Qué tuvieron que hacer para poder imitar bien? (observar, concentrarse, ir despacio)
- ¿Qué pasa en la vida diaria cuando necesitamos coordinar con otra persona? (por ejemplo, jugar en equipo, resolver un problema, hacer algo entre dos).

4. Transferencia:

Durante estos días podemos practicar lo que hicimos en los juegos: detenernos un momento antes de hacer algo, observar lo que está pasando y elegir cómo actuar. Si sentimos que estamos por enojarnos, gritar o empujar, podemos hacer como en el juego de las estatuas: frenar y respirar. También podemos mirar a los demás como en el juego del espejo, para entender cómo se sienten y qué necesitan. Así, como hicieron los amigos de Octópoda, vamos aprendiendo a pensar juntos y a ayudarnos mejor.



Objetivos:

(RO3) Emplear repertorios de conductas que favorezcan la convivencia y el bienestar grupal.

Indicadores de logro:

- Ante situaciones conflictivas propone y adopta soluciones que favorezcan al grupo.
- Propone y/o adopta acciones que favorezcan el bienestar de otros.

Materiales:

- Cajas de cartón
- Almohadones
- Bloques de construcción
- Mantas o telas
- Caretas, estrellitas de mar y otros elementos decorativos

1. Apertura:

Se inicia la actividad presentando la caja con los personajes. Luego de sacarlos, se narra el siguiente relato:

Relato:

Después de escapar del peligro, el grupo se reúne en un lugar seguro dentro de la cueva. Agotados pero aliviados, toman un momento para conversar sobre lo ocurrido. Cada uno reconoce sus errores y se disculpan sinceramente.

Octópoda: —Uf... ¡creo que nunca estuve tan asustada en mi vida! No me di cuenta de lo rápido que la corriente me iba a arrastrar.

Sardina: — Yo tampoco. Perdón, debí haber escuchado las señales de advertencia. A veces

me cuesta aceptar que no todo está bien.

Mobula: —Fui muy insistente y no expliqué las razones que tenía para decidir el camino... tengo que aprender a hablar más para que me entiendan...

Caballote: —¡Sí! Octópoda, todos estábamos muy preocupados por ti... ninguno dudó en que no podíamos irnos sin buscarte.

La reconciliación fortalece su amistad y cada uno se siente más unido al grupo. Hay una sensación de paz que disfrutaron mucho.

2. Desarrollo:

Se propone construir la cueva donde está el grupo descansando. Para ello, se divide al grupo en tres equipos:

- Equipo 1: Transportes. Encargado de conseguir y trasladar los materiales (bloques, cajas, cojines, etc.) desde un punto de la sala hasta el área designada para construir.
- Equipo 2: Constructores. Responsables de acomodar los materiales para formar las paredes de la cueva. Deben asegurarse de que las "paredes" de la cueva queden estables.
- Equipo 3: Decoradores. Encargados de acondicionar la cueva para que el grupo pueda descansar. Pueden colocar una manta o tela encima del refugio, o poner una "puerta" o entrada. Deben garantizar que cada integrante del grupo tenga un lugar donde descansar.

Una vez armada la cueva, se los invita a verificar si los objetivos de cada equipo fueron cumplidos y de qué forma, incentivando la importancia del aporte de cada uno para lograr el desafío.

Usando la cueva como escenario se les propone que jueguen de forma libre a "Las aventuras de Sardina y sus amigos" durante el tiempo restante.

3. Cierre y reflexión:

Para finalizar, se puede invitar al grupo a recordar cómo se sentían los personajes del cuento después de atravesar un momento difícil y cómo lograron resolver sus diferencias hablando, escuchando y buscando acuerdos. A partir de esto, conversar sobre lo que pasó durante la actividad: ¿Cómo se organizaron? ¿Tuvieron que ponerse de acuerdo?

¿Qué hicieron si no pensaban lo mismo?

La idea es ayudar a los niños y las niñas a reconocer que, al igual que Sardina y sus amigos, ellos también enfrentaron un desafío en grupo y que, aunque haya habido emociones intensas o desacuerdos, pudieron colaborar, dialogar y construir algo juntos. Este momento busca reforzar la importancia de cuidarse entre todos, escuchar a los demás y sentirse parte de un grupo.

Preguntas para guiar la reflexión:

- ¿Qué pasó cuando no estaban todos de acuerdo? ¿Cómo lo resolvieron?
- ¿Cómo se sintieron cuando terminaron de construir la cueva?
- ¿A quién ayudaron durante la actividad? ¿Quién los ayudó a ustedes?

4. Transferencia:

Durante estos días podemos seguir practicando lo que hicimos al construir la cueva: escuchar a los demás, ponernos de acuerdo y buscar que todos estén bien. Si en algún momento hay un problema o no pensamos igual, podemos hacer como Sardina y sus amigos: hablar con calma, escuchar lo que siente el otro y buscar juntos una solución. También podemos ayudar a quien lo necesita o invitar a alguien que está solo.



Objetivos:

(RO1) “Empatía cognitiva”: reconocer experiencias emocionales en otros a partir de sus manifestaciones verbales, conductuales y expresivas.

(RO2) “Empatía afectiva”: reaccionar emocionalmente en consonancia a las emociones de otros.

Indicadores de logro:

- Reconoce y nombra el estado emocional de otro a partir de información lingüística o no lingüística.
- Manifiesta estados emocionales en correspondencia con la experiencia afectiva de otros.

Materiales:

- Tarjetas con las situaciones a representar.
- Material para representar el caparazón (ejemplo: almohadón con cinturón, mochila).

1. Apertura:

Se inicia la actividad presentando la caja con los personajes. Luego de sacarlos, se narra el siguiente relato:

Relato:

Después de su reconciliación, el grupo decide regresar a casa, pero en el camino descubren un animal herido.

Mobula: —¡Miren, chicos! ¡Una tortuga! ¡Está enredada! Tenemos que ayudarla ahora.

Octópoda: —¡Esperá - Mobula! Si nos acercamos de golpe, solo la vamos a asustar más. Vamos despacio.

Sardina trata de tranquilizar a la tortuga contándole

historias, mientras que Caballete está visiblemente preocupado porque hay otro desafío en puerta...

Sardina (Acercándose suavemente): — Hola...

No te preocupes, estamos acá para ayudarte. ¿Querés que te cuente una historia mientras mis amigos te ayudan?

Caballete: —Esto parece complicado... ¿no sería mejor buscar a alguien más grande que pueda deshacer las redes?

2. Desarrollo:

A. Iniciar conversando acerca de la historia:

- ¿Cómo creen que se siente la tortuga? ¿Cómo se dan cuenta de eso?
- ¿Cómo creen que se sienten los personajes al ver a la tortuga atrapada?
- Si fueran los personajes, ¿les gustaría ayudar a la tortuga? ¿Por qué?

B. Actividad de representación:

Un niño personifica a la tortuga con un elemento que represente su caparazón. Los docentes cuentan algo que le pasó a la tortuga sin que escuchen sus compañeros. Sin hablar, los niños y niñas tendrán que representar esa situación y cómo se siente la tortuga. Los demás compañeros intentan interpretar lo que siente y lo que le sucedió, guiándose por sus expresiones y gestos.

Lista de situaciones a representar:

- Tiene hambre porque se demoró en un mandado.
- Está cansada porque fue a un cumpleaños hasta tarde.
- Tiene frío porque olvidó su abrigo.
- Está triste porque perdió su juguete favorito.
- Siente dolor porque se golpeó con una roca.
- Se sorprendió al ver a su abuela de visita.
- Se siente enojada porque un amigo no le quiso prestar un juguete
- Siente miedo porque vio pasar un tiburón

3. Cierre y reflexión:

Para cerrar la actividad, se invita a conversar sobre las emociones que aparecieron durante el juego. Es importante ayudarlos a descubrir que, así como la tortuga sentía miedo o tristeza, nosotros también podemos sentir distintas emociones, y que observar, escuchar y prestar atención a los gestos y comportamientos de los demás nos puede dar pistas sobre cómo se sienten.

También se puede abrir el diálogo sobre cómo reaccionamos cuando reconocemos que alguien está sintiendo algo: ¿nos acercamos?, ¿tratamos de ayudar?, ¿preguntamos qué necesita? Esto favorece tanto la empatía cognitiva como la afectiva, al poner en valor no solo identificar la emoción del otro, sino también responder de una manera cuidadosa. Se puede retomar el cuento preguntando, por ejemplo, qué hizo cada personaje al ver a la tortuga, y compararlo con lo que hicieron ellos durante la actividad.

Preguntas para guiar la reflexión:

- ¿Cómo supieron qué le pasaba a la tortuga? ¿Qué les dio pistas?
- ¿Cómo se dan cuenta cuando ustedes tienen una emoción?
- ¿Cómo se dan cuenta que a un amigo le está pasando algo? ¿Cómo saben, por ejemplo, si está enojado o triste?
- ¿Para qué sirve saber la emoción que tienen otras personas?
- ¿Alguna vez notaron que alguien estaba triste y lo ayudaron? ¿Cómo se sintieron al hacerlo?
- ¿Qué podemos hacer cuando no estamos seguros de cómo se siente alguien? (Ejemplo: preguntar, observar su expresión, escuchar su tono de voz)

Orientaciones para los docentes:

Conocer las emociones de los demás nos ayuda a entender cómo se sienten y cómo podemos ayudarlos. A veces, alguien puede estar triste, preocupado o cansado, y si lo notamos, podemos hacer algo para que se sienta mejor.

También nos ayuda a llevarnos bien con nuestros amigos, porque cuando sabemos cómo se sienten, podemos actuar de una manera que los haga sentir cómodos y felices. ¡Es como tener un superpoder que nos ayuda a ser mejores amigos y compañeros!

4. Transferencia:

Se llevan actividad para hacer con la familia que funciona como transferencia

Actividad para la familia



Objetivos:

(RO3) Emplear repertorios de conductas que favorezcan la convivencia y el bienestar grupal.

Indicadores de logro:

- Ante situaciones conflictivas propone y adopta soluciones que favorezcan al grupo.
- Propone y/o adopta acciones que favorezcan el bienestar de otros.

Materiales:

- Una pelota o un objeto que represente la tortuga.
- Red utilizada en la actividad 1.

1.Apertura::

Se inicia la actividad presentando la caja con los personajes. Luego de sacarlos, se narra el siguiente relato:

Relato:

El grupo se enfrenta a una difícil decisión: ¿deben intentar liberar a la tortuga por sí mismos o buscar alguien que pueda ayudar?

Mobula: —Vamos, Caballete, ¡podemos hacerlo! Solo tenemos que organizarnos bien. Mirá, cada uno puede ocupar un lugar y, juntos, sacamos la red.

Caballete: —No sé... parece riesgoso. Si tiramos demasiado, podemos lastimarla. Prefiero buscar ayuda.

Octópoda interviene en la situación intentando llegar a un punto medio-, Bueno, ¿qué les parece si probamos un poco primero? Alivemos la presión de la red en sus aletas, y si no podemos, vamos por ayuda. Así, unimos las ideas.

Sardina no deja de hablarle a la tortuga para transmitirle seguridad... aunque duda de que realmente puedan liberarla...

2.Desarrollo:

A. Presentación del juego:

Después de escuchar el relato, los docentes introducen el juego "Rescatemos a la tortuga", explicando su conexión con la historia. Se comenta brevemente sobre la tortuga y su situación para fomentar la empatía.

B.Desarrollo del juego:

- Se coloca una pelota en el centro de la red para representar a la tortuga.
- Divide el grupo en grupos pequeños (por ejemplo, de cuatro o cinco).
- Cada grupo intentará, por turnos, trasladar la tortuga desde un punto de la sala hasta otro sin que caiga.
- Se pueden agregar obstáculos para simular dificultades.
- Todas deben participar en el rescate.

3.Cierre y reflexión:

Se realizará una conversación grupal para compartir la experiencia del juego, fomentando la reflexión sobre el trabajo en equipo, la toma de decisiones y la importancia de ayudar a otros.

Preguntas para guiar la reflexión:

- ¿Cómo se sintieron al trabajar en equipo para trasladar a la tortuga?
- ¿Cómo hicieron para que no se cayera? ¿Hubo momentos difíciles? ¿Cómo los resolvieron?

- ¿Qué aprendieron sobre la importancia de colaborar con otros?
- ¿Cómo se sintieron al ver que lograron la tarea propuesta?
- ¿Cuándo creen que es importante pedir ayuda y cuándo podemos intentar resolver algo por nosotros mismos?
- ¿Cómo creen que la tortuga se sintió cuando los personajes decidieron ayudarla? ¿Cómo nos sentimos cuando alguien nos ayuda a nosotros?

Se destaca que trabajar en equipo y tomar decisiones en conjunto nos ayuda a resolver problemas de manera más efectiva. También se resaltarán que ayudar a otros, ya sean personas o animales, nos hace sentir bien y fortalece nuestros lazos con los demás.

4. Transferencia:

"Hoy vimos que cuando colaboramos y tomamos decisiones juntos, podemos lograr cosas importantes. También aprendimos que a veces podemos resolver problemas por nosotros mismos, pero en otras ocasiones es mejor pedir ayuda. ¿Se animan a prestar más atención esta semana y ver en qué situaciones pueden ayudar a alguien más?"



Objetivos:

(AR3) Anticipar las consecuencias de las acciones y ensayar respuestas alternativas.

(AR2) Activar recursos cognitivos que faciliten la regulación emocional (Flexibilidad cognitiva).

Indicadores de logro:

- Identifica posibles resultados a partir de una acción.
- Verbaliza respuestas alternativas ante una misma situación.
- Acepta diferentes alternativas para resolver una situación (vinculado a flexibilidad).

Materiales:

- Caretas de personajes (Octópoda, Mobula, Caballete, Sardina).
- Figuras de animales (delfines, ballenas, focas, lobos de mar).
- Figuras de herramientas (tijeras, navajas, martillos, palas, rastrillos).

1. Apertura:

Se retoma recordando las actividades 12 y 13, cuando encontraron a la tortuga atrapada. Se recuerda que en esa actividad hablaron de las emociones de los animales cuando la tortuga estaba atrapada y luego llevaron a cabo el rescate utilizando la pelota y la red.

Ahora es el momento de conocer cómo realmente se resolvió el problema en la historia:

Relato:

El equipo pone en práctica su plan:

Octópoda usa sus tentáculos para comenzar a desenredar las redes, mientras Mobula y Caballete sostienen la red con cuidado para que no se apriete más.

Octópoda (Mientras usa sus tentáculos para desenredar la red): —¡Mobula, Caballete! ¡Sosténganla firme, pero suave!

Mobula: —¡Lo tenemos! ¿Verdad, Caballete?

Caballete: —Sí, pero apurate, Octópoda... no sé cuánto tiempo más puedo sostenerla.

Sardina sigue frente a la tortuga, hablando suavemente para calmarla: —¡Estás haciéndolo genial! Pronto estarás libre, no te preocupes.

A pesar de algunos momentos de tensión cuando parece que la red no va a ceder, todos mantienen la calma y finalmente logran liberar a la tortuga parcialmente. Sin embargo, la red sigue enredada en su aleta..

Octópoda: —Bueno, chicos... o seguimos intentando o vamos a buscar ayuda...

Como no logran llegar a un acuerdo, Octópoda y Caballete deciden buscar ayuda, mientras que Mobula y Sardina siguen intentando por su cuenta.

2. Desarrollo:

A. Planteamiento del juego:

Antes de comenzar los docentes esconden por todo el salón las imágenes con los elementos que los niños y las niñas deben buscar.

Se divide al grupo en 4 subgrupos y se les asignan máscaras de los personajes:

- Octópoda y Caballete: creen que lo mejor es buscar ayuda por lo que van a buscar por la sala animales que puedan ayudarlos a liberar a la tortuga (delfines, ballenas, focas, lobos de mar).
- Mobula y Sardina: Buscan imágenes de herramientas que puedan servir para liberar la red por su cuenta (tijeras, navajas, martillos, palas, rastrillos).

El juego continúa hasta que los docentes dan una señal (puede ser un aplauso o un sonido previamente acordado).

B. Cambio de roles:

- Al escuchar la señal, tienen 10 segundos para intercambiar roles con sus compañeros:
- Quienes tenían la máscara de Caballete, la intercambian con la de Mobula.
- Quienes tenían la máscara de Octópoda, la intercambian con la de Sardina.
- Mientras tanto los docentes esconden nuevamente las imágenes en la sala.
- Ahora deben buscar los elementos que correspondan a su nuevo personaje.

3. Cierre y reflexión:

Al finalizar el juego, se invita a todos a formar una ronda y compartir cómo se sintieron. Los docentes guían la conversación con preguntas que promuevan la flexibilidad cognitiva.

Preguntas para guiar la reflexión:

- ¿Cómo se sintieron al cambiar de rol? ¿Les fue fácil o difícil?
- ¿Les resultó fácil pasar a hacer lo contrario a lo que venían haciendo?
- ¿Alguna vez han tenido una idea diferente a la de un amigo/a? ¿Qué hicieron en esa situación?
- ¿Cómo se sintieron al cambiar de rol? ¿les fue fácil o difícil?
- ¿Han tenido alguna vez una idea diferente a la de un amigo/a? ¿qué hicieron?

Se enfatiza que no hay una única forma correcta de resolver problemas y que todas las ideas pueden aportar algo valioso. También se destaca que, a veces, necesitamos adaptarnos y cambiar de estrategia para encontrar la mejor solución.

Se sugiere acompañar la conversación repitiendo frases como:

- Hay muchas maneras de hacer o resolver las cosas.
- Cuando algo no funciona como lo esperábamos es una buena idea probar de otra manera.
- A veces cambiamos de planes y eso está bien.
- Yo puedo ver las cosas de una manera y otros pueden verla de otra, y eso está bien.

4. Transferencia:

“En este juego experimentamos cómo se siente pensar y actuar de diferentes maneras para resolver un problema. A veces, cuando algo no funciona como lo esperábamos, probar otra estrategia puede ayudarnos a encontrar una mejor solución. ¿Se animan a prestar más atención esta semana y ver en qué situaciones pueden cambiar de estrategia para resolver algo de una forma diferente?”





Objetivos:

(AR1) Reconocer y utilizar conductas tendientes a la regulación consciente de las emociones.

(RO3) Emplear repertorios de conductas que favorezcan la convivencia y el bienestar grupal.

Indicadores de logro:

- Verbaliza y/o ejecuta acciones tendientes a regular un estado emocional.
- Ante situaciones conflictivas propone y adopta soluciones que favorezcan al grupo.

Materiales:

- Puzzles de cada personaje (Mobula, Sardina, Octópoda, l Caballete), asegurándose de que a cada uno le faltan 2 piezas (una la tienen los docentes y otra se mezcla con el puzzle de otro equipo).
- Lámina del puzzle para usar de fondo.

1. Apertura:

Se inicia la actividad con la aparición de la caja con los personajes. Luego de sacarlos, se narra el siguiente relato:

Relato:

Justo cuando están por rendirse, un delfín aparece, atraído por ese grupo tan raro. Octópoda aprovecha la oportunidad para pedir ayuda: - ¡Ey, delfín! ¿Nos podrías ayudar? Necesitamos liberar a esta tortuga.

Delfín: -Estoy un poco ocupado... estamos en camino a aguas más cálidas ¿para qué necesitan mi ayuda?

Los amigos se miran entre sí y saben que es momento de actuar en equipo para convencer al Delfín.

-Delfín, podemos ayudarnos mutuamente. Conozco un buen camino a aguas más calientitas, ¿yo te muestro el camino y tu nos ayudas con la tortuga?.

Caballete inmediatamente acota: -Sí!... ¡trabajemos juntos!

El Delfín puede ver que realmente la situación de la tortuga es complicada y sabe cómo ayudarla.

-Está bien, está bien. A ver... Tortuga... quédate lo más quieta posible...

2. Desarrollo:

Se divide al grupo en 5 o 6 subgrupos (3 a 5 integrantes cada uno). Cada grupo recibe un puzzle al que le faltan dos piezas, una de ellas la tienen los docentes y otra está mezclada con otro puzzle.

- Cada subgrupo debe armar su puzzle, pero al notar que les falta una pieza, deben buscar ayuda. La pieza faltante estará en otro grupo y algunas piezas las tendrán los docentes.
- Las niñas y los niños no tienen la información de dónde están sus piezas faltantes; los docentes esperarán a ver sus reacciones. Se espera que pregunten y busquen sus piezas. En caso de que después de un rato esto no suceda, los docentes orientarán a que pregunten a los compañeros y posteriormente a ella misma.

3. Cierre y reflexión:

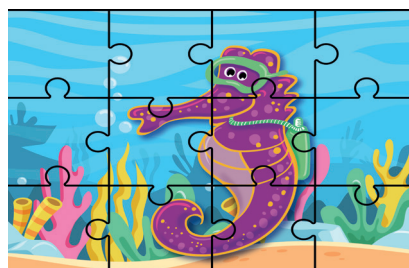
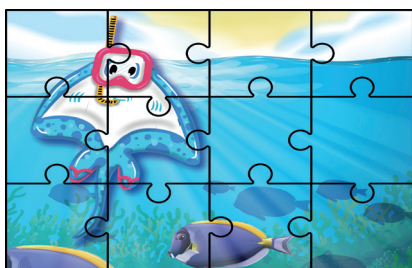
Se invita a los subgrupos a compartir cómo vivieron la actividad y qué estrategias usaron para completar el puzzle. A partir de sus relatos, se reflexiona sobre la importancia de pedir ayuda, colaborar con otros y mantener la calma cuando algo no sale como esperábamos.

Se puede retomar brevemente el cuento, destacando cómo Sardina, Caballete y los demás personajes lo-

graron convencer al delfín y encontrar una solución trabajando juntos y sin rendirse. Se alienta a reconocer que, así como en la historia, en algunos momentos necesitamos la ayuda de otros para poder avanzar.

Preguntas para guiar la reflexión:

- ¿Cómo se sintieron cuando notaron que les faltaban piezas del puzzle?
- ¿Qué hicieron para resolverlo? ¿Cómo se les ocurrió buscar ayuda?
- ¿Cómo se sintieron cuando otro grupo les ayudó? ¿Y cuando ustedes ayudaron a otros?
- ¿Qué pasaría si nadie compartiera o prestara las piezas que les sobran?
- ¿Qué creen que habrían hecho los personajes si se les hubiera roto algo importante en la historia?
- ¿Alguna vez les pasó algo parecido, que necesitaran ayuda para terminar algo? ¿Cómo se sintieron cuando alguien los ayudó?
- ¿Por qué creen que es importante pedir ayuda cuando la necesitamos? ¿Es fácil o difícil hacerlo?



Materiales de esta actividad.



Objetivos:

(AR1) Reconocer y utilizar conductas tendientes a la regulación consciente de las emociones (*Componente C: comunicar experiencias afectivas a través de diferentes canales de expresión*).

Indicadores de logro:

- Verbaliza y/o ejecuta acciones tendientes a regular un estado emocional.

Materiales:

- Papel manteca
- Marcadores

1. Apertura:

Se inicia la actividad con la aparición de la caja con los personajes. Luego de sacarlos, se narra el siguiente relato:

Relato:

Con la ayuda del delfín, el equipo logra liberar por completo a la tortuga. Esta, agradecida, les promete que se recuperará pronto. Sardina se reúne con todos los delfines y les cuenta sobre el camino que conoce. De vuelta en el camino, reflexionan sobre lo que han aprendido:

Octópoda: —Fue un gran trabajo en equipo... y creo que, sin escucharnos unos a otros, no habiéramos logrado nada.

Mobula: —Sí, tenías razón, Octópoda. La paciencia también ayuda mucho cuando hay que tomar decisiones difíciles.

Caballote: —Yo creo que está bien pedir ayuda... no siempre podemos hacer las cosas solos

Sardina: —La verdad es que las historias que a veces me hago a mí mismo, también calman a otros! Sin duda ayudar no es solamente actuar rápido, sino que también es poder darse cuenta de lo que al otro le hace bien...

2. Desarrollo: Actividad: Mural Colaborativo

A. Se hace un recorrido por los últimos episodios, desde que la tortuga quedó atrapada y se recuerdan las emociones que fueron atravesando los distintos personajes. Algunos ejemplos pueden ser:

Por ejemplo:

Sintieron miedo cuando:

- La tortuga está *asustada y débil* al momento de ser encontrada por los personajes. Octópoda sugiere acercarse con cuidado para no *asustarla más*.
- Caballote dice que parece riesgoso tirar de la red y prefiere buscar ayuda.

Sintieron preocupación:

- Caballote está visiblemente preocupado al ver a la tortuga atrapada.
- Más adelante, Caballote también expresa preocupación cuando dice: “No sé cuánto tiempo más puedo sostenerla”.

Sintieron alegría:

- Cuando la tortuga es liberada por completo, se menciona que está agradecida y promete recuperarse pronto, lo cual genera un ambiente de alivio y alegría compartida.

- Al final del relato, todos sienten una gran satisfacción al ver que su esfuerzo y cooperación dieron fruto.

Identificamos la calma cuando:

- Sardina trata de tranquilizar a la tortuga contándole historias.
- A pesar de los momentos de tensión, el grupo mantiene la calma mientras intenta liberar a la tortuga.
- Al final, Sardina reflexiona sobre cómo sus historias calman no solo a él, sino también a otros.

Se hace énfasis en que igual que los personajes del cuento, nosotros también sentimos muchas emociones diferentes, a veces nos resulta fácil expresarlas/contarlas/decir lo que sentimos pero a veces puede ser muy difícil.

B. División en Subgrupos:

- Se forman grupos de 4 o 5 integrantes. Cada grupo representará una de las emociones mencionadas anteriormente: Miedo, preocupación, alegría, calma. Cada grupo va a tener una parte del papelógrafo para eso y pueden usar los marcadores y materiales que se proporcionen.

El docente recorre las mesas y recuerda a cada grupo la situación y la emoción a representar.

C. Presentación:

- Cada grupo tendrá un tiempo para presentar su pintura. Se puede guiar la presentación con preguntas como:
- ¿Qué emoción les tocó representar?
- ¿Cómo utilizaron los colores y las formas para transmitirla?
- ¿Hubo algún elemento que fue especialmente importante para representar esa emoción?

Orientaciones para los docentes:

Recordar que no hay una forma correcta o incorrecta: cada emoción puede sentirse, imaginarse y representarse de manera distinta, y todas son válidas.

Podemos sugerirles que piensen si su emoción se siente suave o áspera, liviana o pesada, tranquila o con mucho movimiento, y que traten de poner todo eso en el mural.

3. Cierre y reflexión:

Realiza una breve reflexión grupal donde se refuerza la idea de que cada uno tiene diferentes maneras de expresar emociones y que el arte es una forma valiosa de comunicación. Se destaca cómo a veces es difícil expresar lo que nos pasa pero que es importante hacerlo y también escuchar las emociones de los demás. Es bueno que cada uno encuentre una forma de hacerlo con su estilo propio, el arte es una forma.

Preguntas para guiar la reflexión:

- ¿Cómo se sintieron al expresar una emoción a través del dibujo?
- ¿Qué otras formas de expresar emociones conocen o han utilizado? (Ejemplo: música, cantar, bailar,)
- ¿Cómo pueden usar estas formas en su vida diaria para expresar sus sentimientos?



Objetivos:

(AC2) Reconocer y nombrar emociones asociándolas a los cambios corporales.

(RO1) “Empatía cognitiva”: reconocer experiencias emocionales en otros a partir de sus manifestaciones verbales, conductuales y expresivas.

(RO2) “Empatía afectiva”: reaccionar emocionalmente en consonancia a las emociones de otros.

Indicadores de logro:

- Gestualiza y/o verbaliza emociones y sus manifestaciones corporales.
- Reconoce y nombra el estado emocional de otro a partir de información lingüística o no lingüística.
- Manifiesta estados emocionales en correspondencia con la experiencia afectiva de otros.

Materiales:

- Pizarra del salón

1. Apertura: Se inicia la actividad con la aparición de la caja con los personajes. Luego de sacarlos, se narra el siguiente relato:

Relato:

Después de liberar a la tortuga, los amigos siguen su camino, pero cada uno siente algo diferente en su interior.

—Creo que todos sentimos algo diferente después de lo que pasó-, dice Octópoda, observando a sus amigos.

—Es importante reconocer lo que estamos sintiendo.

—¡Yo estoy feliz! - exclama Sardina, -pero también un poquito asustado por la tortuga, porque estuvo muy débil.

—Yo también me siento así-, dice Mobula. -Estaba muy contenta de ayudar, pero me siento nerviosa todavía.

Caballote asiente y dice: —A veces, aunque es-

temos contentos, podemos sentir algo más. Yo estuve muy preocupado.

Octópoda piensa que es normal tener varias emociones al mismo tiempo y que escucharlas les ayuda a entender lo que está pasando en su cuerpo. —Ahora que lo pienso, sentí miedo cuando no podíamos quitar la red, pero luego me tranquilicé cuando logramos liberarla un poco. Dice pensativa

—Creo que cuando uno se siente asustado o preocupado, también podemos notar lo que sienten los demás, dice Mobula. —Eso me ayudó a mantener la calma.

Los amigos deciden detenerse un momento para descansar. “Escuchar a nuestros cuerpos también es importante”, sugiere Octópoda.

2. Desarrollo:

Luego del cuento, se invita a los niños y las niñas a formar una ronda para conversar sobre lo que sintieron los personajes.

1. Los docentes puede guiar el diálogo con preguntas como:

- ¿Qué emociones sintieron los personajes después de ayudar a la tortuga?
- ¿Cómo se dieron cuenta de lo que estaban sintiendo?
- ¿Les ha pasado sentir más de una emoción a la vez, como ellos?

2. A continuación, se invita a las niñas y los niños a pensar en *situaciones concretas* de la vida en el aula que les provocan diferentes emociones (por ejemplo: cuando me toca esperar, cuando alguien me ayuda, cuando me equivoco, cuando juego con amigos, etc.).

Orientaciones para los docentes:

Se hace énfasis en que todas las emociones son válidas y que cada una nos da información importante. Por ejemplo, el miedo puede ayudarnos a protegernos y la alegría nos da energía para compartir.

3. Con esas situaciones, se propone que identifiquen aspectos específicos de esas emociones, pueden ponerlos en palabras o representarlos con el cuerpo:

- ¿cómo se dan cuenta que tienen esa emoción?
- ¿cómo las sienten en el cuerpo?
- ¿cómo pueden darse cuenta sus amigos que tienen esa emoción?
- Los docentes pueden acompañar con palabras que nombren las emociones y lo que ocurre en el cuerpo (por ejemplo: “parece que sentiste enojo, y se notó en tu cara y en tus brazos tensos”).

4. En una instancia siguiente se conversa sobre qué cosas nos ayudan a sentirnos mejor cuando aparece una emoción que no nos gusta tener.

- ¿Qué cosas nos ayudan cuando nos sentimos así?
- ¿Qué pueden hacer los otros para ayudarnos?
- Se busca construir, entre todos, una lista de estrategias para sentirse mejor o acompañar a otro, que incluya tanto recursos personales como acciones empáticas. Ejemplos: respirar profundo, pedir un abrazo, ofrecer un juguete, invitar a jugar, decir algo amable.

Orientaciones para los docentes:

Conversar con los niños sobre que algunas emociones nos gustan más que otras, y que en ocasiones necesitamos hacer algo para aliviarlas. Es importante ayudarlos a reconocerlas, comprenderlas y expresarlas, así como a identificar qué necesitan en ese momento y qué puede ayudarles a sentirse mejor.

3. Cierre-reflexión

Para cerrar, se propone un momento de calma y conexión corporal. Los niños y las niñas se recuestan en colchonetas o en el piso (imitando a los personajes cuando descansaban en el fondo del mar) y se les guía a una breve pausa:

“Así como los amigos se recostaron para sentir cómo estaban sus cuerpos, ahora vamos a tomarnos un momento para sentir el nuestro. ¿Cómo está mi respiración? ¿Mi cara? ¿Mis manos? ¿Mi panza?”

Se invita a hacer algunas respiraciones como las trabajadas en la actividad 6 (se puede retomar la ayuda gráfica).

Luego, en ronda, se les invita a compartir:

- ¿Cómo se siente mi cuerpo ahora?
- ¿Qué emoción noto en este momento?
- ¿Qué aprendí hoy sobre mis emociones?

Orientaciones para los docentes:

Reforzar que todas las emociones son importantes, que en ocasiones podemos sentir más de una al mismo tiempo, y que escuchar lo que sentimos nos ayuda a cuidarnos y también a comprender mejor a los demás.



Objetivos:

(AC4) Reconocer y vivenciar fortalezas personales.

Objetivos:

Nombra una habilidad o cualidad personal que refiera a su valía.

Materiales:

- Tarjetas en blanco (hojas)
- Marcadores

1. Apertura:

Se inicia la actividad con la aparición de la caja con los personajes. Luego de sacarlos, se narra el siguiente relato:

Relato:

Después de compartir sus sentimientos en el episodio anterior, Octópoda sugiere que, a pesar de la experiencia reciente, es momento de celebrar. “¡Vamos a organizar una fiesta para celebrar el trabajo en equipo!”, propone con entusiasmo.

Sardina escucha la palabra fiesta y responde inmediatamente: —¡Sí, sí, una fiesta! ¡Podemos invitar a

todos los amigos del arrecife!

Caballote dice: —Me parece una gran idea. ¡¡¡A celebrar!!!!

Mobula agrega: —¡Y habrá algas para picar! ¡Las algas son mis favoritas!

Octópoda agrega: —¡Por supuesto! Algas y un baile de burbujas, ¿qué les parece?

2. Desarrollo:

Para celebrar la amistad y el apoyo que se han dado durante la aventura, los personajes invitan a todos a traer algo especial para compartir en la fiesta. Se introduce la consigna:

- “Hoy vamos a pensar en algo que nos guste de cómo somos: alguna cualidad, habilidad o algo que hacemos bien, que nos gusta hacer o que otros valoran de nosotros. Eso es lo que vamos a llevar a la fiesta”.

Se dan ejemplos:

- “A mí me gusta de mí que soy generosa”.
- “Me gusta que corro rápido y puedo ayudar cuando alguien necesita ir rápido”.
- “A mis amigos les gusta que siempre comparto mis cosas”.

Se aclara que no se trata de características físicas, sino de formas de ser o de hacer.

Luego, los docentes entregan tarjetas en blanco y proponen que cada niño dibuje esa fortaleza que eligió compartir. Se recorren las mesas y escribe detrás de la tarjeta el nombre de cada uno y la cualidad representada en el dibujo.

4. Cierre y reflexión:

Las tarjetas se colocan en una cartelera o espacio visible del aula, que se retomará en una próxima actividad. Cada niño comparte su tarjeta con el grupo, contando qué eligieron y por qué.

Preguntas para guiar la reflexión:

- ¿Te fue fácil pensar en algo que te gusta de ti?
- ¿Cómo te sentís al darte cuenta de eso que valorás de vos?
- ¿Alguien alguna vez te dijo que eso es algo lindo de ti?

Se cierra la actividad reforzando la idea de que todas las personas tienen algo valioso para compartir. Reconocerlo y celebrarlo juntos nos fortalece como grupo. Compartir nuestras fortalezas nos conecta y nos hace sentir bien.

Actividad para la familia



Objetivos:

(AR1) Reconocer y utilizar conductas tendientes a la regulación consciente de las emociones. (Componente E: Generar experiencias que promuevan emociones positivas).

Indicadores de logro:

- Verbaliza y/o ejecuta acciones tendientes a regular un estado emocional.

Materiales:

Todos los materiales del programa que sirvan para jugar en la fiesta.

1. Apertura:

Se inicia la actividad con la aparición de la caja con los personajes. Luego de sacarlos, se narra el siguiente relato:

Relato:

Los amigos vuelven a casa y, en el camino, pasan por la cueva de las estrellas de mar. Allí ven muchas burbujas y un camino brillante de estrellas que les da la bienvenida. Las estrellas saben todo lo que pasó con la tortuga y prepararon una sorpresa. La tortuga aparece con un collar de corales y está muy feliz. Los cuatro amigos se encuentran muy sorprendidos...

Caballote: —Miren, ¡todos están felices de estar aquí!
Sardina: —¡Sí! Y miren quién vino... ¡La tortuga!
Se ve mucho más fuerte.

Tortuga: —Quería darles las gracias otra vez. Sin ustedes, no estaría aquí.

Mobula: —¡Todo el equipo es fuerte cuando estamos juntos!

Octópoda grita fuerte: —Y ahora... ¡que empiece el baile!

2. Desarrollo:

A. Recordar fortalezas.

Para dar comienzo a la fiesta, se retoman los regalos que cada niño preparó en la actividad anterior: las tarjetas que reflejan sus fortalezas personales.

Los docentes las presenta de a una, leyendo en voz alta la habilidad escrita detrás. Pregunta al grupo: “¿De quién creen que es esta tarjeta?” Esto ayuda a recordar y reconocer lo valioso que cada uno aportó.

B. Consigna especial.

Antes de empezar la fiesta, se propone una consigna especial:

“Hoy ustedes van a ser los fotógrafos de la fiesta. Pero no van a usar cámaras, sino sus ojos y su corazón. Cuando haya un momento que les guste mucho o los haga sentir muy bien, guárdenlo en su memoria como si tomaran una foto. Después vamos a dibujarla”.

C. Luego, comienza el momento de celebración:

Se pone música alegre.

- Se disponen en el salón todos los objetos utilizados en actividades anteriores (red, cintas, figuras, almohadones, etc.) para que puedan jugar libremente, bailar o crear nuevos juegos.
- Si coincide con el horario de merienda/colación, se puede integrar este momento, favoreciendo un ambiente distendido y compartido.
- Al finalizar la fiesta, cada niño realiza un dibujo representando ese momento especial de la fiesta que eligió “fotografiar”.

3. Cierre y reflexión:

Cada niño muestra su dibujo al grupo (si no hay tiempo se pide que lo compartan en sus mesas).

Preguntas para guiar la reflexión:

- ¿Qué momento eligió “fotografiar”?
- ¿Por qué le gustó o lo hizo sentir bien?

Se destaca lo importante que es identificar, disfrutar y recordar los momentos en que nos sentimos bien. Se refuerza la idea de que estas experiencias positivas pueden ayudarnos a sentirnos mejor cuando estamos tristes, enojados o cansados.

Se pueden guardar los dibujos en una “carpeta de recuerdos felices” o exhibirlos en un mural.

Orientaciones para los docentes:

La experiencia de emociones desagradables tiene un efecto muy importante en la memoria lo que hace que generalmente queden mas guardadas y se recuerden más mientras que las experiencias agradables se recuerdan menos. Es importante poder enfatizar también estas experiencias porque son un factor protector que otorgan recursos positivos para enfrentar la vida.



CIERRE:

La consigna de cierre del proyecto pretende que el grupo reflexione sobre las aventuras que han vivido Sardina y sus amigos. Para ello es importante que éste abarque los aprendizajes claves, los desafíos superados, así como aquellas cuestiones que fortalecieron a los personajes.

Materiales:

- Láminas e imágenes usadas durante el proyecto.
- Papeles de colores, telas, lana, brillantina, marcadores, pinturas, revistas, etc.
- Cartulina o papel afiche grande para base del collage.

1. Apertura:

Nuevamente se sacan los personajes de la caja, y se les anuncia que se repetirá de forma breve la historia que atravesaron juntos.

Relato:

Resumen de las aventuras de Sardina y sus amigos

En lo profundo del océano, Sardina y sus amigos —Caballete, Octópoda y Mobula— descubren que las estrellas de mar corren peligro debido al calentamiento del agua y la contaminación. Deciden unir sus fuerzas para llevarlas a una zona más fría y segura del mar.

En el camino de regreso, se encuentran con una tortuga atrapada en una red y deben buscar la forma de liberarla. Además, enfrentan tormentas, corrientes fuertes y la oscuridad del océano profundo. Cada uno pone en juego sus habilidades: la rapidez de Sardina, la atención de Mobula, la inteligencia de Octópoda y la aguda visión de Caballete.

A pesar de algunas discusiones y momentos de tensión, la amistad y el deseo de ayudarse los guía. La aventura no solo les enseña sobre el mar, sino también sobre la empatía (atender y descubrir las emociones que tienen los otros), la escucha y la importancia de seguir juntos, incluso cuando hay diferencias.

Así, Sardina y sus amigos no sólo rescatan a las estrellas de mar, sino que fortalecen su amistad, aprenden a confiar y a cuidarse unos a otros y a resolver sus diferencias.

Desarrollo:

A. Se conversa sobre lo anterior a modo de cierre final del programa.

- ¿Qué cosas importantes les pasaron a Sardina y sus amigos?
- ¿Qué aprendieron durante la aventura?
- ¿Qué cosas difíciles lograron resolver?
- ¿Qué emociones sintieron en distintos momentos?
- ¿Qué fortalezas usaron para ayudar a los demás o para sentirse mejor?
- ¿Qué aprendimos nosotros y nuestras emociones con esta historia?

B. Se puede anotar en una cartulina o papel afiche algunas palabras clave que surjan de esta conversación (fortalezas, emociones, aprendizajes, acciones en equipo).

- La propuesta será crear entre todos un gran collage que represente los momentos más significativos de la historia y también sus aprendizajes.
- Cada niño elige un momento, una emoción o un aprendizaje que quiere representar.
- Puede recortar, dibujar o construir ese momento con los materiales disponibles.

- Todo se va pegando en la cartulina común para formar el collage grupal.

3. Cierre-reflexión:

Se coloca el collage en un lugar visible del salón. Se hace un momento de silencio para observar todos juntos. Los docentes pueden cerrar con una frase como:

“Así como Sardina y sus amigos, nosotros también vivimos una aventura. Aprendimos a reconocer lo que sentimos nosotros y los demás, a ayudar a los demás, a calmarnos, a escuchar y a compartir. Aprendimos que, aunque a veces pensemos distinto, podemos encontrar soluciones que nos hagan bien a todos. Y como ellos, cuando estamos juntos, podemos lograr cosas increíbles.”

GLOSARIO

Empatía

Se entiende por empatía al proceso psicoafectivo mediante el cual la persona logra identificar y comprender la perspectiva y estado emocional de otra persona, con una distancia óptima para no apropiarse de dicha experiencia. A su vez, implica el despliegue de respuestas ajustadas a la emoción percibida.

Acciones prosociales

Son conductas voluntarias mediante las cuales se busca favorecer o ayudar a otras personas. Incluyen acciones como la cooperación, el voluntariado, la ayuda, el cuidado entre otras. Estos comportamientos generan emociones placenteras en las personas que los despliegan.

Atención

La atención es un proceso psicológico que permite discriminar y captar aquellos estímulos que son relevantes con el fin de orientar los sistemas de respuesta cognitivo, afectivo y conductual. Siendo un proceso tan complejo se identifican subtipos de atención con funciones y características específicas.

Atención Sostenida: tipo de atención por la cual la persona logra centrarse en determinados estímulos por un período extenso de tiempo ignorando interferencias del entorno. La capacidad de atender sostenidamente va aumentando en la infancia. Los niños y las niñas pequeños/as no pueden sostener la atención por más de unos minutos, mientras que un adulto puede hacerlo por horas. Además, se puede practicar y entrenar para poder aumentar su capacidad, pero siempre dentro de los límites de lo que posibilita la maduración cerebral.

Atención Selectiva: tipo de atención voluntaria por la cual la persona prioriza determinados estímulos frente a otros. Tiene que ver con la capacidad de elegir atender a ciertos estímulos mientras se ignoran otros.

Flexibilidad cognitiva

Es una función ejecutiva que permite a la persona adaptar su pensamiento, emociones y conducta ante cambios o demandas del entorno. Gracias a esta capacidad, es posible considerar múltiples perspectivas, buscar estrategias alternativas de afrontamiento, monitorear las propias acciones y modificarlas si es necesario. La flexibilidad cognitiva es fundamental para la resolución de problemas, la toma de decisiones y el aprendizaje en contextos cambiantes, como por ejemplo, cuando se debe cambiar de plan ante un imprevisto o interpretar una situación desde el punto de vista de otro.

Funciones ejecutivas

Conjunto de capacidades y procesos complejos responsables del control y monitoreo de procesos cognitivos afectivos y conductuales, que nos permiten planificar, tomar decisiones, resolver problemas, controlar impulsos y organizar nuestra conducta para alcanzar metas. Estas funciones son cruciales para la adaptación al entorno, el desarrollo emocional y la realización de tareas complejas.

Emociones básicas

Desde una perspectiva categorial, se consideran a las emociones básicas como aquellas que son universales e innatas. Gracias a la mediación del adulto se regula el reconocimiento y la expresión de las mismas. Mencionar las emociones básicas desde los modelos que manejamos. Alegría, enojo, tristeza, miedo, desagrado (más cuestionada como emoción, no la trabajamos especialmente en el programa por tener menos implicancia en el desarrollo socio emocional). Agregaría una aclaración sobre lo que usualmente se denominan emociones positivas y negativas.



Actividades para la familia



Hola familia:

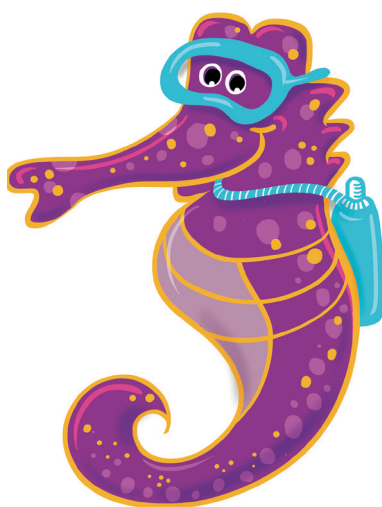
Hoy comenzamos en la escuela un programa para ayudar a los niños y niñas a desarrollar sus habilidades sociales y emocionales. Vamos a trabajar en esto durante los próximos dos meses y medio.

El programa gira en torno a una historia que empezamos a leer hoy en clase. Se trata de un grupo de amigos que viven aventuras en el fondo del mar. Hoy conocimos a **Sardina**, **Caballote**, **Octópoda** y **Mobula**, y juntos dimos inicio a la primera aventura.

Les dejamos aquí el cuento para que puedan volver a leerlo en familia. También les contamos un poco cómo es cada personaje:



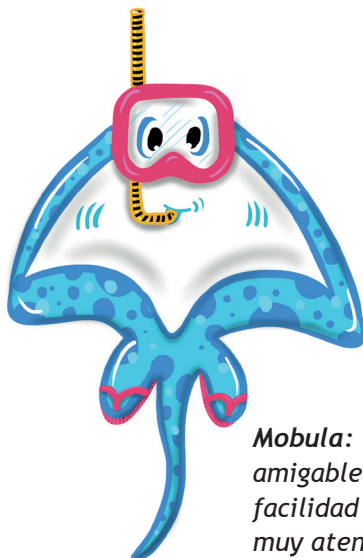
Sardina: Rey de los mares, gran nadador y ágil. Es amable, solidario y optimista, pero a veces no se da cuenta de los peligros.



Caballote: Curioso y observador. Tiene buena vista y puede mover los ojos sin girar la cabeza. Se desanima fácilmente ante situaciones adversas.



Octópoda: Simpática, charlatana y habilidosa. Puede caminar, trepar y nadar rápidamente. Se camufla con facilidad y expresa claramente su enojo.



Mobula: Tranquila y amigable. Se desplaza con facilidad en el océano y es muy atenta y cautelosa.

Relato:

Resumen de las aventuras de Sardina y sus amigos

Hola, soy Sardina. Soy pequeña, rápida y muy curiosa.

Hoy les voy a contar una aventura que viví con mis amigos Mobula, Caballete y Octópoda.

Un día, estaba nadando muy rápido por el océano tratando de escapar de los tiburones y delfines que querían devorarme. Cuando estuve a salvo, me apoyé en una roca para descansar y escuchar el relajante sonido del océano.

En ese momento apareció Mobula, que nada despacio y con mucho equilibrio, y siempre está atenta a lo que pasa.

Sardina, me dijo: —El agua se siente más caliente. Eso me preocupa un poco.

—Tranquila, le dije. —debe ser el sol... y para tratar de alegrarla, me puse a rapear: —¡Rayito de sol se siente naciente, presente, caliente! Aha, aha!

En ese momento llegó Caballete, que es muy observador y sensible.

—Yo vi algo —nos dijo con voz triste y ojos llorosos—. Con esta temperatura del agua, y la contaminación que tenemos, las estrellas de mar no pueden respirar bien y quieren irse.

Nos quedamos pensando qué hacer. Entonces, desde atrás de una roca, apareció Octópoda, que es muy inteligente y tiene muchos brazos para ayudar preguntándonos qué sucedía.

Mientras le contaba lo que pasaba se me ocurrió un plan y allí les dije:

—Podemos llevar a las estrellas de mar a un lugar más profundo y frío.

A todos nos pareció una buena idea así que acordamos hacerlo. Sin embargo, Mobula preguntó con desconfianza:

—¿Qué tan profundo hay que llevarlas y cómo lo haremos?

—¡Ya sé! -continuó Octópoda pensando con su gran cabeza- Hay que buscar algas marinas y tejer una red.

Octópoda empezó a tejer una red con algas usando sus muchos brazos, pero se enredó y se enojó.

—¡TODO ME SALE MAL! dijo, cambiando de color y tirando el tejido sobre el suelo arenoso.

Mobula, con su forma tranquila de moverse, se acercó y le dijo:

—Respiremos despacio para calmarnos. Intentemos solucionarlo

Octópoda respiró... una vez... dos veces... y se sintió mejor.

—Ahora puedo seguir, dijo.

Trabajamos juntos. Caballete miraba atento, Mobula ayudaba con calma y yo, Sardina, nadaba rápido buscando algas. Al final, la red quedó lista.

—¡Lo logramos! dije contento. Cuando trabajamos juntos, podemos ayudar.

Y así comenzó nuestra aventura para cuidar a las estrellas de mar.

CONTINUARÁ...

En las próximas semanas, estos amigos vivirán nuevas aventuras y aprenderán juntos sobre las emociones: cómo reconocer lo que sienten, cómo calmarse cuando lo necesitan o buscar formas de sentirse bien, y cómo resolver conflictos de manera sana, sin lastimarse ni lastimar a otros.

Cada semana trabajaremos una habilidad diferente para ayudarlos a crecer y llevarse mejor con los demás.

En cuatro oportunidades más les vamos a enviar nuevas historias con propuestas para compartir en casa. ¡Nos encantaría que nos acompañen en esta aventura de aprender sobre las emociones!

Propuesta para hacer en familia:

Lean la historia en familia:

Luego pueden conversar juntos sobre la historia, pueden hacerse preguntas como:

- ¿Qué pasó en la historia?
- ¿Cómo se sintieron los personajes?
- ¿Qué parte le gustó más a cada uno y por qué?

(las preguntas son únicamente para que conversen en casa, no es necesario que las escriban).

Inviten a los más chicos a dibujar alguna parte del cuento que más le haya gustado. Puede ser un personaje, una parte de la historia o una escena que le haya parecido divertida o importante.

¡Gracias por acompañarnos!



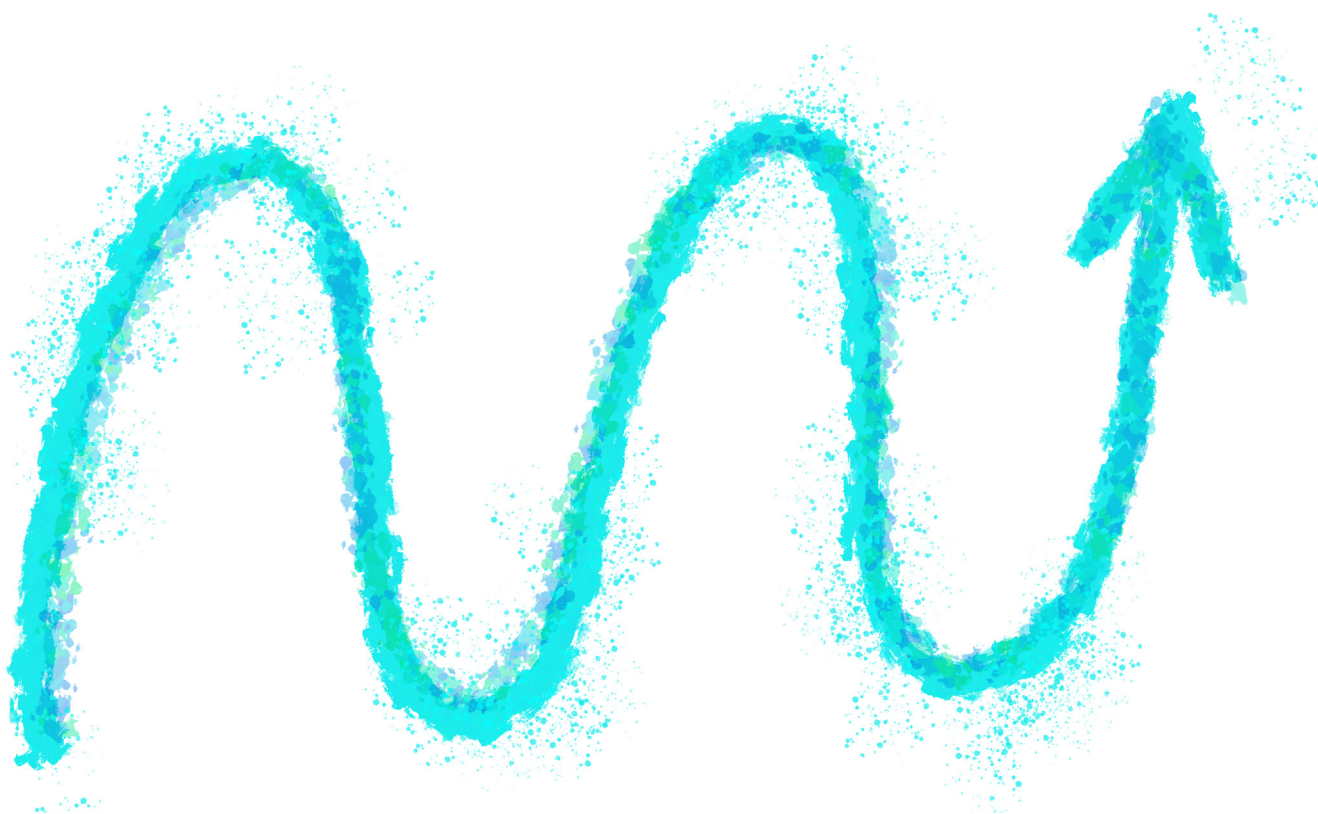
(Actividad 6 del programa) Jugamos a respirar para calmarnos

Hola familia:

¿Se acuerdan de Sardina y sus amigos? En la primera parte del cuento decidieron rescatar a unas estrellas de mar. En el episodio de hoy, ¡lo lograron! El viaje no fue fácil, pero finalmente encontraron una cueva segura donde las estrellas pueden descansar. Los amigos estaban cansados, pero contentos. Entonces decidieron relajarse, respirar profundo y dejarse llevar por el movimiento del mar, que ahora está más tranquilo. Se sienten en calma y agradecidos por haber ayudado.

En la actividad de hoy, en clase, aprendimos sobre cómo la respiración y la relajación del cuerpo pueden ayudarnos a calmarnos cuando lo necesitamos y a sentirnos mejor.

Usamos un dibujo como este para practicar:



La idea es pasar el dedo por las olas del dibujo, de forma lenta y tranquila.

- Inhalamos (tomamos aire por la nariz) cuando subimos la ola. Intentamos inflar la panza, no el pecho.
- Exhalamos (soltamos el aire, si podemos por la nariz) cuando bajamos la ola,

Cada uno lo puede hacer a su ritmo, tratando de ir más lento cada vez. Al principio puede parecer difícil: tal vez sientan que se quedan sin aire o que la respiración se corta. Pero con práctica se vuelve más fácil... ¡y hasta agradable!

Propuesta para hacer en familia:

Primero practiquen juntos la respiración usando el dibujo de las olas.

Un integrante de la familia guía: va pasando el dedo por el dibujo, marcando el ritmo de la respiración. Los demás lo siguen.

El ritmo debe ser lento, pero sin que nadie se quede sin aire.

Como su hijo o hija ya practicó en clase, puede empezar siendo el guía.

Luego pueden turnarse.

Un consejo: quien guía debe mirar cómo están respirando los demás y ajustar el ritmo para que todos puedan seguir sin apurarse.

Después de practicar, conversen juntos:

- ¿Les resultó fácil o difícil?
- ¿Notaron alguna diferencia en el cuerpo?
- ¿Alguien se sintió más relajado?

Puede que no noten mucho al principio, pero si practican esta respiración pausada, les puede ayudar en los momentos en que más la necesiten.

Ahora escriban juntos:

¿En qué momentos o situaciones les puede servir respirar así?

Por ejemplo: cuando estamos enojados, cuando sentimos miedo, cuando algo no sale como queremos...

Gracias por acompañarnos una vez más.



(Actividad 9 del programa)
¿Qué cosas nos generan emociones?

Hola familia:

Seguimos con las aventuras de Sardina y sus amigos en el fondo del mar.

En los episodios anteriores, Octópoda y Mobula discutieron sobre cuál era el mejor camino para volver a casa. Como no lograban ponerse de acuerdo, Octópoda decidió alejarse sola. Pero se perdió en una zona peligrosa.

Mientras tanto, sus amigos siguieron adelante, pero no se sentían bien:

- Sardina estaba preocupado porque la situación era más seria de lo que pensaba.
- Caballote se puso triste al ver pelear a sus amigos.
- Mobula empezó a dudar de sus decisiones.

En clase hablamos sobre algunas emociones que todas las personas sentimos en algún momento:

Usamos emoticones como estos para reconocerlas más fácilmente.



También conversamos sobre **qué cosas nos hacen sentir cada una de esas emociones.**

Aunque a veces hay situaciones que generan emociones parecidas en muchas personas, cada uno puede sentirse distinto frente a lo mismo.

Aquí van algunos ejemplos que compartimos en clase:

Emoción	Ejemplo
Miedo	Ana se asustó cuando un auto pasó muy cerca de ella.
Alegría	Juan se sintió alegre porque salió el sol.
Tristeza	Maxi se puso triste cuando le contaron que una maestra estaba enferma.
Enojo	Cintia se enojó cuando sonó el despertador.

Propuesta para hacer en familia:

1. **Conversen juntos sobre qué cosas les hacen sentir miedo, tristeza, enojo o alegría.**
 2. **Pueden pensar en situaciones que hayan vivido hace poco o que pasen seguido.**
 3. **Escriban al menos dos ejemplos por emoción.**
Pueden ser frases como estas:
 - “Juan se enoja cuando algo no le sale como quiere.”
 - “Ayer, Sofía se alegró porque fue a jugar a la plaza.”
3. **Si quieren, pueden dibujar o pegar los emoticones al lado de cada ejemplo**



(Actividad 12 del programa) Jugamos a adivinar las emociones

Hola familia:

Llegamos con nuevas historias del fondo del mar. En el episodio de hoy, los amigos encuentran una **tortuga marina herida y atrapada entre las redes de pesca**.

La situación genera nuevas emociones en el grupo: **Mobula quiere actuar rápido**, mientras que **Octópoda propone acercarse con cuidado** para no asustar a la tortuga. **Sardina intenta calmarla hablándole**, y **Caballote se muestra preocupado** por la dificultad del nuevo desafío.

Juntos deben decidir cómo ayudarla sin empeorar la situación.

En clase conversamos sobre la importancia de conocer cómo se sienten los demás. **Cuando entendemos lo que le pasa a otro, podemos acompañarlo mejor, ayudarlo si lo necesita y también cuidarnos en nuestras acciones**. También los demás podrán hacer lo mismo por nosotros si reconocen nuestra emoción.

No siempre es fácil darnos cuenta de lo que siente el otro, pero podemos guiarnos **por lo que dice, su expresión facial, su tono de voz y sus movimientos**. Todo eso nos da señales.

Además, en clase, jugamos a actuar y adivinar emociones, les proponemos hacer una versión de este juego en casa:

Para hacer en familia: el juego de las emociones

1. Recorten los emoticones que aparecen en la siguiente hoja. Doblarlos y colóquenlos en un vaso o una bolsa.
2. Elijan a una persona para que actúe sin hablar. Esa persona toma un emoticón del vaso, recuerda o imagina una situación en la que haya sentido esa emoción y la actúa pero sin usar palabras, solo con gestos.
3. Los demás deben adivinar:
 - ¿Qué emoción está sintiendo?
 - ¿Qué situación puede haberle pasado?
4. Luego, cambien de roles para que todos puedan participar.

Para conversar juntos

Después del juego, pueden charlar en familia:

- ¿Cómo se dieron cuenta de lo que sentía la otra persona?
- ¿Qué les pareció más fácil de adivinar? ¿Qué fue más difícil?
- ¿Qué señales usaron para darse cuenta? (ojos, boca, cuerpo, movimientos)
 - Por ejemplo: “me di cuenta de que estaba enojado porque apretaba las manos”.

Los adultos pueden anotar algunas de las situaciones que representaron:



CORTA POR LA LÍNEA PUNTEADA



(Actividad 18) Reconociendo nuestro valor personal

Hola familia:

Ya estamos llegando al final de la aventura marina. Después de vivir muchas experiencias, conocer y ayudar a nuevos amigos, Sardina y sus compañeros decidieron hacer una gran celebración.

En clase preparamos esa celebración pensando en un regalo muy especial: *algo valioso que cada uno pudiera aportar a los demás.*

Cada niño y niña pensó en una cualidad o habilidad que le gusta de sí mismo, algo que lo hace especial. La dibujaron y la compartieron con el grupo.

Fue muy lindo descubrir tantas cosas buenas que tenemos para ofrecer.

Todos tenemos algo valioso, y es muy importante aprender a reconocerlo en nosotros mismos y también en los demás.

Tu hijo/a lleva consigo una tarjeta personal donde dibujó y escribió aquello que siente que es valioso de sí.

Propuesta para hacer en familia:

Tómense un tiempo para mirar el dibujo y leer juntos lo que escribió.

Conversen sobre esa cualidad:

- ¿Por qué cree que es valiosa?
- ¿En qué momentos la ha puesto en práctica?

Después, pueden conversar sobre las cualidades personales de los demás integrantes de la familia.

Para eso, pueden pensar en:

- Cómo actúa cada uno con los demás.
- Qué cosas les salen bien, por ejemplo, en el trabajo, en lo social, o en la manera de enfrentar desafíos.
- Cómo es su forma de ser (por ejemplo, si suele ayudar, ser paciente, tener buenas ideas, animarse a intentar cosas nuevas, etc.).

Eviten mencionar características físicas (como “tengo el pelo lindo” o “soy alto”), y enfóquense en aquellas cualidades que muestran cómo es cada uno por dentro.

Pueden escribir algunas de esas cualidades personales en los espacios de abajo:

Importante:

Les pedimos que luego devuelvan el sobre con las actividades, ya que vamos a usarlas para armar una carpeta del proyecto con todo lo vivido en esta aventura. Esa carpeta quedará como recuerdo y testimonio de lo que cada niño o niña construyó en este tiempo.

¡Gracias por acompañarnos en este camino de descubrimientos y aprendizajes!



ISBN: 978-9915-9762-7-3