



Caja de actividades para el desarrollo y fortalecimiento de habilidades sociales, emocionales y cognitivas

Ministerio de Educación



República del Ecuador

Subsecretaría para la Innovación
Educativa y el Buen Vivir

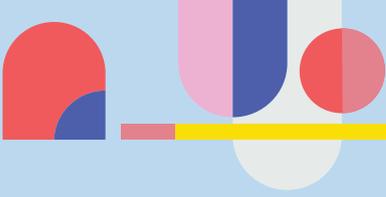
Dirección Nacional de Educación para la
Democracia y el Buen Vivir

Ministerio de Educación



Contenido

Introducción	4
Caja de actividades para el desarrollo y fortalecimiento de habilidades sociales, emocionales y cognitivas.....	4
Recomendaciones para docentes.....	7
Cuadro de actividades por habilidad	8
Fichas de actividades por habilidad.....	12
Autoconocimiento	12
Pensamiento crítico	22
Manejo de problemas	31
Toma de decisiones.....	40
Pensamiento creativo.....	51
Trabajo en equipo	60
Conciencia social	71
Pensamiento ético	79
Empatía	87
Relaciones interpersonales	100
Manejo de conflictos	109
Comunicación efectiva/asertiva	117
Conciencia global.....	127
Manejo de emociones y sentimientos.....	146
Manejo de estrés y tensiones	155



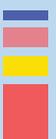
Introducción

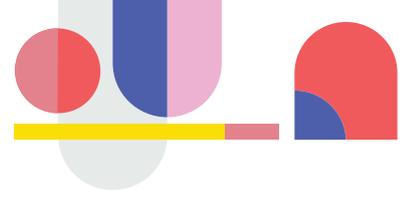
El desarrollo de habilidades cognitivas, sociales y emocionales en la educación es esencial para preparar a las y los estudiantes para el éxito académico, laboral y personal. Estas habilidades no solo mejoran el rendimiento académico, sino que también promueven relaciones interpersonales saludables, bienestar emocional y una mayor participación en la sociedad, lo que contribuye a una educación integral.

En un mundo cada vez más complejo y diverso, es esencial que las personas adquieran habilidades que les permitan enfrentar los desafíos de la vida cotidiana de manera efectiva. Estas habilidades no solo se refieren a la adquisición de conocimientos académicos, sino también a la capacidad de resolver problemas, tomar decisiones informadas, comunicarse de manera efectiva y manejar las emociones de manera saludable.

En este sentido, se ha elaborado la “Caja de actividades para el desarrollo y fortalecimiento de las habilidades cognitivas, sociales y emocionales”, la cual contiene 105 actividades distribuidas del siguiente modo: 35 actividades para el desarrollo de habilidades cognitivas, 56 para habilidades sociales y 14 para habilidades emocionales. La finalidad de esta herramienta es brindar a las y los docentes recursos para el Acompañamiento Socioemocional a las y los estudiantes.

Esta caja de actividades es una herramienta pedagógica diseñada para promover el desarrollo integral de niñas, niños, adolescentes, jóvenes y adultos del Sistema Educativo Nacional. Estas actividades están diseñadas para estimular y fortalecer diversas áreas del desarrollo humano, incluyendo la cognición, la interacción social y la inteligencia emocional.





Actividades para el desarrollo de habilidades cognitivas, sociales y emocionales

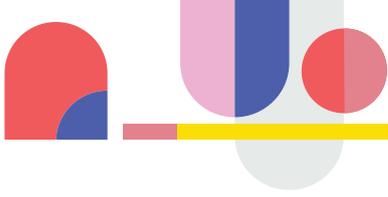
Desarrollo de habilidades cognitivas: las habilidades cognitivas se refieren a las distintas habilidades intelectuales o habilidades del pensamiento; en este contexto, las actividades propuestas incluyen juegos y actividades que fomentan el pensamiento crítico, la resolución de problemas, la creatividad y el aprendizaje continuo. Estas actividades pueden incluir rompecabezas, juegos de palabras, ejercicios de lógica y actividades de aprendizaje basadas en la exploración.

Desarrollo de habilidades sociales: promueve la interacción positiva con los demás, el trabajo en equipo, la empatía y la comunicación efectiva. Esto puede lograrse a través de juegos de rol, ejercicios de colaboración y actividades que fomenten la comprensión y la tolerancia hacia las diferencias.

Desarrollo de habilidades emocionales: ayudan a las personas a reconocer, comprender y gestionar sus emociones de manera saludable. Esto incluye actividades que promueven la inteligencia emocional, la autorreflexión y la autoaceptación. Las técnicas de relajación, la meditación y la escritura terapéutica son ejemplos de actividades que pueden formar parte de esta categoría.

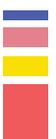
La caja de actividades para el desarrollo de habilidades cognitivas, sociales y emocionales es una valiosa herramienta para el crecimiento personal y la educación, ya que contribuye al desarrollo de habilidades fundamentales que son esenciales para el éxito en la vida. Al fomentar un enfoque integral en el desarrollo de estas habilidades, se apoya el bienestar general y se prepara a las personas para enfrentar los desafíos del mundo actual con confianza y resiliencia.

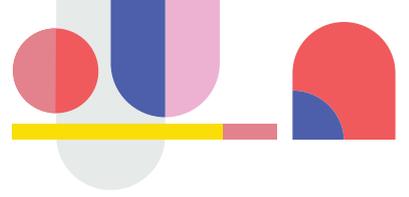




Las actividades propuestas están enfocadas al desarrollo de las 15 habilidades priorizadas en el Sistema Educativo para todos los niveles, subniveles y Educación para personas jóvenes y adultas; estas son:

HABILIDADES	
COGNITIVAS	Autoconocimiento
	Pensamiento crítico
	Manejo de problemas
	Toma de decisiones
	Pensamiento creativo
SOCIALES	Trabajo en equipo
	Conciencia social
	Pensamiento ético
	Empatía
	Relaciones interpersonales
	Manejo de conflictos
	Comunicación efectiva/asertiva
	Conciencia global
EMOCIONALES	Manejo de emociones y sentimientos
	Manejo de estrés y tensiones





Recomendaciones para docentes

- Las actividades propuestas están distribuidas en fichas por habilidad y nivel/subnivel educativo: Preparatoria, Educación General Básica Elemental, Media, Superior, Bachillerato y, además, para educación de personas jóvenes y adultas.
- Estas actividades son sugeridas, los equipos docentes pueden adaptarlas según la necesidad.
- Si bien se sugieren los niveles y subniveles educativos, es posible realizar adaptaciones que permitan utilizar las mismas fichas con los diferentes grupos de estudiantes.
- Recuerde que, antes del desarrollo de las actividades de las fichas con la población estudiantil, usted siempre debe preparar los materiales y adecuar el espacio que se requiera para realizar cada actividad.
- Revise la ficha que utilizará para que pueda contar con todo el material necesario.
- Durante el desarrollo de las actividades procure un espacio de confianza que facilite el diálogo y sobre todo que las y los estudiantes puedan expresar sus ideas, opiniones o necesidades.
- Es posible que algunas de las actividades duren más tiempo del previsto para un período pedagógico, por tanto, planifique el desarrollo de estas en diferentes momentos.
- Algunas fichas contienen anexos que usted puede imprimir, de ser necesario.



Cuadro de actividades por habilidad

Habilidades	Nivel/Subnivel											
	Inicial			Preparatoria			Elemental			Media		
	Ficha	Actividad	Pág.	Ficha	Actividad	Pág.	Ficha	Actividad	Pág.	Ficha	Actividad	Pág.
Autoconocimiento	1	Mi identidad	13	2	Creemos un cuento	14	3	Genograma	15	4	Me conozco mejor	16
Pensamiento crítico	8	Vamos a observar	23	9	Observando	24	10	Explorando el mundo de las preguntas	25	11	El desafío de las preguntas	26
Manejo de problemas	15	Rescatando a los animales en apuros	32	16	Exploradores de soluciones	33	17	Tangram	34	18	Hombre Lego	35
Toma de decisiones	22	Elige tu aventura en el bosque mágico	41	23	La ruleta de las decisiones	43	24	Mirando fotos	44	25	Desafío de las decisiones	45
Pensamiento creativo	29	La super estrella	52	30	Pintura con formas creativas	54	31	Viaje a la Tierra de la imaginación	55	32	Creando un mundo de imaginación	56
Trabajo en equipo	36	Construyendo un castillo	61	37	Construyendo una ciudad	63	38	Carrera de obstáculos	65	39	La tela de araña	67
Conciencia Social	43	Cuidemos a nuestros amigos peludos	72	44	Héroes de la bondad	73	45	Retrato cultural	74	46	Proyecto de servicio a la comunidad para pequeños ciudadanos	75

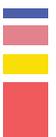


Pensamiento ético	50	Explorando valores	50	El árbol de valores	81	52	Dilemas éticos	82	53	En busca del tesoro del mundo	83
Empatía	57	El cuento de las emociones	88	Héroes de la bondad	91	59	Respeto y valoro mis amistades	93	60	Carrera de obstáculos	95
Relaciones interpersonales	64	Cazadores de tesoros	101	El rompecabezas de la amistad	102	66	Amigos en acción	103	67	Tejiendo una tela de araña	109
Manejo de conflictos	71	Resolviendo problemas juntos	110	La isla de los conflictos	111	73	Aprendiendo a manejar conflictos	112	74	Compartiendo puntos de vista	113
Comunicación efectiva/asertiva	78	Construyendo puentes de comunicación	118	Viaje a la tierra de las palabras mágicas	119	80	Círculo de amigos	121	81	El juego de las conversaciones asertivas	122
Conciencia global	85	Una aventura global	128	Elige la foto	129	87	Exploradores del mundo	130	88	Viaje por las culturas del mundo	132
Manejo de emociones y sentimientos	92	¿Qué les pasa a los demás	147	Explorando nuestras emociones a través del arte	148	94	Adivina el oficio o profesión	149	95	Mi cuerpo y mis emociones	150
Manejo de emociones y sentimientos	99	El juego de la serpiente	156	Soy un globo	157	101	Así lo imagino yo	158	102	Sintiendo el peso del cuerpo	159





HABILIDADES	Nivel/Subnivel											
	Superior				Bachillerato				Educación Para Personas Jóvenes Y Adultas			
	Ficha	Actividad	Pág.	Ficha	Actividad	Pág.	Ficha	Actividad	Pág.	Ficha	Actividad	Pág.
Autoconocimiento	5	Conociéndome	17	6	Historia personal	19	7	Cualidades	21			
Pensamiento crítico	12	Foto debate	27	13	Resolviendo problemas	29	14	Afiche	30			
Manejo de problemas	19	Un triángulo interesante	36	20	Análisis de casos de la vida real	38	21	Lluvia de ideas	39			
Toma de decisiones	26	Elige tu propia aventura	46	27	Conocimiento, ejercicio y respeto por los derechos humanos	47	28	Mi proyecto de vida	50			
Pensamiento creativo	33	Desarrollando el pensamiento creativo	57	34	Resolviendo problemas	58	35	Afiche	59			
Trabajo en equipo	40	Una catástrofe	68	41	El círculo de la amistad	69	42	La espada del tiempo	70			
Conciencia Social	47	¡Quédate fuera!	76	48	Caminata de conciencia comunitaria	77	49	Busquemos la solución	78			





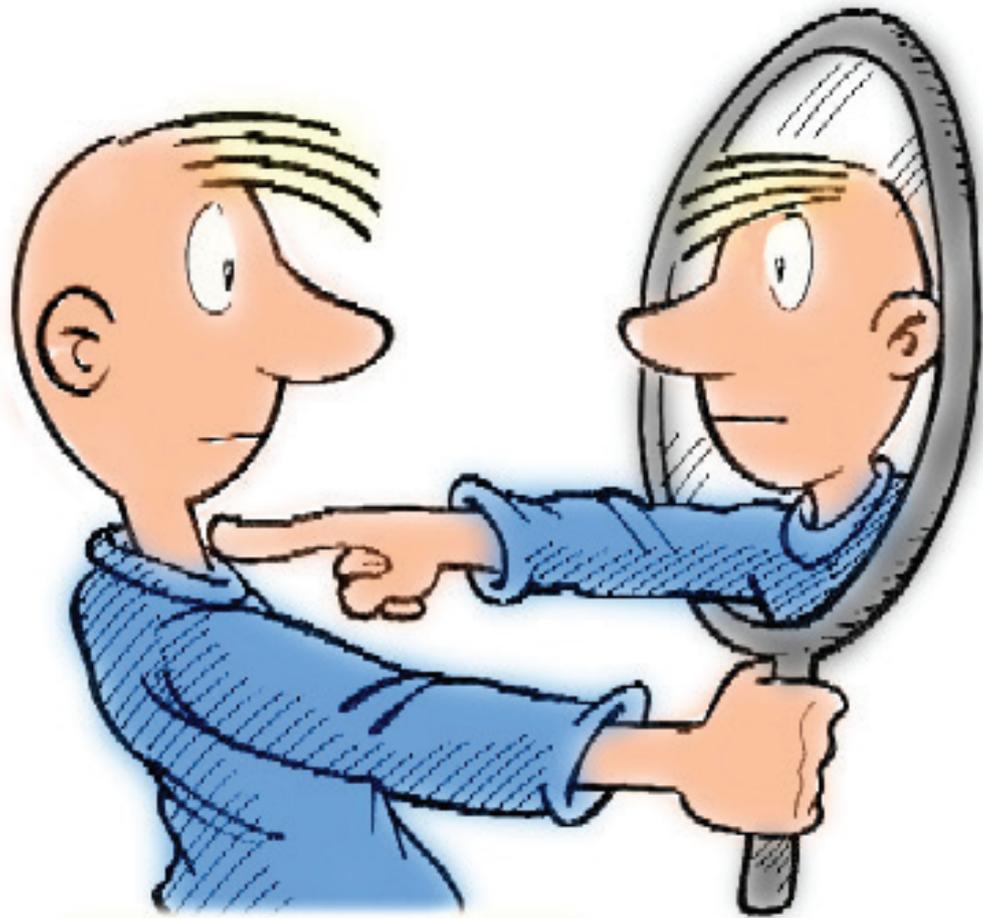
Pensamiento ético	54	Desarrollando el pensamiento ético	84	55	Analiza la ficha	85	56	El respeto	86
Empatía	61	Mapa de la empatía	97	62	Creando puentes	98	63	Yo tengo tu problema	99
Relaciones interpersonales	68	Presentaciones creativas	105	69	Círculo de compartir	106	70	Conexiones humanas	107
Manejo de conflictos	75	No eres tú, soy yo	114	76	Mirando los conflictos	115	77	Caminando en sus zapatos	116
Comunicación efectiva/asertiva	82	Historia existencial	123	83	Conectados	125	84	Pasos para la comunicación efectiva / asertiva	126
Conciencia global	89	Nos alimentamos y compartimos	133	90	¿Cuáles mi huella ecológica?	139	91	Previniedo	145
Manejo de emociones y sentimientos	96	Historia existencial	151	97	Cómo me quiero sentir	152	98	Conociendo las emociones	154
Manejo de emociones y sentimientos	103	Me concentro en mi respiración y escucho el entorno	160	104	Soltándome	169	105	Aprendiendo a relajarme	162





Fichas de actividades por habilidad

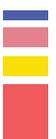
Autoconocimiento

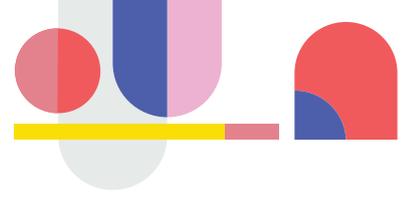


Fuente: <https://thptletrongtan.edu.vn/top-88-imagen-dibujos-de-autoconocimiento/>

Es el conocimiento de uno mismo, que llega tras reconocerse como persona individual con sus propias cualidades particulares.

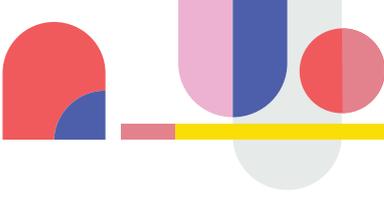
El autoconocimiento es la habilidad de conocer nuestros propios pensamientos, reacciones, sentimientos, qué nos gusta o disgusta, de dónde venimos, cuáles son nuestros límites y nuestros puntos fuertes o débiles (Ministerio de Educación del Ecuador, 2018). Además, implica la habilidad de reconocer y comprender las propias emociones, fortalezas, desafíos y valores.



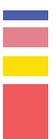


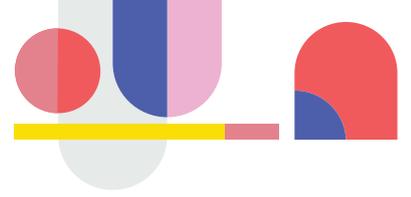
Ficha No. 1
Nombre de la actividad: Mi identidad
Nivel/subnivel: Inicial
Habilidad: Autoconocimiento
Objetivo: Comprender la importancia de tener un nombre porque nos hace sentir como una persona única e irrepetible.
Tiempo: 120 minutos
Materiales: Cartulinas cuadradas de 10cm de lado; crayolas, marcadores, un estuche plástico para identificación (gafetes), lana.
Preparación: Recorte cuadrados de cartulina según el número de estudiantes que tenga en su salón de clase. Tenga a la mano marcadores, crayones, lana; esto ayudará a la elaboración de los nombres de los estudiantes.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes, haciendo la siguiente reflexión: Somos únicos, no hay otro igual que yo, así nos comparen con otras personas; cada una piensa y actúa diferente: come, juega, duerme, estudia, lee como una persona única. Tenemos comportamientos parecidos, pero no iguales. Por ejemplo: cuando dos hermanos nacen el mismo día son parecidos físicamente pero no son iguales. Somos únicos e irrepetibles.2. Pregúntele a cada niño y niña cómo se llama y si sabe por qué le pusieron ese nombre.3. Coménteles que van a hacer un carné de identificación, presente los materiales que van a utilizar (cartulinas, crayones, pinturas de colores, marcadores, estuche plástico, lana).4. Entregue los materiales a cada niño y niña y dé las siguientes indicaciones:5. Tomamos la cartulina y escribimos nuestro nombre, pintura o marcador que más nos guste.6. Ahora en el otro lado de la cartulina van a realizar un dibujo que represente la alegría para cada uno de ustedes. Motívelos a que piensen cómo es estar alegres: ¿Tiene colores? ¿Tiene Formas?7. Solicite a las y los estudiantes socializar los dibujos con sus compañeros.8. Luego pídale poner su carné en el estuche plástico y atar la lana.9. Coloque a cada uno de los estudiantes su carné en el cuello y explíqueles que esta identificación la van a usar siempre que vengán a este encuentro, la recibirán a la entrada y la entregarán a la salida.10. Para cerrar la actividad recuérdelos que el nombre nos distingue de otras personas. Cada nombre tiene un significado, los padres escogieron este nombre por algo, somos importantes y únicos.
Fuente: Adaptado de Guía para el docente Fase de Soporte Socioemocional en emergencias.





Ficha No. 2
Nombre de la actividad: Creemos un cuento
Nivel/subnivel: Preparatoria
Habilidad: Autoconocimiento
Objetivo: Propiciar que los estudiantes puedan reconocer sus emociones e identificar su forma de expresión.
Tiempo: 40 minutos
Material: Lápices de colores, pinturas o marcadores; hojas de papel bond.
Preparación: Tenga a mano hojas de papel bond, pinturas, marcadores, lápices, lápices de colores, crayones.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Reúna los materiales y cree un espacio cómodo para la actividad.2. Inicie el diálogo con las y los estudiantes sobre las emociones y sus expresiones frente a diferentes circunstancias. Anímelos a compartir sobre sus vivencias, dé tiempo suficiente para que cada uno se exprese.3. Reparta las hojas de papel bond a cada uno de las y los estudiantes.4. Solicite que elaboren un cuento que permita identificar diferentes emociones a través de un dibujo.5. Invite a todos a compartir con el grupo el cuento creado.6. Cierre la actividad, pregunte cómo se sintieron al elaborar el cuento y representar las diferentes emociones. Precise que todos podemos sentir diferentes emociones en determinados momentos y es muy importante reconocer nuestras reacciones y expresiones cuando las sentimos a fin de aprender a manejarlas de forma adecuada.
Fuente: Guía de Desarrollo Humano Integral - Ministerio de Educación, 2018



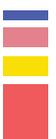


Ficha No. 3
Nombre de la actividad: Genograma
Nivel/subnivel: Básica Elemental
Habilidad: Autoconocimiento
Objetivo: Descubrirse a sí mismo a través del reconocimiento de sus raíces familiares.
Tiempo: 40 minutos
Materiales: Hojas A3, cartulina verde y café; marcadores, tijeras, goma.
<p>Preparación: Solicite a los estudiantes con anticipación, a manera de consulta, los nombres de sus abuelos maternos y paternos. Con esta información trabaje la siguiente actividad. Tenga a mano las hojas A3 y las cartulinas verde y café para repartir a cada estudiante; pídales que tengan listas las tijeras, goma, marcadores, pinturas.</p> <p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes, comente qué es el árbol genealógico de una persona: una representación visual de los miembros de su familia.2. Reparta las hojas A3 y una cartulina verde y café por estudiante.3. Solicite que los estudiantes saquen los materiales requeridos para esta actividad.4. Con la cartulina verde y café deberán formar un árbol y pegarlo dentro de la hoja A3.5. Indique que deberán escribir los nombres de sus familiares, comenzar con ellos mismos como tronco e ir ascendiendo con cada generación anterior.6. Invite a las y los estudiantes a compartir su árbol genealógico, comentando algo importante de uno o varios de los familiares citados.7. Cierre la actividad preguntándoles cómo se sintieron construyendo su árbol genealógico y cuán importante es para ellos su familia.
<p>Fuente: Adaptado Guía de Desarrollo Humano Integral - Ministerio de Educación, 2018: https://www.gerza.com/</p>





Ficha No. 4
Nombre de la actividad: Me conozco mejor
Nivel/subnivel: Básica Media
Habilidad: Autoconocimiento
Objetivo: Conocer los avances de la auto reflexión en un proceso de crecimiento personal
Tiempo: 45 minutos
Material: Cuestionario “Me conozco mejor”, lápiz o esfero para cada estudiante, sobres tamaño carta.
<p>Preparación: Tenga listas las hojas a cuadros, una para cada estudiante. Solicite que los estudiantes tengan listos sus materiales con los que deben trabajar (esferos, lápices, entre otros). Tenga a la mano los sobres tamaño carta para cada estudiante.</p> <p>Desarrollo</p> <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el dialogo con los estudiantes, sobre las características internas y externas de cada persona.2. Explique que van a realizar un cuestionario que se llama “Me conozco mejor”3. Distribuya las hojas de papel y los esferos o lápices a cada estudiante. <p>Inicie el cuestionario dictando las preguntas: ¿Cómo soy físicamente? ¿Qué cualidades tengo?, ¿Qué defectos tengo?, esta actividad ayudará a las y los estudiantes a reflexionar acerca de sí mismos, por ello es conveniente que despierte en ellos el deseo de auto- analizarse profundamente, deles el tiempo necesario para contestar cada pregunta.</p> <ol style="list-style-type: none">4. Invíteles a compartir cómo se sintieron en el desarrollo de esta actividad. Pregunte si fue fácil o difícil describirse físicamente y reconocer sus cualidades y defectos.5. Recoja las hojas y guárdelas en sobres individuales con el nombre de cada estudiante. Se sugiere repetir esta actividad tres veces en el año lectivo o las veces que considere necesario para determinar el aumento de las respuestas de los estudiantes, esto significa que han realizado una mejor observación de ellos mismos.6. Al finalizar el año entregue las hojas a las y los estudiantes para que analicen sus hojas de respuestas, según lo hayan aplicado, para que reflexionen acerca de su proceso.7. Contraste la información obtenida por las y los estudiantes y motive para que desarrollen un cuadro comparativo de sus respuestas y registren los cambios positivos en esta actividad, lo que significa que han realizado una mejor observación de cada uno.8. Cierre la actividad precisando que todos tenemos cualidades y también defectos los cuales es muy importante reconocer a fin de mejorar. <p>Importante: Revise la información obtenida de cada estudiante en el cuestionario a fin de desarrollar acciones de apoyo para fortalecer las necesidades identificadas.</p>
Fuente: Adaptado Guía de Desarrollo Humano Integral - Ministerio de Educación, 2018



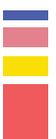


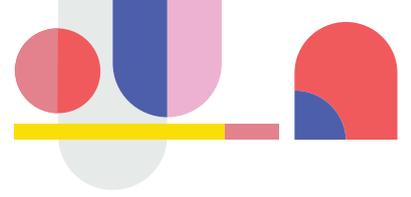
Ficha No. 5
Nombre de la actividad: “Conociéndome”
Nivel/subnivel: Básica Superior
Habilidad: Autoconocimiento
Objetivo: Conocer los rasgos propios de nuestra personalidad
Tiempo: 45 minutos
Material: Cuestionario “Conocimiento de mí mismo”; lápices o esferos
<p>Preparación: Tenga listo el cuestionario “conocimiento de mí mismo” (anexo a esta ficha), puede dictarlo o repartir una copia del cuestionario para cada uno de los estudiantes.</p> <p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes, comente la importancia de conocerse a sí mismo, identificar sus defectos y cualidades, debilidades y fortalezas.2. Explíqueles que hoy van a realizar un cuestionario que deberán contestarlo de forma honesta e individual.3. Distribuya los cuestionarios y lápices/esferos y pídale llenarlo.4. Divida a los estudiantes en grupos de 4 personas, solicite que compartan sus respuestas entre los compañeros de su grupo, mencionando sus emociones y sentimientos presentes.5. Al finalizar pida a cada estudiante que comente la experiencia de conocer a sus compañeros.6. Cierre la actividad, realice las conclusiones según los criterios emitidos por los estudiantes.
Fuente: Guía de Desarrollo Humano Integral – Ministerio de Educación, 2018.





Anexo: HOJA DE TRABAJO	
Conocimiento de mí mismo.	
Físico	<p>Cinco cosas que me gustan de mí.</p> <p>Cinco cosas que no me gustan de mí.</p>
Psicológico	<p>¿En qué ocasiones acostumbro, quiero o puedo demostrar mis conocimientos?</p> <p>¿Cuáles son mis temores?</p>
Espiritual	<p>¿En qué momentos he manifestado mi esencia no material?</p> <p>¿En qué he tenido contacto con mi yo espiritual?</p> <p>¿En qué ocasiones me he sentido en paz, feliz y pleno?</p>
Social	<p>¿Cómo manifiesto mi deseo de compartir con los demás?</p> <p>¿Qué prejuicio tengo en las relaciones con mis compañeros?</p> <p>¿Qué clase de personas me molestan?</p>
Profesional	<p>Dos experiencias en que haya obtenido éxito.</p> <p>Dos experiencias en que no haya obtenido éxito.</p> <p>¿Me gusta trabajar en equipo o solo?</p> <p>¿Me gusta hacer trabajo rutinario o me gustan los cambios?</p> <p>¿Me gusta tomar riesgos o “ir a lo seguro”?</p> <p>¿Me gusta trabajar bajo presión o no?</p> <p>¿Soy ejecutante o pensador?</p> <p>¿Soy intuitivo o analítico?</p> <p>¿Supero las crisis o me cuido de ellas?</p> <p>¿Tengo que triunfar o no importa el fracaso?</p>





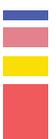
Ficha No. 6
Nombre de la actividad: Historia personal
Nivel/subnivel: Bachillerato
Objetivo: Identificar aspectos relevantes de la historia personal
Tema: Autoconocimiento, manejo de emociones
Tiempo: 45 minutos
Material: Preguntas para estimular el recuerdo de la historia personal
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con los estudiantes, comentando que es muy importante conocernos, identificar nuestras fortalezas y debilidades, reconocer nuestras virtudes y defectos.2. Indique que van a realizar una actividad muy interesante y para ello deben seguir sus indicaciones y escuchar atentamente:<ul style="list-style-type: none">• Tomen asiento, pónganse lo más cómodos posible, relajados• Cierren los ojos, y presten atención a su respiración.• Cuenten hasta 10 y mientras lo hacen inhalen todo el aire posible• Retengan el aire y cuenten hasta 10• Exhalen el aire lentamente hasta expulsarlo todo.• Repitan el ejercicio tres veces• Ahora vamos a hacer un viaje a nuestro pasado, imagínense a sí mismos como un recién nacido.• Ahora imaginen que son un bebé de un mes. ¿Qué necesitas a esa edad? ¿Qué te pone contento?, ¿qué te incomoda?, ¿cómo es el trato de tus padres y de las personas adultas que están cerca de ti?• Ahora imaginen que tienen 3 meses. ¿Qué necesitas a esa edad?, ¿Con qué jugabas?, ¿Qué te pone contento?, ¿qué te molesta?, ¿cómo te tratan las personas que viven contigo?

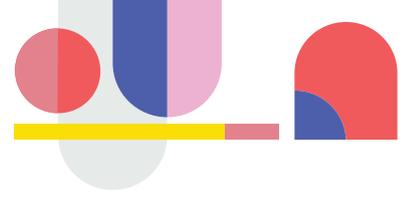




- Ahora imaginen que tienen 6 meses. ¿Qué necesitas a esa edad?, ¿A quién tienes cerca de ti?, ¿Qué es lo que más te gusta?, ¿Qué te incomoda?, ¿Cómo te tratan las personas cercanas a ti?
 - Ahora imaginen que tienen 9 meses, ¿Qué actividades puedes realizar?, ¿Qué es lo que te gusta hacer?, ¿Qué te incomoda?, ¿Cómo se siente cuando estás cerca de tus padres, ¿cómo te tratan las personas adultas que viven contigo?
 - Ahora empieza a gatear, a pararte, da tus primeros pasos, ¿Qué sentimientos están presentes?, ¿Cómo te sientes en esa etapa de tu vida cuando empiezas a decir tus primeras palabras?, ¿Quiénes están junto a ti? ¿Cómo te tratan las personas cercanas a ti? ¿Cómo te sientes cuando te dicen “¡No hagas eso!”? ¿Entiendes de lo que se trata? ¿En qué situaciones te decían esa frase?
 - Ahora imagínense en la escuela, en los primeros años del colegio y ahora en el momento actual. ¿Qué actividades puedes realizar? ¿Qué es lo que te gusta hacer? ¿Qué te incomoda? ¿Cómo te sientes cuando estás cerca de tus padres? ¿Cómo te tratan las personas adultas que viven contigo?
 - Ahora abre lentamente tus ojos.
3. Establezca un espacio de dialogo para compartir las experiencias de la actividad. Pregunte: ¿Cómo se sintieron? ¿De qué se dieron cuenta? ¿Qué aprendieron? Guíe el proceso y analice con el grupo que cada persona tiene su propia historia de vida, que las situaciones de vida de cada estudiante son únicas, fomentando el respeto a las opiniones emitidas por los estudiantes. Identifiquen qué aspectos en común existen en el grupo.
 4. Cierre la actividad con una reflexión de cómo pueden aplicar en su vida lo aprendido.

Fuente: Guía de Desarrollo Humano Integral, 2020.





Ficha No. 7				
Nombre de la actividad: Cualidades				
Nivel educativo: Educación para personas jóvenes y adultas				
Habilidad: Autoconocimiento				
Objetivo: Promover que las y los estudiantes reconozcan las cualidades de otros compañeros y compañeras.				
Tiempo: 45 minutos				
Materiales: Hojas de papel bond, marcadores				
Preparación: <p>Tenga a mano hojas de papel bond para cada uno de los estudiantes, y pídale que preparen el material con el que trabajarán (marcadores, pinturas, lápiz, esferos).</p>				
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes, comentando la importancia del autoconocimiento. En la vida diaria, la mayoría de las veces las personas no observan las cualidades, sino los defectos de los demás. En este ejercicio, cada uno tendrá la oportunidad de realzar una cualidad de un compañero.2. Pídale que se sienten formando un gran círculo.3. Distribuya las hojas y los marcadores.4. Solicite a las y los estudiantes escribir en la hoja una cualidad que caracteriza a su compañera o compañero de la derecha y doblarla. La hoja deberá ser completamente anónima, sin ninguna identificación, no debe tener el nombre de la persona de la derecha ni estar firmada por quien la escribió.5. Retire las hojas, mézclelas y distribúyalas al azar entre todos.6. Invítelos uno por uno a leer en voz alta la cualidad que está escrita en la hoja, buscando entre todos a los compañeros que se caracterizan por esa cualidad. Sólo podrá escoger a uno. Al elegir la persona, deberá explicar por qué tal cualidad la caracteriza, hacerlo con ejemplos. Puede ocurrir que la misma persona del grupo sea señalada más de una vez como portadora de cualidades.7. Al finalizar la ronda de presentaciones, cada estudiante deberá decir en voz alta qué cualidad escribió y a quién se refería.8. Distribuya una hoja de papel a cada estudiante y pídale que la divida en 4 partes, y escriba:<table border="1" data-bbox="156 1608 1326 1736"><tr><td>3 cualidades</td><td>3 metas personales</td></tr><tr><td>3 debilidades</td><td>3 amenazas que podrían impedir que se cumplan sus metas.</td></tr></table>10. Cierre la actividad con un espacio de reflexión; pregunte: ¿Cómo se sintieron al leer las cualidades que existen en el grupo? ¿Cómo se sienten al poder decirle a otros sus cualidades?, ¿Quién desee contar al grupo que cualidades, debilidades, metas y amenazas que colocó en su hoja de papel? Reafirme la importancia de autoconocernos y tener metas para nuestra vida.	3 cualidades	3 metas personales	3 debilidades	3 amenazas que podrían impedir que se cumplan sus metas.
3 cualidades	3 metas personales			
3 debilidades	3 amenazas que podrían impedir que se cumplan sus metas.			
Fuente: Guía de Desarrollo Humano Integral, 2020.				



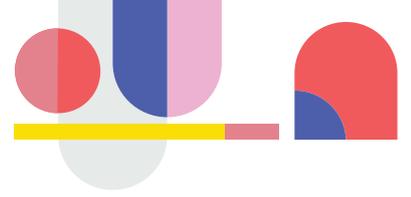


Pensamiento crítico



El pensamiento crítico es la habilidad de analizar, evaluar y cuestionar de manera reflexiva ideas, información, argumentos y situaciones.



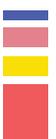


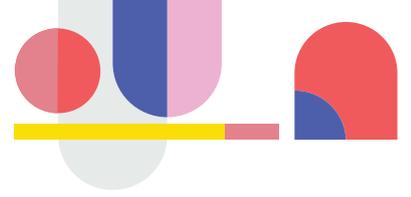
Ficha No. 8
Nombre de la actividad: Vamos a observar
Nivel educativo: Inicial
Habilidad: Pensamiento crítico
Objetivo: Estimular el pensamiento crítico de las y los estudiantes a través de la identificación y clasificación de objetos por características color, tamaño, forma.
Tiempo: 40 minutos
Materiales: Cinco objetos del ambiente de uso cotidiano que posean características similares.
Preparación: Escoja cinco objetos estos pueden ser: llaves, marcadores, reglas, libros, revistas, entre otros.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con los estudiantes, mencionando que en nuestro ambiente hay muchos objetos diferentes, sin embargo, tienen muchas características similares como su color, forma, tamaño, material, uso, etc., y mencione un ejemplo.2. Coloque los objetos sobre la mesa o alfombra en el suelo de manera que todos puedan verlos claramente.3. Solicite a las y los estudiantes que observen y toquen detenidamente cada uno de los objetos durante unos minutos,4. Realice las siguientes preguntas, mostrando uno a uno los objetos: ¿Qué puedes decir sobre este objeto? ¿Qué colores puedes ver? ¿Qué forma tiene? ¿De qué crees que está hecho? ¿Para qué crees que se utiliza? ¿Cómo crees que se siente si lo tocas? ¿Cómo crees que funciona?5. Anímelos a expresar sus ideas y dar explicaciones sobre lo que observaron y las conclusiones a las que llegaron. Fomente el diálogo entre ellos y ellas para que compartan diferentes puntos de vista.6. Ahora invite a las y los estudiantes por turnos a clasificar los objetos de acuerdo con sus características. Permita que los estudiantes manipulen los objetos para explorarlos más a fondo y verificar sus hipótesis. Esto les brindará la oportunidad de poner en práctica su pensamiento crítico y evaluar sus ideas. Ejemplo: vamos a colocar acá todos los objetos de color rojo. <p>Importante: Recuerda adaptar las preguntas y el nivel de complejidad de los objetos o imágenes a la edad y capacidad de los estudiantes. Esta actividad fomentará su capacidad de análisis, razonamiento y desarrollo del pensamiento crítico de una manera divertida.</p>
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir, 2023.





Ficha No. 9
Nombre de la actividad: Observando
Nivel/subnivel: Preparatoria
Habilidad: Pensamiento crítico
Objetivo: Desarrollar y estimular la capacidad de análisis, razonamiento y desarrollo del pensamiento crítico en las y los estudiantes.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Objetos de tamaño mediano (objetos del uso cotidiano, frutas o animales).
Preparación: Escoja objetos (se recomienda entre cinco a seis) de uso cotidiano. Puede solicitar a los estudiantes frutas, juguetes o artículos personales.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Reúna los materiales y cree un espacio cómodo para la actividad2. Inicie el diálogo con las y los estudiantes comentándoles que en nuestro entorno encontramos muchas cosas que son diferentes, pero, a la vez, se parecen en algunas de sus características: color, forma, tamaño, uso.3. Coloque los objetos sobre una mesa o en el suelo, de manera que los estudiantes puedan verlos claramente.4. Solicíteles observar detenidamente los objetos durante unos minutos, animándolos a usar todos sus sentidos para examinarlos.5. Después de la observación, tome un objeto y realice las siguientes preguntas para estimular su pensamiento crítico, como:<ul style="list-style-type: none">- ¿Qué pueden decirme sobre este objeto o imagen?- ¿Qué colores puedes ver?- ¿Qué forma tiene?- ¿De qué crees que está hecho?- ¿Para qué crees que se utiliza?- ¿Cómo crees que se siente si lo tocas?- ¿Cómo crees que funciona?6. Anímelos a expresar sus ideas y a dar explicaciones sobre lo que observaron. Puede fomentar el diálogo entre ellos para que compartan diferentes puntos de vista.7. Ahora pídeles que manipulen los objetos para explorarlos más a fondo y verificar lo que estaban pensando. Esto les brindará la oportunidad de poner en práctica su pensamiento crítico y evaluar sus ideas.8. Luego invítelos a clasificar todos los objetos por sus características formas, color, uso.9. Cierre la actividad enfatizando los logros de lo trabajado.
Importante: Recuerda adaptar las preguntas y el nivel de complejidad de los objetos o imágenes a la edad y capacidad de las y los estudiantes.
Fuente: Adaptado de Guía de actividades Primera Infancia - UNICEF



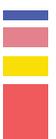


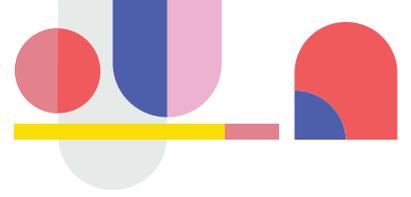
Ficha No. 10
Nombre de la actividad: “Explorando el mundo de las preguntas”
Nivel educativo: Básica Elemental
Habilidad: Pensamiento crítico, manejo de problemas
Objetivo: Fomentar el pensamiento crítico en las y los estudiantes a través de una actividad en la que exploren diferentes tipos de preguntas, formulen sus propias interrogantes y practiquen el análisis y la reflexión.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Hojas de papel en blanco; marcadores, crayones o lápices de colores, pegamento, revistas o imágenes impresas; tijeras. Tarjetas con ejemplos de preguntas.
Preparación: Solicite con anterioridad revistas o imágenes sobre temas actuales, también solicite materiales como marcadores, lápiz, goma tijeras y hojas de papel bond.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Prepare los materiales y encuentre un espacio adecuado para la actividad, incluyendo revistas o imágenes impresas con diferentes temas.2. Distribuya las hojas de papel y marcadores/crayones/lápices de colores3. Inicie el diálogo con las y los estudiantes, explíqueles que se convertirán en “Exploradores de Preguntas”. Precise que hacer preguntas es una forma de pensar críticamente y explorar el mundo que nos rodea.4. Muéstrelas los ejemplos de diferentes tipos de preguntas, como preguntas abiertas (que requieren respuestas detalladas) y preguntas cerradas (que tienen respuestas de sí o no). Discutan cómo cada tipo de pregunta puede ayudarnos a comprender mejor las cosas.5. Distribuya ahora las revistas o imágenes impresas entre las y los estudiantes y pídale que elijan una imagen que les llame la atención y luego formulen tres preguntas diferentes sobre ella, incluyendo preguntas abiertas y cerradas.6. Invítelos a compartir con el grupo una de las preguntas que formuló con base en su imagen. Anímelos a escuchar y comentar sobre las preguntas de los demás.7. Organice un juego de preguntas y respuestas en el que las y los estudiantes practiquen hacer y responder diferentes tipos de preguntas. Pueden formar grupos y turnarse para hacer preguntas a otros grupos.8. Invíteles a crear carteles o pancartas con sus preguntas favoritas. Pueden dibujar imágenes relacionadas con sus preguntas y escribir las interrogantes debajo.9. Reúnalos y hable sobre cómo hacer preguntas y pensar críticamente puede ayudarles a aprender más sobre el mundo y a resolver problemas.10. Cierre la actividad preguntando cómo se sintieron y cómo pueden utilizar su habilidad de hacer preguntas en su vida diaria. Anímelos a compartir sus experiencias y a seguir explorando y cuestionando el mundo que les rodea.
Importante: Esta actividad fomenta el pensamiento crítico al desafiar a los estudiantes a formular preguntas, analizar diferentes tipos de interrogantes y practicar el razonamiento y la reflexión. Les ayuda a desarrollar habilidades de análisis, curiosidad y resolución de problemas mientras participan en una actividad interactiva y estimulante.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.





Ficha No. 11
Nombre de la actividad: “El desafío de las preguntas”
Nivel/subnivel: Básica Media
Habilidad: Pensamiento crítico
Objetivo: Fomentar el pensamiento crítico en las y los estudiantes a través de una actividad en la que exploren diferentes tipos de preguntas, analicen situaciones y practiquen la resolución de problemas. Desarrollar habilidades de análisis, razonamiento, toma de decisiones y resolución de problemas mientras participan en una actividad interactiva y estimulante.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Tarjetas con ejemplos de preguntas; hojas de papel en blanco; marcadores, crayones o lápices de colores; pegamento; tijeras.
Preparación: Solicite con anterioridad revistas o imágenes sobre temas actuales, también solicite materiales como marcadores, lápiz, goma, tijeras y hojas de papel bond.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Distribuya las hojas de papel bond y los marcadores/crayones/lápices de colores a los estudiantes.2. Inicie el diálogo con las y los estudiantes, explíqueles que se convertirán en “Exploradores de preguntas críticas” para analizar situaciones y encontrar soluciones a través del pensamiento crítico.3. Muéstrelas ejemplos de diferentes tipos de preguntas, como preguntas abiertas, cerradas, de opinión y de causa y efecto. Discuta cómo cada tipo de pregunta puede ayudar a entender mejor las situaciones.4. Entrégueles las tarjetas con diferentes situaciones. Pida a cada uno que elija una tarjeta y analice la situación planteada, considerando posibles causas, efectos y soluciones.5. Pídale realizar al menos tres preguntas críticas sobre la situación que analizó. Anímelos a utilizar diferentes tipos de preguntas para abordar diferentes aspectos.6. Invite a cada uno de las y los estudiantes a presentar sus preguntas al grupo. Luego, el grupo discute y comparte ideas sobre cómo podrían responderse las preguntas y cómo podrían abordarse los problemas.7. Divida al grupo en parejas, cada una debe elegir una de las situaciones y desarrollar soluciones creativas basadas en las preguntas críticas que formularon.8. Invite a las parejas a presentar sus soluciones creativas a todo el grupo. Anímelos a explicar cómo llegaron a esas soluciones y cómo las relacionaron con las preguntas críticas.9. Cierre la actividad, conversando con el grupo sobre cómo el pensamiento crítico les ayudó a analizar situaciones, formular preguntas y desarrollar soluciones creativas. Pregunte cómo pueden aplicar su pensamiento crítico en su vida diaria.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.



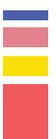


Ficha No. 12
Nombre de la actividad: Foto debate
Nivel/subnivel: Básica Superior
Habilidad: Pensamiento crítico
Objetivo: Reflexionar sobre el impacto ambiental y la cadena de consumo
Tiempo: 40 minutos
Materiales: Imágenes, marcadores, papelotes
Preparación: Imprima las imágenes según el número de grupos con los que vaya a trabajar la actividad.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes sobre el pensamiento crítico.2. Divídalos en grupos.3. Presente las dos imágenes del anexo y pídale que escojan una de ellas a cada grupo.4. Inicie el debate, con estas preguntas: <p>¿Existe una consecuencia directa entre nuestro modo de consumo y algunos desastres naturales que suceden en los países del Sur?</p><p>¿Conoces la cadena del consumo?</p><p>¿Cuál es el origen de muchas de las materias primas y alimentos de primera de generación que se consumen en el mundo?</p><p>Una vez convertidos en productos procesados esas materias primas ¿son equiparables los precios? ¿Son accesibles para toda la población mundial?</p><p>¿Existen suficientes recursos naturales para dar respuesta a las necesidades demandantes por la sociedad actual?</p>5. Finalice el debate y establezcan juntos acuerdos frente a nuestra responsabilidad en el impacto ambiental, escríbanlos en un papelote y ubíquelo en un lugar visible.6. Cierre la actividad mencionando que todos somos responsables del impacto ambiental.
Fuente: Adaptación del documento Recopilación de actividades de educación para el desarrollo sostenible - Scouts. https://www.scout.es/wp-content/uploads/2020/07/Dossier-Recopilacion-actividades-EpDS-1.pdf





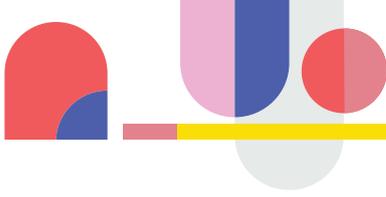
Anexo:



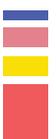


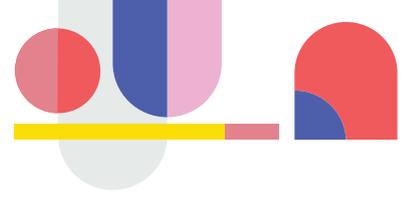
Ficha No. 13
Nombre de la actividad: Resolviendo problemas
Nivel/subnivel: Bachillerato
Habilidad: Pensamiento crítico
Objetivo: Fomentar el pensamiento creativo, el pensamiento crítico y la innovación en los estudiantes.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Problemas o escenarios desafiantes escritos en tarjetas o papel. Papel y lápices para tomar notas y discutir.
Preparación: <p>Prepare una serie de problemas o escenarios desafiantes que requieran soluciones innovadoras. Pueden ser situaciones relacionadas con la vida cotidiana, la tecnología, el medio ambiente, etc.</p> <p>Recorte cartulinas de 10 cm de lado, y en estas deben ser escritas los problemas o escenarios antes mencionados.</p>
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes sobre el pensamiento creativo, explíqueles que participarán en un desafío para abordar problemas de manera creativa e innovadora.2. Distribuya los materiales y las tarjetas de los problemas a todos los estudiantes.3. Pida a las y los estudiantes leer la tarjeta del problema, analizarlo y pensar creativamente una solución, la que consideren más innovadora y efectiva para resolver el problema con total detalle.4. Invítelos a presentar sus soluciones al grupo, explicando su enfoque creativo y cómo resolverían el problema. Después de cada presentación, abra un debate sobre las soluciones presentadas y la innovación en la resolución de problemas.5. Cierre la actividad con una discusión sobre cómo la resolución creativa de problemas puede ser aplicada en diferentes áreas de la vida, ser innovadores creando y buscando nuevas salidas o soluciones,
Importante: Esta actividad prepara a las y los estudiantes para abordar problemas de manera más creativa en su vida personal y profesional.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.





Ficha No. 14
Nombre de la actividad: Afiche
Nivel educativo: Educación para personas jóvenes y adultas
Habilidad: Pensamiento crítico y pensamiento creativo
Objetivo: Fomentar el desarrollo del pensamiento crítico y creativo en las y los estudiantes
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Papelotes, pliegos de papel bond, papel comercio o cartulina, marcadores, pinturas y esferos.
Preparación: Recorte cartulinas de 10x10 cm. En estas deben ser escritas problemáticas o conflictos a trabajar.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Prepare los materiales y encuentre un espacio adecuado para la actividad.2. Inicie el diálogo con las y los estudiantes sobre el pensamiento creativo.3. Divídalos en grupos.4. Brinde a las y los estudiantes tarjetas que contengan problemáticas o conflictos a trabajar o permita que el grupo elija la temática, pero se debe explicar de forma clara la consigna y el objetivo de la actividad: “Deben solucionar de forma creativa un problema o conflicto, o plasmar qué emprendimiento podrían realizar en un futuro”3. Pida a los grupos, sobre el tema asignado o elegido, discutir y debatir la resolución de lo solicitado.4. Invítelos a presentar sus opiniones construyendo un “afiche” a través de imágenes, dibujos, grafitis, frases, etc.5. Solicite a los grupos presentar su afiche a los demás. Abra un debate corto después de cada presentación.6. Cierre la actividad, con una reflexión, recalque los puntos más relevantes y enfatice en la importancia de usar su pensamiento creativo en la resolución de problemas, conflictos o creación de un emprendimiento.
Fuente: Vargas, L. y Bustillos, G. (1997) <i>Técnicas participativas para la educación popular</i> . Lumen Humanitas.



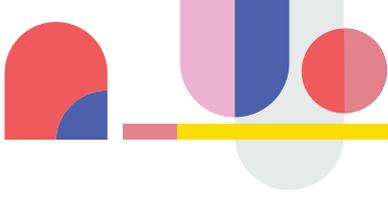


Manejo de problemas

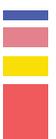


El manejo de problemas implica identificar, analizar y resolver los problemas de manera efectiva. Esto puede incluir la identificación de un problema o desafío, la recolección y análisis de información relevante, la generación de posibles soluciones, la evaluación de estas y la implementación de la solución elegida. Implica también habilidades como la toma de decisiones, la comunicación efectiva y la creatividad. Además, puede requerir la colaboración, el trabajo en equipo para resolver problemas complejos y encontrar soluciones eficaces.





Ficha No. 15
Nombre de la actividad: “Rescatando a los animales en apuros”
Nivel educativo: Inicial
Habilidad/es: Manejo de problemas - pensamiento creativo
Objetivo: Fomentar el manejo de problemas y solución de situaciones a través de un juego de roles y solución de desafíos.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Animales de peluche o plástico, hojas de papel, rotuladores o crayones, cinta adhesiva, espacio para moverse y jugar
Preparación: Reúna los peluches y colóquelos en el salón de clases aparentando que cada uno se encuentra en problemas o dificultad., convierta el salón de clases en una zona de juego.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Coloque los animales en diferentes lugares, aparentando que están en “problemas” que necesitan ser resueltos. Por ejemplo, se puede escenificar un animal atrapado en una “cueva” (debajo de una silla), un animal perdido (colocado en un rincón) o un animal “enfermo” (puede estar con una venda en una pata).2. Inicie el diálogo con las y los estudiantes mencionando que en muchas ocasiones nos encontramos frente a diferentes problemas/situaciones complicadas que requieren que realicemos acciones para solucionarlos. Explíqueles que hoy jugarán a ser héroes y rescatarán a los animales en apuros, para ello enfrentarán diferentes desafíos y tendrán que pensar en soluciones creativas.3. Muéstreles cada uno de los problemas en los que se encuentran los animales.4. Divida a las y los estudiantes en grupos y asigne a cada equipo uno de los problemas para resolver.5. Invíteles a discutir cómo podrían ayudar a cada animal en problemas. Anímelos a pensar en diferentes soluciones y a compartir sus ideas. Por ejemplo, para el animal en la cueva, podrían sugerir construir una rampa con bloques o usar una cuerda para rescatarlo.6. Distribuya las hojas de papel, los marcadores y cinta adhesiva para que puedan crear soluciones visuales. Anímelos a trabajar juntos para implementar sus ideas y resolver el problema del animal en apuros.7. Reúna a todo el grupo y hablen sobre la experiencia de rescatar a los animales en apuros. Pregunte: ¿Cómo se sintieron en esta actividad? ¿Cómo trabajaron en equipo para encontrar soluciones?8. Cierre la actividad pidiéndoles que refieran una solución si se encontraran en un problema como el de los animales, completando las siguientes oraciones: Si me siento enfermo puedo.... Si me siento atrapado puedo... Si me siento perdido puedo ...
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.





Ficha No. 16
Nombre de la actividad: “Exploradores de soluciones”
Nivel/subnivel: Preparatoria
Habilidad: Manejo de problemas
Objetivo: Fomentar el manejo de problemas y habilidades de resolución de problemas a través de un juego interactivo y creativo.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Hojas de papel en blanco, rotuladores, crayones o lápices de colores. Pegamento, tijeras. Tarjetas con escenarios de problemas (por ejemplo, compartir un juguete, resolver un malentendido, etc.).
Preparación: Busque imágenes sobre conflictos, imprima y tenga a la mano para poder realizar la actividad.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes, explíqueles qué es el manejo de problemas y por qué es importante. El manejo de problemas significa encontrar soluciones creativas y pacíficas cuando surgen desafíos.2. Muéstrelas las tarjetas con los escenarios de problemas. Lea cada escenario en voz alta y anímelos a pensar en formas diferentes de resolver cada problema.3. Distribuya las hojas de papel en blanco y los lápices de colores, crayones o marcadores.4. Pídales que elijan uno de los escenarios de problemas y dibujen una imagen que represente una solución creativa. Por ejemplo, si el escenario es “compartir un juguete”, pueden dibujar a dos niños jugando juntos y compartiendo el juguete.5. Invíteles a compartir sus dibujos de soluciones con todo el grupo. Pídales que expliquen qué problema están resolviendo y cómo su solución puede ayudar.6. Divida a los estudiantes en parejas y entrégueles una tarjeta con un escenario de un problema. Pídales que actúen una breve escena en la que resuelvan el problema de manera creativa. Anime a las parejas a ser imaginativas y a explorar diferentes enfoques.7. Después de las representaciones, siéntese con el grupo y hablen sobre las diferentes soluciones que han creado. Pregúnteles cómo se sintieron al encontrar formas creativas de resolver problemas.8. Invíteles a crear en la pared un mural de soluciones, con todos los dibujos que hicieron. Anímelos a admirar las diferentes ideas y soluciones creativas.9. Cierre la actividad, conversando con el grupo acerca de cómo pueden aplicar lo que han aprendido sobre el manejo de problemas en su vida diaria. Pregúnteles cómo pueden usar su creatividad para resolver desafíos y trabajar juntos para encontrar soluciones pacíficas.
Importante: Esta actividad fomenta el manejo de problemas al permitir que los estudiantes practiquen encontrar soluciones creativas y pacíficas a través de juegos interactivos y actividades visuales.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.





Ficha No. 17

Nombre de la actividad: Tangram

Subnivel: Básica Elemental

Objetivo: Identificar las distintas maneras en que se puede abordar un conflicto y analizar los roles que se asumen en el grupo.

Tema: Manejo de problemas y pensamiento creativo

Tiempo: 45 minutos

Material: Una caja de fósforos o palos de helado.

Preparación:

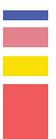
Para esta actividad debe tener a mano, fósforos o palos de helado.

Desarrollo:

1. Divida a las y los estudiantes en grupos de trabajo.
2. Indique que cada grupo tendrá el desafío de resolver un problema lógico con fósforos: "Sólo tendrán 5 minutos para desplazar y reubicar tres fósforos y formar cinco triángulos (ver anexo)". Al cumplirse el plazo se consulta si algún equipo logró el objetivo.
3. Otorgue 3 minutos más para que aquellos equipos que no lograron cumplir la consigna tengan otra oportunidad. Si al pasar los 8 minutos ningún equipo consiguió formar los cinco triángulos, se les puede dar otros últimos 3 minutos.
4. Invíteles, al concluir con el ejercicio, a compartir cómo se sintieron en el desarrollo del mismo; formule las siguientes preguntas: ¿Pudieron resolver el problema? ¿Qué dificultades tuvieron? ¿Cuál fue la estrategia que utilizaron? ¿Alguien lideró al equipo? ¿Cómo se organizaron para trabajar? ¿Quién decidió la estrategia? ¿Cómo influyó el plazo de los 5 minutos, se sintieron presionados? ¿Hay factores que nos impiden obtener una respuesta correcta? ¿Qué tanto se asemeja esta tarea a otros problemas que enfrentamos a menudo?
5. Para cerrar la actividad comente con el grupo que para solucionar problemas es importante considerar todo lo que experimentaron en el ejercicio y a la vez el trabajo en equipo.

Fuente: Adaptado Guía de Desarrollo Humano Integral - Ministerio de Educación, 2018

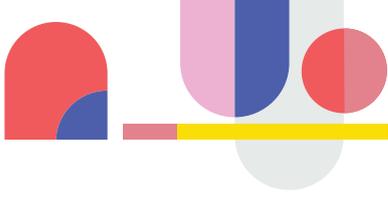
Anexo: Ubicación de palillos o fósforos para el desafío.





Ficha No. 18
Nombre de la actividad: Hombre Lego
Nivel/subnivel: Básica Media
Habilidad: Manejo de problemas
Objetivo: Identificar las diferencias entre el comportamiento real y el prejugado. Valorar el dialogo como habilitador de soluciones conflictivas. Fomentar la comunicación para la solución de problemas.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Piezas de legos (si no se cuenta con este material se puede utilizar rosetas, bloques o átomos)
Preparación: Tenga a mano o solicite a los estudiantes con anterioridad, que lleven legos, bloques, rosetas o átomos.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Divida a los participantes en grupos pequeños de dos o más integrantes.2. Seleccione a un supervisor que no esté en ningún equipo para crear una estructura aleatoria utilizando piezas de Lego en 10 minutos.3. Los otros equipos tendrán que copiar la estructura exactamente (incluyendo el tamaño y el color) en 15 minutos, pero solo un miembro de cada grupo podrá ver la estructura original.4. Deberán idear una forma de comunicar el tamaño, el color y la forma de la estructura original al equipo, que no tendrá referencia visual alguna del modelo original.5. Si se desea incrementar la dificultad, añada la norma de que el único miembro del equipo que puede ver la estructura tenga prohibido tocar la estructura que está construyendo su grupo. De este modo, se hará hincapié en la importancia de desarrollar una comunicación clara.
Fuente: Guía de Desarrollo Humano Integral – Ministerio de Educación, 2019

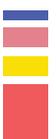


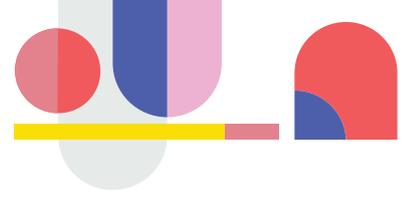
**Ficha No. 19****Nombre de la actividad:** Un triángulo interesante**Nivel/subnivel:** Básica Superior**Habilidad:** Manejo de problemas**Objetivo:** Fomentar la necesidad de reflexionar sobre opiniones diferentes.**Tiempo:** 40 minutos**Materiales:** Rompecabezas triángulo (8 piezas)**Preparación:**

Imprima la imagen del triángulo que consta como anexo en esta ficha según el número de grupos que desee formar con los estudiantes. Recorte cada uno de los triángulos y sepárelos en sobres diferentes. Cada uno de los sobres debe contener las 8 piezas.

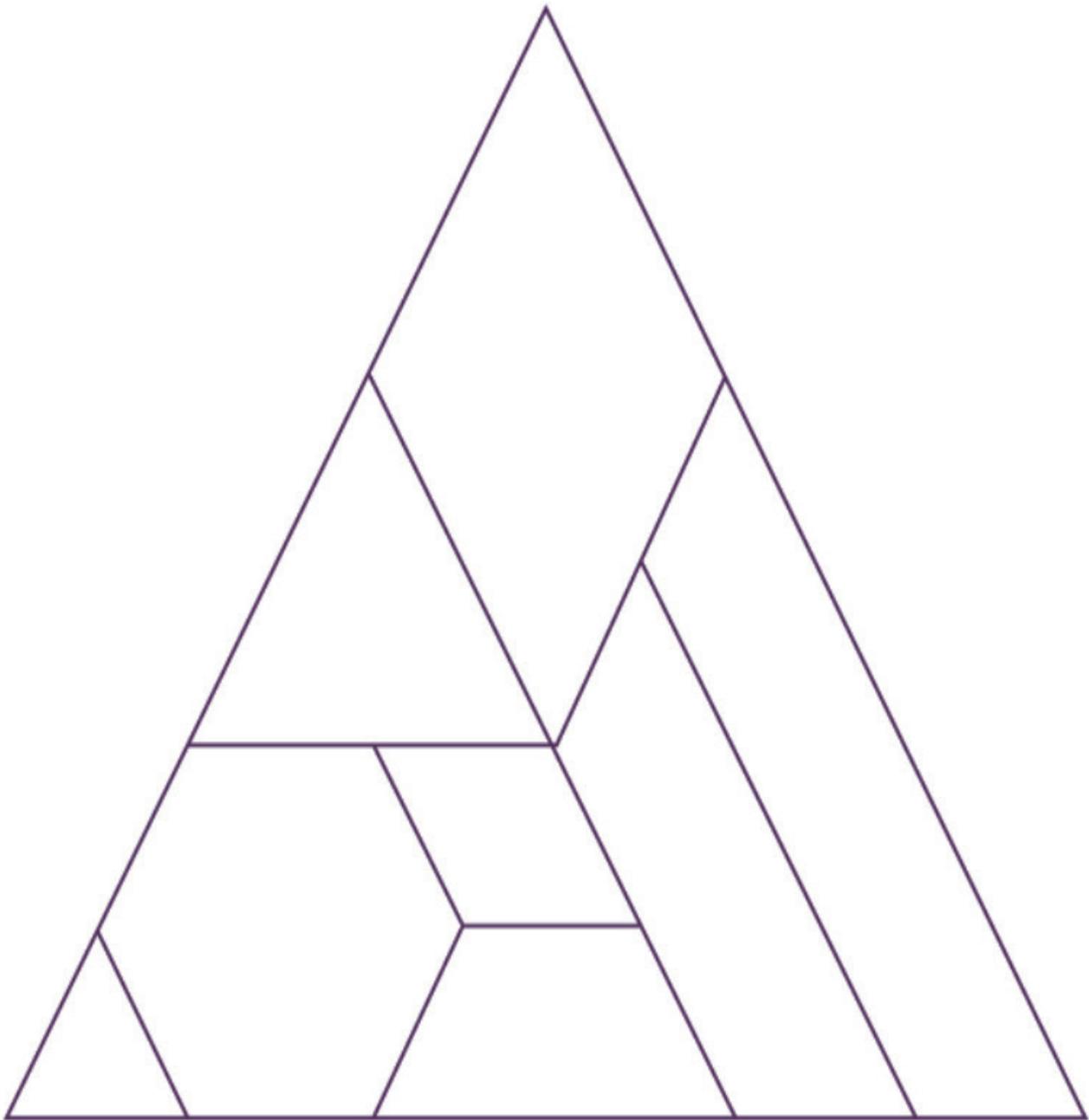
Desarrollo:

1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes sobre el manejo de problemas.
2. Forme equipos de 8 integrantes (no supere esa cantidad, si son menos integrantes algunos de ellos deberán jugar con más de una pieza).
3. Distribuya a los equipos de manera que no puedan observar los movimientos del resto de grupos.
4. Entregue a cada grupo un sobre con el rompecabezas de 8 piezas y mencione las siguientes instrucciones:
 - a. Cada integrante deberá tomar una pieza
 - b. En caso de ser menos de 8 integrantes, algunos deberán tomar más de una pieza
 - c. Cada pieza podrá ser manipulada sólo por el dueño de esta; en ningún momento una pieza podrá ser tocada por un miembro diferente
 - d. Está prohibido hablar entre ustedes
 - e. Tienen 20 minutos para armar un triángulo con las 8 piezas
5. Luego de transcurrido el tiempo, en el caso de que ningún grupo haya logrado el objetivo mencione que tienen 10 minutos más, pero en esta ocasión pueden hablar entre los integrantes del grupo
6. Cierre la actividad preguntando a las y los estudiantes cómo se sintieron desarrollando la actividad: ¿Fue un limitante no hablar entre los integrantes del grupo? Realice una reflexión en cuanto a los comentarios hechos.

Fuente: Guía de Desarrollo Humano Integral - Ministerio de Educación, 2020.

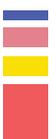


Anexo: Triángulo





Ficha No. 20
Nombre de la actividad: Análisis de casos de la vida real
Nivel: Bachillerato
Habilidad: Manejo de problemas
Objetivo: Fomentar la habilidad de manejo de problemas y toma de decisiones informadas en las y los estudiantes a través del análisis de casos de la vida real.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Tarjetas con casos de la vida real escritos, papel, lápices o esferos.
Preparación: Prepare tarjetas con una serie de casos de la vida real que presenten situaciones complejas o dilemas. Pueden ser situaciones académicas, personales, sociales o laborales.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes, explíqueles que trabajarán en el análisis de situaciones de la vida real para mejorar su habilidad de manejo de problemas.2. Divídalos en grupos pequeños.3. Distribuya los materiales a cada grupo y entregue una tarjeta de un caso de la vida real. <p>Pida a los grupos que identifiquen y enumeren los problemas clave presentes en el caso. Anime a las y los estudiantes a ser específicos y detallados. Una vez que hayan identificado los problemas, los grupos deben generar posibles opciones para abordar cada uno de ellos.</p><p>Anime la creatividad y la exploración de diversas soluciones. Los grupos deben discutir y evaluar las diferentes opciones, considerando sus pros, contras y posibles consecuencias. Pueden hacer listas de los puntos a favor y en contra de cada opción. Después de analizar y evaluar las opciones, los grupos deben seleccionar una o varias de las que consideren más adecuadas para resolver los casos.</p>4. Invite a cada grupo a presentar su caso explicando los problemas identificados, las opciones generadas y la solución elegida. Después de cada presentación, abra un debate sobre las decisiones tomadas y las diferentes perspectivas.5. Cierre la actividad con una discusión sobre cómo el análisis de casos puede mejorar sus habilidades de manejo de problemas en la vida real.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.





Ficha No. 21
Nombre de la actividad: Lluvia de ideas
Nivel/subnivel: Educación para personas jóvenes y adultas
Habilidad: Manejo de problemas
Objetivo: Recolectar las ideas o conocimientos que cada uno de los participantes tiene sobre un tema y colectivamente llegar a una síntesis, conclusiones o acuerdos comunes.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Papelotes, lápices o esferos
Preparación: <p>Prepare un listado de problemas individuales de la cotidianidad que podría tener un estudiante, por ejemplo: ¿Qué harías si tu amiga/o te quita a tu mejor amigo/a o a tu pareja? ¿Cómo actuarías si obtienes una nota mala? ¿Qué hago si me quedo sin dinero para la colación o el pasaje?, etc.</p>
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes sobre el manejo de problemas; todos en algún momento nos encontramos frente a un problema que tenemos que resolver, lo importante es que podamos hacerlo de manera creativa.2. Plantee la pregunta clara, que exprese el objetivo de resolver una problemática específica. La pregunta debe permitir que las y los estudiantes puedan responder a partir de su realidad, de su experiencia, sobre cómo resolverían el problema.3. Invíteles a participar con una idea sobre lo que piensan acerca del tema y una solución al problema planteado.4. Anote en el papelote las respuestas que las y los estudiantes van diciendo.5. Abra un debate para analizar y escoger aquellas ideas que resuman la opinión de la mayoría del grupo mediante un proceso de eliminación o recorte de ideas. Al final se observarán varias columnas o conjuntos de ideas que indicarán por dónde se concentra la mayoría de las opiniones del grupo, lo que permitirá ir profundizando cada aspecto del tema a lo largo del proceso de formación.6. Cierre la actividad reforzando la importancia de enfrentar el problema y analizarlo para encontrar diferentes soluciones.
Importante: La actividad se puede desarrollar haciendo una sola pregunta para todo el grupo o dividir en grupos a las y los estudiantes y hacer varias preguntas para que las responda cada uno.
Fuente: Vargas, L. y Bustillos, G. (1997) <i>Técnicas participativas para la educación popular</i> . Lumen Humanitas.



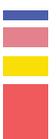


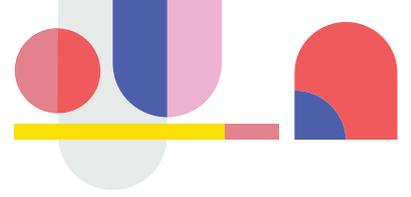
Toma de decisiones



La toma de decisiones es la habilidad que permite analizar y evaluar situaciones considerando necesidades, valores, motivaciones, influencias y posibles consecuencias presentes y futuras, tanto en la propia vida como en la de otras personas.

Implica también la responsabilidad de buscar información considerando diferentes opciones para evaluar riesgos y beneficios, así como anticipar consecuencias de las decisiones. Además, implica el análisis de problemas, identificación de soluciones y reflexión sobre su impacto.





Ficha No. 22
Nombre de la actividad: Elige tu aventura en el bosque mágico
Nivel/subnivel: Inicial
Habilidad: Toma de decisiones
Objetivo: Fomentar la toma de decisiones y la creatividad a través de una historia interactiva.
Tiempo: 40 minutos
Materiales: Un espacio abierto, hojas de papel, lápices de colores o crayones.
Preparación: Elija con anterioridad un espacio abierto para realizar esta actividad.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes, explicando que van a crear juntos una historia emocionante en un bosque mágico, y que ellos serán los protagonistas. Anímelos a usar su imaginación y a tomar decisiones para guiar la historia. Asegúrese que todas y todos estén cómodos y atentos.2. Siéntese junto con el grupo de estudiantes en un lugar cómodo en el espacio elegido. Pueden usar cojines, sillas o simplemente sentarse en el suelo.3. Entregue hojas y lápices de colores o crayones a cada estudiante.4. Empiece el relato usando un tono de voz adecuado a fin de captar su atención y despertar el interés en los estudiantes: “Un día soleado, entran en un bosque mágico lleno de árboles altos, frondosos y flores hermosas, brillantes, de muchos colores. A su alrededor, escuchan el canto de los pájaros y el murmullo de un arroyo. Mientras caminan por el bosque, encuentran un sendero que se divide en dos direcciones”.5. Pregunte: “¿Qué camino deciden tomar? Dibújenlo en la hoja: si quieren ir hacia la montaña, dibujen una flecha hacia arriba; si prefieren seguir el arroyo, dibujen una flecha hacia la derecha”. Tendrán que tomar decisiones.6. Espere a que elijan una dirección. Si deciden ir hacia la montaña, continúen la historia en esa dirección. Si eligen seguir el arroyo, adapte la narrativa en consecuencia. Después de cada elección, ofrezca una nueva situación y permita que el niño tome decisiones.

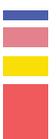




7. Continúe con el desarrollo de la historia. A medida que los estudiantes toman decisiones, cree una historia emocionante en torno a esas elecciones. Introduzca personajes mágicos, obstáculos y sorpresas en el camino. Por ejemplo, podrían encontrarse con un duende amistoso, cruzar un puente encantado o descubrir un tesoro brillante.
8. Anime a los niños a dibujar las escenas clave de la historia en las hojas de papel. Por ejemplo, si eligen ayudar al duende, pueden dibujar al duende y su hogar en el bosque. Esto permite que el niño participe activamente en la creación de la historia.
9. Lleve la historia a una conclusión emocionante. Puede ser un final feliz donde el niño resuelve un problema o logra su objetivo. Por ejemplo, podrían encontrar el tesoro perdido y compartirlo con todos los habitantes del bosque.
10. Cierre la actividad con una reflexión, hablen sobre las decisiones que tomaron y cómo afectaron el desarrollo de la historia. Anímelos a compartir sus pensamientos y a imaginar cómo podría haber sido la historia si hubiera tomado decisiones diferentes.

Importante: Esta actividad permite fomentar la creatividad y la toma de decisiones del niño en un ambiente divertido y de apoyo.

Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.



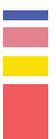


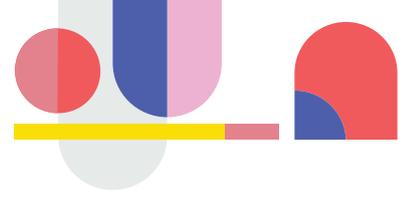
Ficha No. 23
Nombre de la actividad: La ruleta de las decisiones
Nivel/subnivel: Preparatoria
Habilidad: Toma de decisiones
Objetivos: Fomentar la toma de decisiones de manera lúdica en las y los estudiantes, así como la sensación de control sobre sus acciones. Explorar diferentes actividades y aprender a hacer elecciones simples por sí mismos.
Tiempo: 45 minutos
Material: Ruleta, tarjetas con acciones
Preparación: <p>Construya la ruleta utilizando un cartón de 50 cm de lado y un círculo de cartulina de 30 cm de diámetro, el cual debe estar dividido en 6 fracciones.</p> <p>Recorte tarjetas pequeñas con acciones como: “Jugar afuera”, “Leer un libro”, “Dibujar”, “Hacer rompecabezas”, “Ver una película”, etc. (pegue con cinta adhesiva una tarjeta en cada sector circular).</p> <p>Antes de desarrollar la actividad una el círculo al cartón por el centro de cada figura. Utilice una tachuela para fijarlos. Sujete la tachuela con un borrador por la parte de atrás a fin de que el círculo pueda girar. Coloque una tarjeta con acciones en cada sector del círculo. Pinte una flecha en la mitad de uno de los lados del cuadrado.</p>
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Reúna a los niños y muestre la ruleta de decisiones. Explíqueles que van a jugar un juego para ayudarles a tomar decisiones sobre cómo pasar su tiempo de manera divertida.2. Pida a un niño que gire la ruleta. Cuando se detenga, el niño debe mirar la opción a la que apunta la flecha y decidir qué hacer basándose en la opción que le salió. Por ejemplo: <p>Si la rueda apunta a “Dibujar”, el niño debe elegir qué dibujar.</p>3. Continúe haciendo girar la rueda y tomando decisiones hasta que cada niño haya tenido la oportunidad de tomar varias decisiones.4. Cierre la actividad, reúna a los niños y hable sobre las elecciones que hicieron. Pregúnteles si disfrutaron de las actividades que eligieron y por qué.5. Agregue más opciones (otras tarjetas con acciones) a la rueda o adapte las opciones según los intereses de los niños.6. Para fortalecer la actividad, puede hacer que los niños y las niñas expliquen lo que realizaron.
Fuente: Adaptado de Guía de Desarrollo Humano Integral - Ministerio de Educación, 2018





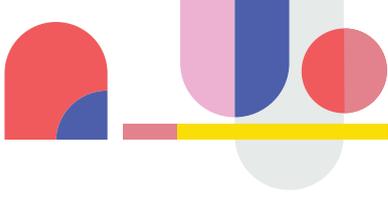
Ficha No. 24
Nombre de la actividad: Mirando fotos
Nivel/subnivel: Básica Elemental
Habilidad: Toma de decisiones
Objetivo: Reconocer los diferentes tipos de criterios y creencias que existen de persona a persona para aceptar la diversidad
Tiempo: 45 minutos
Material: Fotografías, lápices.
Preparación: Recorte fotografías de personas con diferentes características (edad, rasgos, carácter u otros).
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Distribuya un juego de fotografías a cada uno de los estudiantes.2. Pídales mirar las fotografías por un momento.3. Explique a las y los estudiantes que se pueden hacer distintos juegos para agrupar las fotografías: los más adultos, los más jóvenes, los parecidos y los distintos, los que pueden ir juntos por algún otro criterio, por ejemplo: rasgos de carácter, edad, etc.4. Pídales ahora que, siguiendo la misma estructura del juego del dominó, seleccionen primero una foto, busquen y coloquen la que va a cada lado por algún criterio, edad, talla, etc., y continúen de esta manera hasta que hayan colocado todas las fotos.5. Invíteles a compartir su secuencia de fotografías, pregunte qué criterios siguieron para armarla.6. Cierre la actividad precisando la importancia del respeto a la diversidad.
Fuente: Adaptado de Guía de Desarrollo Humano Integral - Ministerio de Educación, 2018



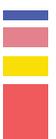


Ficha No. 25
Nombre de la actividad: “El desafío de las decisiones”
Nivel/subnivel: Básica Media
Habilidad: Toma de decisiones, pensamiento crítico
Objetivo: Fomentar la toma de decisiones en las y los estudiantes a través de una actividad en la que exploren diferentes opciones, evalúen consecuencias y practiquen la toma de decisiones informadas.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Hojas de papel en blanco, rotuladores, crayones o lápices de colores, pegamento, tijeras.
Preparación: Prepare un documento con escenarios hipotéticos que contengan diferentes situaciones y opciones de decisión. Solicite con anterioridad los materiales necesarios para realizar la actividad.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Reúna los materiales y encuentre un espacio adecuado para la actividad.2. Inicie el diálogo con las y los estudiantes, y explíqueles que se enfrentarán a diferentes desafíos y tendrán que tomar decisiones basadas en las opciones disponibles.3. Muéstreles los diferentes escenarios que involucren decisiones, como elegir entre actividades para el fin de semana o tomar decisiones en situaciones de grupo.4. Invíteles a discutir y explorar las diferentes opciones en cada escenario. Anímelos a considerar las ventajas y desventajas de cada opción.5. Pídales que elijan una opción en cada escenario y escriban o dibujen su elección en una hoja de papel.6. Invíteles a analizar las posibles consecuencias de sus elecciones. Pueden escribir o dibujar estas consecuencias junto a su decisión.7. Divida a las y los estudiantes en grupos para discutir sus decisiones y las consecuencias. Anímelos a compartir sus pensamientos y a escuchar los puntos de vista de sus compañeros.8. Pida a las y los estudiantes que elijan uno de los escenarios y creen un “árbol de decisiones” en un papelote. Dibuje un árbol con ramas que representen diferentes opciones y las consecuencias de cada una para que todos peguen sus hojas.9. Cierre la actividad, invitándoles a compartir cómo tomaron decisiones en la actividad y cómo pueden aplicar el proceso de toma de decisiones en su vida diaria. Anímelos a compartir cómo se sintieron al enfrentar desafíos y tomar decisiones.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.





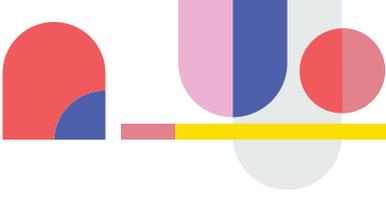
Ficha No. 26
Nombre de la actividad: Elige tu propia aventura
Nivel/subnivel: Básica Superior
Habilidad: Toma de decisiones
Objetivo: Desarrollar las habilidades de toma de decisiones y la comprensión de consecuencias en las y los estudiantes a través de un juego.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Hojas de papel, lápices/esferos
Preparación: <p>Prepare varias tarjetas con historias o escenarios escritos. Cada historia debe presentar una situación con al menos dos opciones de acción. A la vez prepare una tarjeta con las consecuencias de las dos opciones de acción para cada escenario.</p>
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con los estudiantes, explíqueles que jugarán un juego en el que tomarán decisiones importantes en diferentes situaciones y que cada elección tendrá un impacto en cómo se desarrolla la historia.2. Divídalos en grupos y distribuya las tarjetas de las situaciones.3. Pida a uno de los estudiantes de cada grupo leer una de las tarjetas y presentar la situación. Por ejemplo: “Estás en un bosque y te encuentras con un camino dividido. ¿Quieres tomar el camino de la izquierda o el de la derecha?”. Cada grupo elige una opción de acción y la anota en la hoja. Luego, leen las consecuencias de su elección en la tarjeta.4. Invite a cada grupo a compartir las decisiones tomadas y lea la tarjeta de las consecuencias que corresponda. Repita el ejercicio con todos los grupos.5. Discuta en grupo cómo se sintieron con la elección que tomaron y si les gustó o no el resultado. Anímelos a compartir sus razonamientos detrás de sus decisiones.6. Continúe la actividad con diferentes estudiantes eligiendo las historias y las opciones de acción. Asegúrese de tener una variedad de situaciones para mantener el interés.7. Cierre la actividad conversando con el grupo sobre lo que aprendieron. Hablen sobre cómo tomar decisiones puede ser difícil a veces y cómo las decisiones pueden tener efectos duraderos. Una vez que las y los estudiantes estén familiarizados con la actividad, invíteles a crear sus propias historias y dilemas. Esto fomentará su creatividad y les permitirá ponerse en el lugar de los demás.
Importante: Esta actividad no solo desarrolla las habilidades de toma de decisiones, sino que también fomenta el pensamiento crítico, la anticipación de consecuencias y la consideración de diferentes opciones. Además, es una forma divertida de explorar cómo las decisiones cotidianas pueden influir en nuestras vidas.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir





Ficha No. 27
Nombre de la actividad: Conocimiento, ejercicio y respeto por los derechos humanos
Nivel/subnivel: Bachillerato
Habilidad: Toma de decisiones
Objetivo: Desarrollar, como una conducta asertiva, la capacidad de decir “No” ante la presión externa en situaciones que ponen en riesgo o a los demás.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Pizarrón, hojas de rotafolio, marcadores
Preparación: Escriba, con anticipación, en la mitad del pizarrón o en una hoja de rotafolio las siguientes situaciones: “Una compañera o compañero te dice que participes en un nuevo reto o <i>challenge</i> que pone en riesgo tu salud o tu integridad”. “En una fiesta tu amiga o amigo te pide que consumas sustancias psicotrópicas”. “Tu compañero o compañera te pide que difundas en redes sociales rumores de otro compañero de la escuela”. “Tu pareja te pide que le mandes fotos íntimas”. En la otra mitad del pizarrón o en una hoja de rotafolio escriba las siguientes frases: “No” “Que no” “No, no quiero” “Te digo que no” “Lo siento, pero ya sabes que no” “Pues a mí no me gusta...” “No, no me gusta...” “Te digo que no me gusta” “Ni hablar, eso no”





Desarrollo:

1. Inicie el dialogo con los estudiantes, mencionando que a veces existe presión de los demás para realizar algo que no se quiere hacer porque perjudica a sí mismo o a los demás.
2. Pregunte: ¿Conocen alguna situación así? Motive al estudiantado a comentar algunos ejemplos; si eso no sucede usted puede iniciar con algunos, como los siguientes:
 - Cuando alguien te pide que no le hables a otra compañera o compañero
 - Cuando alguien te pide que calumnies a una persona en particular
3. Comente que en esos casos y en otros dados por el estudiante, deben decidir por sí mismos lo que deben hacer, por tanto, si no se quiere, se puede decir que no. En caso de insistencia, la negación puede repetirse una y otra vez, de manera tranquila, con palabras que expresan los deseos o pensamientos propios, sin enojo ni levantar la voz.
4. Organice al grupo para que decidan quién quiere participar y quién desea observar; después inicie la actividad.
5. Pida al grupo que pasen al frente en parejas, una persona elige una situación y la otra escoge con qué frase contestará. Después, lo actuarán o representarán frente a los demás. La persona 1 insistirá varias veces para convencer a la persona quien responderá de manera negativa en todas las ocasiones (puede escoger más de una frase de las que se proponen).

Ejemplo:

Estudiante 1: “Anda, haz este reto. No te va a pasar nada”

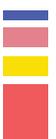
Estudiante 2: “No, no quiero”.

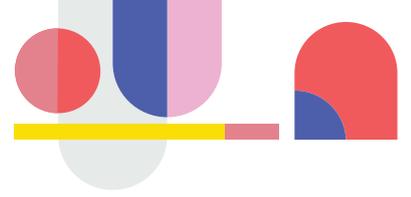
El estudiante 1, insiste y el estudiante 2 vuelve a decir que no con la misma frase u otra: “Te digo que no”. Así lo harán dos o tres veces.

Cuide que las y los estudiantes no lo hagan de manera mecánica y que su actitud no verbal vaya acorde a su negativa: firmeza en su voz, mirar a la persona a los ojos, tono de voz ni muy alto ni muy bajo.

Primera variante:

Apoye a la pareja que pase al frente para que, además de poner en práctica las frases para saber decir que “No”, también realicen la técnica asertiva denominada “estabilizador”, que consiste en que las personas expresen su mensaje, considerando el derecho propio, el del receptor y la conducta a seguir. Se basa en tres fases: 1) Tu derecho es...; 2) Mi derecho es...; 3) Así pues...





Ejemplo: Carlos, tu derecho es charlar con quien tu gustes; mi derecho es compartir con quien yo elija la información de mi vida personal; así pues, si deseas continuar siendo mi amigo no reveles la información que yo solo te confío a ti.

Puede practicar con el alumnado, apoyándolos a elaborar sus propios mensajes con la técnica del estabilizador y ensayarlos con sus compañeras y compañeros.

Segunda variante:

Aquí las y los adolescentes, en lugar de usar las situaciones propuestas, pueden plantear sus propias situaciones hipotéticas o reales, con el requerimiento de que estas no sean agradables o no tengan su consentimiento y deseen decir “No”, o incluso situaciones que los pongan en riesgo. En plenaria, pueden pasar a escenificarlos, para que practiquen la asertividad no solo con lenguaje verbal sino también usando el lenguaje no verbal.

Cierre la actividad, reflexionando junto con el estudiantado lo siguiente: ¿Cómo nos sentimos cuando nos piden algo y esperan un “sí”, aunque nos desagrade la situación? ¿Tenemos derecho a decir “No”? ¿Es útil esta forma de responder? ¿Por qué? ¿En qué ocasiones o situaciones? Al responder las preguntas, enfatice al alumnado el derecho que tienen a decir “No” y la importancia de aprender a dar una respuesta negativa cuando no se desea hacer algo ante la insistencia de alguien.

Importante: La asertividad es una habilidad para expresar deseos, opiniones, sentimientos, limitaciones personales, así como la defensa de derechos e intereses propios, respetando los de los demás. Por lo tanto, una persona con conducta asertiva podrá expresar adecuadamente sus intereses, sin agredir o violentar al otro.

En este sentido, la conducta asertiva implica sentimientos de respeto, autovaloración y justicia, por lo que permite ser responsable con uno mismo y con los demás, por tanto, es la base de una comunicación efectiva que da como resultado tener relaciones sanas al poder interactuar con los demás de forma honesta y directa.

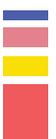
Aprender a manejar las situaciones de presión social se puede lograr a través del conocimiento y puesta en práctica de técnicas asertivas que facilitan a las personas expresar sus sentimientos y opiniones, lo que ayudará a desarrollar el respeto por sí mismo y por los demás, sentando las bases para una convivencia pacífica y democrática. La asertividad tiene que ver también con la recuperación del control y la capacidad de retomar todos los sentimientos valiosos de seguridad en uno mismo que ante una situación de acoso tienden a desaparecer en el alumnado que lo sufre.

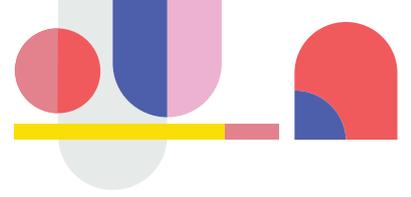
Fuente: Promover la Cultura de Paz en y desde Nuestra Escuela. Fichero de actividades didácticas - Subsecretaría de Educación Básica México, 2020.





Ficha No. 28
Nombre de la actividad: Mi proyecto de vida
Nivel educativo: Educación para personas jóvenes y adultas
Habilidad: Toma de decisiones
Objetivo: Proyectarse hacia el futuro e identificar elementos que permitan llegar a las metas
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Hojas de papel bond, esferos y/o lápices
Preparación: Recorte fichas de cartulinas de 10cm x 5cm y tenga a la mano hojas de papel bond según el número de estudiantes con los que va a realizar la actividad.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Reúna los materiales y encuentre un espacio adecuado para la actividad.2. Inicie el diálogo con los estudiantes, explique que este día tendrán la oportunidad de elaborar su proyecto de vida. Las sesiones de tutoría desarrolladas hasta el momento les han permitido reflexionar acerca de sí mismos, sus deseos y entorno, pero hace falta estar preparados para pensar en cómo construirán su futuro.3. Distribuya los materiales.4. Solicite a las y los estudiantes doblar la hoja de papel en cuatro partes.5. Pídales que imaginen su vida después de cinco años. Luego, formule cuatro preguntas para que reflexionen. Cada pregunta debe ser respondida en uno de los recuadros de la hoja.<ol style="list-style-type: none">a. ¿Quién seré? (Pídales que escriban todo lo que se les viene en mente sobre ellas y ellos en cinco años más)b. ¿Dónde estaré? (Indíqueles que escriban el lugar en el que van a estar, el grupo al cual creen que pertenecerán y las personas que les rodearán)c. ¿Qué deseo más y cómo lo voy a lograr? (Motíveles a que piensen en sus nuevos intereses, expectativas, metas y en la manera en la que van a cumplirlos)d. ¿Qué dificultades se me pueden presentar y cómo las voy a superar? (Pídales que piensen en los obstáculos que se les pueden presentar en cinco años y en la forma en que van a superarlos)6. Invíteles a socializar sus trabajos. Enfatice la importancia de contar con un proyecto de vida.7. Motive a sus estudiantes para que escriban en una tarjeta de cartulina de color qué quieren ser en el futuro y qué necesitan para lograrlo. Haga que las coloquen en un lugar donde las puedan ver frecuentemente.8. Cierre la actividad, preguntándoles cómo se sintieron al responder cada pregunta y tomar decisiones de cómo va a ser su futuro en cinco años. Recuerde reflexionar sobre los aprendizajes obtenidos a través de la actividad.
Fuente: Actividades de pensamiento crítico y creativo – Ministerio de Educación Pública de Costa Rica, 2006





Pensamiento creativo



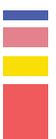
Fuente: <https://www.tierraenlasmanos.com/pensamiento-creativo-vs-propuestas-de-actividades/>

El pensamiento crítico es la capacidad de generar ideas nuevas, originales e innovadoras que resuelvan problemas y conflictos o exploren oportunidades.



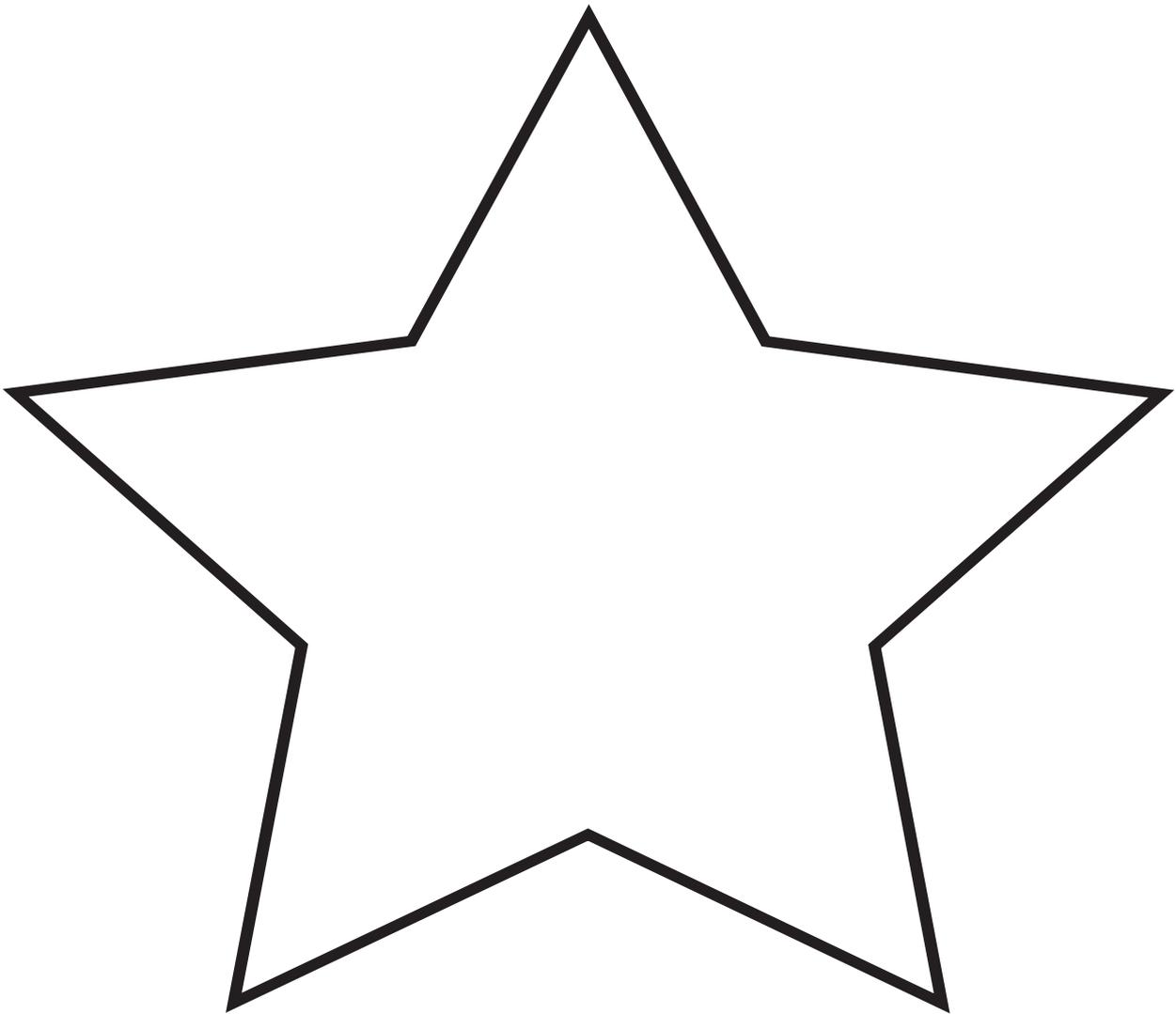


Ficha No. 29
Nombre de la actividad: La super estrella
Nivel/subnivel: Inicial
Objetivo: Aprender la importancia de respetar las diferencias y semejanzas de los demás.
Habilidad: Pensamiento creativo
Tiempo: 40 minutos
Materiales: Cartulinas, lápices de colores, crayones, marcadores, goma, tijeras. Formas recortadas en cartulina o papeles de colores (círculos, cuadrados, triángulos, estrellas, etc.).
Preparación: Imprima el anexo y saque copias según el número de estudiantes con los que va a trabajar. Solicite con anterioridad a los estudiantes que recorten un círculo, cuadrado, triángulo, corazón, etc. Pueden hacerlo en cartulinas o papeles de colores de unos 6 cm aproximadamente.
Desarrollo: 1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes: “hoy tenemos aquí varios materiales para crear algo muy especial, ¡una super estrella! Vamos a usar nuestra creatividad y reconocer nuestras cualidades”. 2. Muestre y entregue los materiales. 3. Pídales recortar la estrella por la línea indicada y pintarla con el color y material que deseen (lápices de colores/crayones/marcadores) 4. Ahora muestre las diferentes formas recortadas (círculos, cuadrados, triángulos, estrellas, corazones), invíteles a explorar las formas, pídale que las toquen, las muevan y las observen detenidamente. Anime su curiosidad y expresión de ideas mientras observan las formas. 5. Pídales escoger las formas que deseen para que representen cada una de sus cualidades y peguen en la estrella. 6. Una vez que hayan terminado invite a cada uno de los estudiantes a describir y compartir cómo creó su super estrella y qué cualidad de sí mismo representa cada forma. 7. Cierre la actividad recordándoles que cada persona tiene diferentes cualidades que nos hacen especiales.
Fuente: Adaptado de Guía de actividades para desarrollar pensamiento crítico y creativo. Ministerio de Educación Pública de Costa Rica, 2006





Anexo:



**Ficha No. 30****Nombre de la actividad:** “Pintura con formas creativas”**Nivel/subnivel:** Preparatoria**Habilidad:** Pensamiento creativo**Objetivo:** Fomentar el pensamiento creativo en las y los estudiantes a través del arte.**Tiempo:** 45 minutos**Materiales:** Papel blanco o cartulina, pinturas de colores primarios (rojo, azul, amarillo) y blanco, pinceles de diferentes tamaños, bandejas o paletas para mezclar colores, tijeras, pegamento (opcional).

Formas recortadas en cartulina de diferentes colores (círculos, cuadrados, triángulos, estrellas, etc.), paños o servilletas para limpiar

Preparación:

Solicite con anterioridad a los estudiantes que recorten y lleven a la clase formas como círculos, triángulos, estrellas, corazones, rombos, etc., de aproximadamente 7 cm.

Solicite una cartulina de color blanco y materiales como goma, tijeras, crayones, marcadores, temperas (amarilla, azul y roja), pinceles, etc.

Desarrollo:

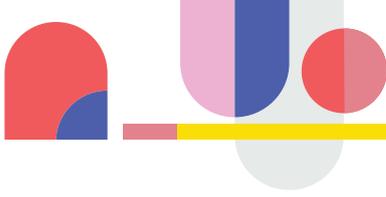
1. En una mesa con sillas o una zona de trabajo en el suelo asegúrese de que cada estudiante tenga suficiente espacio para moverse y crear.
2. Inicie el diálogo con las y los estudiantes sobre las diferentes formas como los círculos, cuadrados, triángulos y estrellas. Muestre las formas recortadas y pregunte “¿qué forma es?”, para que respondan todos.
3. Entrégueles las formas, pídale que las exploren, las toquen, las muevan y las observen detenidamente. Anímelos a expresar sus ideas mientras lo hacen y coménteles: “Hoy vamos a usar estas formas para construir algo muy especial y creativo”.
4. Distribuya los materiales, coloque el papel o la cartulina blanca frente a cada uno de las y los estudiantes. Pídale que elijan una forma y la peguen o dibujen en el centro del papel. Esto será la base de su obra de arte.
5. Entregue las bandejas o paletas con pequeñas cantidades de pintura primaria (rojo, azul, amarillo). Anime al niño a experimentar mezclando los colores y pintando alrededor de la forma base. Explíqueles cómo pueden crear nuevos colores al mezclar los colores primarios.
6. Invíteles ahora a pegar más formas en el papel o a pintar formas libres alrededor de la forma base. Anímelos a utilizar su imaginación y a crear un diseño único. Pueden superponer formas, hacer patrones o incluso crear personajes imaginarios.
7. Entregue los pinceles más pequeños y pintura blanca para agregar detalles, resaltar áreas o hacer pequeños toques finales.
8. Invite a las y los estudiantes a compartir sobre su creación. Pregunte sobre las decisiones que tomaron al elegir formas y colores, y cómo se sienten acerca de su obra terminada. Anímelos a describir lo que ven en su obra y a compartir sus pensamientos.

Importante: En esta actividad se pueden utilizar diferentes materiales y recursos para estimular la creatividad de las y los estudiantes.**Elaborado por:** Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.

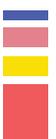


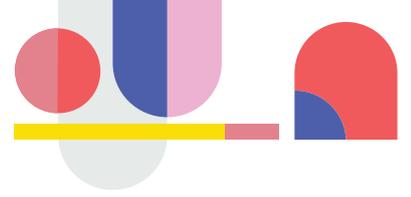
Ficha No 31
Nombre de la actividad: “Viaje a la tierra de la imaginación”
Nivel/subnivel: Básica Elemental
Habilidad: Pensamiento creativo, trabajo en equipo.
Objetivo: Fomentar el desarrollo del pensamiento creativo en las y los estudiantes al permitir que ejerciten la imaginación, la narración de cuentos y la creación de mundos imaginarios. Desarrollar habilidades de creatividad, expresión artística y trabajo en equipo mientras participan en una actividad divertida y estimulante.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Hojas de papel en blanco, marcadores, crayones o lápices de colores, figuras de personas, animales, etc. Bloques de construcción
Preparación: Para realizar esta actividad, necesita solicitar con anterioridad hojas de papel bond, figuras representativas del personaje que deseen los estudiantes (no se necesita dar mayores explicaciones, solo soliciten que elijan el personaje que más les guste y al que quisieran representar).
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes, explíqueles que se embarcarán en un emocionante “Viaje a la tierra de la imaginación”, donde podrán crear y explorar mundos imaginarios.2. Distribuya hojas de papel y marcadores/crayones o lápices de colores3. Pídales que elijan una figura para representar a su personaje en la aventura. Anímalos a darle un nombre y una personalidad.4. Invíteles ahora a construir escenarios imaginarios, como castillos, ciudades, selvas, etc. Si no tienes estos materiales, pueden dibujar sus escenarios en hojas de papel.5. Pida a las y los estudiantes que elijan un escenario y comiencen a crear una historia imaginaria que involucre a su personaje. Anímelos a ser creativos y a inventar situaciones emocionantes.6. Invíteles a compartir su cuento con los demás. Anímelos a utilizar su imaginación para describir los detalles y las emociones de la historia.7. Divida al grupo en parejas y pídale que creen finales alternativos para una de las historias.8. Invítelos ahora a representar teatralmente su cuento o uno de los finales alternativos que crearon. Anímelos a usar su imaginación para actuar y dar vida a los personajes y situaciones.9. Cierre la actividad, dialogue con el grupo sobre lo que aprendieron del pensamiento creativo durante la actividad. Pregúnteles cómo pueden aplicar su imaginación y creatividad en otras áreas de su vida.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.





Ficha No. 32
Nombre de la actividad: Creando un mundo de imaginación
Nivel/subnivel: Básica Media
Habilidad: Pensamiento creativo, trabajo en equipo
Objetivo: Fomentar el pensamiento creativo en las y los estudiantes a través de una actividad lúdica que los anime a explorar su imaginación, generar ideas originales y crear historias únicas.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Hojas de papel en blanco, marcadores, crayones o lápices de colores, figuras de personas, animales, objetos, pegamento, tijeras.
Preparación: Para realizar esta actividad, necesita solicitar con anterioridad hojas de papel bond, figuras que sean del gusto del estudiante como animales, personajes, entre otros. Solicite que lleven materiales para pintar y crear arte.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicia el diálogo con las y los estudiantes y explíqueles que se embarcarán en una emocionante aventura creativa para diseñar un mundo imaginario.2. Pídales que elijan varias figuras y las coloquen frente a ellos. Anímelos a seleccionar personajes, animales u objetos que despierten su imaginación.3. Invite a las y los estudiantes que utilicen las figuras seleccionadas como inspiración para crear historias originales. Anímelos a pensar en quiénes son los personajes, dónde viven y qué aventuras enfrentan.4. Pídales dibujar o crear un escenario visual en una hoja de papel que represente la historia que imaginaron. Pueden utilizar los materiales de arte para dar vida a su mundo imaginario.5. Invite a cada estudiante presentar su historia al grupo. Anímelos a compartir los detalles emocionantes y únicos de sus historias y a utilizar su imaginación para describir lo que sucede.6. Pídales ahora que elijan un elemento de la historia de otro compañero que les gustaría agregar a su propio mundo imaginario. Esto fomentará la generación de ideas creativas.7. Forme equipos pequeños y pida a las y los estudiantes que trabajen juntos para combinar elementos de sus mundos imaginarios y crear una historia en conjunto.8. Reúna al grupo y pídales compartir sobre lo que aprendieron del pensamiento creativo durante la actividad. Pregunte a los estudiantes cómo pueden aplicar su imaginación y creatividad en otras áreas de su vida.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.





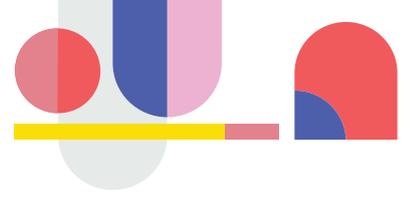
Ficha No. 33
Nombre de la actividad: Desarrollando el pensamiento creativo
Nivel/subnivel: Básica Superior
Habilidad: Pensamiento creativo.
Objetivo: Fomentar el desarrollo del pensamiento creativo y la imaginación en las y los estudiantes al crear historias únicas a partir de elementos inusuales.
Tiempo: 45 min.
Materiales: Tarjetas; papel; lápices/esferos
Preparación: Prepare una serie de tarjetas con palabras o elementos inusuales escritos en ellas. Cada tarjeta debe contener un elemento diferente.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con los estudiantes, explíqueles que realizarán una actividad que los desafiará a ser creativos y a usar su imaginación para crear historias originales.2. Invite a las y los estudiantes por turnos para elegir una tarjeta al azar. Cada tarjeta representa un elemento que debe incluirse en la historia.3. Inicia la actividad pidiéndoles que comiencen a construir una historia que incluya el elemento de su tarjeta. Anímelos a ser creativos e imaginativos.4. Invíteles a compartirlas con el grupo. Cada niño puede contar su historia en voz alta.5. Después de cada historia, fomente una discusión en grupo. Pregunte sobre las decisiones que tomaron para incorporar el elemento inusual en la historia, cómo se sienten acerca de la historia que crearon y si encontraron este ejercicio desafiante o divertido. Para aumentar el nivel de creatividad, puede hacer que las y los estudiantes elijan dos o más tarjetas y combinen los elementos en una historia. También pueden dibujar o ilustrar partes de sus historias si lo desean.6. Cierre la actividad con una breve conversación sobre cómo el pensamiento creativo puede ser útil en la vida cotidiana, desde la resolución de problemas hasta la generación de ideas innovadoras.
Importante: Esta actividad promueve la imaginación, la flexibilidad mental y la capacidad de encontrar conexiones inusuales entre conceptos. Además, es una manera divertida de explorar cómo las ideas y elementos aparentemente dispares pueden fusionarse en una historia coherente y única.
Fuente: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.





Ficha No. 34
Nombre de la actividad: Resolviendo problemas
Nivel educativo: Bachillerato
Habilidad: Pensamiento creativo
Objetivo: Fomentar el pensamiento creativo, el pensamiento crítico y la innovación en los estudiantes.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Papel y lápices para tomar notas y discutir.
Preparación: Reúna los materiales, prepare una serie de problemas o escenarios desafiantes que requieran soluciones innovadoras. Pueden ser situaciones relacionadas con la vida cotidiana, la tecnología, el medio ambiente, etc.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes sobre el pensamiento creativo, explíqueles que participarán en un desafío para abordar problemas de manera creativa e innovadora.2. Distribuya los materiales y las tarjetas de los problemas a todos los estudiantes.3. Pida a las y los estudiantes leer la tarjeta del problema, analizarlo y pensar creativamente una solución, la que consideren más innovadora y efectiva para resolver el problema con total detalle.4. Invítelos a presentar sus soluciones al grupo, explicando su enfoque creativo y cómo resolverían el problema. Después de cada presentación, abra un debate sobre las soluciones presentadas y la innovación en la resolución de problemas.5. Cierre la actividad con un diálogo sobre cómo la resolución creativa de problemas puede ser aplicada en diferentes áreas de la vida y cómo puede ayudarnos el ser innovadores creando y buscando nuevas salidas o soluciones.
Importante: Esta actividad prepara a las y los estudiantes para abordar problemas de manera más creativa en su vida personal y profesional.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.





Ficha No. 35
Nombre de la actividad: Afiche
Nivel/subnivel: Educación para personas jóvenes y adultas
Habilidad: Pensamiento Creativo
Objetivo: Fomentar el desarrollo del pensamiento creativo en las y los estudiantes
Tiempo: 45 minutos
Materiales: papelotes, pliegos de papel bond, papel comercio o cartulina, marcadores, pinturas y esferos
Preparación: Elabore un documento que contenga varias situaciones que contengan problemas o conflictos. Así mismo estos problemas o conflictos deben tener varias posibles soluciones.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Prepare los materiales y encuentre un espacio adecuado para la actividad1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes sobre el pensamiento creativo.2. Divídalos en grupos. Brinde a las y los estudiantes supuestas problemáticas o conflictos a trabajar o permita que el grupo elija la temática que desean trabajar, pero se debe explicar de forma clara la consigna y el objetivo de la actividad: “Las y los estudiantes deben solucionar de forma creativa un problema o conflicto, o plantear qué emprendimiento podrían realizar en un futuro”.3. Pida a los grupos sobre el tema asignado o elegido discutir y debatir la resolución de lo solicitado.4. Invítelos a presentar sus opiniones construyendo un “afiche” a través de imágenes, dibujos, grafitis, frases, etc.5. Solicite a los grupos presentar su afiche a todo el curso. Abra un debate corto después de cada presentación.6. Cierre la actividad con una reflexión, recalque los puntos más relevantes y enfatice en la importancia de usar su pensamiento creativo en la resolución de problemas, conflictos o creación de un emprendimiento.
Fuente: Vargas, L. y Bustillos, G. (1997) <i>Técnicas participativas para la educación popular</i> . Lumen Humanitas.



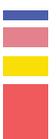


Trabajo en equipo



Fuente: <https://www.pinterest.com/pin/392657661252530084/>

El trabajo en equipo es la capacidad de colaborar y trabajar de manera efectiva en grupos diversos.





Ficha No. 36
Nombre de la actividad: “Construyendo un castillo”
Nivel educativo: Inicial
Habilidad: Trabajo en equipo
Objetivo: Fomentar, en las y los estudiantes, la colaboración, la comunicación y el respeto mutuo mientras se trabaja en equipo a través de una actividad colaborativa de construcción.
Tiempo: 40 minutos
Materiales: Espacio amplio y seguro para construir, bloques de construcción (legos), rotuladores o crayones.
Preparación: <p>Realice tarjetas con imágenes de partes de un castillo (torres, puertas, ventanas, murallas, etc.) de acuerdo con el número de estudiantes.</p> <p>Reúna los materiales y encuentre un espacio adecuado para la actividad, ubique los bloques de construcción en el área designada y coloque las tarjetas con imágenes en un lugar visible.</p>
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con los estudiantes, explíqueles que en algunas ocasiones es necesario desarrollar diferentes trabajos entre algunas personas, es decir hacerlo en equipo, aquí todos aportan con sus ideas, colaboran con diferentes acciones para lograr un objetivo: “Hoy trabajarán juntos para construir un magnífico castillo, cada uno será parte del equipo y tendrá un papel importante en la creación del castillo”.2. Entregue a cada niño una tarjeta con la imagen de una parte del castillo (por ejemplo, una torre, una puerta, una ventana, etc.). Anímelos a observar sus tarjetas y comprender qué parte del castillo construirán.

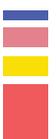


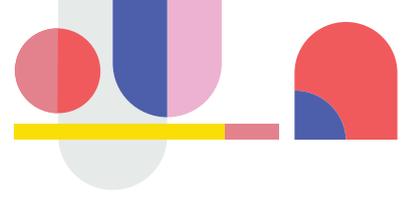


3. Indique que deben realizar la construcción del castillo en equipo. Cada uno/a debe colaborar para construir su parte del castillo, conectándola con las partes de los demás. Anímelos a comunicarse y a trabajar juntos para asegurarse de que todas las partes se conecten correctamente.
4. Después de un tiempo, realice el cambio de roles, pare la construcción y pídale que cambien sus tarjetas con sus compañeros por otras partes del castillo. Esto fomentará que colaboren con diferentes compañeros y se adapten a nuevas tareas.
5. Al finalizar la construcción del castillo y que todas las partes estén conectadas, anímelos a dar los toques finales, como agregar detalles con bloques de diferentes colores, crear banderas o banderines, etc.
6. Invite a las y los estudiantes a presentar el castillo terminado. Cada participante puede explicar la parte del castillo que construyó y por qué eligieron ciertos detalles. Anímelos a elogiar el trabajo de sus compañeros y a reconocer la importancia del trabajo en equipo.
7. Para cerrar la actividad, siéntese con ellos y pídeles compartir sobre la experiencia de construir el castillo en equipo. Pregunte a las y los estudiantes cómo se sintieron al colaborar, qué aprendieron sobre trabajar juntos y cómo pueden aplicar el trabajo en equipo en otras situaciones.

Importante: Si son muchos estudiantes pueden hacer más de un castillo, sin dejar de tener en cuenta que no es una competencia.

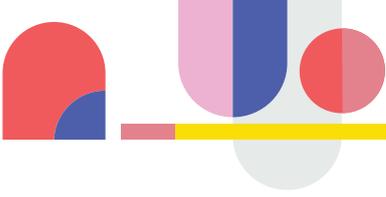
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.





Ficha No. 37
Nombre de la actividad: “Construyendo una ciudad”
Nivel educativo: Preparatoria
Habilidad: Trabajo en equipo
Objetivo: Fomentar el trabajo en equipo y la colaboración en las y los estudiantes a través de la creación conjunta de una ciudad imaginaria.
Tiempo: 40 minutos
Materiales: Bloques de construcción (legos, bloques, cajas de diferentes tamaños) figuras de personas, vehículos, animales, etc., hojas de papel, lápices de colores, crayones, marcadores, goma, cinta adhesiva.
Preparación: Solicite o consiga con anterioridad bloques o legos para construir y busque un lugar amplio o haga espacio en el salón de clase para realizar esta actividad. Tenga a mano todos los materiales que necesita para realizar la actividad.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Organice los bloques de construcción y las figuras en el área de juego.2. Coloque las hojas de papel y los lápices de colores/crayones/marcadores en un lugar visible.3. Inicie el diálogo con las y los estudiantes, explíqueles qué es el trabajo en equipo y por qué es importante trabajar juntos. Puede decirles que trabajar en equipo significa unir fuerzas para lograr un objetivo común.4. Divídalos en grupos y asigne a cada uno la tarea de construir una parte de la ciudad imaginaria, como un parque, una escuela, una tienda, etc. Pídales que discutan y planifiquen cómo quieren que se vea su parte de la ciudad.

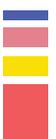


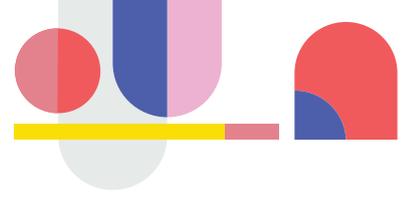


5. Invite a los grupos a empezar a construir las partes de la ciudad utilizando los bloques de construcción. Anímelos a colaborar, compartir ideas y trabajar juntos para lograr su visión.
6. Después de que cada grupo haya construido su parte de la ciudad, pídeles que decoren y añadan detalles utilizando las figuras, hojas de papel y lápices de colores/crayones/marcadores. Anímelos a ser creativos y agregar elementos que hagan que su ciudad sea única.
7. Invite ahora a todos los grupos a unir sus construcciones para formar una ciudad completa. Pídeles que trabajen juntos para encajar las partes y asegurarse de que todo se ajuste.
8. Después de construir la ciudad, pida a cada grupo a presentar su parte y explicar qué crearon y por qué. Luego, pídeles que muestren cómo encajaron sus partes en la ciudad completa.
9. Cierre la actividad, comentando con el grupo sobre cómo se sintieron al trabajar en equipo y construir la ciudad juntos. Pregunte qué aprendieron sobre la importancia de colaborar y cómo pueden aplicar lo que han aprendido en otras situaciones.

Importante: Para esta actividad se pueden realizar los bloques para construir la ciudad con cajas forradas con papel de acuerdo con los diferentes espacios que vayan a construir con las y los estudiantes; este pedido se puede hacer previo a la tarea o que traigan las cajas listas desde casa.

Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.





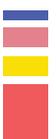
Ficha No. 38
Nombre de la actividad: Carrera de obstáculos
Nivel/subnivel: Básica Elemental
Habilidad: Trabajo en equipo, comunicación efectiva, toma de decisiones y cooperación.
Objetivo: Fomentar el trabajo en equipo y la colaboración en las y los estudiantes a través de una emocionante carrera de obstáculos en la que deben superar desafíos juntos.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Conos o marcas para delinear la ruta/pista, cintas o cuerdas para crear áreas delimitadas, obstáculos simples (conos, aros, cojines, sillas, etc.), pelotas de diferentes tamaños, cronómetro o reloj, espacio amplio para realizar la carrera.
Preparación: Planifique la pista de obstáculos, esta debe estar lista antes de iniciar la clase. En caso de no tener los materiales que se describen se puede utilizar lo que tenga en el salón de clases como marcadores que sirvan de guía para los obstáculos, hojas, libros, tizas, material reciclable, etc. Se sugiere ser recursivos para este tipo de actividades.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Cree un circuito de obstáculos en un espacio amplio.2. Coloque los conos o las marcas para delinear el recorrido y establecer las áreas delimitadas.3. Inicie el diálogo con los estudiantes, comente qué es el trabajo en equipo y por qué es importante. Trabajar en equipo significa unir fuerzas y habilidades para lograr un objetivo juntos.4. Explíqueles que participarán en una emocionante carrera de obstáculos en equipo. Describa el recorrido y los diferentes desafíos que encontrarán, como saltar sobre conos, atravesar aros, rodear sillas, etc.

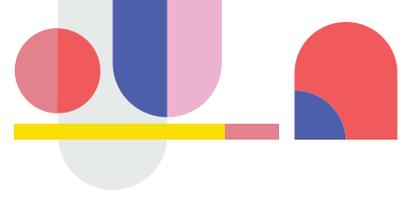




5. Divida a las y los estudiantes en equipos pequeños de 3 o 4 integrantes. Anímelos a elegir un nombre para su equipo y a trabajar juntos para planificar cómo abordarán la carrera de obstáculos.
6. Indique que cada equipo deberá recorrer el circuito de obstáculos de manera secuencial, superando cada desafío. Todos deben colaborar para completar el recorrido lo más rápido posible siguiendo las reglas y las instrucciones.
7. Tome el tiempo que tarda cada equipo en completar la carrera de obstáculos. Fomente la comunicación y la colaboración entre los miembros del equipo mientras trabajan juntos para superar los obstáculos.
8. Rote los roles: después de que todos los equipos hayan completado la carrera, anímelos a rotar los roles dentro de sus equipos. Por ejemplo, el niño que lideró la primera vez podría hacerlo de nuevo, mientras que otros asumen diferentes roles.
9. Invíteles a compartir sobre su experiencia en la carrera de obstáculos. Pregunte cómo se sintieron al trabajar juntos, cómo se organizaron para superar los obstáculos y qué aprendieron sobre la importancia del trabajo en equipo.

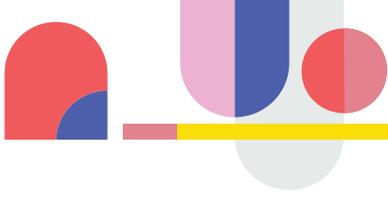
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.



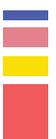


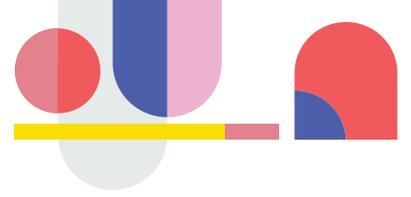
Ficha No. 39
Nombre de la actividad: La tela de araña
Nivel/subnivel: Básica Media
Habilidad: Trabajo en equipo, autoestima, autoconocimiento, pensamiento positivo.
Objetivo: Reconocimiento de cualidades, fortalezas y motivaciones propias y de los demás.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Ovillo de lana
Preparación: Consiga uno o dos ovillos de lana, en lo posible se sugiere que los colores sean llamativos.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Prepare los materiales y encuentre un espacio adecuado para la actividad.2. Inicie el diálogo con las y los estudiantes y explíqueles que es el trabajo en equipo y por qué es importante trabajar juntos. Puede decirles que trabajar en equipo significa unir fuerzas para lograr un objetivo común.3. Pídales que se coloquen en círculo, entregue a uno de ellos el ovillo de lana y pídale que diga su nombre y una cualidad positiva o una actividad que podría hacer para aportar a la reconstrucción de su comunidad, por ejemplo “Yo soy Diana y puedo ayudar a recoger la basura de las calles” o “yo soy Pablo y puedo ayudar a lavar las brochas para pintar las paredes”. Al terminar de decir su cualidad debe lanzar la lana a otro compañero del círculo quedándose con la punta de la lana. El compañero que lo recibe repite el ejercicio: rodea uno de sus dedos con la lana y pasa a otra persona tras decir su cualidad. Este proceso continúa hasta que todos hayan quedado unidos por la telaraña.4. Invite a las y los estudiantes a compartir cómo se sienten al ayudar en las actividades que han mencionado.5. Pídale ahora a un estudiante que lentamente se siente y refiera: ¿qué hemos construido? Haga notar a todos que, al pedir que uno se mueva, todos tuvieron que moverse para mantener la tela de araña que construyeron.6. Precise que eso es exactamente estar en equipo, cuando formamos parte de un grupo, lo que le sucede a uno afecta a todos sus miembros.7. Invite a las y los estudiantes a compartir cómo se sintieron en el desarrollo de esta actividad. Refuerce que si todos ayudamos con las actividades mencionadas vamos a salir adelante y que eso es importante en nuestras vidas.8. Cierre la actividad recogiendo la lana, regresando uno por uno a quien corresponde formando el ovillo.
Fuente: Adaptado Guía de Desarrollo Humano Integral. Ministerio de Educación – 2020.





Ficha No. 40
Nombre de la actividad: Una catástrofe
Nivel educativo: Básica Superior
Habilidad: Trabajo en equipo
Objetivo: Saber responder ante presiones del grupo
Tiempo: 40 min.
Materiales: Hojas de papel tamaño a3, marcadores, cartulinas de colores, tamaño a4.
Preparación: Prepare los materiales y encuentre un espacio adecuado para la actividad, planifique y tenga con anticipación los materiales necesarios para realizar la actividad.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes, mencionando la importancia del trabajo en equipo.2. Divídalos en seis grupos y distribuya los materiales3. Solicite a cada grupo escribir una frase célebre o un refrán en la cartulina con letra clara decorada con dibujos. Posteriormente un delegado en el grupo deberá cortar la cartulina máximo en doce pedazos.4. Recoja los pedazos de cartulina de todos los grupos, colóquelos en una funda, mézclelos y arrójelos en un espacio específico.5. Pida a todos los grupos buscar las partes de su frase o refrán y armarla. Asegúrese de que todos participen en la actividad. El grupo que logre primero formar su cartulina la presentará a todos.6. Cierre la actividad conversando con el grupo. Pregúnteles qué les pareció la actividad: ¿Cómo se organizó el equipo para cumplir con el objetivo? ¿Consideran que esta actividad fue mejor hacerla en equipo o sería mejor de forma individual? Realce la importancia del trabajo en equipo.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.





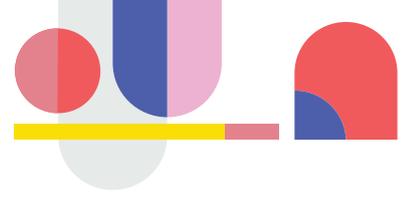
Ficha No 41
Nombre de la actividad: El círculo de la amistad
Nivel: Bachillerato
Habilidad: Trabajo en equipo, integración, cooperación
Objetivo: Motivar la espontaneidad, la cooperación y la cohesión del grupo
Tiempo: 45 minutos
Materiales: N/A
Preparación: Reúna los materiales, elabore con anterioridad un listado de preguntas cortas y puntuales relacionadas con la importancia de la integración a partir de conocer los gustos e intereses de los compañeros y ejemplos de cooperación y trabajo en equipo.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Explique a las y los estudiantes que deberán formar dos círculos, de tal manera que quienes están en el círculo de adentro se miren con los de afuera y todos tengan una pareja.2. Cuando las parejas están frente a frente realice una pregunta que la pareja responderá. Otórgueles dos minutos para analizar y responder la pregunta.3. Pida a las y los estudiantes del círculo de afuera que den dos pasos a la derecha, quedando ahora frente a un nuevo compañero.4. Realice una nueva pregunta del listado, en dos minutos pida a las y los estudiantes del círculo de adentro dar tres pasos a la izquierda y formule la nueva pregunta.5. Ahora pida a las y los estudiantes de afuera dar cinco pasos a la derecha y realice una nueva pregunta.6. Registre la mayor cantidad de respuestas para analizar con el grupo7. Cierre la actividad analizando las respuestas, reforzando la importancia del trabajo en equipo.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.





Ficha No. 42
Nombre de la actividad: La espada del tiempo
Nivel/subnivel: Educación para personas jóvenes y adultas
Habilidad: Trabajo en equipo
Objetivo: Promover la comunicación y compromiso entre los participantes para fortalecer el trabajo en equipo.
Tiempo: 40 min.
Materiales: Cronómetro, rompecabezas, legos
Preparación: Consiga un cronómetro, rompecabezas, o los otros materiales descritos y téngalos listos antes de realizar la actividad.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes sobre la importancia del trabajo en equipo.2. Divida a las y los estudiantes en dos grupos.3. Explique las reglas de la actividad:<ol style="list-style-type: none">a. Cada grupo se asignará un nombre y una figura que los represente.b. Cada grupo deberá cumplir con tres desafíos.<ol style="list-style-type: none">i. El primer desafío será dibujar algo que represente al grupo en una hoja (escudo, logotipo, animal, fruta, etc.) esta será cortada o rasgada en forma de rompecabezas y tendrán que entregar las piezas mezcladas al grupo contrario para que lo arme.ii. El segundo desafío será armar con legos (se puede utilizar varios materiales) algo parecido a la figura que decidieron que les representaría y que se dibujó en la hoja.iii. El tercer desafío será buscar una frase a manera de propaganda, que el grupo deberá presentar de manera creativa.4. Estos desafíos se realizarán a manera de competencia, así se logrará observar: la organización, liderazgo, comunicación y el trabajo en equipo. El tiempo para realizar estas tres actividades será de 20 minutos.5. Invite a los grupos a presentar cada uno de los desafíos. Un representante del equipo explicará cómo se logró completar los tres desafíos. Usted será el moderador entre los dos equipos, no se deberá nombrar un ganador, lo que se hará es que cada uno de los grupos analice el actuar en el juego y puedan sacar conclusiones.6. Cierre la actividad con una reflexión de lo trabajado, resaltando cómo el trabajo en equipo permitió completar los desafíos.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.





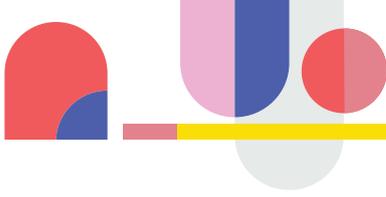
Conciencia social



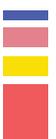
Fuente: <http://vidadeiglesiaorg.blogspot.com/2018/10/el-despertar-de-la-conciencia-social.html>

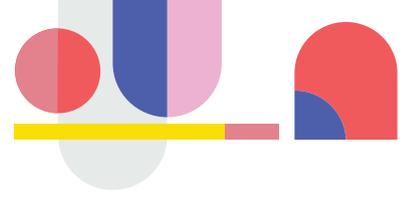
La conciencia social es la capacidad para comprender las perspectivas y empatías con los demás considerando la diversidad de contextos, culturas y personas.





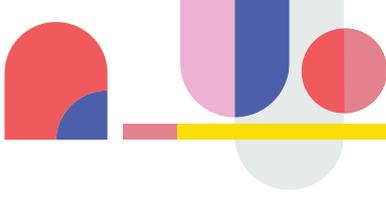
Ficha No. 43
Nombre de la actividad: “Cuidemos a nuestros amigos peludos”
Nivel educativo: Inicial
Habilidad: Conciencia social
Objetivo: Fomentar en las y los estudiantes la importancia de cuidar a los animales, pensar en lo que sienten y promover la empatía hacia ellos.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Peluches o figuras plásticas de animales, hojas de papel, rotuladores o crayones, pegamento, imágenes o fotos de animales en diferentes situaciones (felices, tristes, necesitados, etc.).
Preparación: Reúna los materiales y cree un espacio cómodo para la actividad. Coloque los peluches o figuras de animales en un área visible.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes sobre los animales y por qué es importante cuidarlos. Pregunte: ¿Creen ustedes que los animales se ponen tristes? ¿Cómo se sienten cuando ven a un animal triste o necesitado? Anímelos a compartir sus pensamientos y emociones.2. Muestre las imágenes o fotos de animales en diferentes situaciones, por ejemplo: un perro feliz jugando en un parque, un gato en un refugio, etc. Pida a los estudiantes que describan lo que ven en las imágenes y cómo creen que se sienten los animales en cada situación.3. Distribuya hojas de papel y rotuladores/crayones. Pídale que elijan un animal de peluche o figura plástica y dibujen una tarjeta que muestre cómo cuidarían a ese animal y hacerlo sentir feliz. Por ejemplo, podrían dibujar un gato con un plato de comida y un letrero que diga: “Alimentar al gato”, o un perro con una correa y un letrero que diga: “Pasear al perro”.4. Invite a cada niño a compartir la historia de cómo cuidarían a su animal de peluche o figura en diferentes situaciones. Anímelos a ser creativos y pensar en formas especiales de hacer que sus amigos peludos se sientan amados y cuidados.5. Entregue goma/pegamento y pídale que peguen sus tarjetas de cuidado animal junto a las imágenes o fotos que representan diferentes situaciones. Esto creará una especie de “tablero de cuidado animal”.6. Al finalizar pida que se sienten juntos frente al lugar donde ubicaron todas sus tarjetas e imágenes y hablen sobre la importancia de cuidar a los animales y cómo pueden hacer una diferencia. Pregúnteles a los estudiantes ¿cómo se sienten al mostrar interés y cuidado hacia los animales?7. Cierre la actividad reflexionando lo que aprendieron sobre cuidar a los animales y cómo pueden aplicar estas lecciones en su vida diaria. Anímelos a compartir con sus familias y amigos lo que han aprendido y cómo pueden contribuir a crear un mundo más amable para los animales.
Importante: Esta actividad ayuda a las y los estudiantes a desarrollar conciencia social al centrarse en la importancia de cuidar a los animales y promover la empatía y la compasión hacia ellos.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.





Ficha No. 44
Nombre de la actividad: “Héroes de la bondad”
Nivel educativo: Preparatoria
Habilidad: Conciencia Social
Objetivo: Fomentar la conciencia social en las y los estudiantes a través de una actividad lúdica que enfatiza la importancia de la bondad, la empatía y la ayuda a los demás.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Hojas de papel en blanco, lápices de colores/crayones o marcadores, pegamento, revistas o imágenes impresas (con escenas de la comunidad, personas ayudando a otros, etc.), tijeras.
Preparación: Reúna los materiales y cree un espacio cómodo para la actividad. Solicite o consiga con anterioridad revistas para recortar.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes, explíqueles que hoy serán “Héroes de la bondad” en esta actividad. Hable sobre cómo todos pueden hacer pequeñas acciones para ayudar a los demás y hacer del mundo un lugar mejor.2. Distribuya los materiales.3. Pídales que elijan una imagen o escena de la revista que represente un acto de bondad. Anímelos a recortar y pegar la imagen en su hoja de papel en blanco, creando un collage.4. Ahora pídeles que dibujen o escriban en su hoja de papel cómo podrían realizar un acto de bondad similar en la vida real. Puede ser algo pequeño, como compartir juguetes, refrigerio, ayudar a un amigo o saludar a alguien con una sonrisa.5. Invíteles a presentar su collage de bondad y compartir cómo planean realizar un acto similar en la vida real. Anímelos a escuchar y aplaudir las ideas de los demás.6. Organice un juego de roles donde las y los estudiantes actúen en situaciones en las que pueden demostrar bondad y empatía. Por ejemplo, ayudar a un compañero a recoger sus materiales/juguetes caídos o consolar a alguien que se siente triste.7. Cree un muro de la bondad, en una pared o tablero donde las y los estudiantes puedan colocar sus collages y mensajes de actos de bondad. Esto servirá como recordatorio visual de sus intenciones.8. Reúna al grupo y hable sobre la importancia de la conciencia social y cómo los pequeños actos de bondad pueden marcar la diferencia en la comunidad y en la vida de las personas.9. Cierre la actividad con una reflexión o diálogo. Pregúnteles cómo se sintieron al participar en la actividad y cómo planean llevar a cabo sus actos de bondad en la vida diaria. Anímelos a compartir sus experiencias y a seguir siendo “Héroes de la Bondad”.
Importante: Esta actividad fomenta la conciencia social al permitir que las y los estudiantes exploren la bondad y la empatía a través de imágenes y acciones concretas. Les ayuda a desarrollar la comprensión de cómo sus acciones pueden influir positivamente a los demás y a la comunidad en general, al mismo tiempo que fomenta la empatía y el compromiso social.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.



**Ficha No. 45****Nombre de la actividad:** Retrato cultural**Nivel/subnivel:** Básica Elemental**Habilidad:** Conciencia social**Objetivo:** Ser consciente de la propia cultura.
Entender los diferentes puntos de vista sobre la propia cultura.
Ser consciente del etnocentrismo y del concepto de “nosotros”.**Tiempo:** 45 minutos**Materiales:** Cartulinas, marcadores, grapadora, cinta adhesiva.**Preparación:**

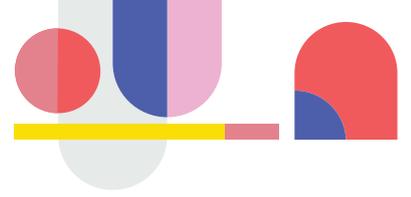
Reúna los materiales y cree un espacio cómodo para la actividad.

Desarrollo:

1. Divida a las y los estudiantes en pequeños grupos.
2. Distribuya tres a cuatro cartulinas o una cartulina grande a cada grupo.
3. Pida a cada uno de las y los estudiantes que reflexione y responda las siguientes preguntas cuyo denominador común va a ser “nuestro país”:

¿Cuál es la característica más típica de las personas de mi país?
¿Qué es lo más típico de mi país si lo comparamos con otros?
¿Cómo ven los extranjeros nuestro país?
4. Proporciones 15 minutos para responder las tres preguntas y dibujar sus respuestas.
5. Pídale presentar y explicar los dibujos, por temas.
6. Cierre la actividad invitando al grupo a comparar y discutir las distintas concepciones que cada grupo tiene de la cultura propia, haciendo hincapié en la heterogeneidad interna. Se buscarán rasgos comunes que identifiquen a los miembros de una cultura (cómo nos vemos a nosotros mismos) en comparación a los rasgos con que nos definen como grupo desde otras culturas (cómo nos ven los demás). Analizar el concepto de etnocentrismo.

Fuente: Adaptado de Mind the Gap. (2013). *Guía Metodológica para el Desarrollo de las Habilidades Sociales*. https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2013/06/guia_completa-habilidades-sociales-para-adolescentes.pdf -

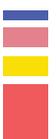


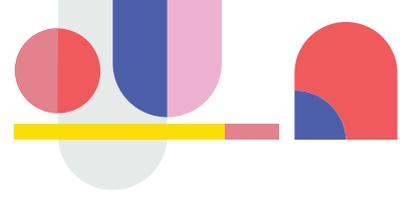
Ficha No. 46
Nombre de la actividad: Proyecto de servicio a la comunidad para pequeños ciudadanos.
Nivel/subnivel: Básica Media
Habilidad: Conciencia Social.
Objetivo: Desarrollar la conciencia social y la empatía en las y los estudiantes al diseñar y llevar a cabo un proyecto de servicio a la comunidad.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Papel, lápices/esferos, lápices de colores .
Preparación: Para realizar esta actividad, busque proyectos de servicio que los estudiantes puedan realizar como aporte a la institución o la comunidad.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes, explique la importancia de ayudar a los demás y de contribuir positivamente a la comunidad. Hable sobre cómo pequeñas acciones pueden tener un gran impacto y cómo todos pueden ser parte del cambio.2. Invíteles a realizar una lluvia de ideas sobre posibles proyectos de servicio a la comunidad. Pregúnteles sobre problemas o necesidades que hayan notado en su comunidad o escuela. Anímelos a pensar creativamente y a considerar diferentes grupos de personas que podrían beneficiarse de su ayuda.3. Después de recopilar varias ideas, solicite que voten en grupo para seleccionar un proyecto. Asegúrese que el proyecto elegido sea realista y apropiado para la edad de las y los estudiantes.4. Una vez que hayan elegido el proyecto, pídeles que trabajen juntos para planificar los detalles. ¿Qué se necesita para llevar a cabo el proyecto? ¿Cuáles son los pasos específicos? Anímelos a dividir tareas y asignar responsabilidades.5. Lleve a cabo el proyecto de servicio a la comunidad según lo planificado. Esto podría incluir actividades como organizar una colecta de alimentos para un banco de alimentos local, limpiar un área pública, visitar una residencia de ancianos o realizar actividades de concienciación sobre un tema relevante.6. Una vez completado el proyecto, reúnalos para reflexionar sobre su experiencia. Pregunte cómo se sintieron al ayudar a los demás, qué aprendieron y cómo creen que su proyecto benefició a la comunidad. Esto les ayudará a internalizar el valor de la conciencia social y la empatía.7. Celebre el éxito del proyecto con los estudiantes. Esto puede incluir la creación de una presentación, la escritura de cartas de agradecimiento o la realización de una pequeña ceremonia de reconocimiento.
Importante: Este proyecto de servicio a la comunidad no solo fomenta la conciencia social, sino que también promueve la colaboración, el liderazgo y el sentido de logro en las y los estudiantes. Además, les permite experimentar directamente cómo sus acciones pueden impactar positivamente en la vida de los demás y en su entorno.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.





Ficha No. 47
Nombre de la actividad: ¡Quédate fuera!
Nivel/subnivel: Básica Superior
Habilidad: Conciencia social
Objetivos: Tomar conciencia del mecanismo de la discriminación y las emociones que eso provoca. Fomentar la empatía hacia personas que sufren discriminación. Fomentar el respeto hacia el otro valorando positivamente las diferencias. Tomar una postura en contra del racismo.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Pegatinas de diferentes colores y formas, cartulinas y marcadores.
Preparación: <p>Busque información de personajes que han realizado lucha en pro de los derechos humanos, esta información puede compartirla con las y los estudiantes a manera de resumen. Solicite con anticipación a las y los estudiantes pegatinas de diferentes colores y formas para realizar esta actividad.</p>
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Prepare los materiales y encuentre un espacio adecuado para la actividad.2. Inicie el diálogo con las y los estudiantes sobre los derechos humanos y cómo el actor que se ha elegido fundamenta los mismos.3. Coloque a las y los estudiantes una pegatina (con distintos colores y formas) en la frente sin que vean su color y forma. Elija un estudiante (cuidando su elección, evitar que el elegido sea quien que normalmente sufren exclusión o discriminación) y coloque una pegatina diferente de todas las demás. Cuando todos tengan la pegatina puesta tienen que levantarse e ir buscando los que tienen la misma y forman con ellos un grupo. Se sientan juntos.4. Invíteles a compartir sus experiencias en la actividad, abra una reflexión grupal guiada, realice las siguientes preguntas: ¿Qué ha pasado? ¿Cómo se comunicaron? ¿Todos han encontrado a otros compañeros para formar el grupo? ¿Esto pasa a veces en clase? ¿Por qué a veces nos quedamos fuera?5. Presente la historia y principales hechos de los personajes investigados que han contribuido con la defensa de los derechos humanos.6. Pídales ahora que elaboren un dibujo para representar una frase significativa, como “Todos iguales, todos diferentes” o “Ser libre significa respetar al otro” (Nelson Mandela).7. Cierre la actividad hablando sobre el mecanismo de la discriminación, tomando conciencia de sus consecuencias sobre las personas que la sufren, así como quienes la ejercen. Las pegatinas representan los estereotipos que, teniendo además asociados prejuicios negativos, provocan la discriminación. La diversidad se refiere no solamente a diferencias culturales y étnicas sino también a diferencias de tipo físico, psíquico, ideológicas, de género, etc.
Fuente: Adaptado de Mind the Gap. (2013). <i>Guía Metodológica para el Desarrollo de las Habilidades Sociales.</i> https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2013/06/guia_completa-habilidades-sociales-para-adolescentes.pdf



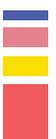


Ficha No. 48
Nombre de la actividad: Caminata de conciencia comunitaria”
Nivel educativo: Bachillerato
Habilidad: Conciencia Social
Objetivo: Ayudar a las y los estudiantes a comprender las necesidades de su comunidad y a contribuir de manera significativa a través de un proyecto de servicio comunitario
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Mapa de la comunidad o ciudad, esferos y papel
Preparación: Solicite que los estudiantes investigues sobre problemas que aquejen a la comunidad local o a nivel mundial (pobreza, educación, medio ambiente, salud, etc.) Pida con anterioridad que lleven un resumen de lo investigado para poder realizar la actividad.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie la actividad hablando con los estudiantes, con relación a los temas investigados.2. Divida a las y los estudiantes en grupos pequeños y asigne a cada grupo un tema específico para investigar. Proporciona a cada grupo folletos informativos sobre su tema.3. Solicite a los grupos investigar su tema utilizando diversos recursos en línea, entrevistas con expertos locales o lectura de noticias. Deben recopilar información sobre cómo afecta este problema a la comunidad y cuáles son las posibles soluciones.4. Lleve a las y los estudiantes en una caminata por la comunidad. Mientras caminan, deben observar y tomar nota de cualquier evidencia del problema que están investigando. Pueden hacer fotos, grabar videos o tomar notas en papel.5. Al regresar a la escuela, organice un debate en clase donde cada grupo presente sus hallazgos y proponga posibles soluciones. Anima a los estudiantes a compartir sus observaciones de la caminata.6. Después del debate, permita que los estudiantes propongan cómo pueden contribuir para abordar el problema que investigaron. Esto podría incluir la organización de actividades de recaudación de fondos, voluntariado en organizaciones locales o campañas de concientización.7. Seguimiento: A lo largo del año escolar, haga un seguimiento de las acciones tomadas por las y los estudiantes y los resultados que lograron en relación con el problema que investigaron. Esto les mostrará la importancia de la acción social continua. <p>Esta actividad no solo desarrollará la conciencia social de los estudiantes, sino que también los empoderará para tomar medidas positivas en su comunidad. ¡Espero que sea útil!</p>
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.





Ficha No. 49
Nombre de la actividad: Busquemos la solución.
Nivel/subnivel: Educación para personas jóvenes y adultas
Habilidad: Conciencia Social
Objetivo: Analizar la situación presentada y buscar la solución a la misma.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Fichas, papelotes, marcadores
Preparación: <p>Solicite con anterioridad a cuatro estudiantes un papelote. Divida en 4 grupos a los estudiantes, solicite que elijan coordinador de grupo, cada coordinador deberá hacerse cargo del papelote en el que trabajará su grupo.</p>
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes acerca de la conciencia social.2. Divídalos en cuatro grupos y presente una situación a cada uno (pueden ser como los ejemplos descritos o el docente podrá crear diferentes situaciones). Situación 1: En la Institución Educativa José Joaquín de Olmedo existe un área verde con árboles que sirve como espacio para realizar cultura física, sin embargo, las autoridades de la institución educativa han decidido cortar los árboles de este espacio y empezar a construir más aulas, porque las que tienen no son suficientes. ¿Qué opinan de esta situación? ¿Cómo le darían solución? Situación 2: En una institución educativa no quieren recibir a Paula porque tiene discapacidad física, utiliza muletas y la autoridad educativa manifiesta que la institución educativa no es para personas con discapacidad. ¿Qué opinan de esta situación? ¿Cómo darían solución a la situación?3. Solicite que cada grupo que lea su situación analice y designe un rol específico a cada uno de los estudiantes, por ejemplo: Autoridad de la institución educativa, padres de familia o representantes legales, etc. Cada grupo deberá armar un plan de solución de acuerdo con el rol que le haya tocado. El objetivo de la actividad será que cada uno de los grupos deberá analizar la solución a la situación desde el rol que les tocó o hayan elegido.4. Invite a los grupos a presentar su situación y la solución desde cada uno de los roles.5. Realice un papelote con todas las conclusiones a las que haya llegado cada uno de los grupos.6. Cierre la actividad con una reflexión en cuanto a lo trabajado, resaltando el accionar de cada uno en cuanto a su rol y pregunte cómo se sintieron en el desarrollo de esta actividad.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.





Pensamiento ético



Fuente: https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-dilema-etico_11055200.htm

Capacidad de tomar decisiones basadas en principios éticos y actuar de manera responsable y respetuosa.



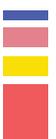
**Ficha No. 50****Nombre de la actividad:** Explorando valores**Nivel educativo:** Inicial**Habilidad:** Pensamiento ético**Objetivo:** Fomentar el pensamiento ético en las y los estudiantes a través de la exploración de valores y de cuentos. Alentar a los estudiantes a considerar las decisiones éticas en su vida diaria.**Tiempo:** 45 minutos**Materiales:** Hojas de papel, rotuladores o crayones, espacio cómodo para leer y discutir.**Preparación:**

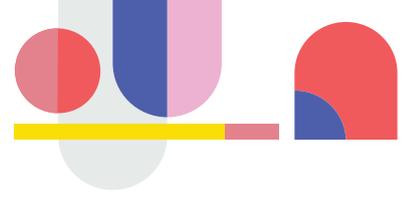
Busque libros o cuentos en donde se presenten situaciones éticas y morales. Los cuentos pueden tratar temas como compartir, ser amable, decir la verdad, ayudar a los demás, etc.

Tenga a la mano hojas en blanco.

Desarrollo:

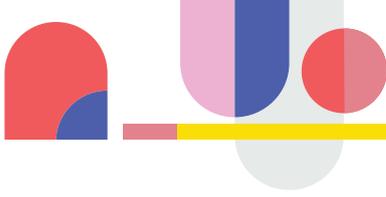
1. Reúna los materiales y cree un espacio cómodo para la actividad.
2. Reúna a las y los estudiantes en un área cómoda y pídeles que se sienten, Inicie el diálogo comentando qué son los valores y la ética y porque son importantes.
3. Lea el cuento usando un tono de voz adecuado a fin de captar su atención, al finalizar realice las siguientes preguntas: ¿Qué valores estuvieron en el cuento? ¿Qué aprendieron del cuento? ¿Qué decisiones tomaron los personajes y por qué crees que lo hicieron? ¿Qué harías tú en esa situación?
4. Distribuya hojas de papel y rotuladores/crayones a las y los estudiantes y pídeles que elijan una situación del cuento y dibujen cómo actuarían en esa situación. Anímelos a representar lo que consideran que es lo correcto.
5. Invite a compartir sus dibujos con el grupo. Pídeles que expliquen sus dibujos y las decisiones éticas que tomaron para resolver la situación.
6. Lea otro cuento y repita los pasos 3 a 5 para cada uno. Anímelos a pensar en diferentes valores y dilemas éticos a medida que exploran nuevas historias.
7. Converse con los estudiantes acerca de los diferentes cuentos compartidos y sobre las lecciones éticas que han aprendido, pregúnteles cómo se sienten acerca de tomar decisiones éticas y cómo pueden aplicar estos valores en su vida cotidiana.
8. Invíteles a crear un mural de valores éticos con sus dibujos y discutir cómo cada dibujo representa un valor importante.
9. Cierre la actividad reafirmando la importancia de los valores como parte de nuestra vida

Importante: Trabajar esta actividad con máximo dos cuentos en cada encuentro.**Elaborado por:** Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.

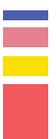


Ficha No. 51
Nombre de la actividad: “El árbol de valores”
Nivel educativo: Preparatoria
Habilidad: Pensamiento ético
Objetivo: Fomentar el desarrollo del pensamiento ético en las y los estudiantes.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Hojas de papel, lápices de colores/crayones/marcadores, pegamento, cartulina o papel grande, tijera.
Preparación: <p>Busque libros o cuentos cortos con historias éticas, solicite a los estudiantes con anterioridad que lleven imágenes o dibujos que representen diferentes valores (amistad, generosidad, honestidad, respeto, etc.).</p>
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el dialogo con las y los estudiantes, explíqueles qué son los valores y la ética y por qué son importantes. Puede referirles que los valores son una especie de guía que nos ayudan a tomar decisiones adecuadas según la situación.2. Lea el cuento elegido usando un tono de voz apropiado a fin de captar la atención y el interés de las y los estudiantes. Asegúrese de que comprendan la historia y las decisiones éticas que tomaron los personajes.3. Inicie ahora la conversación sobre los valores presentes en el cuento. Plantee preguntas como: ¿Qué valores o decisiones éticas mostraron los personajes? ¿Qué hicieron para ser buenos amigos o hacer lo que consideraban correcto? ¿Cómo creen que se sintieron los personajes al tomar decisiones éticas?4. Distribuya los materiales y pídale que elijan uno de los valores discutidos en el cuento y dibujen una escena que represente ese valor. Por ejemplo, podrían dibujar a dos personajes compartiendo un juguete, un libro una fruta para representar el valor de la amistad.5. Invítelos a presentar sus dibujos al grupo. Pídale que expliquen qué valor eligieron y cómo su dibujo muestra ese valor en acción.6. Corte una forma de árbol grande en cartulina o papel e invíteles a pegar sus dibujos de valores en el árbol de valores. Anímelos a ser creativos y a decorar el árbol con sus dibujos.7. Cierre la actividad conversando con el grupo, pídale comentar sobre sus dibujos. Pregúnteles cómo se sienten al ver el Árbol de valores y cómo pueden recordar y aplicar estos valores en su vida cotidiana.
Importante: Refuerce la actividad leyendo y discutiendo diferentes cuentos éticos en sesiones posteriores. Después de cada cuento las y los estudiantes pueden agregar más dibujos de valores al Árbol de valores.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.





Ficha No. 52
Nombre de la actividad: Dilemas éticos
Nivel/subnivel: Básica Elemental
Habilidad: Pensamiento ético
Objetivo: Desarrollar el pensamiento ético y la toma de decisiones basada en valores en las y los estudiantes.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Pizarra o papel grande para discutir las respuestas y razonamientos.
Preparación: Prepare tarjetas con diferentes situaciones o problemas éticos apropiados a la edad de las y los estudiantes y escritos de manera sencilla y fácilmente comprensible.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Pida a las y los estudiantes sentarse formando un círculo.2. Inicie el diálogo con las y los estudiantes, explíqueles brevemente lo que es la ética y por qué es importante pensar en términos éticos. Utilice ejemplos sencillos para que entiendan cómo nuestras decisiones pueden afectar a otras personas y a nosotros mismos.3. Distribuya las tarjetas con los dilemas éticos escritos. Los dilemas pueden estar relacionados con situaciones cotidianas que el grupo pueda comprender, como compartir, decir la verdad, ayudar a alguien, etc.4. Lea uno de los dilemas en voz alta y pídale que compartan sus pensamientos sobre cómo debería actuar el personaje en la situación. Anime a todos a expresar sus opiniones, incluso si difieren. Anote las diferentes respuestas en la pizarra.5. Invíteles ahora a compartir sus respuestas, guíelos hacia la reflexión sobre por qué eligieron esas opciones. Haga preguntas como: ¿Por qué crees que esa es la mejor opción? ¿Cómo te sentirías si estuvieras en esa situación? ¿Qué valores crees que son importantes aquí? A medida que el debate avance, anímelos a cuestionar y explorar diferentes perspectivas. Puede hacer preguntas desafiantes como: ¿Hay alguna otra opción que no hemos considerado? ¿Qué podría pasar si se tomará una decisión diferente?6. Cierre la actividad conversando sobre la importancia de considerar las consecuencias de nuestras decisiones en relación con nuestros valores. Resalte la idea de que tomar decisiones éticas implica pensar en cómo afectará a los demás y a nosotros mismos.
Importante: Esta actividad no solo promueve el pensamiento ético, sino que también mejora la comunicación, el razonamiento crítico y la empatía en las y los estudiantes. Además, les ayuda a comprender que las decisiones éticas pueden ser complejas y que hay diferentes puntos de vista válidos, lo que fomenta la tolerancia y la apertura mental.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.



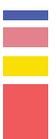


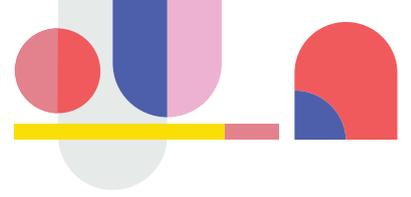
Ficha No. 53
Nombre de la actividad: En busca del tesoro del mundo
Nivel/subnivel: Básica Media
Habilidad: Pensamiento ético
Objetivos: Profundizar en las y los estudiantes el conocimiento del mundo y sus derechos. Tomar conciencia de las desigualdades entre países.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Mapamundi recortado en piezas, hojas de papel.
Preparación: Recorte el mapa del mundo en tamaño A3 y en piezas como si fuera un rompecabezas. Cada pieza debe contener Información sobre derechos de los estudiantes en diferentes partes del mundo; se sugiere que la información que escriba en cada una de las piezas corresponda a los países que se encuentran en ella, y que sea relevante y aporte nuevos conocimientos a los estudiantes.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Prepare los materiales y esconda las piezas del mapa en el espacio establecido para el desarrollo de la actividad.2. Podemos iniciar la dinámica planteando a los estudiantes que realicen una lluvia de ideas sobre cómo es el mundo y cómo les gustaría que fuera (posteriormente con las ideas del grupo realizaremos un debate sobre los problemas más importantes del momento actual y cómo podrían resolverse en el futuro).3. Cuando ya hayan hablado todos y lo vea oportuno, les comentará que para conocer más datos van a iniciar una “búsqueda del tesoro del mundo” en la cual van a aprender muchas cosas sobre las niñas y niños del mundo y sus derechos. Divida a las y los estudiantes en grupos y pídale que comiencen la búsqueda. Para ello se habrá escondido previamente las piezas en un espacio delimitado dentro del salón de clases.4. Cada vez que un grupo encuentra una pieza la guarda para hacer una puesta en común.5. Las y los estudiantes leen la información que aparece en cada una de las piezas y la comentan entre todos, relacionándola con los Derechos de la niñez y la adolescencia. Se puede preguntar a las y los estudiantes si conocen algo más de cada país o continente, tratando de retomar de vez en cuando alguna de las ideas aparecidas al principio de la actividad.
Fuente: Adaptación de Scouts. (2020). Recopilación de actividades de educación para el desarrollo sostenible Scouts. https://www.scout.es/wp-content/uploads/2020/07/Dossier-Recopilacion-actividades-EpDS-1.pdf





Ficha No. 54
Nombre de la actividad: Desarrollando el pensamiento ético
Nivel/subnivel: Básica Superior
Habilidad: Pensamiento ético
Objetivo: Fomentar el desarrollo del pensamiento ético y la reflexión en las y los estudiantes al crear y discutir dilemas éticos y morales.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Tarjetas de cartulina o papel bond, lápices/esferos.
Preparación: <p>Planifique un diálogo con las y los estudiantes acerca de la importancia de tomar decisiones éticas según la situación que afronten y que consideren que existen consecuencias para las acciones que realicen.</p>
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes. Comience discutiendo la importancia de tomar decisiones éticas y cómo nuestras acciones nos afectan a nosotros mismos y a los demás. Anímelos a compartir sus pensamientos sobre qué significa actuar de manera ética.2. Explíqueles que trabajarán juntos para crear dilemas éticos y morales, situaciones en las que deben tomar decisiones basadas en valores, principios o en las necesidades que presente cada situación.3. Divídalos en grupos pequeños o parejas. Cada grupo debe crear un dilema moral escribiendo una situación en la que alguien tenga que tomar una decisión ética. Por ejemplo: "Tu amigo rompió sin querer una ventana de la casa de otra persona. ¿Debería decir la verdad y enfrentar las consecuencias o mantenerlo en secreto?"4. Invite a cada grupo a presentar su dilema. Después de cada presentación, abre un debate sobre las diferentes decisiones que podrían tomarse y las posibles consecuencias.5. Anime a las y los estudiantes a discutir las razones detrás de cada elección. Pregunte por qué eligieron esa opción y cómo se sienten acerca de sus decisiones.6. Cierre la actividad con un diálogo sobre lo que han aprendido. Hablen acerca de cómo el pensamiento ético puede ser desafiante pero importante en la vida cotidiana. Incentive a las y los estudiantes a que reflexionen sobre cómo podrían aplicar lo que han aprendido en situaciones reales en sus vidas, como en la escuela, en casa o con amigos.
Importante: Esta actividad no solo promueve el pensamiento ético y el razonamiento moral, sino que también fomenta la empatía, la comprensión de las diferentes perspectivas y la capacidad de tomar decisiones informadas y reflexivas.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir



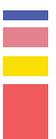


Ficha No. 55
Nombre de la actividad: Analiza la ficha
Nivel educativo: Bachillerato
Habilidad: Pensamiento ético
Objetivo: Analizar situaciones y buscar soluciones éticas.
Tiempo: 45 min.
Materiales: Tarjetas de 20x20 cm, marcadores, papelotes.
<p>Preparación:</p> <p>Recorte tarjetas de 20cm x20cm y escriba en cada una situaciones o problemas que lleven a que el alumno analice y proponga una solución enmarcada en un pensamiento ético.</p> <p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes. Se deberá pedir que formen equipos de hasta 8 personas y que escojan una de las fichas antes mencionadas.2. Cada grupo analizará la situación escogida y deberán escribir cuatro posibles soluciones para la misma.3. Estas soluciones deberán ser presentadas a toda la clase y a manera de consenso todos deberán escoger la solución que se encuentre más acorde al pensamiento ético.4. Se puede realizar conclusiones con todo el grupo, esto ayudará a un análisis grupal enmarcado en el pensamiento ético.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.





Ficha No. 56
Nombre de la actividad: El respeto
Nivel/subnivel: Educación para personas jóvenes y adultas
Habilidad: Pensamiento ético
Objetivo: Fortalecer el actuar ético del grupo de estudiantes.
Tiempo: 45 min.
Materiales: Fichas, papelotes, marcadores
<p>Preparación:</p> <p>Elabore un documento Word con la situación que se menciona en la actividad para que sea leída en la clase.</p> <p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes, hablando del respeto, la tolerancia y lo importante que es trabajar en estos valores.2. Lea a los alumnos el siguiente relato: “Un grupo de estudiantes está recibiendo clases de matemáticas y el docente está explicando un problema. De pronto el profesor tropieza en la mesa y hace un gesto de dolor. Dos estudiantes comienzan a reírse y a burlarse del profesor. El profesor se disgusta mucho y les grita que son unos estúpidos y les dice que se quedarán sin recreo, todos los demás estudiantes empiezan a reírse a carcajadas de los dos compañeros. El profesor grita a toda la clase que se queda sin recreo. Debieron haberse reído discretamente para que el profesor no se diera cuenta”.3. Elija un grupo de estudiantes para que dramaticen el relato.4. Pida a las y los estudiantes que analicen individualmente el mensaje y comenten por turnos las siguientes preguntas:5. ¿Qué faltas de respeto pudieron observar en el relato?6. ¿Crees que fueron irrespetuosos los dos alumnos al reírse?7. ¿Fue irrespetuoso el profesor y los demás alumnos?8. Invite a las y los estudiantes a realizar una lluvia de ideas con palabras o frases que pudieron concluir de esta actividad y anotarlo en la pizarra o en el papelote.9. Cierre la actividad trabajando en conjunto dos conclusiones que demuestren que con respeto y empatía se pudo resolver esta situación sin necesidad de llegar a gritos o insultos.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.





Empatía



Fuente: <https://es.123rf.com/free-images/?r=d>

La empatía es la habilidad para comprender y compartir los sentimientos de los demás; permite a una persona ver las cosas desde la perspectiva del otro: “Es una habilidad crucial que permite las relaciones sociales y profesionales, desarrolla la conciencia de uno mismo y contribuye a un mundo equitativo y pacífico. La empatía es necesaria para expresar la compasión (la motivación para actuar ante el sufrimiento de otras personas)” (Organización de las Naciones Unidas, 2021). Es decir, en síntesis, se trata de la habilidad de comprender y compartir las emociones de los demás, mostrando sensibilidad y respeto.





Ficha No. 57
Nombre de la actividad: El cuento de las emociones
Nivel: Inicial
Habilidad: Empatía
Objetivo: Reconocer sentimientos y emociones de los demás, comprender los motivos y las conductas.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Cuento el cumpleaños de Sara- Anexo
<p>Preparación:</p> <p>Imprima el anexo para realizar la actividad “El cumpleaños de Sara”.</p> <p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes: todos podemos sentir, en cualquier momento, diferentes emociones, como alegría, tristeza, miedo, enojo, asombro, etc. Y cuando nos sentimos así nos comportamos de manera diferente y lo notan las personas que están a nuestro alrededor. Pregunte: ¿Cómo quisieras que actúen las personas que están a tu alrededor cuando te sientes así?2. Comente que va a leerles un cuento sobre las emociones que se llama “El Cumpleaños de Sara”. Pídeles que lo escuchen atentamente, porque después van a conversar acerca de todo lo que pasa en el cuento.3. Lea el cuento usando el tono de voz adecuado, a fin de captar la atención e interés de las y los estudiantes.4. Al finalizar el cuento realice las siguientes preguntas:<ul style="list-style-type: none">¿Por qué estaba contenta Sara?¿Por qué motivos se enojó Pedro?¿Por qué se puso triste Sara?¿Qué hizo Sara para que Pedro no esté enojado?¿Qué era lo más importante para Sara?5. Cierre la actividad mencionando que todos podemos en algún momento sentirnos como Sara o Pedro, y que es muy importante que podamos reconocerlo y actuar con los demás como quisiéramos que actúen con nosotros, es decir ser empáticos.
Fuente: Adaptado de Llorente, E. (2015). <i>Juegos para desarrollar empatía</i> . Emociones básicas: http://emocionesbasicas.com/2015/11/22/juegos-para-desarrollar-la-empatia





Anexo: Cuento “El cumpleaños de Sara”

El Cumpleaños de Sara

Érase una vez dos hermanitos, Sara y Pedro, que se querían mucho y pasaban todo el día juntos. Sara tenía tres años y Pedro, cuatro.

Se acercaba el cumpleaños de Sara y entre todos empezaron a preparar una gran fiesta para celebrarlo. Los padres de Sara y Pedro prepararon invitaciones para los amiguitos de Sara. Iban a ir muchos estudiantes porque Sara era muy simpática y agradable con todo el mundo y tenía muchos amigos: todos los niños de su clase y todos los vecinos de su edad.

Todo el mundo ayudaba en algo para la fiesta y Pedro empezaba a estar un poco cansado porque no se hablaba de otra cosa durante todo el día y no le hacían mucho caso a él. Además, esa no era su fiesta.

El día del cumpleaños de Sara, sus padres se levantaron temprano para decorar toda la casa. Había un gran cartel que ponía «Muchas felicidades, Sara». Cuando llegó la hora de levantarse, los padres de Pedro y Sara fueron a la habitación de Sara para despertarla y felicitarla. Sara estaba contentísima, porque además le habían llevado un gran regalo envuelto en un papel de muchos colores y con una gran cinta roja alrededor. Lo desenvolvió con cuidado: ¡Era un oso de peluche enorme! Estaba muy alegre y no paraba de dar las gracias a sus padres por ese regalo tan bonito.

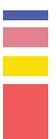
Sara preguntó por Pedro, que se tenía que haber despertado con todo el ruido, pero no había ido a felicitarla todavía. Así era, Pedro lo estaba escuchando todo, pero él también quería regalos y no le apetecía ir a darle a Sara el suyo, pero fueron sus padres a despertarlo y a decirle que debía ir a felicitar a su hermana. Así lo hizo, pero Sara, aunque no dijo nada, se dio cuenta de que no lo hacía de corazón como solía hacerlo. Desayunaron todos juntos, aunque Pedro no estaba alegre como solía estar el resto de las mañanas.

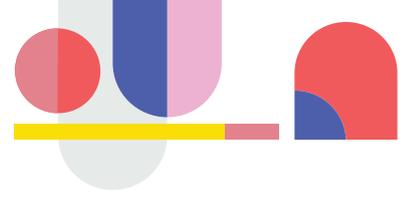




Se fueron al colegio, todo el mundo felicitaba a Sara y en su clase le cantaron «Cumpleaños feliz». Después de las clases, a la salida del colegio, todos los compañeros de Sara la acompañaron a su casa. Poco tiempo después fueron llegando todos sus vecinos. Fue una fiesta genial, pero Pedro estaba muy enojado porque nadie le hacía caso. Todo el mundo estaba pendiente de Sara, le daban muchos regalos y estaba tan contenta y ocupada con todos sus amigos, que no le hacía caso. Estaba tan enojado que se fue a otra habitación, pero Sara sí que estaba pendiente de su hermano y se puso muy triste al verle enojado con ella. Ya no le importaban los regalos ni la torta con las velas, ni las canciones ni nada, porque ella quería mucho a su hermanito y él estaba enojado con ella.

Entonces decidió ir a hablar con él, al principio, Pedro hacía como si no la escuchara, pero en realidad estaba muy contento de que Sara hubiera ido a hablar con él. Sara le dijo que no se enojara que le daba todo lo que le habían regalado para que estuviera él contento. En ese momento, Pedro se dio cuenta de lo buena que era su hermanita y de lo que le quería. Él no tenía ningún motivo para enojarse, era el cumpleaños de su hermana y tenían que estar todos contentos por ella. Así que le pidió disculpas por su comportamiento y se fueron los dos juntos con el resto de sus amigos para apagar las velas de la torta.





Ficha No. 58
Nombre de la actividad: “Héroes de la bondad”
Nivel educativo: Preparatoria
Habilidad: Empatía
Objetivo: Fomentar la conciencia social en las y los estudiantes a través de una actividad lúdica que enfatice la importancia de la bondad, la empatía y la ayuda a los demás.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Hojas de papel en blanco, lápices de colores/crayones o marcadores, pegamento, tijeras.
Preparación: Solicite con anticipación que las y los estudiantes lleven imágenes de revistas o del internet escenas de la comunidad, personas ayudando a otras, actos de solidaridad y ayuda.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes, explíqueles que hoy serán “Héroes de la bondad” en esta actividad. Hable sobre cómo todos pueden hacer pequeñas acciones para ayudar a los demás y hacer del mundo un lugar mejor.2. Distribuya los materiales.3. Pídales que elijan una imagen o escena de la revista que represente un acto de bondad. Anímelos a recortar y pegar la imagen en su hoja de papel en blanco, creando un collage.4. Ahora pídales que dibujen o escriban en su hoja de papel cómo podrían realizar un acto de bondad similar en la vida real. Puede ser algo pequeño, como compartir juguetes, un refrigerio, ayudar a un amigo o saludar a alguien con una sonrisa.5. Invíteles a presentar su collage de bondad y compartir cómo planean realizar un acto similar en la vida real. Anímelos a escuchar y aplaudir las ideas de los demás.

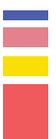


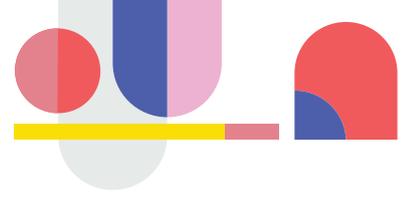


6. Organice un juego de roles donde las y los estudiantes actúen en situaciones en las que pueden demostrar bondad y empatía. Por ejemplo, ayudar a un compañero a recoger sus materiales/juguetes caídos o consolar a alguien que se siente triste.
7. Cree un muro de la bondad en una pared o tablero donde las y los estudiantes puedan colocar sus collages y mensajes de actos de bondad. Esto servirá como recordatorio visual de sus intenciones.
8. Reúna al grupo y hable sobre la importancia de la conciencia social y cómo los pequeños actos de bondad pueden marcar la diferencia en la comunidad y en la vida de las personas.
9. Cierre la actividad con una reflexión y pregúnteles cómo se sintieron al participar en la actividad y cómo planean llevar a cabo sus actos de bondad en la vida diaria. Anímelos a compartir sus experiencias y a seguir siendo “Héroes de la Bondad”.

Importante: Esta actividad fomenta la conciencia social al permitir que las y los estudiantes exploren la bondad y la empatía a través de imágenes y acciones concretas. Además puede ayudar a desarrollar la comprensión de cómo sus acciones pueden afectar positivamente a los demás y a la comunidad en general, al mismo tiempo que fomenta la empatía y el compromiso social.

Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.





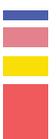
Ficha No. 59
Nombre de la actividad: Respeto y valoro mis amistades
Nivel/subnivel: Básica elemental
Habilidad: Empatía
Objetivo: Fortalecer en las y los estudiantes el valor de la amistad.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Imágenes, lápices de color o crayones, proyector y diapositivas (opcional)
<p>Preparación:</p> <p>Divida a los estudiantes en tres grupos y solicite con anticipación a realizar la actividad las siguientes imágenes:</p> <ul style="list-style-type: none">• Grupo 1: imágenes de personas en conflictos• Grupo 2: imágenes de personas que requieran ayuda• Grupo 3: imágenes de personas donde se aprecie la amistad <p>En este enlace puede revisar algunas opciones: https://colorearimagenes.net/dibujos-de-ninos-jugando-para-colorear/</p> <p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Se establecerán escenas de uno de los temas: conflicto, ayuda o amistad. A partir de estas, se hará un trabajo gráfico y se reflexionará sobre las características de la amistad. Se busca que el lenguaje sea utilizado como un instrumento de interacción social y se puede aprovechar la oportunidad para desarrollar y corregir la comunicación no verbal y verbal. No hay problema si al expresarse aún tienen problema con la pronunciación de algunos fonemas; lo importante es que se expresen sin miedos y que las y los estudiantes sean conscientes de que esas palabras aún no pronunciadas correctamente poco a poco serán expresadas con más precisión. Explique que esto no es motivo ni de burla ni de vergüenza.2. Inicie el diálogo con las y los estudiantes3. Presente las imágenes donde se aprecie a personas en conflictos. Presente cada escena y deténgase en cada momento una para que la examinen en el grupo, y plantee preguntas de este tipo:<ul style="list-style-type: none">¿Qué ocurre en esta escena?¿Por qué requiere ayuda?¿Qué creen que siente este personaje?¿Qué harían en esta situación?

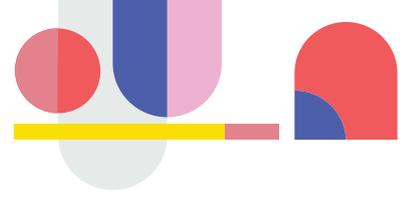




4. Aproveche las respuestas para que todo el ejercicio apunte hacia el concepto de la empatía, la ayuda y la amistad. La **empatía** es la capacidad que tenemos de ponernos en el lugar de los demás y es el pilar de la educación emocional, ya que las personas basan los principios del respeto en esta capacidad de entender las emociones de las otras personas. Es peligroso para la salud mental y para la interacción social, cuando una persona crece sin la capacidad de ponerse en el lugar de los demás ni reconocer sus emociones.
5. Una vez creado el campo semántico, por ejemplo alrededor de la amistad, con la actividad introductoria, organice al grupo en parejas y entrégueles la lámina para colorear.
6. Pídeles que pinten la escena compartiendo la obra con su compañero o compañera. Durante el desarrollo indique que pueden compartir los colores de los lápices (o crayones) y que el **compartir** es muy importante para que las personas tengan experiencias agradables (es decir, interacciones sociales positivas).
7. Una vez terminada la actividad, invíteles a exponer sus trabajos. Por un plazo de dos minutos se desplazan alrededor de los pupitres del resto de la clase para revisar cómo se pintaron las escenas.
8. Invíteles a tomar asiento nuevamente y esta vez realice las siguientes preguntas: ¿Consideran que las personas de los gráficos son amigos?
¿Qué les permite tener una amistad?
Cuéntenme, ¿ustedes tienen amigos?
¿Cómo se comportan sus amigos con ustedes?
9. Organice la información que van proporcionando espontáneamente el estudiantado, para profundizar en las características de la amistad.
Realice las siguientes preguntas:
¿Qué acciones permiten que se mantenga la amistad?
¿Qué beneficios o ventajas tiene una relación amistosa?
¿Qué acciones hacen que esta se deteriore?
10. Cierre la actividad haciendo un resumen de las intervenciones y aconsejando que valoren las amistades que vayan generando en su vida. Explique que no siempre se puede tener amistad con alguien, pero que eso no está mal ni impide el tener una buena relación; tal como sucede con iguales, vecindad y otras personas conocidas de su entorno.

Fuente: Oportunidades Curriculares para la Educación Integral de la Sexualidad – Ministerio de Educación, 2019.





Ficha No. 60
Nombre de la actividad: Venciendo obstáculos
Nivel/subnivel: Básica Media
Habilidad: Empatía
Objetivos: Identificar las diferencias entre el comportamiento real y el prejugado. Valorar el dialogo como habilitador de soluciones conflictivas Fortalecer la empatía en situaciones que viven niñas y niños que por algún motivo no tienen acceso igual a los derechos que todos los niños y niñas deben tener.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Pañuelos para vendar los ojos, cuerdas o cordones, 6 recipientes para llevar agua.
Desarrollo: Inicie la actividad conversando con las y los estudiantes sobre la situación que viven muchas niñas y niños en el Ecuador que por distintas razones: no pueden ir a la escuela para educarse, jugar, tener amigos y amigas, aprender a identificar lo que les gusta para luego estudiar una profesión. <ol style="list-style-type: none">1. Divida al curso en 5 grupos.2. En el patio de la escuela en un extremo se colocará un distintivo que señale el inicio y en el otro extremo la meta.3. Se debe tomar el tiempo que les toma a cada grupo y a cada estudiante llegar a la meta.4. Cada grupo debe llevar un recipiente con agua desde el inicio hasta la meta, pero para realizar esta tarea en cada grupo habrá estudiantes que tengan los ojos vendados y sus pies descalzos, otros que solo tengan sus pies descalzos y otros tendrán atados los pies.



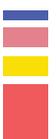


5. Cuando terminen la actividad comente con las y los estudiantes qué les pareció el juego y la experiencia compartida. Luego asocie las reglas del juego con las siguientes situaciones.

Reglas del juego	Situación
Los pies atados	La violencia que muchos niños y niñas sufren en la escuela en la casa o en el camino a la escuela les obliga a muchos a desistir.
Los ojos vendados	Simboliza las condiciones de pobreza que muchos niños y niñas viven y que condiciona la forma como llegan y aprenden en sus escuelas.
Los pies descalzos	Simboliza la idea de muchas familias de que las niñas y mujeres no necesitan educación en sus vidas porque están hechas para roles domésticos y por eso se les niega su derecho.

6. Converse con toda la clase haciendo la siguiente pregunta: ¿Cuál es tu opinión sobre los obstáculos y desafíos que niñas y niños tienen para poder llegar a la escuela y poder disfrutar de su derecho a la educación?
7. Trabaje con las opiniones de todos los estudiantes realizando un breve resumen del problema que el juego representó, así como las soluciones que pudieron encontrar en el acceso igualitario a la escuela.

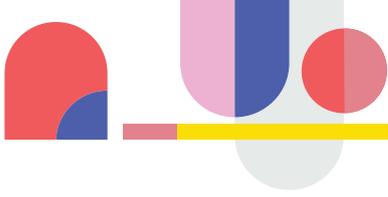
Fuente: Adaptación de la Caja Herramientas para trabajar los Derechos Humanos y Habilidades Socioemocionales.



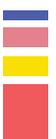


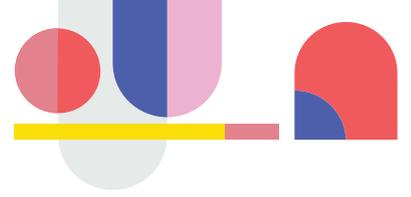
Ficha No.61
Nombre de la actividad: Mapa de la empatía
Nivel/subnivel: Básica Superior
Habilidad: Empatía
Objetivo: Fomentar en las y los estudiantes la empatía y la comprensión de las emociones y perspectivas de los demás.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Papel grande o cartulina, lápices de colores o marcadores, tarjetas con diferentes escenarios o situaciones escritas.
<p>Preparación:</p> <p>Prepare tarjetas con diferentes situaciones o escenarios en las que alguien podría sentir emociones diversas. Por ejemplo: “Tu amigo perdió a su mascota” o “Alguien obtuvo una calificación baja en un examen importante”.</p> <p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes, converse sobre qué significa ser empático y por qué es importante. Empatía significa comprender y sentir las emociones y perspectivas de otras personas. Pregunte ¿cómo se sienten cuando alguien muestra empatía hacia ellos?2. Divida al grupo en parejas o grupos pequeños.3. Distribuya los materiales a cada grupo.4. Solicite a cada grupo elegir una tarjeta y crear un “Mapa de la empatía” para la persona en la situación indicada en la tarjeta. El mapa debe incluir secciones para: “Lo que piensa”, “Lo que siente”, “Lo que ve” y “Lo que necesita”. Los grupos crearán sus mapas en el papel grande o cartulina usando lápices de colores o marcadores para ilustrar y escribir sus ideas en cada sección.5. Invite a los grupos a presentar a todos su mapa. Después de cada presentación, discutan cómo se sienten al ponerse en el lugar de la persona en la situación y cómo la empatía puede ser útil.6. Pídales que reflexionen sobre cómo pueden aplicar lo que han aprendido sobre empatía en situaciones de la vida real, como en sus relaciones con amigos, familiares y compañeros de clase.7. Cierre la actividad con una conversación sobre cómo desarrollar la empatía puede mejorar sus relaciones y su comprensión de los demás. <p>Importante: Esta actividad no solo promueve la empatía, sino que también mejora la comunicación, la comprensión de las emociones y la habilidad para ponerse en el lugar de los demás. Además, les ayuda a desarrollar una mayor sensibilidad hacia las experiencias y perspectivas de las personas que los rodean</p>
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.





Ficha No. 62
Nombre de la actividad: Creando puentes
Nivel/subnivel: Bachillerato
Habilidad: Empatía
Objetivo: Promover un ambiente de confianza para la retroalimentación y empatía en el grupo.
Tema: Empatía, resolución de conflictos
Tiempo: 45 minutos
Material: Hojas, lápices, caja de cartón
Preparación: Consiga hojas en blanco pueden ser recicladas, tenga a mano las hojas para iniciar la actividad.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes sobre la importancia de ser empáticos.2. Distribuya las hojas y los lápices a los estudiantes y coloque la caja en un lugar de la clase.3. Solicite a los estudiantes que individualmente escriban en una hoja con mayor detalle una situación problemática por la cual esté atravesando él, ella o alguien cercano y que no puedan resolverla. El documento debe empezar con la siguiente frase: “Tengo una situación por resolver y es la siguiente...”4. Mencione que el documento será leído por otro estudiante, no es necesario que escriban el nombre de quien pertenece. Para esta actividad se da un tiempo de 15 minutos.5. Pida a sus estudiantes que depositen su hoja en la caja, luego saque las hojas y entréguelas al azar. Verifique que nadie reciba su propia hoja.6. Explique que cada estudiante deberá leer el documento y escribir en la misma hoja las posibles soluciones para resolver la situación problemática.7. Invite a las y los estudiantes a leer el problema y las posibles soluciones para resolverlo. Es posible que haya situaciones en las cuales no se encontraron soluciones y en conjunto se buscará alternativas.8. Establezca un espacio de reflexión, para lo cual puede apoyarse en las siguientes preguntas: ¿Cómo se sienten ahora que existen varias alternativas para la solución de su situación problemática? Quizás las soluciones no son factibles, comenten si les ayudaron a tener una visión más amplia y entender el problema desde otro punto de vista. ¿Cómo se sintieron al recibir ayuda de sus compañeros? ¿Es posible resolver problemas pidiendo ayuda?9. Cierre la actividad reforzando la importancia de ser empáticos con quienes están atravesando una dificultad.
Fuente: Guía de Desarrollo Humano Integral – Ministerio de Educación, 2018.





Ficha No. 63
Nombre de la actividad: Yo tengo tu problema
Nivel/subnivel: Educación para personas jóvenes y adultas
Habilidad: Empatía
Objetivo: Fortalecer el desarrollo de la empatía en el grupo de las y los estudiantes.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Hojas en blanco Lápices y/o esferos
Preparación: Prepare una pequeña introducción a manera de diálogo con los estudiantes que invite a reflexionar sobre la empatía y lo importante que es ponerse en el lugar de los demás.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo preparado con las y los estudiantes.2. Distribuya los materiales3. Solicite a las y los estudiantes que escriban en la hoja un conflicto que puedan compartir con sus compañeros. Algunos estudiantes pueden decir que no tienen conflictos; en este caso se puede realizar preguntas para explorar ciertas dificultades que puedan estar atravesando, a nivel familiar, emocional, etc. No es necesario poner el nombre de la persona que escribe.4. Recoja todas las hojas, mézclelas y distribúyalas nuevamente. Las y los estudiantes deberán escoger un papel, pero deben asegurarse de que no sea el propio.5. Pídale leer y explicar el problema o conflicto al grupo como si fuera suyo y plantear una solución. Después de cada presentación abra un espacio para comentarios y propuestas de solución al problema.6. Cierre la actividad con una retroalimentación de lo aprendido sobre la importancia de la empatía en la convivencia con todas las personas de nuestro entorno.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.

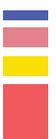


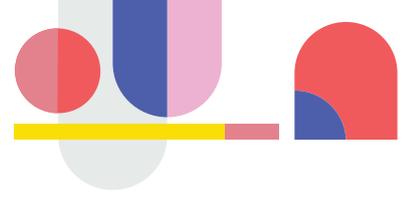


Relaciones interpersonales



Las habilidades de relaciones interpersonales se refieren a la capacidad de relacionarnos y comunicarnos efectivamente con los demás. Implican también la creación de relaciones incluyendo la capacidad de escuchar activamente, manejo de conflictos y trabajar en equipo. Asimismo, abarcan las habilidades para entablar conversaciones, hacer amigos, cooperar, compartir y mostrar respeto hacia los demás.



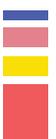


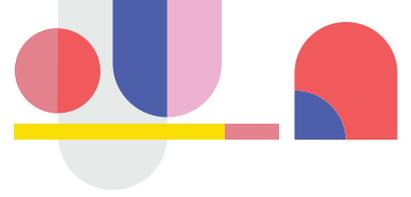
Ficha No. 64
Nombre de la actividad: Cazadores de tesoros
Nivel/subnivel: Inicial
Habilidad: Relaciones interpersonales
Objetivo: Fomentar relaciones interpersonales y habilidades sociales en las y los estudiantes a través de un juego de búsqueda en un trabajo colaborativo donde trabajan juntos, resuelven desafíos y se conectan de manera positiva con sus compañeros.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Tarjetas, hojas de papel, marcadores o crayones, pegamento/goma, cinta adhesiva.
Preparación: Recorte tarjetas de aproximadamente 10cm x 15cm que contengan imágenes de objetos y lugares. Puede gestionar pegatinas, juguetes pequeños como premios para la actividad.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Reúna los materiales y cree un espacio cómodo para la actividad.2. Coloque las tarjetas en diferentes lugares alrededor del área de juego y esconda pequeños premios en lugares estratégicos.3. Inicie el diálogo con las y los estudiantes; explíqueles que hoy jugarán a ser “cazadores de tesoros”. Refiérales que trabajarán juntos para encontrar las tarjetas y resolver desafíos mientras construyen relaciones interpersonales, es decir, se relacionarán entre todos.4. Pídales que se movilicen por el área de juego y empiecen a buscar las tarjetas con imágenes. Anímelos a trabajar en parejas o pequeños grupos para buscar juntos. Cada vez que un niño o grupo encuentre una tarjeta, pídale resolver un desafío relacionado con la imagen. Por ejemplo, si encuentran una imagen de un árbol, podrían tener que hacer una imitación divertida de cómo se ve un árbol en el viento. Cuando los estudiantes encuentren tarjetas y resuelvan desafíos, permítales recolectar pequeños premios o recompensas escondidas en diferentes lugares. Anime a las y los estudiantes a compartir sus recompensas con sus amigos y a celebrar juntos.5. Distribuya hojas de papel y marcadores/crayones y pídale que dibujen una imagen de sí mismos y un nuevo amigo imaginario que les gustaría conocer durante el juego.6. Invítelos ahora a compartir sus dibujos con los demás y a explicar quién es su nuevo amigo imaginario y por qué les gustaría conocerlo.7. Cierre la actividad preguntándoles cómo se sintieron al trabajar juntos, compartir recompensas y conocer nuevos amigos imaginarios y que aprendieron sobre la importancia de las relaciones interpersonales y cómo pueden aplicar estas lecciones en su vida cotidiana.
Importante: Esta actividad fomenta las relaciones interpersonales al involucrar a los estudiantes en una actividad divertida y colaborativa donde trabajan juntos, resuelven desafíos y se conectan de manera positiva con sus compañeros.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.





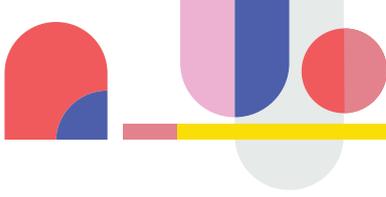
Ficha No. 65
Nombre de la actividad: El rompecabezas de la amistad
Nivel/subnivel: Preparatoria
Habilidad: Relaciones interpersonales
Objetivo: Fomentar las relaciones interpersonales y la colaboración en las y los estudiantes a través de la creación conjunta de un rompecabezas gigante que representa la importancia de trabajar juntos.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Un rompecabezas grande y sencillo (con piezas grandes y coloridas), espacio amplio para armar el rompecabezas, hojas de papel en blanco, rotuladores, crayones o lápices de colores, pegamento, cinta adhesiva
Preparación: <p>Reúne los materiales y coloca el rompecabezas en el área de juego.</p> <p>Inicie el diálogo con las y los estudiantes, explíqueles que trabajarán juntos para crear un rompecabezas gigante que simboliza la importancia de la colaboración y la amistad.</p>
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Distribuya los materiales.2. Pídales que elijan una o dos piezas del rompecabezas para personalizarlo. Anímelos a dibujar o escribir algo que represente la amistad o lo que significa para ellos trabajar en equipo.3. Distribuya las piezas del rompecabezas entre las y los estudiantes y anímelos a armarlo en equipo. Asegúrese de que todos estén involucrados en el proceso y colaboren para encajar las piezas.4. Pídales ahora que busquen las piezas personalizadas que crearon, Anímelos a colaborar para encontrar y encajar estas piezas, que trabajen juntos. Fomente la comunicación y la cooperación mientras buscan las piezas correctas y las encajan en su lugar.5. Reúna al grupo una vez que hayan completado el rompecabezas y hablen sobre la experiencia. Pregunte cómo se sintieron al trabajar juntos y cómo las piezas personalizadas representan la importancia de la amistad y la colaboración.6. Invítelos a crear un cartel de amistad, en hojas de papel en blanco. Pueden dibujar imágenes y escribir mensajes sobre lo que han aprendido acerca de las relaciones interpersonales y cómo pueden construir amistades fuertes.7. Cierre la actividad pidiéndoles compartir el mensaje, cuelgue los carteles de amistad en un lugar visible para recordar a las y los estudiantes la importancia de trabajar juntos y construir relaciones interpersonales positivas.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.



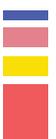


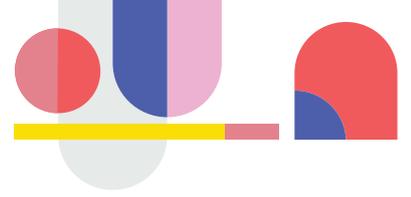
Ficha No. 66
Nombre de la actividad: Amigos en Acción
Nivel/subnivel: Básica Elemental
Habilidad: Relaciones interpersonales, resolución de conflictos, comunicación afectiva.
Objetivo: Fomentar el desarrollo de relaciones interpersonales positivas en las y los estudiantes a través de una actividad que promueva la empatía, la comunicación y la cooperación. Desarrollar habilidades sociales, comprensión emocional y resolución de conflictos mientras participan en una actividad divertida y significativa.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Tarjetas con nombres de diferentes emociones, hojas de papel en blanco, marcadores, crayones o lápices de colores, pegamento, tijeras.
Preparación: Elabora tarjetas y escriba el nombre de diferentes emociones.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Distribuya las hojas de papel y marcadores/crayones/lápices de colores a las y los estudiantes.2. Inicie el diálogo con las y los estudiantes y explíqueles que participarán en una actividad para aprender a relacionarse mejor con los demás y entender las emociones de sus amigos.3. Muestre las tarjetas con nombres de diferentes emociones. Pídales que elijan una tarjeta que represente una emoción y que compartan una experiencia en la que se sintieron así.4. Pídales que dibujen un retrato que represente la emoción que eligieron. Pueden dibujar rostros con diferentes expresiones o escenas que reflejen la emoción.5. Invítelos a presentar su retrato emocional al grupo y compartir por qué eligieron esa emoción y cómo se sienten cuando experimentan esa emoción.6. Organice un juego de roles donde las y los estudiantes actúen diferentes situaciones sociales, como compartir juguetes, resolver conflictos o pedir ayuda. Anímelos a practicar la empatía y la comunicación en estas situaciones.7. Pídales que creen medallas de amistad usando papel, marcadores y otros materiales disponibles. Cada medalla debe representar una cualidad de amistad, como escuchar, compartir o ser amable.8. Solicíteles ahora intercambiar sus medallas de amistad con un compañero y explicar por qué eligieron esa cualidad para la otra persona. Anímelos a expresar aprecio y reconocimiento mutuo.9. Cierre la actividad conversando sobre lo que aprendieron de las relaciones interpersonales durante la actividad. Pregunte cómo pueden aplicar lo aprendido para construir relaciones positivas en su vida diaria.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.





Ficha No. 67
Nombre de la actividad: Tejiendo una tela de araña
Nivel/subnivel: Básica Media
Habilidad: Trabajo en equipo, autoestima, autoconocimiento, pensamiento positivo.
Objetivo: Reconocimiento de cualidades, fortalezas y motivaciones propias y de los demás.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Ovillo de lana
Desarrollo: <p>Inicie el diálogo con las y los estudiantes y explíqueles qué es el trabajo en equipo y por qué es importante trabajar juntos. Puede decirles que trabajar en equipo significa unir fuerzas para lograr un objetivo común.:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Pídales que se coloquen en círculo, entregue a uno de ellos el ovillo de lana y pídale que diga su nombre y una cualidad positiva o una actividad que podría hacer para aportar a la reconstrucción de su comunidad, por ejemplo: “Yo soy Diana y puedo ayudar a recoger la basura de las calles” o “yo soy Pablo y puedo ayudar a lavar las brochas para pintar las paredes”. Al terminar de decir su cualidad debe lanzar la lana a otro compañero del círculo quedándose con la punta del ovillo. El compañero que lo recibe repite el ejercicio: rodea uno de sus dedos con la lana y pasa a otra persona tras decir su cualidad, hasta que todos hayan quedado unidos por la telaraña.2. Invite a todos las y los estudiantes a compartir cómo se sienten al ayudar en las actividades que han mencionado.3. Pídale ahora a un estudiante que lentamente se siente y refiera: ¿Qué hemos construido? Haga notar a todos, que al pedir que uno se mueva, todos tuvieron que moverse para mantener la tela de araña que construyeron.4. Precise que eso es exactamente estar en equipo, cuando formamos parte de un grupo, lo que le sucede a uno afecta a todos sus miembros.5. Invite a las y los estudiantes a compartir cómo se sintieron en el desarrollo de esta actividad. Refuerce que si todos ayudamos en un trabajo en equipo, podemos lograr grandes cosas.6. Cierre la actividad recogiendo la lana, regresando uno por uno a quien corresponde formando el ovillo.
Fuente: Adaptado Guía de Desarrollo Humano Integral. Ministerio de Educación - 2020.





Ficha No. 68
Nombre de la actividad: Presentaciones creativas
Nivel/subnivel: Básica Superior
Habilidad: Relaciones interpersonales
Objetivo: Fomentar la comunicación, la empatía y la construcción de relaciones interpersonales en las y los estudiantes a través de presentaciones creativas.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Papel, lápices, colores y otros materiales para el arte, tarjetas con diferentes categorías (pasatiempos, sueños, lugares favoritos, etc.)
Preparación: Prepara tarjetas con diferentes categorías, como pasatiempos, sueños, lugares favoritos, etc.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes, explíqueles que participarán en un juego para conocerse mejor y construir relaciones más cercanas.2. Distribuya los materiales y las tarjetas. Cada estudiante elige una tarjeta al azar.3. Solicíteles preparar una presentación creativa sobre la categoría que eligieron. Pueden hacer un dibujo, escribir un poema, crear una canción o cualquier otra forma creativa que elijan.4. Invite a las y los estudiantes a presentar sus creaciones al grupo. Pueden hablar sobre lo que crearon y por qué eligieron esa categoría. Anímelos a ser respetuosos y atentos mientras los demás presentan sus resultados. Después de cada presentación, invite a los demás estudiantes a hacer preguntas y compartir sus pensamientos. Esto fomenta la interacción y la conexión entre todos. Repita el proceso hasta que todos hayan tenido la oportunidad de presentar sus creaciones.5. Cierre la actividad con un diálogo sobre cómo se sintieron al compartir y aprender sobre los demás. Pídales que reflexionen sobre cómo pueden aplicar lo que han aprendido sobre las demás personas en sus interacciones diarias para mejorar sus relaciones.
Importante: Esta actividad no solo promueve el desarrollo de relaciones interpersonales, sino que también mejora la comunicación, la empatía y la comprensión entre los estudiantes. Además, les brinda una oportunidad creativa para expresarse y construir conexiones más significativas entre sí.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.



**Ficha No. 69****Nombre de la actividad:** Círculo de compartir**Nivel/subnivel:** Bachillerato**Habilidad:** Relaciones interpersonales**Objetivo:** Fomentar la empatía, la comunicación y la construcción de relaciones interpersonales en las y los estudiantes a través de un círculo de experiencias personales.**Tiempo:** 45 minutos**Materiales:** Sillas dispuestas en círculo, temas o preguntas generativas escritas en tarjetas**Preparación:**

Prepare tarjetas con temas o preguntas que fomenten la reflexión y la conversación. Por ejemplo: “Una experiencia que te haya inspirado”, “Un desafío que hayas superado” o “Una persona que te haya influenciado”.

Desarrollo:

1. Pida a las y los estudiantes sentarse en el círculo.
2. Inicie el diálogo con las y los estudiantes. Explique que participarán en un ejercicio para compartir experiencias personales y construir relaciones más profundas.
3. Establezca las reglas para el desarrollo de la actividad, por ejemplo, no interrumpir y mostrar respeto por las experiencias de los demás.
4. Solicite a un estudiante tomar una de las tarjetas con un tema o pregunta y que comparta su propia experiencia relacionada con ese tema. Luego pasa la tarjeta al estudiante de la derecha, quien comparte su experiencia relacionada con el mismo tema. Se continúa así alrededor del círculo con cada estudiante compartiendo sus experiencias.
5. Anime a las y los estudiantes a escuchar activamente mientras otros hablan. Después de que cada estudiante comparta su experiencia, los demás pueden hacer preguntas relacionadas o expresar su apoyo. Esto fomenta la empatía y la construcción de conexiones más profundas.
6. Repita el proceso con cada una de las tarjetas para permitir que las y los estudiantes compartan sobre diferentes áreas de sus vidas.
7. Cierre con un diálogo sobre cómo la actividad mejoró su comprensión mutua y fomentó la construcción de relaciones más sólidas.

Importante: Esta actividad no solo mejora las relaciones interpersonales, sino que también fomenta la empatía, la comprensión mutua y la capacidad de escuchar activamente a los demás. Además, crea un espacio seguro para compartir experiencias personales y construir conexiones significativas entre los estudiantes.

Fuente: Guía de Desarrollo Humano Integral - Ministerio de Educación, 2018.



Ficha No. 70
Nombre de la actividad: Conexiones humanas
Nivel/subnivel: Educación para personas jóvenes y adultas
Habilidad: Relaciones Interpersonales
Objetivo: Promover la empatía, la comunicación efectiva y el trabajo en equipo entre las y los estudiantes para fortalecer sus relaciones interpersonales
Tiempo: 45 minutos.
Materiales: Papel, lápices/esferos, tarjetas con preguntas
<p>Preparación:</p> <p>Prepare un conjunto de tarjetas con preguntas diseñadas para promover la conversación significativa y la empatía; se sugieren las preguntas mostradas a continuación.</p> <p>¿Cuál es un logro del que te sientes realmente orgulloso/a?</p> <p>¿Cuál es el desafío más grande que has enfrentado y cómo lo superaste?</p> <p>¿Qué cualidad valoras más en una amistad?</p> <p>¿Cuál es tu recuerdo más querido de la infancia?</p> <p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Inicia el diálogo con las y los estudiantes sobre la importancia de desarrollar habilidades para las relaciones interpersonales.2. Divida a los estudiantes en grupos pequeños de 4 a 6 personas.3. Entregue a cada grupo un conjunto de tarjetas con las preguntas diseñadas.

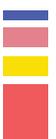


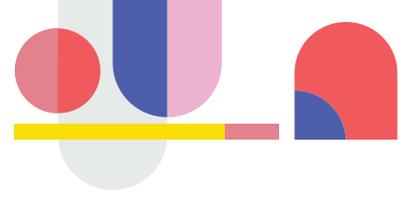


4. Establezca un límite de tiempo (por ejemplo, 10-15 minutos) y pídale que se turnen para responder una pregunta de la tarjeta en su grupo. Luego, el siguiente estudiante responde la otra pregunta y así hasta que participen todos. Anime al grupo a escuchar atentamente y hacer preguntas para profundizar en las respuestas.
5. Invite a todos los grupos a compartir una o dos respuestas interesantes o experiencias que surgieron durante su discusión. Esto puede ayudar a fomentar una mayor comprensión entre los grupos.
6. Proporcione ahora a cada grupo un escenario hipotético que involucre algún conflicto o desafío interpersonal. Pídale que trabajen juntos para resolver el problema y presenten su enfoque ante los demás grupos. Esto fomentará la colaboración y la resolución de conflictos.
7. Organice ahora el juego de confianza, en este las y los estudiantes deben guiar a un compañero con los ojos vendados a través de un obstáculo simple, como un laberinto trazado en el suelo.
8. Cierre la actividad con una reflexión, pregunte a las y los estudiantes qué aprendieron sobre las relaciones interpersonales, la comunicación y la empatía. Anímelos a compartir ideas sobre cómo pueden aplicar estos aprendizajes en su vida diaria.

Importante: Recuerde que el objetivo es crear un ambiente seguro y respetuoso donde las y los estudiantes se sientan cómodos compartiendo sus pensamientos y experiencias. Adaptar la actividad según las necesidades y la dinámica de su grupo particular es fundamental para su éxito.

Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.





Manejo de conflictos

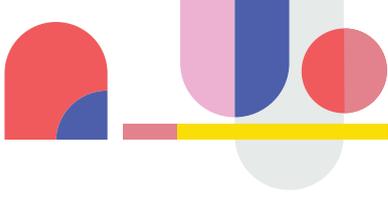


Fuente: <https://www.educaciontrespuntocero.com/libros/libros-gestionar-forma-eficaz-conflictos-aula/>

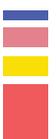
Esta habilidad implica identificar desacuerdos para prevenir y resolver conflictos (situaciones conflictivas entre dos o más personas donde la persona se encuentra involucrada de manera directa o indirecta).

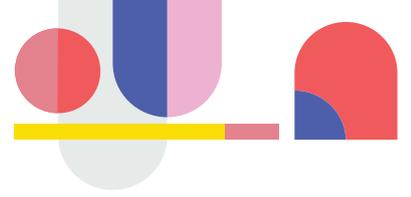
El manejo de conflictos abarca la identificación, prevención y resolución de los conflictos de manera constructiva y efectiva. Esto puede involucrar la identificación de los desacuerdos, el análisis de los diferentes puntos de vista y necesidades de las partes involucradas y la búsqueda de soluciones mutuamente satisfactorias. Implica también habilidades como la comunicación efectiva, la empatía, la negociación, la toma de decisiones y el manejo de emociones.





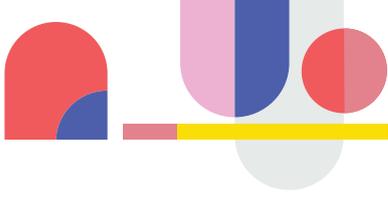
Ficha No. 71
Nombre de la actividad: Resolviendo problemas juntos
Nivel: Inicial
Habilidad: Manejo de conflictos
Objetivo: Fomentar el manejo de conflictos y habilidades de resolución de problemas en estudiantes a través de juegos de roles y actividades prácticas
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Tarjetas con imágenes de niños/niñas, hojas de papel, rotuladores o crayones, pegamento, cinta adhesiva, tarjetas.
Preparación: Elabore tarjetas con situaciones conflictivas entre niños o niñas (compartir un juguete, una pelota, decidir qué juego jugar, esperar el turno, etc.).
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Coloque las tarjetas en un lugar visible.2. Inicie el dialogo con las y los estudiantes y explíqueles que es el manejo de conflictos y por qué es importante. El manejo de conflictos significa encontrar soluciones juntos cuando hay desacuerdos.3. Divida a las y los estudiantes en parejas y entregue a cada pareja un par de las tarjetas con imágenes.4. Pídales que imaginen que los niños o niñas de las tarjetas son amigos y tienen un conflicto. Cada pareja debe representar una situación conflictiva y cómo pueden resolverla de manera pacífica.5. Invíteles a las parejas a compartir sus representaciones de soluciones con el grupo. Anímelos a mostrar cómo los niños pueden hablar, escuchar y encontrar una manera amigable de resolver sus desacuerdos.6. Reparta ahora las tarjetas con situaciones conflictivas a las parejas y pídale que escenifiquen la situación que les fue asignada. Anímelos a ser creativos en la representación y a mostrar diferentes formas de resolver el conflicto.7. Distribuya hojas de papel y rotuladores/crayones y pídale que piensen en una situación conflictiva y dibujen una solución pacífica.8. Cree un mural de soluciones en una pared, pídale que peguen ahí todos sus dibujos.9. Cierre la actividad con todo el grupo sentado frente al mural, revise las soluciones que han creado. Pregúnteles cómo se sienten al encontrar formas amigables de resolver conflictos.
Importante: El desarrollo de este tipo de actividades fomenta el manejo de conflictos al permitir que los estudiantes practiquen encontrando soluciones pacíficas y cooperativas en situaciones de desacuerdo.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.



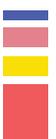


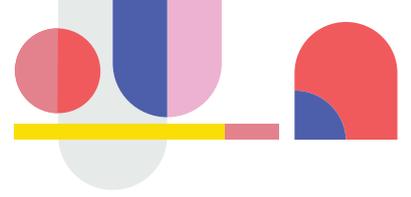
Ficha No. 72
Nombre de la actividad: La isla de los conflictos
Nivel/subnivel: Preparatoria
Habilidad: Manejo de conflictos
Objetivo: Fomentar el manejo de conflictos y habilidades para la resolución de problemas en las y los estudiantes a través de una actividad lúdica que involucra la identificación y resolución de conflictos en un contexto imaginario.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Hojas de papel, lápices de colores/crayones/marcadores, figuras
Preparación: Consiga las figuras de personas, animales o cosas, y colóquelas con anterioridad por todo el salón.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Distribuya las hojas de papel y los lápices de colores/crayones/marcadores.2. Inicie el diálogo con las y los estudiantes, explíqueles que se embarcarán en una emocionante aventura en la “Isla de los conflictos”. Anímelos a imaginar que están explorando una isla mágica donde enfrentarán desafíos y aprenderán a resolver conflictos.3. Pídales que elijan una de las figuras para representar a su personaje en la aventura. Anímelos a darle un nombre y una historia personal.4. Plantee diferentes escenarios de conflicto relacionados con la isla imaginaria, como compartir recursos limitados, resolver diferencias de opinión o enfrentar desafíos juntos.5. Pida a los estudiantes que elijan un escenario y lo representen con sus personajes, los estudiantes deben actuar los escenarios de conflicto que eligieron, utilizando sus figuras como personajes. Anímelos a expresar sus opiniones y emociones a través de los personajes, compartir ideas, explorar y discutir posibles soluciones para resolver los problemas de manera amigable.6. Pídales ahora elegir un conflicto y trabajar en parejas para crear un final alternativo donde los personajes resuelvan el conflicto de manera positiva y cooperativa.7. Invite a las parejas a presentar sus finales alternativos al grupo. Después de cada presentación, hablen sobre cómo los personajes resolvieron el conflicto y cómo se sintieron al trabajar juntos.8. Cierre la actividad, dialogando con el grupo, sobre lo que aprendieron del manejo de conflictos durante la actividad. Pregunte a las y los estudiantes cómo pueden aplicar las estrategias y soluciones que exploraron en la vida real cuando enfrenten problemas con amigos o compañeros.
Importante: Para mantener el interés de las y los estudiantes en el desarrollo de esta actividad se puede cambiar los escenarios de conflicto y las figuras permanentemente.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.





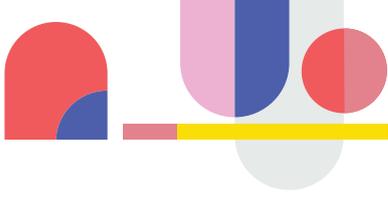
Ficha No. 73
Nombre de la actividad: Aprendiendo a manejar conflictos
Nivel/subnivel: Básica Elemental
Habilidad: Manejo de conflictos
Objetivo: Fomentar el manejo de conflictos y la comunicación efectiva en las y los estudiantes a través de una actividad que les ayude a identificar situaciones conflictivas, desarrollar estrategias de resolución de conflictos y que identifiquen y practiquen soluciones constructivas.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Tarjetas con ejemplos de situaciones conflictivas, hojas de papel en blanco, rotuladores, crayones o lápices de colores, pegamento, tijeras.
Preparación: Elabore tarjetas con situaciones conflictivas, consiga hojas de papel bond.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Distribuya las hojas de papel bond y marcadores, crayones o lápices de colores.2. Inicie el diálogo con las y los estudiantes, explíqueles que participarán en una actividad para aprender a manejar conflictos de manera positiva y constructiva.3. Muestre las tarjetas con ejemplos de situaciones conflictivas. Pídales que elijan una tarjeta y la lean en voz alta para el grupo.4. Divida a las y los estudiantes en grupos pequeños y asígnele a cada grupo una de las situaciones conflictivas. Anímelos a discutir cómo se sentirían en esa situación y posibles formas de resolver el conflicto.5. Pídales que elijan una situación conflictiva de su grupo y la representen en un dibujo en una hoja de papel. Deben mostrar los personajes involucrados y la resolución del conflicto.6. Invite a cada grupo a presentar su dibujo a todos y explicar cómo resolvieron el conflicto en su historia. Anímelos a compartir diferentes enfoques y soluciones.7. Organice un juego de roles donde todos actúen en diferentes situaciones conflictivas y practiquen la comunicación efectiva y la resolución de problemas.8. Invíteles ahora a crear un “Tablero de resolución de conflictos”. Pida que trabajen juntos para crear un tablero en el que muestren diferentes pasos para resolver conflictos de manera efectiva, como escuchar, hablar con calma y buscar soluciones juntos.9. Cierre la actividad conversando con el grupo sobre lo que aprendieron del manejo de conflictos durante la actividad. Pregunte cómo pueden aplicar lo aprendido para resolver conflictos en su vida diaria.
Fuente: Guía de soporte socioemocional: Reconstruir sin ladrillos - UNESCO



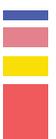


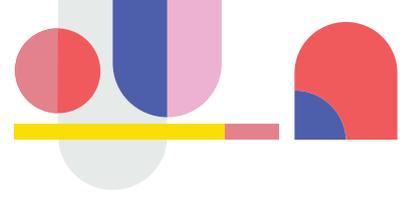
Ficha No.74
Nombre de la actividad: Compartiendo puntos de vista
Nivel/subnivel: Básica Media
Habilidad: Manejo de conflictos.
Objetivos: Identificar las diferencias entre el comportamiento real y el prejugado. Valorar el dialogo como habilitador de soluciones conflictivas. Identificar los diferentes puntos de vista que pueden existir en un grupo.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Tarjetas de cartulina (3 para cada estudiante), lápices o esferos
Preparación: Recorte cartulinas en la mitad, tres para cada uno de los estudiantes. Solicite a las y los estudiantes con anterioridad materiales como esferos y lápices.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes, haciendo un análisis del comportamiento individual de cada uno de ellos y ellas en el grupo y todos en el contexto de la institución educativa frente a una situación de violencia entre compañeros.2. Distribuya las tarjetas y los lápices o esferos a cada estudiante.3. Realice las preguntas e indíqueles que deben escribir sus opiniones en las tarjetas. NOSOTROS – ¿Cómo ve el resto de la Institución Educativa a nuestro grupo en una situación de violencia entre estudiantes? ¿Cuáles son los mayores aportes que hacemos como grupo? ¿Qué valoran de nosotros? ¿Para qué nos necesitan? ELLOS – ¿Qué creen los otros que yo hago en el grupo frente a situaciones de violencia? ¿Por qué cosas o temas los otros recurren a mí? ¿Cuáles son las capacidades o conocimientos que las otras personas reconocen en mí? YO – ¿Qué hago en el grupo para solucionar conflictos en el aula? ¿Qué tareas desempeño? ¿Cuál es mi mayor aporte en el equipo para solucionar problemas? ¿Contribuyo en el grupo con todas mis capacidades y conocimientos?4. Invíteles a compartir sus respuestas con el grupo.5. Pregúnteles sobre las diferentes miradas y perspectivas que existen sobre estos aspectos: ¿Cómo nos ven como grupo y cómo nos gustaría que nos vean? ¿Existen diferencias entre lo que escribieron en el literal b y c? ¿Qué cosas pueden asumir como reales y cuales como prejuicios? ¿Por qué hay diferencias entre lo que uno puede hacer y lo que los otros ven que hacemos? ¿Por qué nos percibimos de manera diferente a lo que creemos que nos perciben los demás? ¿Cómo sabemos cómo nos perciben? ¿El diálogo posibilita acercar los puntos de vista nuestros con los demás? ¿Se evitan conflictos?6. Cierre la actividad, reforzando los criterios expuestos por el grupo.
Fuente: Guía de Desarrollo Humano Integral – Ministerio de Educación, 2019.





Ficha No. 75
Nombre de la actividad: No eres tú, soy yo
Nivel/subnivel: Básica Superior
Habilidad: Manejo de conflictos
Objetivo: Fomentar la necesidad de reflexionar sobre opiniones diferentes. Comprender la importancia de considerar todas las opiniones que surjan en un grupo.
Tiempo: 45 minutos
Preparación: Busque una situación que haga referencia a un riesgo psicosocial, puede ser una noticia o un caso que usted conozca y pueda compartir con los estudiantes.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el dialogo con las y los estudiantes comentando sobre diferentes riesgos psicosociales (drogas, aborto, migración, pandillas, etc.).2. Presente una situación problemática sobre uno de los riesgos psicosociales tratados (drogas, aborto, migración, pandillas, etc.).3. Identifique dos grupos de acuerdo con las opiniones de los estudiantes, por ejemplo si se trata el tema del aborto se dividirá en un grupo a favor y otro en contra. Pida que escriban los argumentos según su posición para un posterior debate.4. Guíe el debate actuando como moderador; cada grupo defenderá sus argumentos5. Al finalizar el debate pídale que comenten su experiencia de lo que sucedió durante la actividad. ¿Todos siguen sosteniendo la misma postura sobre el tema luego del debate? ¿Creen que es importante reflexionar acerca de las opiniones opuestas? ¿Por qué? Aunque sigamos pensando de la misma manera antes y después del debate, ¿consideran que poseen más información del tema y que tienen contradicciones en algún punto? ¿Creen que se enriquecieron, que ahora saben más? ¿Se pudo generar algún tipo de consenso? ¿Es importante intentar entender y comprender otro tipo de mirada? ¿Por qué?6. Cierre la actividad precisando la importancia de respetar los criterios y puntos de vista de los demás, sin juzgar o menospreciar porque piensan diferente a nosotros.
Fuente: Adaptado Guía de Desarrollo Humano Integral - Ministerio de Educación, 2018.





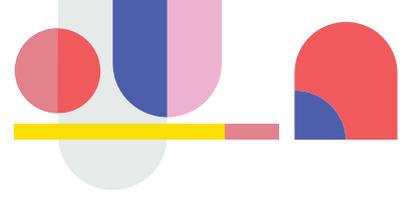
Ficha No. 76
Nombre de la actividad: Mirando los conflictos
Nivel/subnivel: Bachillerato
Habilidad: Manejo de conflictos
Objetivo: Fomentar habilidades de manejo de conflictos, comunicación efectiva y empatía en las y los estudiantes a través de la representación de escenarios de conflicto.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Tarjetas con escenarios de conflictos escritos.
Preparación: Prepara tarjetas con diferentes escenarios de conflicto realistas. Los escenarios deben ser variados, como disputas entre amigos, malentendidos en el trabajo en equipo, etc.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes, explíqueles que participarán en un ejercicio de representación de escenarios para practicar la resolución de conflictos de manera constructiva.2. Divídalos en grupos pequeños. Cada grupo elige una tarjeta con un escenario de conflicto.3. Pida a los grupos realizar la representación del escenario del conflicto. De acuerdo con el escenario unos estudiantes pueden ser los personajes involucrados en el conflicto y otros pueden ser los observadores. Después de realizar la representación del conflicto, los grupos trabajan juntos para encontrar una solución constructiva. Pueden discutir posibles enfoques y estrategias.4. Ahora los grupos representan nuevamente el escenario, pero esta vez incorporan la solución que desarrollaron. Esto les permite practicar la aplicación de la resolución de conflictos.5. Abra una discusión en grupo, después de cada representación sobre los enfoques utilizados, las soluciones propuestas y las lecciones aprendidas.6. Invite a las y los estudiantes a rotar en los diferentes grupos para que todos tengan la oportunidad de representar diferentes escenarios y practicar diferentes roles.7. Cierre la sesión con un diálogo sobre cómo la práctica de la resolución de conflictos puede ser aplicada en su vida cotidiana.
Importante: Esta actividad combina la teoría, la práctica y la reflexión, lo que permite a las y los estudiantes comprender, aplicar y mejorar sus habilidades de manejo de conflictos de manera efectiva. También crea un ambiente participativo y dinámico que fomenta la colaboración y el aprendizaje activo.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.



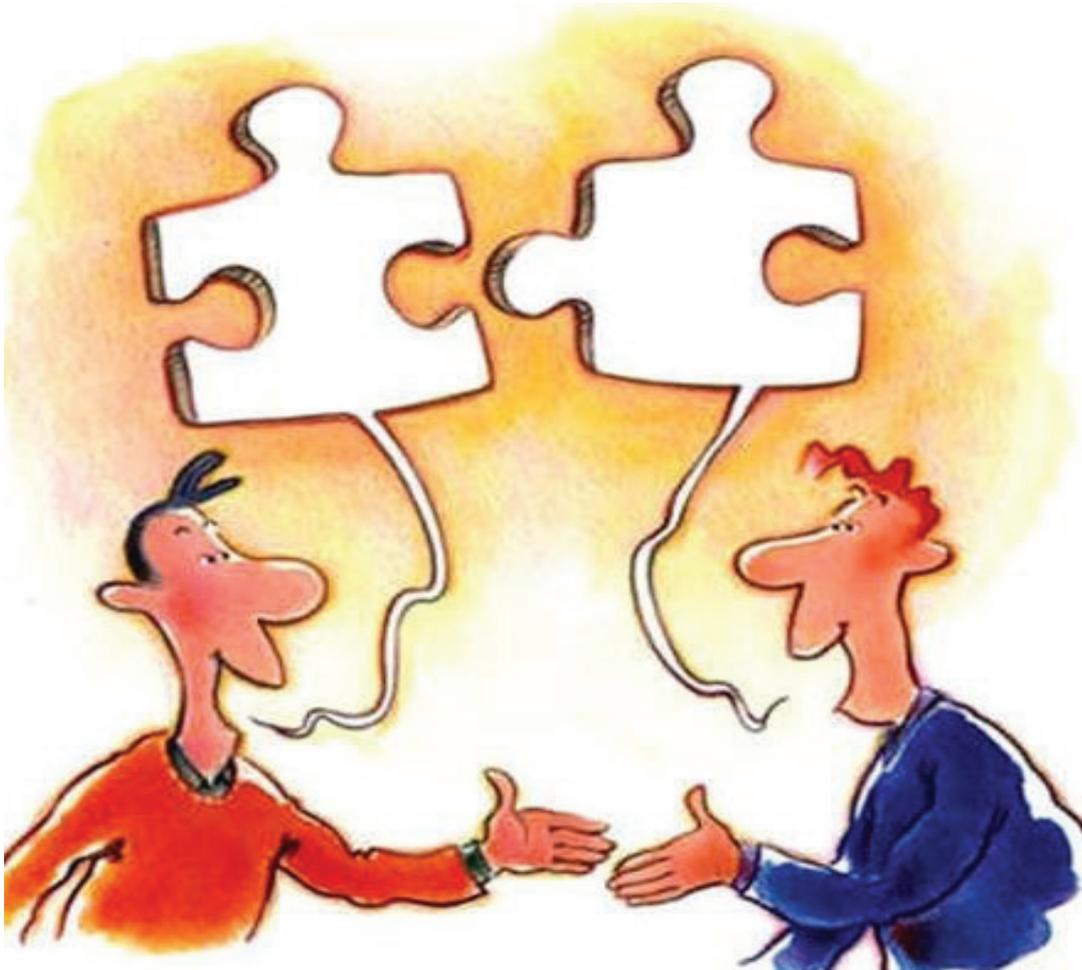


Ficha No. 77
Nombre de la actividad: Caminando en sus zapatos
Nivel/subnivel: Educación para personas jóvenes y adultas
Habilidad: Manejo de conflictos
Objetivo: Fomentar la empatía, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos al permitir que las y los estudiantes experimenten diferentes perspectivas en situaciones conflictivas.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Tarjetas con roles y situaciones de conflicto
Preparación: Prepare tarjetas con diferentes roles y situaciones de conflicto escritas en ellas. Por ejemplo, podrían ser tarjetas que representen a un estudiante que no está de acuerdo con el enfoque de estudio de su compañero de proyecto, o a un compañero de oficina que ha estado descuidando las tareas que comparten para mantener el orden, etc.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes, explique el propósito de la actividad, que es mejorar las habilidades de manejo de conflictos a través de la empatía.2. Divídalos en grupos de 3 a 5 personas.3. Entregue una tarjeta a cada miembro del grupo y pídale que asuman el rol y la perspectiva del personaje en la tarjeta. Esto les ayudará a explorar diferentes puntos de vista.4. Pida a los grupos que discutan la situación de conflicto desde las perspectivas de los personajes en las tarjetas. Deben considerar cómo se sentirían, cuáles serían sus preocupaciones y cómo abordarían el conflicto.5. Solicite a los grupos que realicen una representación improvisada de la situación de conflicto, basándose en las perspectivas de los personajes en las tarjetas. Anímelos a emplear la empatía para comunicar sus sentimientos y pensamientos. Una vez que cada grupo haya completado su representación, cambie las tarjetas entre los grupos. Esto les dará la oportunidad de experimentar diferentes perspectivas y situaciones. Después de cada representación, promueva un debate entre los grupos. Anímelos a discutir las diferentes estrategias de comunicación y resolución de conflictos utilizadas en las representaciones.6. Pídale que reflexionen individualmente sobre cómo las lecciones aprendidas durante la actividad pueden aplicarse a sus propias vidas, tanto en situaciones académicas como personales.7. Cierre la actividad con una discusión en grupo sobre las lecciones clave aprendidas y cómo las y los estudiantes pueden utilizar el enfoque de empatía y comunicación efectiva en su vida cotidiana.
Importante: Esta actividad les permitirá a las y los estudiantes explorar diferentes perspectivas y desarrollar habilidades de resolución de conflictos de manera práctica y significativa. Como siempre, asegúrese de crear un ambiente seguro y respetuoso para que las y los estudiantes compartan sus pensamientos y experiencias.
Fuente: Dinámicas Grupales (2019). <i>Manejo de conflictos.</i> : En <i>Guía de Desarrollo Humano Integral dirigida a docentes para la implementación de habilidades para la vida en el Sistema Educativo</i> , 2021. http://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/manejo-de-conflictos/dinamica-creando-puentes/ .





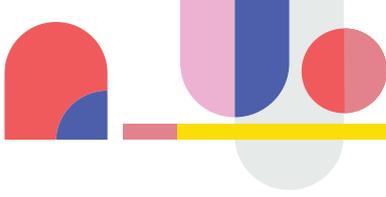
Comunicación efectiva/asertiva



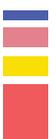
Fuente: https://www.talentix.es/formacion/curso-in-company.php?Cod_Curso=121

Esta habilidad consiste en comunicar de forma adecuada conceptos, ideas, pensamientos, puntos de vista y necesidades emocionales a las demás personas, de manera adecuada, respetuosa, clara y efectiva. Así mismo, implica escuchar activamente a las demás personas y construir argumentos sólidos basados en la lógica y la evidencia.





Ficha No. 78
Nombre de la actividad: Construyendo puentes de comunicación
Nivel/subnivel: Inicial
Habilidad: Comunicación efectiva/asertiva
Objetivo: Fomentar la comunicación efectiva y asertiva en las y los estudiantes a través de juegos interactivos y creativos.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Tarjetas con imágenes o palabras simples (objetos, emociones, acciones, etc.), hojas de papel, rotuladores o crayones, pegamento, cinta adhesiva, pelota.
Preparación: Elabore tarjetas con imágenes o palabras simples (objetos, emociones, acciones, etc.)
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicia el diálogo con las y los estudiantes, explíqueles qué es la comunicación efectiva y por qué es importante. Comunicarse de manera efectiva significa expresar sus pensamientos y sentimientos de forma clara y respetuosa.2. Muestre las tarjetas con imágenes o palabras a las y los estudiantes y pídale que elijan una tarjeta. Anímelos a expresar lo que ven en la tarjeta de manera clara y concisa.3. Distribuya las hojas de papel y marcadores/crayones a los estudiantes.4. Solicíteles ahora que elijan una tarjeta y dibujen una imagen que represente para ellos la palabra o imagen de la tarjeta elegida. Ejemplo: una pelota representa para mí felicidad, así que dibujo una cara o una persona feliz.5. Cuando todos hayan terminado, pídales mostrar su dibujo a los demás y explicar lo que han dibujado.6. Solicite a los estudiantes que formen un círculo e inicie el juego, tome una pelota y pásela a un participante y pídale que diga algo positivo sobre sí mismo o sobre otro compañero o compañera antes de pasar la pelota. Continúe el juego hasta que todos los hayan tenido la oportunidad de participar.7. Divídalos en parejas y entregue a cada pareja una hoja de papel y cinta adhesiva. Pídales que construyan un puente con la hoja de papel que pueda soportar una pelota pequeña. Anime a las parejas a comunicarse y trabajar juntas para construir un puente exitoso.8. Invite a las parejas a probar sus puentes poniendo una pelota pequeña sobre ellos. Anímelos a trabajar juntos para ajustar y mejorar sus puentes si es necesario.9. Cierre la actividad pidiendo a los estudiantes compartir cómo se sintieron al expresarse y comunicarse de manera efectiva. Pregúnteles cómo pueden aplicar lo que han aprendido sobre la comunicación en su vida diaria y cómo pueden ayudar a otros a comunicarse de manera efectiva también.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir





Ficha No. 79
Nombre de la actividad: Viaje a la tierra de las palabras mágicas
Nivel educativo: Preparatoria
Habilidad: Comunicación efectiva y asertiva
Objetivo: Fomentar la comunicación efectiva y asertiva en las y los estudiantes a través de una aventura imaginaria divertida y educativa.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Hojas de papel en blanco, crayones/lápices de colores o marcadores, figuras de personas, animales, etc., espacio cómodo para jugar y discutir.

Preparación:

Pida con anticipación a las y los estudiantes imágenes de personas, animales, etc., del tamaño de la mitad de una hoja.

Desarrollo:

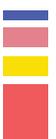
1. Reúna los materiales y coloque las figuras en el área de juego.
2. Inicie el diálogo con las y los estudiantes, cuénteles una historia imaginaria sobre la “Tierra de las palabras mágicas”, un lugar mágico donde las palabras especiales ayudan a resolver problemas y comunicarse de manera efectiva. Anímelos a imaginar y explorar este lugar en su mente.
3. Distribuya a los estudiantes las hojas de papel y los crayones/lápices de colores o marcadores.
4. Pídales que elijan una de las figuras para representar a su personaje en la aventura. Anímelos a darle un nombre y una personalidad.
5. Plantee diferentes escenarios en los que las y los estudiantes puedan practicar la comunicación efectiva y asertiva utilizando palabras mágicas. Por ejemplo, pedir ayuda, expresar emociones, agradecer, pedir las cosas de manera amable, decir no de manera amable, etc.

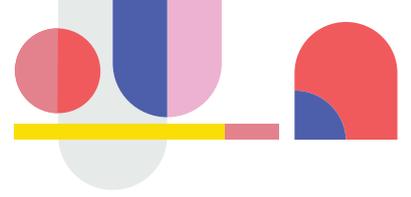




6. Pídeles que elijan un escenario y lo representen con sus personajes. Anímelos a usar las palabras mágicas de manera asertiva y respetuosa mientras interactúan con otros personajes.
7. Cree con las y los estudiantes carteles o pancartas que muestren sus palabras mágicas favoritas y cómo las usarían en situaciones reales. Pueden dibujar imágenes y escribir ejemplos en los carteles.
8. Invíteles a compartir y presentar su cartel de palabras mágicas al grupo y explicar cómo usaría esas palabras en situaciones de la vida real. Después de cada presentación, hablen sobre cómo el uso de palabras mágicas puede mejorar la comunicación y resolver problemas.
9. Organice un juego de roles en el que todo el grupo practique el uso de palabras mágicas en diferentes situaciones. Pueden alternarse para representar diferentes personajes y practicar la comunicación efectiva y asertiva.
10. Cierre la actividad conversando sobre lo que aprendieron de la comunicación efectiva y asertiva. Pregunte cómo se sintieron al usar las palabras mágicas y cómo pueden aplicar lo aprendido en sus interacciones diarias.

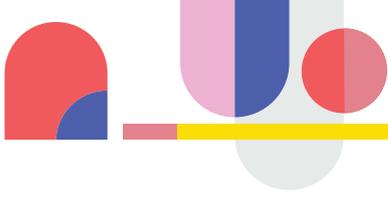
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.



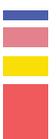


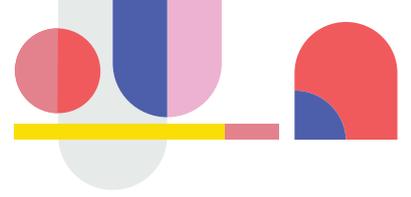
Ficha No. 80
Nombre de la actividad: Círculo de amigos
Nivel/subnivel: Básica Elemental
Habilidad: Comunicación efectiva/asertiva
Objetivo: Fomentar en las y los estudiantes la comunicación efectiva y asertiva
Tiempo: 45 minutos
Materiales: N/A
Preparación: Elabore e imprima el documento que contenga las preguntas necesarias para desarrollar la actividad.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes, indíqueles que trabajarán en círculos de conversación para conocerse.2. Invite a formarse en doble círculo (uno interno y otro externo) y ponerse de modo que los participantes que están en el círculo interior se miren con los del círculo exterior. Todos deben tener una pareja y quedar frente a frente.3. Haga la primera pregunta y dé dos minutos para responder.4. Pida a las y los estudiantes del círculo exterior que den dos pasos a la derecha, quedando ahora frente a otro niño o niña.5. Indique la segunda pregunta y dé dos minutos para responder.6. Pida ahora a las y los estudiantes de adentro que den tres pasos a la izquierda y refiera la tercera pregunta. Dé tiempo para responder.7. Por último, pida a las y los estudiantes de afuera dar 5 pasos a la izquierda...
Frases para plantear las preguntas: A mí me gusta mucho comer... Yo soy bueno para... Me gustaría que me ayudaran en... Me gusta ayudar a... Lo que más me hace sentir triste en la vida es... Lo que me pone más feliz en la vida es... Me disgusta que... (Otras que usted quiera incorporar)
8. Cierre la actividad preguntando a los estudiantes: ¿Qué descubrieron? ¿Qué los sorprendió? ¿Qué les gustó más de lo escuchado? Así mismo, puede plantear un diálogo sobre la importancia de comunicarse con claridad y asertividad.
Fuente: Guía de soporte socioemocional reconstruir sin ladrillos. UNESCO





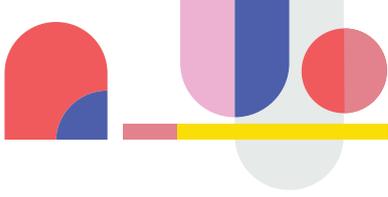
Ficha No. 81
Nombre de la actividad: “El juego de las conversaciones asertivas”
Nivel/subnivel: Básica Media
Habilidad: Comunicación efectiva/asertiva
Objetivo: Desarrollar la capacidad de expresar pensamientos, sentimientos y deseos de manera clara y respetuosa y escuchar activamente a los demás.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Tarjetas con situaciones hipotéticas o conflictivas, papel y lápices para cada niño, un espacio tranquilo y cómodo para la actividad.
Preparación: Prepare una pequeña introducción para compartir con las y los estudiantes sobre el concepto de asertividad.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes, explíqueles qué significa ser asertivo en la comunicación. Coménteles que la asertividad implica expresar lo que pensamos y sentimos de manera respetuosa, sin ser agresivos ni pasivos. Puede dar ejemplos sencillos para que entiendan el concepto.2. Pida a las niñas y niños que, en grupos pequeños o de forma individual, creen tarjetas con situaciones conflictivas en las que se requiere una respuesta asertiva. Por ejemplo: “Tu amigo quiere que juegues a un juego que no te gusta”, “Tu hermano está usando tus cosas sin permiso”, etc. Cada tarjeta debe tener la situación escrita de un lado y una posible respuesta asertiva del otro.3. Divida a los niños en parejas. Cada pareja deberá tomar una tarjeta con una situación y realizar un juego de rol en el que practiquen una respuesta asertiva. Anímelos a utilizar un lenguaje claro, a expresar sus sentimientos y a ser respetuosos. Después, pídeles intercambiar roles y practicar nuevamente.4. Reúna a todo el grupo y pida a algunas parejas que compartan sus juegos de rol con el grupo. Después de cada presentación, promueva una discusión sobre la importancia de la comunicación asertiva y cómo se sintieron al expresar sus sentimientos de esa manera.5. Ahora invítelos a que sienten en un círculo y seleccione a uno de ellos para que cuente una historia breve o comparta algo personal. Los demás deben practicar la escucha activa, prestando atención y haciendo preguntas para entender mejor la historia. Luego, rote para que otro niño comparta.6. Termine la actividad preguntando a los niños qué aprendieron sobre la comunicación asertiva y cómo pueden aplicar estas habilidades en su vida cotidiana. Anime a compartir ejemplos de situaciones en las que puedan usar la asertividad.
Importante: Esta actividad ayudará a los niños a comprender la importancia de la comunicación asertiva, practicarla y reflexionar sobre cómo pueden aplicarla en sus interacciones diarias.
Fuente: Dirección Nacional del Buen Vivir



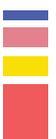


Ficha No. 82
Nombre de la actividad: Historia existencial
Nivel/subnivel: Básica Superior
Habilidad: Comunicación efectiva y asertiva/manejo de emociones
Objetivo: Expresar emociones y sentimientos para concienciar sobre las diferencias individuales de cada integrante del grupo y lograr respeto y aceptación de los criterios emitidos.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Cuestionario, esfero, lápiz
<p>Preparación:</p> <p>Prepare un pequeño diálogo con las y los estudiantes sobre la importancia de mantener una comunicación efectiva y asertiva con las personas de nuestro entorno.</p> <p>Desarrollo</p> <ol style="list-style-type: none">1. Coménteles que hoy van a realizar un cuestionario individual, llamado “Historia existencial”, y que es necesario que respondan las preguntas de manera amplia y detallada.2. Distribuya los cuestionarios.3. Pídales que desarrollen el cuestionario; otorgue un tiempo de 15 minutos hasta que finalicen.4. Divídalos en grupos de 5 o 6 personas, solicite que compartan sus respuestas (narren sus experiencias personales) y precise que pueden hacer preguntas al interior del grupo.5. Cierre la actividad con un espacio de diálogo para analizar el proceso. Realice las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron cuando estaban contestando las preguntas? ¿En cuál pregunta presentó dificultad para ser contestada? ¿Cómo se sintieron cuando estaban narrando sus experiencias personales? ¿Comparten criterios en común con sus demás compañeros?





Anexo: Cuestionario
HISTORIA EXISTENCIAL
a) ¿Qué sabes de las circunstancias de tu nacimiento?
b) A la mitad del número de años que tienes, ¿cuál fue una experiencia agradable? y ¿cuál fue una desagradable?
c) En la actualidad; ¿qué es lo que más te gusta de la vida? ¿Qué es lo que no te gusta?
d) En el futuro, ¿qué te gustaría lograr? ¿Qué no te gustaría que ocurriese en tu vida?
Fuente: Guía de Desarrollo Humano Integral - Ministerio de Educación, 2018.





Ficha No. 83
Nombre de la actividad: Conectándonos
Nivel/subnivel: Bachillerato
Habilidad: Comunicación efectiva/asertiva
Objetivo: Fomentar la construcción de relaciones interpersonales, la comunicación y la empatía en estudiantes a través de una actividad interactiva.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Hojas de papel en blanco, lápices de colores o marcadores.
Preparación: <p>Prepare una pequeña introducción y, a manera de diálogo con las y los estudiantes, explique el propósito de la actividad: se trata de construir una red de conexiones entre las y los estudiantes y descubrir las cosas que tienen en común.</p>
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Forme un círculo con las y los estudiantes y asigne a cada uno un compañero de conversación al azar.2. Indique a las parejas de estudiantes que tienen 5 minutos para conversar y conocerse mejor. Pueden hablar sobre intereses, hobbies, experiencias, etc.3. Distribuya las hojas y los lápices de colores/marcadores a las y los estudiantes y pida que dibujen un círculo en el centro con su nombre. Luego, pida que dibujen líneas que se conectan desde su círculo a los nombres de los compañeros con los que hablaron. En cada línea de conexión, escriben algo que descubrieron que tienen en común. Puede ser un interés, una experiencia similar, una meta, etc.4. Indique cada cierto tiempo a las y los estudiantes cambiar de pareja y que repitan el proceso de conversación y creación de conexiones.5. Ahora invite a las y los estudiantes a presentar su “red de conexiones” a todo el grupo, resaltando las cosas que tienen en común con sus compañeros.6. Cierre la actividad con una discusión sobre cómo esta actividad ayudó a fortalecer las relaciones interpersonales y a descubrir puntos en común. Anime a las y los estudiantes a seguir conectando y construyendo relaciones más allá de la actividad.
Importante: Esta actividad fomenta el desarrollo de habilidades interpersonales al permitir que las y los estudiantes interactúen, compartan y descubran cosas en común. Además, crea un ambiente positivo y de colaboración, promoviendo la empatía y la comunicación efectiva.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.





Ficha No. 84
Nombre de la actividad: Pasos para la comunicación efectiva/asertiva
Nivel/subnivel: Educación para personas jóvenes y adultas
Habilidad: Comunicación efectiva/asertiva
Objetivo: Promover que las y los estudiantes se comuniquen de manera efectiva/asertiva en la familia y en otros contextos.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Infografía sobre los “Pasos para lograr una comunicación efectiva en familia” elaborada por ProFuturo, Programa de Fundación Telefónica y la Caixa Foundation en Alianza con ChildFund. https://fundaciontelefonica.com.ec/wp-content/uploads/2021/12/Infografia-4.pdf Hojas de Papel Formato A3 o A4.
Preparación: Prepare un diálogo con las y los estudiantes para explicar la importancia de una comunicación efectiva/asertiva en los diferentes contextos.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Divida a las y los estudiantes en grupos.2. Distribuya la infografía sobre los “Pasos para lograr una comunicación efectiva en familia”.3. Solicíteles que realicen una lectura del contenido de la infografía y pida que elaboren un ejemplo en el cual se demuestre la aplicación de los cinco pasos de la infografía.4. Luego solicite que regresen todos a plenaria y motive a que representantes de cada uno de los grupos expongan sus ejemplos.5. Plantee la siguiente pregunta a sus estudiantes y fomente a que participen algunos de ellos y ellas: ¿Cómo consideras que los 5 pasos aprendidos pueden ser también aplicados en otros contextos de la vida diaria, como el colegio, el trabajo, las relaciones entre amigos/as y/o de pareja?6. Promueva que sus estudiantes reflexionen sobre la importancia de establecer una comunicación efectiva/asertiva en su vida diaria.7. Cierre la actividad con una retroalimentación de lo aprendido.
Fuente: Microaprendizaje. Infografías para familias. Microaprendizaje Fundación Telefónica Ecuador (fundaciontelefonica.com.ec) https://fundaciontelefonica.com.ec/educacion/profuturo/ecosistema-digital/



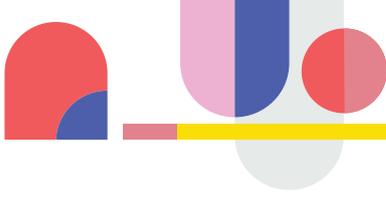


Conciencia global

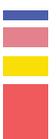


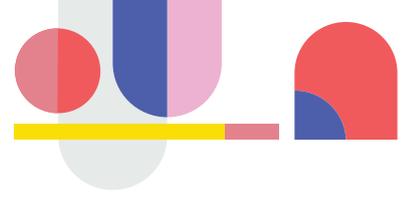
La conciencia global es la capacidad de comprender y valorar la diversidad cultural, promover la justicia social y contribuir al bienestar colectivo.





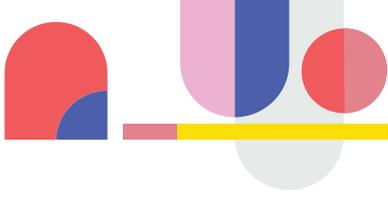
Ficha No. 85
Nombre de la actividad: Una Aventura Global
Nivel/subnivel: Inicial
Habilidad: Conciencia global
Objetivo: Fomentar la conciencia global en las y los estudiantes a través de actividades interactivas y creativas.
Tiempo: 40 minutos
Materiales: Mapamundi o un globo terráqueo, imágenes o fotografías de diferentes culturas y lugares alrededor del mundo, hojas de papel, marcadores o crayones, pegamento, cinta adhesiva, libros o cuentos que presenten diferentes países y culturas.
Preparación: Antes de iniciar la actividad coloque el Mapamundi en un lugar visible. Busque e imprima imágenes de diferentes culturas y lugares.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes y explíqueles qué es la conciencia global y por qué es importante. La conciencia global significa entender y apreciar las diferentes culturas y lugares en todo el mundo.2. Muéstreles el mapamundi o el globo terráqueo y señale diferentes países y continentes. Pídales que observen los lugares y las imágenes de las tarjetas mientras les comenta sobre la diversidad de las personas y culturas en todo el mundo.3. Lea el libro o cuento elegido que presente diferentes países y culturas. Anímelos a prestar atención a las imágenes y las historias para aprender sobre las formas en que las personas viven y se relacionan en diferentes partes del mundo.4. Realice preguntas en cuanto a la lectura compartida.5. Distribuya hojas de papel y marcadores/crayones/pinturas a las y los estudiantes, pídale que elijan un país y dibujen la bandera de ese país. Ayúdeles a identificar los colores y los patrones de la bandera.6. Ahora muestre las imágenes de diferentes culturas y lugares y pídale a los estudiantes elegir una imagen que les guste y la peguen en un lugar del mapamundi o del globo terráqueo.7. Invíteles a imaginar que están viajando a diferentes países y culturas. Pídales que compartan lo que les gustaría hacer y aprender en cada lugar.8. Cierre la actividad pidiéndoles compartir sobre lo que han aprendido acerca de las diferentes culturas y lugares. Pregúnteles cómo se sienten aprendiendo sobre el mundo y cómo pueden aplicar lo que han aprendido en su vida diaria para ser ciudadanos globales conscientes.
Importante: Esta actividad permite que las y los estudiantes exploren y aprendan sobre diferentes culturas y lugares en todo el mundo. Les ayuda a desarrollar una apreciación por la diversidad y a comprender la importancia de respetar y valorar a las personas de diferentes partes del mundo.
Fuente: Adaptación de Scouts. (2020). Recopilación de actividades de educación para el desarrollo sostenible Scouts. https://www.scout.es/wp-content/uploads/2020/07/Dossier-Recopilacion-actividades-EpDS-1.pdf



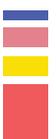


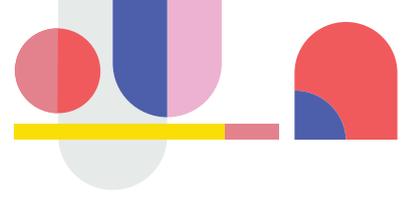
Ficha No. 86
Nombre de la actividad: Elige la foto
Nivel/subnivel: Preparatoria
Habilidad: Conciencia Global
Objetivos: Fomentar la integración de las y los estudiantes de la clase. Superar el espíritu competitivo frente a la cooperación y la participación en la actividad con el grupo. Profundizar en las desigualdades.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Una pelota.
Preparación: Planifique la actividad y consiga una pelota.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes. Forme dos equipos para jugar un deporte en el que se utilice una pelota (voleibol, fútbol, etc.)2. Para realizar los equipos procure que todos los y las estudiantes estén habituados a jugar el deporte que vamos a elegir; en el caso de que alguno no conozca el juego, jugará sin pertenecer a ningún equipo. Esta será la persona “azúcar”.3. Inicie la dinámica: consiste en animar a los y las estudiantes a jugar al deporte elegido y apoyarle en su juego evitando a la vez que monopolice la pelota. Cada 5 minutos cambiará la persona azúcar intentando que jueguen todos. Se trata de fomentar la participación de todos, aunque tengan niveles diferentes de conocimiento de este deporte. Esta sería la primera parte del juego en la que hemos trabajado la cooperación y el fomento de la participación entre las y los estudiantes de la clase.4. Introduzca variables en el juego; plantee que cada uno de los equipos pertenezca a un país con condiciones económicas y sociales diferentes, por ejemplo, Nigeria y Suecia. Explíqueles algunos datos básicos y estos trasládelos a algunas pautas que van a intervenir en el juego para que vivan la desigualdad. Por ejemplo, introducir un jugador más en Suecia, un masajista, darle una portería más pequeña, primarle positivamente en las faltas o en las decisiones del árbitro. Así, de igual forma, pero en sentido negativo se procede con el equipo que representa a Nigeria: jugar con un participante menos, que durante el tiempo de descanso les hagan realizar una actividad y no puedan beber agua, etc.5. Al finalizar, invite a las y los estudiantes a compartir cómo se sintieron en este ejercicio frente a las desigualdades entre los equipos.6. Cierre la actividad con una reflexión; dialogue sobre las desigualdades que existen entre países a nivel mundial y como las acciones de cada uno de nosotros puede contribuir positivamente.
Fuente: Adaptación de Scouts. (2020). Recopilación de actividades de educación para el desarrollo sostenible Scouts. https://www.scout.es/wp-content/uploads/2020/07/Dossier-Recopilacion-actividades-EpDS-1.pdf





Ficha No. 87
Nombre de la actividad: Exploradores del mundo
Nivel/subnivel: Básica Elemental
Habilidad: Conciencia global
Objetivo: Fomentar la conciencia global en estudiantes a través de una actividad educativa que les permita aprender sobre diferentes culturas, geografía y problemas mundiales de una manera interactiva y significativa. Desarrollar la comprensión intercultural, el respeto y la sensibilidad hacia las diferencias mientras participan en una actividad significativa y enriquecedora.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Mapa del mundo o un globo terráqueo, tarjetas con información sobre diferentes países, hojas de papel en blanco, marcadores, crayones o lápices de colores, pegamento, tijeras, revistas o imágenes impresas.
Preparación: Prepare los materiales y encuentre un espacio adecuado para la actividad, incluyendo un mapa del mundo o un globo terráqueo, tarjetas con información sobre diferentes países y revistas o imágenes impresas
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Distribuya las hojas de papel y marcadores/crayones.2. Inicie el diálogo con las y los estudiantes, explique que se convertirán en “Exploradores del mundo” para aprender sobre diferentes culturas, geografía y problemas mundiales.3. Muéstrelas el mapa del mundo o un globo terráqueo. Pídales que elijan un país que les gustaría explorar y encuentren su ubicación en el mapa.4. Entregue las tarjetas con información sobre diferentes países (traje típico, lugares importantes, comida típica, bandera, etc.). Pídales que investiguen sobre el país que eligieron y aprendan sobre su cultura, idioma, comida, costumbres, etc.

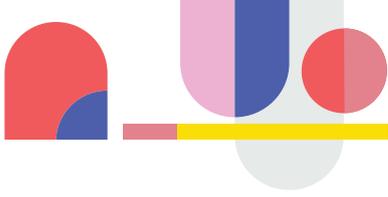




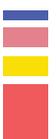
5. Pídeles que dibujen la bandera del país que eligieron en una hoja de papel y creen tarjetas informativas con datos interesantes sobre el país.
6. Invite a cada niño a presentar el país que eligió, mostrar la bandera y compartir la información que investigaron. Anímelos a escuchar y hacer preguntas sobre los países de sus compañeros.
7. Organice una discusión sobre problemas mundiales, como la conservación del medio ambiente, el hambre, la educación, etc. Pida a los y las estudiantes que elijan un problema y creen imágenes o palabras relacionadas en una hoja de papel. Luego, junten todas las hojas para crear un mural de problemas mundiales.
8. Converse con el grupo acerca de la importancia de la conciencia global, sobre cómo aprender de diferentes países y problemas mundiales puede ayudarnos a comprender y respetar a las personas de todo el mundo.
9. Cierre la actividad preguntando cómo se sintieron al participar en ella y cómo pueden contribuir a la conciencia global en su vida diaria. Anímelos a compartir sus experiencias y a seguir explorando y aprendiendo sobre el mundo.

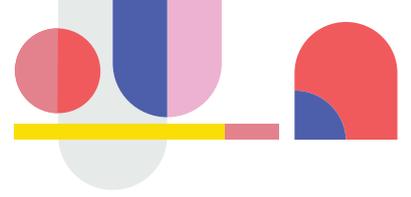
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.





Ficha No. 88
Nombre de la actividad: “Viaje por las culturas del mundo”
Nivel/subnivel: Educación Media
Habilidad: Conciencia global
Objetivo: Desarrollar la conciencia global al explorar la diversidad cultural y comprender cómo las personas de diferentes partes del mundo viven y se relacionan.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Mapas del mundo, libros, revistas o recursos en línea sobre diferentes países y culturas, papel, lápices de colores y marcadores, acceso a una computadora y proyector (opcional).
Preparación: Prepare los materiales y encuentre un espacio adecuado para la actividad.
Desarrollo: Inicie el diálogo con las y los estudiantes, coménteles qué significa la “diversidad cultural” y por qué es importante aprender sobre diferentes culturas. Puede usar imágenes y mapas para ilustrar la variedad de países y culturas en el mundo. <ol style="list-style-type: none">1. Divida a las y los estudiantes en grupos pequeños y asigne a cada grupo un país diferente de diferentes continentes. Asegúrese que los países asignados sean diversos en términos de cultura, idioma y tradiciones.2. Pida a cada grupo investigar sobre el país que se le ha asignado. Las y los estudiantes pueden buscar información en libros, revistas, sitios web confiables y enciclopedias. Deben aprender sobre la geografía, la cultura, la comida, la música, la vestimenta y las costumbres de ese país.3. Invite a cada grupo a realizar una breve presentación para compartir con el resto de la clase. Pueden utilizar carteles, dibujos, fotografías o incluso presentaciones de diapositivas para mostrar lo que han aprendido.4. Organice un día especial: “Día de viaje por las culturas del mundo”, en el que cada grupo presente su país al resto de la clase. Pueden hablar sobre aspectos interesantes, mostrar imágenes y quizás ofrecer una pequeña muestra de comida o música típica del país.5. Cierre la actividad con una discusión en grupo sobre lo que las y los estudiantes han aprendido y cómo se sienten al conocer diferentes culturas. Anime la reflexión sobre la importancia de la diversidad y la comprensión intercultural.
Importante: Para mantener viva la conciencia global, realice actividades posteriores como la lectura de libros relacionados con diferentes culturas, proyectos artísticos inspirados en lo que han aprendido o incluso escribir cartas a estudiantes de otros países como parte de un intercambio cultural.
Fuente: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir





Ficha No. 89
Nombre de la actividad: Nos alimentamos y compartimos
Nivel/subnivel: Básica Superior
Habilidad: Conciencia Global
Objetivos: Aprender a compartir. Estimular la cooperación y el trabajo en equipo. Aproximarnos a la realidad de la desigualdad alimentaria. Comprender la importancia de una alimentación equilibrada.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Lápices de colores (rojo, azul, amarillo y verde); cada grupo tendrá los colores (en lugar de utilizar lápices de colores se puede usar piezas de lego o legumbres pintadas de los cuatro colores para representar una unidad de cada tipo de alimento. Esto nos ayuda a visualizar mejor la actividad). Fichas de trabajo, una por grupo, cuadro de organización de las comidas, dos por grupo, rotuladores de colores para pizarra o cartulina (rojo, azul, amarillo y verde). Una pizarra o cartulinas grandes.
Preparación: Para el desarrollo de esta actividad es necesario preparar insumos específicos: ocho cuadros de dieta vacíos (Anexo 2 de esta ficha) que serán presentados previo al desarrollo de la actividad a los estudiantes. Presente los cuadros de dieta un día antes a las y los estudiantes y colóquelos a la vista de todos.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes2. Divida la clase en 8 grupos de estudiantes; cada grupo representará un país, por ejemplo: Grupo 1: Costa Rica Grupo 2: Perú Grupo 3: Ucrania Grupo 4: India Grupo 5: Ecuador Grupo 6: Brasil Grupo 7: España Grupo 8: EE. UU3. A cada uno de los grupos se le entrega su ficha.

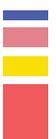


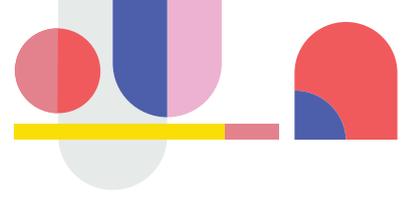


4. Comente las instrucciones a realizar que se encuentran en las hojas de actividades. Cada grupo realiza su trabajo. Una vez que todos los grupos han realizado su ficha, una persona de cada grupo dibujará en la pizarra los cuadros que han pintado en su hoja. Cuando todos los grupos lo hayan hecho, ponen en común el trabajo.
5. Invítelos a compartir y analizar entre todos el contenido de los diversos cuadros desde la perspectiva de la alimentación saludable, haciendo las siguientes preguntas:
 - ¿Qué es lo primero que llama la atención al ver el cuadro de la pizarra?
 - ¿Qué puede haber en exceso en unos grupos? ¿Falta algo en otros?
 - ¿Las dietas que aparecen nos parecen sanas? ¿Cuáles? ¿Por qué?
 - ¿Qué les parece el reparto de alimentos que se ha hecho?
 - ¿Están contentos con lo que tienen?

El reparto de alimentos ha sido al azar: ¿sucede lo mismo con el lugar donde nacemos? Según lo que ves, ¿esto influye a la hora de alimentarnos?
6. Tras la primera reflexión, reparta una nueva ficha y pida a los grupos que vuelvan a organizar su ficha de comidas de un día. Animaremos los intentos, por parte de los que más tienen, de compartir con otros.
7. Cuando todos los grupos han terminado su ficha, las presentan a todos cada y dibuja su cuadro en la pizarra.

Fuente: Adaptación de Scouts. (2020). Recopilación de actividades de educación para el desarrollo sostenible Scouts. <https://www.scout.es/wp-content/uploads/2020/07/Dossier-Recopilacion-actividades-EpDS-1.pdf>





Anexo 1: Fichas de trabajo

FICHA DE TRABAJO PARA EL GRUPO 1

- En el cuadro que nos han entregado con esta ficha, deben llenar las casillas con los colores de los alimentos que comerán a lo largo del día.
- Cada color corresponde a un tipo de alimento: Rojo (carne), Azul (pescado), Verde (verdura y fruta) y Amarillo (cereales y legumbres). De cada color tienen un número máximo de cuadros que pueden pintar:
 - Carne, color Rojo - 4 unidades
 - Pescado, huevos y lácteos, color Azul - 2 unidades
 - Verdura/Fruta, color Verde - una unidad
 - Cereales, color Amarillo - 29 unidades

FICHA DE TRABAJO PARA EL GRUPO 2

En el cuadro que nos han entregado con esta ficha, deben llenar las casillas con los colores de los alimentos que comerán a lo largo del día.

- Cada color corresponde a un tipo de alimento: Rojo (carne), Azul (pescado), Verde (verdura y fruta) y Amarillo (cereales y legumbres). De cada color tienen un número máximo de cuadros que pueden pintar:
 - Carne, color Rojo - 6 unidades
 - Pescado, huevos y lácteos, color Azul - 5 unidades
 - Verdura/Fruta, color Verde - 15 unidades
 - Cereales, color Amarillo - 31 unidades





FICHA DE TRABAJO PARA EL GRUPO 3

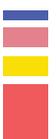
- En el cuadro que nos han entregado con esta ficha, debes llenar las casillas con los colores de los alimentos que comerán a lo largo del día.
- Cada color corresponde a un tipo de alimento: Rojo (carne), Azul (pescado), Verde (verdura y fruta) y Amarillo (cereales y legumbres). De cada color tienen un número máximo de cuadros que pueden pintar:
 - Carne, color Rojo - 1 unidad
 - Pescado, huevos y lácteos, color Azul - 3 unidades
 - Verdura/Fruta, color Verde - 5 unidades
 - Cereales, color Amarillo - 50 unidades

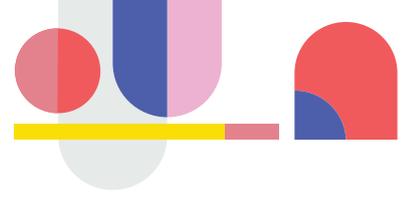
FICHA DE TRABAJO PARA EL GRUPO 4

- En el cuadro que nos han entregado con esta ficha, deben llenar las casillas con los colores de los alimentos que comerán a lo largo del día.
- Cada color corresponde a un tipo de alimento: Rojo (carne), Azul (pescado), Verde (verdura y fruta) y Amarillo (cereales y legumbres). De cada color tienen un número máximo de cuadros que pueden pintar:
 - Carne, color Rojo - 2 unidades
 - Pescado, huevos y lácteos, color Azul - 7 unidades
 - Verdura/Fruta, color Verde - 19 unidades
 - Cereales, color Amarillo - 40 unidades

FICHA DE TRABAJO PARA EL GRUPO 5

- En el cuadro que nos han entregado con esta ficha, deben llenar las casillas con los colores de los alimentos que comerán a lo largo del día.
- Cada color corresponde a un tipo de alimento: Rojo (carne), Azul (pescado), Verde (verdura y fruta) y Amarillo (cereales y legumbres). De cada color tienen un número máximo de cuadros que pueden pintar:
 - Carne, color Rojo - 14 unidades
 - Pescado, huevos y lácteos, color Azul - 12 unidades
 - Verdura/Fruta, color Verde - 56 unidades
 - Cereales, color Amarillo - 23 unidades





FICHA DE TRABAJO PARA EL GRUPO 6

- En el cuadro que nos han entregado con esta ficha, deben llenar las casillas con los colores de los alimentos que comerán a lo largo del día.
- Cada color corresponde a un tipo de alimento: Rojo (Carne), Azul (Pescado), Verde (Verdura y Fruta) y Amarillo (Cereales y Legumbres). De cada color tenéis un número máximo de cuadros que pueden pintar:
 - Carne, color Rojo - 24 unidades
 - Pescado, huevos y lácteos, color Azul - 14 unidades
 - Verdura/Fruta, color Verde - 29 unidades
 - Cereales, color Amarillo - 26 unidades

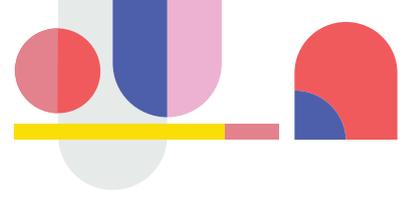
FICHA DE TRABAJO PARA EL GRUPO 7

- En el cuadro que nos han entregado con esta ficha, deben rellenar las casillas con los colores de los alimentos que comerán a lo largo del día.
- Cada color corresponde a un tipo de alimento: Rojo (carne), Azul (pescado), Verde (verdura y fruta) y Amarillo (cereales y legumbres). De cada color tienen un número máximo de cuadros que pueden pintar:
 - Carne, color Rojo - 32 unidades
 - Pescado, huevos y lácteos, color Azul - 23 unidades
 - Verdura/Fruta, color Verde - 52 unidades
 - Cereales, color Amarillo - 20 unidades

FICHA DE TRABAJO PARA EL GRUPO 8

- En el cuadro que nos han entregado con esta ficha, deben llenar las casillas con los colores de los alimentos que comerán lo largo del día.
- Cada color corresponde a un tipo de alimento: Rojo (carne), Azul (pescado), Verde (verdura y fruta) y Amarillo (cereales y legumbres). De cada color tenéis un número máximo de cuadros que pueden pintar:
 - Carne, color Rojo - 29 unidades
 - Pescado, huevos y lácteos, color Azul - 28 unidades
 - Verdura/Fruta, color Verde - 41 unidades
 - Cereales, color Amarillo - 23 unidades





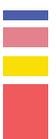
Ficha No. 90
Nombre de la actividad: ¿Cuál es mi huella ecológica?
Nivel educativo: Bachillerato
Habilidad: Conciencia global
Objetivos: Conocer más sobre la huella ecológica y replantearnos nuestras prácticas de consumo. Buscar alternativas de consumo para reducir la huella ecológica.
Tiempo: 45 min.
Materiales: Cuestionario “Mi Huella ecológica”, lápices/esferos
Preparación: Imprima el cuestionario anexo para cada uno de los estudiantes.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con los estudiantes: cada uno de nosotros consume cada día productos de la Tierra. Dicho consumo depende de la manera en que satisfacemos nuestras propias necesidades y deseos. Podemos hacernos las siguientes preguntas para tener una visión más completa de nuestros hábitos:<ol style="list-style-type: none">a. ¿Cuánta agua utilizo en un día normal?b. ¿Qué alimentos consumo? ¿En qué cantidades?c. ¿Cómo me muevo y cuán lejos voy? - ¿Qué y cuántas cosas compro?2. La respuesta a esta y otras preguntas reflejan la demanda que cada uno de nosotros hace de la naturaleza. De este concepto surge el término ‘huella ecológica’, para referirnos al impacto que ejercemos sobre los recursos de la Tierra. Así, la huella ecológica mide la cantidad de tierra y agua que se requieren para producir nuestra comida, bienes materiales y para absorber nuestros recursos. Este indicador relaciona dicha demanda con los recursos existentes en los ecosistemas del planeta y la capacidad de la tierra para regenerar dichos recursos. Mide, en definitiva, la desproporción que existe entre los recursos que consumimos y los que disponemos en nuestro respectivo entorno.3. Distribuya a cada uno de las y los estudiantes los materiales.4. Pida a las y los estudiantes llenar el cuestionario (anexo a esta ficha) para estimar cuánta tierra y agua biológicamente productiva se necesita para sostener sus estilos de vida. El cuestionario se divide en 8 categorías que representan varias maneras en las que “consumimos” la naturaleza día tras día. No se trata de un estudio científico, pero resulta una buena aproximación del impacto del propio estilo de vida habitual.

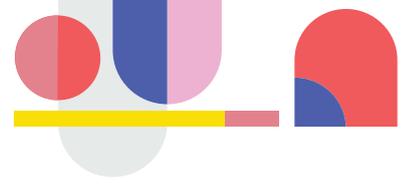




5. Invite a las y los estudiantes a compartir las respuestas de los cuestionarios y abra un debate en cuanto a lo que sería ideal en cada uno de los temas.
6. Divida a las y los estudiantes en grupos y pida que piensen qué actitudes o comportamientos de su día a día (tanto en su casa como en el colegio) podrían cambiar para que el resultado del test saliera más bajo en cuanto a hectáreas.
7. Pida a las y los estudiantes compartir sus trabajos de buenas prácticas con todo el grupo, promueva elaborar un decálogo en conjunto para aplicación y compromiso de todos y exponerlo en un lugar visible de la clase.
8. Cierre la actividad afirmando la importancia que todos y cada uno de nosotros tenemos para contribuir con la protección de nuestro planeta, por ello cumplir con el decálogo propuesto muestra nuestro compromiso. Todos seremos guardianes de su cumplimiento.

Fuente: Adaptado de Scouts. (2020). Recopilación de actividades de educación para el desarrollo sostenible Scouts. <https://www.scout.es/wp-content/uploads/2020/07/Dossier-Recopilacion-actividades-EpDS-1.pdf>





Anexo: Cuestionario

Cuestionario Huella Ecológica

Uso de agua

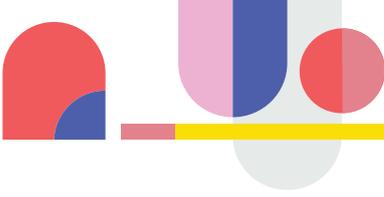
- En un día normal, permanezco en la ducha o la bañera durante: _____
 - No me ducho (0)
 - 1-2 minutos / bañera llena hasta un cuarto (50)
 - 3-6 minutos / bañera llena hasta la mitad (70)
 - 10 ó más minutos / bañera completamente llena (90)
- Tiro de la cadena: _____
 - Cada vez que uso el baño (40)
 - A veces (20)
- Cuando me limpio los dientes, dejo correr el agua (40) _____
- He lavado el coche o regado el césped hoy (80) _____
- Usamos lavabos con dispositivo de ahorro de agua (6-9 litros por descarga) (-20) _____
- Usamos teléfonos de ducha de baja presión (-20) _____
- Utilizo el lavaplatos diariamente (50) _____

Subtotal: _____

Comida

- En un día normal como:
 - Ternera (150/ración) _____
 - Pollo (100/ración) _____
 - Pescado de granja (80/ración) _____
 - Pescado salvaje (40/ración) _____
 - Huevos (40/ración) _____
 - Leche/lácteos (40/ración) _____
 - Fruta (20/ración) _____
 - Vegetales (20/ración) _____
 - Cereales: pan, cereal, arroz (20/ración) _____
- De los alimentos que consumo, ¿qué cantidad se cultiva localmente? _____
 - Todos (0)
 - Algunos (30)
 - Ninguno (60)
- De los alimentos que consumo, ¿qué cantidad es orgánica? _____
 - Todos (0)
 - Algunos (30)
 - Ninguno (60)
- ¿Hago compostaje de las sobras y pieles de las frutas y verduras que consumo? _____
 - Si (-20)
 - No (60)
- De los alimentos que consumo, ¿cuántos son precocinados? _____
 - Todos (100)
 - Algunos (30)
 - Ninguno (0)
- De los alimentos que consumo, ¿cuántos están precintados? _____
 - Todos (100)
 - Algunos (30)
 - Ninguno (0)
- En un día normal, desecho: _____
 - Nada de mi comida (0)
 - Una cuarta parte de mi comida (100)
 - Un tercio de mi comida (150)
 - La mitad de mi comida (200)

Subtotal: _____



Transporte

1. En un día normal, viajo: _____

- A pie (0)
- En bicicleta (5 por uso)
- Transporte público (30 por uso)
- Vehículo privado (200 por uso)

2. La eficiencia de nuestro vehículo en términos de consumo de

- gasolina es de ___ litros/100 kilómetros ___
- Menos de 6 litros/ 2 galones (-50)
- 6-9 litros / 2-2½ galones (50)
- 10-13 litros / 3-3½ galones (100)
- Más de 13 litros/ 3½ galones (200)

3. El tiempo durante el que utilizo vehículos en un día normal es: _____

- Nada (0)
- Menos de media hora (40)
- De media hora a 1 hora (60)
- Más de 1 hora (100)

4. ¿De qué dimensiones es el coche que uso a diario? _____

- No utilizo coche (-20)
- Pequeño (50)
- Mediano (100)
- Grande (200)

5. Número de coches que tenemos en casa: _____

- Ninguno (-20)
- 1 coche (50)
- 2 coches (100)
- Más de 2 coches (200)

6. En un día normal, camino/corro durante: _____

- 5 horas o más (-75)
- De 3 a 5 horas (-25)
- De 1 a 3 horas (0)
- De media hora a 1 hora (10)
- Menos de 10 minutos (100)

Subtotal: _____

Vivienda

1. Número de habitaciones por persona (divide el número de personas

- entre el número de personas que viven en casa): ___
- Menos de 2 habitaciones por persona (10)
- De 2 a 3 habitaciones por persona (80)
- De 4 a 6 habitaciones por persona (140)
- 7 o más habitaciones por persona (200)

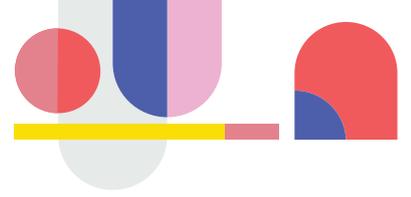
2. Compartimos nuestra casa con miembros que no son de la familia (-50) _____

3. Tenemos una segunda vivienda o casa de vacaciones que está normalmente vacía: _____

- No (0)
- La tenemos/usamos conjuntamente con otros (200)
- Si (400)

Subtotal: _____





Uso de energía

- En los meses fríos, la temperatura de nuestra casa es: _____
 Inferior a 15°C (59°F) (-20) De 19 a 22°C (66 a 71°F) (100)
 De 15 a 18°C (59 a 64°F) (50) 22°C (71°F) o más (150)
- Tendemos la colada en el exterior o la colgamos en el interior de la casa: _____
 Siempre (-50) Nunca (60)
 A veces (20)
- Utilizamos un congelador que es eficiente energéticamente: _____
 Sí (-50) No (50)
- Utilizamos bombillas fluorescentes compactas: _____
 Sí (-50)
 No (50)
- Apagamos las luces, los ordenadores y la televisión cuando no se utilizan: _____
 Sí (0) No (50)
- Para refrescar el ambiente utilizamos: _____
 Aire acondicionado: en el coche / en casa (30 para cada uno) Aparato eléctrico (-10)
 Nada (-50)
- Hoy he estado en el exterior: _____
 7 horas (0) De 2 a 3 horas (20)
 De 4 a 6 horas (10) 2 horas o menos (100)

Subtotal: _____

Ropa

- Cambio mi ropa cada día y la pongo para lavar (80) _____
- Llevo ropa que ha sido arreglada (-20) _____
- Una cuarta parte de mis prendas de ropa son hechas a mano o de segunda mano (-20) _____
- Renuevo la mayor parte de mis prendas todos los años (120) _____
- Doy la ropa que no llevaré más a la organización local de recogida: _____
 Sí (0) No (100)
- Compro camisas de cáñamo en vez de algodón cuando puedo (-10) _____
- No me pongo nunca ___ % de las prendas que hay en mi armario:
 Menos del 25% (25) _____ El 75% (75)
 El 50% (50) Más del 75% (100)
- Tengo _____ pares de zapatos: _____
 De 2 a 3 (20) De 4 a 6 (60) 7 o más (90)

Subtotal: _____





Productos

1. La basura que he generado hoy podría caber en: _____
 - Una caja de zapatos (20)
 - Cubo de basura (200)
 - Un cubo grande (60)
 - ¡No he generado basura hoy! (-50)
2. Reutilizo las cosas antes de tirarlas (-20) _____
3. Reparo las cosas en vez de tirarlas (-20) _____
4. Reciclo todo mi papel, latas, cristales y plásticos (-20) _____
5. Evito los productos desechables tanto como puedo: _____
 - Sí (-10)
 - No (60)
6. Utilizo pilas recargables siempre que puedo. (-30) _____
7. Añade un punto por cada dólar/euro que gastes en un día normal. _____
 - Hoy no compré nada (0) _____

Subtotal: _____

Ocio

1. La cantidad total de tierra convertida en campos, pistas, piscinas, gimnasios, pistas de esquí, párquines, etc., para un uso normal suman: _____
 - Nada (0)
 - De 1 a 2 hectáreas / De 2½ a 5 acres (60)
 - Menos de 1 hectárea / 2½ acres (20)
 - 2 o más hectáreas / 5 o más acres (100)
2. En un día normal, utilizo el televisor o el ordenador: _____
 - Nada (0)
 - Menos de 1 hora (50)
 - Más de 1 hora (80)
3. ¿Cuánto equipamiento se necesita para las actividades del día a día? _____
 - Nada (0)
 - Muy poco (20)
 - Bastante (60)

Subtotal: _____



Resumen

Transfiere tus subtotales de cada sección y súmalos para obtener el total

Uso de agua _____

Comida _____

Transporte _____

Vivienda _____

Uso de energía _____

Vestimenta _____

Productos _____

Ocio _____

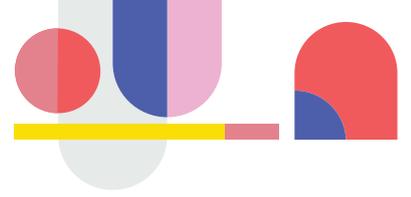
TOTAL: _____

Mi huella ecológica es:

Total dividido por 100 = _____ hectáreas

(Para convertir a acres, multiplicar las hectáreas por 2,47)





Ficha No. 91
Nombre de la actividad: Previniendo
Nivel/subnivel: Educación para personas jóvenes y adultas
Habilidad: Conciencia global
Objetivo: Promover que las y los estudiantes elaboren propuestas para la prevención de la xenofobia y la promoción de la convivencia armónica entre diversidad de culturas
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Hojas de revistas, periódicos, etc. ya en desuso, hojas recicladas, cinta adhesiva, tijeras
Preparación: Solicite a las y los estudiantes con anterioridad a realizar esta actividad, traer revistas recicladas y materiales como tijeras, goma, marcadores, lápices de colores, cinta adhesiva.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Divida en grupos a sus estudiantes y proporcione a cada grupo retazos de periódicos, revistas, hojas recicladas, etc.2. Pida a las y los estudiantes que investiguen o relaten un caso o historia de una persona o un grupo de personas que hayan sido víctimas de xenofobia en el Ecuador y una propuesta para apoyar a la persona o al grupo de personas de su caso o historia elaborada a través de actividades de sensibilización a la comunidad, de asesoría o guía, etc.3. Solicite a sus estudiantes que con los materiales entregados elabore un obsequio que le entregaría a la persona o grupo de personas como símbolo de que nunca la situación de xenofobia vivida se volverá a repetir.4. Invite a sus estudiantes a que en plenaria cuenten la historia elaborada, cuál fue su propuesta para apoyar a la persona o al grupo de personas afectadas y qué significa el obsequio entregado.5. Cierre la actividad con una retroalimentación de lo aprendido y sobre la importancia de la convivencia y aprender a valorar la diversidad cultural.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir





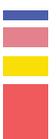
Manejo de emociones y sentimientos

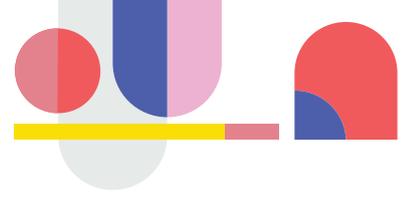


Fuente: <https://www.emagister.com/blog/tecnicas-y-ejercicios-para-practicar-el-autocontrol-emocional/>

El manejo de emociones es la capacidad de reconocer, comprender y responder adecuadamente a los propios sentimientos. Implica habilidades como la autoconciencia emocional, la regulación emocional, la empatía, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos. En concordancia con CASEL está la autogestión emocional, que es la habilidad de manejar las emociones de manera efectiva y adaptativa. Implica la gestión de las emociones, motivación, voluntad y fijación de objetivos; planificación y organización.

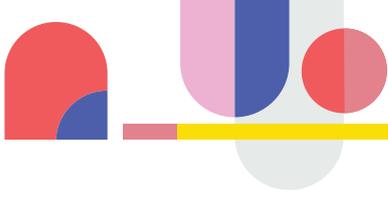
El manejo de emociones permite aumentar la capacidad de resiliencia y mejorar las relaciones interpersonales.



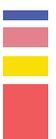


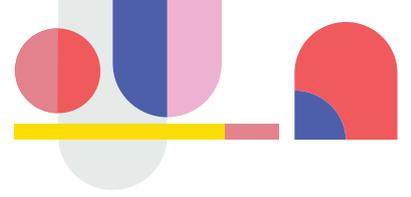
Ficha No.92
Nombre de la actividad: ¿Qué les pasa a los demás?
Nivel/subnivel: Inicial
Habilidad: Manejo de emociones y sentimientos
Objetivo: Identificar e interpretar emociones.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Láminas con las caritas de las emociones
Preparación: Busque en la internet caritas que expresen emociones, imprima y recorte. Prepare una pequeña introducción para comentar a niñas y niños que todos llegamos a sentir diferentes emociones en distintos momentos de nuestras vidas.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Comente a las y los estudiantes que todos podemos sentir en cualquier momento alegría, tristeza, miedo, enojo, asombro, etc., y que puede haber diferentes causas.2. Muestre cada una de las láminas de las caritas de las emociones; precise qué emoción representa (alegría, tristeza, miedo, enfado, asombro, amor, etc.) y pídale que la imiten.3. Solicite a los niños que identifiquen las diferentes emociones que representa cada una de las caritas que les está mostrando (alegría, tristeza, miedo, enfado, asombro, amor, etc.) y dialogue con ellos. Pregunte: ¿Qué les pasa a los demás? ¿Qué les pudo haber pasado para que se sientan así? Procure que contesten desde su experiencia.4. Invite a un grupo de estudiantes a tomar la lámina de la emoción con la que se identifican y contarnos el motivo si lo desean.5. Al finalizar las intervenciones, converse con los niños sobre las diferentes expresiones de emociones que se presentaron en el grupo y la necesidad de entender a sus compañeros.6. Agradezca a los estudiantes por su participación y precise su alegría e interés en el próximo encuentro.
Importante: Esta actividad fomenta el reconocimiento de las emociones propias y las de los demás.
Fuente: Adaptado de Hacer familia. (10 de junio de 2015). <i>Actividades para desarrollar empatía:</i> http://www.hacerfamilia.com/ninos/noticia-actividades-desarrollar-empatia-ninos-20150610131311.html





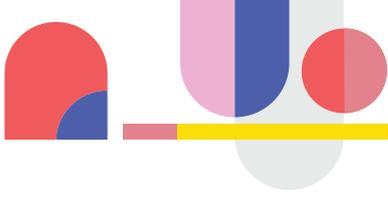
Ficha No. 93
Nombre de la actividad: Explorando nuestras emociones a través del arte
Nivel/subnivel: Preparatoria
Objetivo: Fomentar el manejo de emociones en las y los estudiantes a través de actividades artísticas que les ayuden a identificar, expresar y comprender sus emociones.
Habilidad: Manejo de emociones y sentimientos
Tiempo: 40 minutos
MATERIALES: Hojas de papel en blanco, crayones/lápices de colores/marcadore, pinceles y pinturas, pegamento, tijeras, revistas o imágenes impresas.
Preparación: <p>Prepare una pequeña introducción para comentar a las y los estudiantes que todos llegamos a sentir diferentes emociones en distintos momentos de nuestras vidas: alegría, tristeza, miedo, enojo, asombro, etc., y que puede haber diferentes causas. Estas son las emociones y es muy importante que las identifiquemos y manejemos de forma adecuada.</p>
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Muestre las imágenes o tarjetas con expresiones faciales que representen diferentes emociones y pídale que identifiquen y nombren las emociones que ven en las imágenes. Anímelos a compartir ejemplos de momentos en los que han sentido esas emociones.2. Distribuya las hojas de papel y las revistas o imágenes impresas y pídale que recorten imágenes que representen diferentes emociones. Luego, invíteles a pegar las imágenes en una hoja de papel en blanco para crear un collage emocional.3. Entregue ahora los pinceles y pinturas a los estudiantes y pídale que elijan un color que represente una emoción específica para ellos y luego pinten un cuadro abstracto que exprese esa emoción. Por ejemplo, pueden elegir el color azul para la calma y pintar formas y líneas que les recuerden a la tranquilidad.4. Ahora invíteles a trabajar con los marcadores, crayones o lápices de colores, pídale que elijan una emoción y dibujen una escena que la represente. Anímelos a ser creativos y a usar colores y formas para expresar cómo se sienten.5. Al finalizar, pídale que compartan su trabajo con el grupo y expliquen qué emoción están representando y cómo expresaron esa emoción en su obra.6. Invítelos a compartir sobre la importancia de identificar y expresar emociones. Pregunte cómo pueden usar el arte y otras estrategias para manejar sus emociones cuando se sienten abrumados.7. Cree con los estudiantes un cartel o mural que muestre diferentes estrategias para manejar las emociones, basadas en lo que han aprendido. Pueden incluir imágenes y palabras que representen técnicas como la respiración profunda, el tiempo de tranquilidad o hablar con un adulto de confianza.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.





Ficha No. 94
Nombre de la actividad: Adivina el oficio o profesión
Nivel/subnivel: Básica Elemental
Habilidad: Manejo de las emociones y sentimientos/pensamiento creativo/relaciones interpersonales.
Objetivo: Fomentar el manejo de emociones en las y los estudiantes a través de actividades que les ayuden a identificar, expresar y comprender sus emociones.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Listado de profesiones y oficios con las actividades que se realizan en cada uno.
<p>Preparación:</p> <p>Prepare una pequeña introducción para explicar a las y los estudiantes lo importante que es transmitir nuestros sentimientos. En esta actividad utilizarán gestos y no podrán expresar con palabras lo que tienen que hacer entender a los demás. Imprima pequeñas imágenes de profesiones.</p> <p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Precise ahora que todas las personas tienen diferentes ocupaciones, cada uno tiene una profesión u oficio. Pídales mencionar algunas de estas profesiones.2. Divida a las y los estudiantes en grupos de trabajo.3. Entregue a cada grupo las imágenes de diferentes de profesiones y oficios.4. Solicite a cada estudiante escoger un oficio o profesión y representarlo frente al grupo, solo con gestos. El grupo que acierte en la descripción será el ganador e inmediatamente quien represente otra profesión u oficio de los entregados a su grupo.5. Invite a las y los estudiantes a compartir cómo se sintieron representando las profesiones y cuál de ellas les gustaría tener.6. Cierre la actividad preguntando: ¿Qué profesiones y oficios hemos aprendido hoy? Precise que no hay profesiones específicas para hombres o mujeres, todas las profesiones u oficios pueden ser ejecutados sin distinción de sexo o género. <p>Importante: Esta actividad requiere ser complementada con el desarrollo de diferentes actividades dentro y fuera de clase que permitan a las y los estudiantes vivenciar el concepto de las diferentes profesiones y oficios, como visitas a diferentes servicios (bomberos, policía, bancos, supermercados, hospitales entre otros.)</p>
Fuente: Adaptado del Manual de herramientas para orientar la construcción de Proyectos de Vida VVOB - Ministerio de Educación, 2018.



**Ficha No. 95****Nombre de la actividad:** Mi cuerpo y mis emociones**Nivel/subnivel:** Básica media**Habilidad:** Manejo de emociones y sentimientos**Objetivo:** Fomentar el manejo de emociones en las y los estudiantes a través de actividades que les ayuden a identificarlas, expresarlas y comprenderlas.**Tiempo:** 45 minutos**Materiales:** Fragmento, preguntas**Preparación:**

Puede imprimir el siguiente fragmento antes de iniciar esta actividad.

“A Mariana le gusta mucho bailar. Siempre participa de las actividades del colegio que se tratan de eso con mucho entusiasmo. Además, le pidió a su mamá poder participar de talleres después de clases para poder bailar todo el tiempo que sea posible. Contrario a ello, a su hermano le gusta mucho leer. No solamente cómics, que son sus lecturas favoritas, también novelas e incluso revistas científicas. Pensando en eso, su mamá lo inscribió en un taller de teatro, pensando que podía gustarle, sin embargo, a él la idea lo tiene muy inquieto. Únicamente el hecho de imaginarse que tiene que hablar frente a un teatro lo aterriza, el calor de las luces, aprender de memoria los parlamentos... Le parece una experiencia aterradora...”

Desarrollo

1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes, mencione que todas las personas sienten muchas emociones cada día, con algunas se sienten cómodas, pero con otras no tanto, ¿Por qué será eso? ¿Qué sentimos cuando estamos cómodos? ¿Qué sentimos cuando estamos incómodos?

2. Realice las siguientes preguntas:

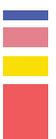
¿Cómo se comportan los personajes del fragmento?
¿Por qué piensas que a la hermana le gusta bailar y al hermano no?
¿Debería gustarles a ambos cosas iguales?
¿Te has sentido de esa forma alguna vez? ¿Qué has hecho?
¿En qué momento te sientes cómodo o cómoda? ¿Cómo lo sabes?
¿En qué momentos te sientes incómodo o incómoda? ¿Cómo lo sabes?

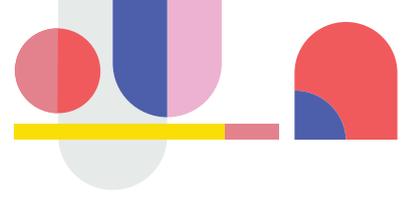
3. Invítelos a compartir con el grupo cómo se han sentido y qué han hecho en las siguientes situaciones:

Cuando te cruzas con un perro en la calle.
Cuando vas a hablar en público.
Cuando estás con una persona que te pone nerviosa/o.

4. Pida a las y los estudiantes crear su propia historia: “¡Puedes crear lo que tú quieras! Solo preocúpate de seguir con la idea inicial”.

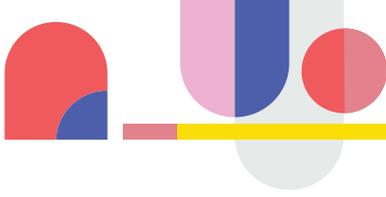
5. Cierre la actividad reforzando la importancia de reconocer y expresar las emociones.

Fuente: Recursos para la Contención Socioemocional de la Comunidad Educativa. Expresar y Regular Emociones - Ministerio de Educación de Chile, 2020.



Ficha No. 96
Nombre de la actividad: Historia existencial
Nivel/subnivel: Básica Superior
Habilidad: Manejo de emociones/Comunicación efectiva y asertiva
Objetivo: Expresar emociones y sentimientos para concienciar sobre las diferencias individuales de cada integrante del grupo y lograr respeto y aceptación de los criterios emitidos.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Hoja de papel para cada estudiante, lápiz o esfero.
Preparación: <p>Prepara un pequeño diálogo con las y los estudiantes sobre la importancia de poder expresar sus sentimientos y necesidades.</p>
Desarrollo <ol style="list-style-type: none">1. Pida a las y los estudiantes que contesten a las preguntas del cuestionario “Historia Existencial” lo más amplia y detalladamente que puedan y de manera individual.2. Divida a las y los estudiantes en grupos de 5 o 6 personas. Solicite que compartan sus respuestas (narren sus experiencias personales). Mencione que es posible hacer preguntas al interior del grupo.3. Para finalizar, establezca un diálogo para analizar el proceso. Puede apoyarse en las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron cuando estaban contestando las preguntas? ¿Cuál pregunta presentó dificultad para ser contestada? ¿Cómo se sintieron cuando estaban narrando sus experiencias personales? ¿Comparten criterios en común con sus demás compañeros?
Fuente: Guía de Desarrollo Humano Integral – Ministerio de Educación, 2018.
Anexo: Ficha
HISTORIA EXISTENCIAL
<ol style="list-style-type: none">a) Alrededor de las circunstancias de tu nacimiento; ¿qué es lo que conoces? ¿Qué es lo que más grato recuerdas y lo que no te ha gustado?b) A la mitad del número de años que tienes; ¿cuál fue una experiencia agradable? ¿Cuál fue una desagradable?c) En la actualidad; ¿qué es lo que más te gusta de la vida? ¿Qué es lo que no te gusta?d) En el futuro; ¿qué te gustaría lograr? ¿Qué no te gustaría que ocurriese en tu vida?



**Ficha No. 97****Nombre de la actividad:** Cómo me quiero sentir**Nivel:** Bachillerato**Habilidad:** Manejo de emociones**Objetivo:** Reflexionar sobre la importancia de la autorregulación y los procesos involucrados en ella, entendiéndola como un elemento clave del aprendizaje socioemocional.**Tiempo:** 45 minutos**Material:** Hoja de trabajo con preguntas para descubrir, imaginar, comprender y regular**Preparación:**

Reúna los materiales y prepare las hojas de trabajo de acuerdo con el anexo de esta ficha.

Revise información sobre el manejo de emociones. Tenga en cuenta que, sería fantástico que pudiéramos regular nuestros estados emocionales con mayor facilidad, llegando incluso a determinar cómo nos queremos sentir, ya que podríamos incrementar el bienestar personal, de nuestras familias y de los entornos sociales en general. Pero, lamentablemente, la regulación de las emociones no es tan simple, y requiere de procesos de introspección y reflexión complejos.

Desarrollo:

1. Inicie el diálogo con los estudiantes reflexionando sobre lo complejo que puede ser el manejo de emociones.
2. Distribuya las hojas de trabajo y solicite que den respuesta a cada pregunta de esta.
3. Explique que la primera pregunta, ¿cómo me siento?, tiene por objetivo describir su estado emocional actual.

La segunda pregunta, ¿por qué me siento así?, busca ayudarles a reflexionar sobre las causas que están generando ese estado emocional.

La tercera pregunta, ¿cómo me quiero sentir?, les permitirá a imaginar el estado emocional que les gustaría alcanzar y, por último, la pregunta ¿qué puedo hacer para sentirme así?, le ayudará a proponer acciones tendientes al logro del estado emocional imaginado.

4. Organice parejas de estudiantes, según afinidad, para profundizar en las respuestas que escribieron cada uno.
5. Con toda la clase solicite que expresen sus experiencias sobre el trabajo realizado en parejas. Ayúdee de las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo fue la experiencia de compartir sus respuestas en parejas?
 - ¿Qué pregunta de la hoja de trabajos les costó más responder?





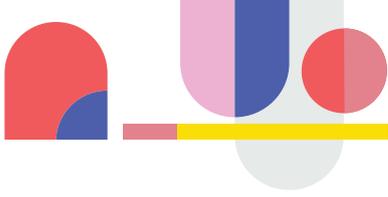
6. Cierre la actividad reflexionando sobre lo fundamental que es reconocer las emociones para poder gestionarlas.

Importante: Quien lidere esta actividad debe promover un clima de confianza y respeto, evitando todo tipo de burlas, consejos o juicios entre estudiantes. Preste atención a la interacción que se vaya generando entre las y los estudiantes al compartir experiencias emocionales delicadas, que requieran el cuidado y acompañamiento adulto.

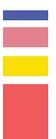
Fuente: Guía de Desarrollo Humano Integral, 2020.

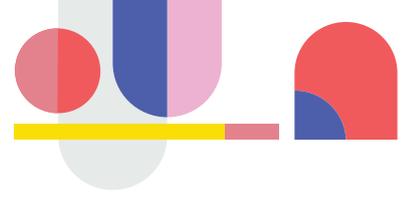
Anexo: Ficha





Ficha No. 98
Nombre de la actividad: Conociendo las emociones
Nivel/subnivel: Educación para personas jóvenes y adultas
Habilidad: Manejo de emociones y sentimientos
Objetivo: Reconocer y comprender las emociones a través de representar una situación.
Materiales: Tarjetas, cinta adhesiva, marcadores, papelotes
Tiempo: 45 minutos
Preparación: Recorte tarjetas, por lo menos dos para cada estudiante, pegue un papelote en un lugar visible para toda la clase.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Organice el espacio a fin de que los participantes se puedan sentar formando un círculo y ubique un papelote en una de las paredes de la clase.2. Inicie el diálogo con las y los estudiantes sobre el manejo de emociones y sentimientos.3. Distribuya a cada estudiante una pequeña tarjeta y solicite que escriban en ella una palabra que exprese cómo se sienten.3. Solicite a las y los estudiantes que peguen la tarjeta en el papelote y acuerde con ellos un título para este papelote.4. Pídales ahora observar el papelote e identificar 5 emociones que más se repitan y retire 5 de estas tarjetas.5. Solicite ahora que la persona que está a la derecha diga una palabra que permita crear un texto con sentido que tenga relación con lo que realizan al despertarse en la mañana.6. Escriba en la pizarra el texto que se va formando con cada palabra.7. Forme 5 grupos de participantes y entregue una tarjeta con una emoción a cada uno de los grupos.8. Pida a cada grupo que a través de la actuación represente el texto escrito con la emoción que les corresponde. (Por ejemplo, si el texto dice: “abro los ojos y me levanto de la cama”; y la emoción es alegre; la representación puede ser: abrir los ojos sonriendo, levantarse de la cama a carcajadas...). Dé el tiempo suficiente para la organización de cada grupo y para la presentación correspondiente.9. Pregunte cómo se sintieron al realizar la actividad y cuáles fueron las dificultades que se presentaron al planear cómo representar el texto con una emoción.10. Cierre la actividad dialogando con el grupo sobre la siguiente afirmación: Las emociones dan lugar a los sentimientos y ambos son aspectos esenciales en nuestra experiencia emocional y social.
Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir





Manejo de estrés y tensiones

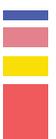


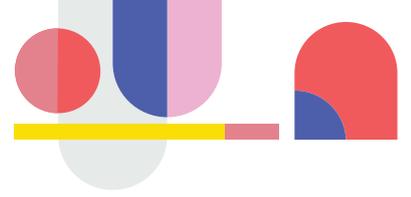
Esta habilidad consiste en emplear estrategias y técnicas para reducir los niveles de estrés y las tensiones. Esto incluye el reconocimiento de los factores que desencadenan el estrés y las tensiones, la adopción de medidas preventivas para evitarlos y la identificación de formas efectivas de manejarlas cuando se presentan.

El estrés y tensiones se pueden manejar mediante técnicas de relajación y meditación.



Ficha No. 99
Nombre de la actividad: El juego de la serpiente
Nivel/subnivel: Inicial
Habilidad: Manejo del estrés y las tensiones
Objetivo: Aprender a relajarse
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Sillas
Preparación: Puede preparar la clase colocando las sillas en círculo.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Dé la bienvenida a las y los estudiantes e invite a realizar la actividad.2. Inicie el diálogo comentándoles que a veces y por diferentes causas podemos sentirnos asustados, angustiados, inquietos, nerviosos. Realice la siguiente pregunta ¿Se han sentido ustedes así? Quienes lo deseen compartan sus experiencias. Cuando han terminado de hacerlo, introduzca la temática del aprendizaje que van a adquirir: “A veces es necesario que hagamos algo para sentirnos mejor, por ejemplo respirar y relajarnos, hoy vamos a aprender cómo hacerlo, este ejercicio se llama ‘El juego de la serpiente’”.3. Ahora solicite que se sienten en su silla y se apeguen muy bien al espaldar, de manera que su postura quede totalmente recta. Pídales que ubiquen sus manos en el abdomen y escuchen atentamente sus indicaciones:4. Tomen aire por la nariz profundamente hasta que yo cuente 4, y sin soltar el aire noten que su vientre se hincha.5. Ahora suelten el aire por la boca mientras hacen el sonido de la serpiente, debe ser un siseo sonoro que durará todo el tiempo que ellos deseen.6. Repita el ejercicio varias veces7. Al finalizar, pregunte: ¿cómo se sienten? Así mismo, precise que este ejercicio pueden realizarlo cuando lo deseen.
Fuente: Adaptado de Guía didáctica para docentes: Pausa activa en las actividades escolares. Ministerio de Educación.





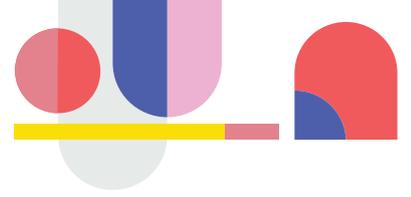
Ficha No. 100
Nombre de la actividad: Soy un globo
Nivel/subnivel: Preparatoria
Objetivo: Aprender a relajarse
Habilidad: Manejo del estrés y las tensiones
Tiempo: 45 minutos
Preparación: <p>Prepare una pequeña introducción para explicar a las y los estudiantes que a veces podemos sentirnos asustados, angustiados, estresados, inquietos o nerviosos por diferentes causas.</p> <p>Prepare los materiales y encuentre un espacio adecuado para la actividad</p>
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes y motíuelos a compartir sus experiencias. Cuando han terminado de hacerlo, precise: “frente a las emociones a veces es necesario que hagamos algo para sentirnos mejor, por ejemplo, respirar y relajarnos; hoy vamos a aprender cómo hacerlo, este ejercicio se llama ‘Soy un globo’”2. Ahora pida a las y los estudiantes que se pongan de pie y sigan sus instrucciones: <p>Párense por favor rectos, suelten sus brazos y giren su cabeza lentamente.</p><p>Tomen aire por la nariz hasta inflar su estómago, reténganlo por dos tiempos y expiren todo el aire lentamente</p><p>Ahora tomen aire por la nariz hasta inflar su pecho, reténganlo por dos tiempos y expiren todo el aire lentamente.</p><p>Muestre ahora la secuencia, realice usted dos ensayos de ejemplo, invítelos a ensayar y después realicen el ejercicio completo juntos. Repita la serie 4 a 5 veces.</p>3. Al finalizar, pregunte a las y los estudiantes: ¿Cómo se sienten ahora? Escuche sus intervenciones y precise: “cuando nos sentimos asustados, angustiados, estresados, inquietos o nerviosos, respirar nos ayuda a relajarnos y sentirnos mejor. Podemos hacerlo las veces que se desee.4. Cierre la actividad con una reflexión acerca de la importancia de tranquilizarnos cuando nos sentimos angustiados, molestos, estresados o asustados.
Fuente: Guía para docentes Pausa Activa - Ministerio de Educación, 2022





Ficha No. 101
Nombre de la actividad: Así lo imagino yo
Nivel/subnivel: Básica Elemental
Habilidad: Manejo del estrés y tensiones
Objetivo: Brindar herramientas a las y los estudiantes para manejar el estrés y las tensiones, aprender a relajarse.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Colchonetas/ espacio abierto
Preparación: Organice las bancas del salón de clase para lograr un espacio amplio. Tome en cuenta que para esta actividad las y los estudiantes deberán acostarse en el piso; si es necesario busque un lugar abierto para realizar la actividad.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes comentando que a veces y por diferentes causas podemos sentirnos asustados, angustiados, inquietos o nerviosos. Pregunte en qué momentos se han sentido así. Quienes deseen, compartan sus experiencias. Cuando han terminado de hacerlo, precise usted: “frente a esto es necesario que hagamos algo para sentirnos mejor, por ejemplo respirar y relajarnos; hoy vamos a aprender cómo hacerlo, este ejercicio se llama ‘Así lo imagino Yo’”.2. Indique que realizarán ejercicios para aprender a relajarse y estar tranquilos, pídeles que sigan sus indicaciones: Acuéstense y permanezcan con los ojos cerrados. Piensen que son una estrella de mar que está sobre una roca bajo el sol. Sientan su respiración en el estómago. Ahora imaginen en su mente lo siguiente:<ul style="list-style-type: none">- Una manzana colorada muy grande.- Un limón verde muy chiquitito.- Cerros del desierto al atardecer.- Nubes que se mueven en el cielo... arriba hay un pájaro... llega otro pájaro y empiezan a jugar.....- El agua en un vaso... el vaso se cae en la mesa, y se derrama el agua... un niño va a buscar una toalla y seca el agua del piso... una niña seca la mesa...- Una niña está llorando... viene otra y se sienta a su lado. Se sonríen y se van a jugar juntas.- Un perro chiquitito, negrito y peludo, quiere jugar con ustedes.- El viento tibio les levanta el pelo.3. Pida que se mantengan acostados en silencio durante un minuto e invítelos después a pararse muy silenciosamente4. Invite a las y los estudiantes a compartir cómo se sintieron desarrollando esta actividad.5. Cierre la actividad precisando que es necesario tener calma y relajarnos frente a cualquier circunstancia, a fin de continuar, pensar y actuar mejor.
Fuente: Adaptado Guía para docentes Pausa Activa - Ministerio de Educación.



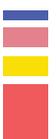


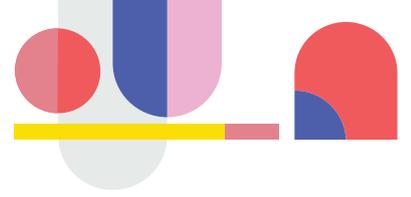
Ficha No. 102
Nombre de la actividad: Sintiendo el peso del cuerpo
Nivel/subnivel: Básica Media
Habilidad: Manejo del estrés y tensiones
Objetivo: Brindar herramientas a las y los estudiantes para manejar el estrés y las tensiones y aprender a relajarse.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: N/A
<p>Preparación:</p> <p>Organice el salón de clase para poder iniciar con la actividad; se sugiere trabajar solo con las sillas en la medida de lo posible.</p> <p>Desarrollo:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Pida a las y los estudiantes que se pongan de pie detrás de su silla y sigan sus instrucciones: Imaginen una línea recta que baja desde el cielo, entra por su cabeza, los cruza enteros y va hasta el fondo de la tierra. (Así, las y los estudiantes construyen la línea recta dentro de sí). Concentren su mirada en un punto fijo, dejen sus brazos caer a los lados del cuerpo y levanten los dedos de los pies tan altos como puedan, sin levantar las plantas del suelo. Bajen los dedos de los pies y asienten complemente sus pies firmemente en el suelo. Levanten los talones y la planta, quédense parados sobre los dedos. Bajen los talones y la planta hasta que el pie se encuentre firme en el suelo. Repitan el ejercicio un par de veces.2. Invite a las y los estudiantes a compartir cómo se sintieron con el ejercicio y cuándo creen que podrían utilizarlo en la vida diaria.3. Cierre la actividad mencionando la importancia de manejar el estrés y las tensiones para sentirnos y actuar mejor en todos los ámbitos.
Fuente: Adaptado de la Guía Soporte Socioemocional - UNESCO.





Ficha No. 103
Nombre de la actividad: Me concentro en mi respiración y escucho el entorno
Nivel/subnivel: Básica Superior
Habilidad: Manejo de estrés y tensiones
Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de la autorregulación y los procesos involucrados en ella, entendiéndola como un elemento clave del aprendizaje socioemocional.
Materiales: N/A
Tiempo: 45 minutos
Preparación: Para realizar esta actividad es preferible buscar un espacio abierto, o se sugiere organizar el salón de clases para generar el espacio necesario.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes comentándoles que a veces y por diferentes causas podemos sentirnos asustados, angustiados, inquietos, nerviosos. Realice la siguiente pregunta ¿Se han sentido ustedes así?, participen quienes deseen compartir sus experiencias, cuando han terminado de hacerlo, precise usted “frente a esto es necesario que hagamos algo para sentirnos mejor por ejemplo respirar y relajarnos.2. Pida a las y los estudiantes que se sienten en sus sillas con la espalda totalmente recta, los pies paralelos sobre el suelo y que sigan sus indicaciones: Cierren sus ojos y concéntrense en su respiración, sientan cómo entra el aire por su nariz hasta su estómago, su abdomen se infla, ahora el aire lentamente comienza a salir por su nariz. (Repita unas cuatro o cinco veces el ejercicio de la respiración). Ahora vamos a escuchar todos los ruidos que hay en el ambiente, desde los más cercanos hasta los más lejanos. (Mencione usted alguno de los ruidos del entorno ejemplo: un perro ladrando. Mantenga silencio para que las y los estudiantes se concentren libremente. Deben mantenerse atentos alrededor de 3 minutos). Ahora vamos a volver a respirar, tomen aire hasta que su abdomen se infle. Ahora el aire lentamente comienza a salir por su nariz. (Repita el ejercicio dos veces). Abran lentamente sus ojos.4. Invite a las y los estudiantes a compartir su experiencia, pregunte cómo se sintieron con el ejercicio.5. Cierre la actividad precisando que este ejercicio nos ayuda a relajarnos, a calmarnos y pueden realizarlo siempre que lo necesiten.
Fuente: Guía para el docente Pausa Activa. Ministerio de Educación, 2020





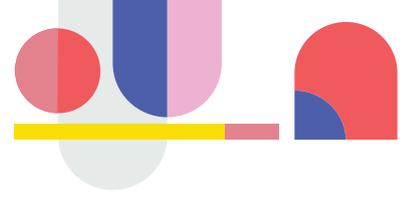
Ficha No. 104
Nombre de la actividad: Soltándome
Nivel: Bachillerato
Habilidad: Manejo del estrés y tensiones
Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de la autorregulación y los procesos involucrados en ella, entendiéndola como un elemento clave del aprendizaje socioemocional.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Latas de conservas, rollos de papel higiénico vacíos, hojas, lápices/esferos.
Preparación: Solicite con anticipación los materiales para poder realizar la actividad.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Inicie el diálogo con las y los estudiantes, comparta la siguiente reflexión: Imagina un globo, lo pones en tu boca, exhalas, y lo inflas, inflas, inflas, cada vez más y más porque no dejas de llenarlo de aire. Hasta que explota, porque en ningún momento botaste un poco de aire del globo, sino que sólo seguiste inflando e inflando. Asimismo ocurre en las personas. Si sólo acumulas presión, y no das espacio para liberarla, puedes sentirte sobrepasado y no reaccionar de la mejor manera. Por eso, es importante reconocer en qué momentos puedes utilizar estrategias para relajarte.2. Distribuya las hojas y los lápices/esferos.3. Pida a las y los estudiantes escribir y responder las siguientes preguntas de manera individual: ¿En qué momento te has sentido como un globo que lo inflan e inflan hasta explotar? ¿Qué le recomendarías a tu “yo” del futuro si vuelve a ocurrir?4. Ahora pídale que expliquen cómo logran controlar sus emociones en las situaciones que se presentan a continuación: Estás parado o parada en la vereda mientras llueve, y un vehículo te tira agua al pasar. Vas a dar una prueba muy importante y necesitas una buena nota. Tuviste una pelea muy fuerte con alguien de tu familia.5. Invite a las y los estudiantes a compartir sus respuestas con el grupo.6. Cierre la actividad desarrollando algunos desafíos con las y los estudiantes para ver cómo logran controlarse y pídale inventar otros del mismo estilo. Anímelos a que piensen en algo que sea difícil de hacer, que requiera de toda tu concentración y deban intentarlo varias veces para lograrlo. Desafío 1. Con latas de bebida o conservas, crea una torre de tres pisos construyendo una base y poniendo una sobre la otra. También puedes hacerlo con rollos de papel higiénico. Desafío 2. Domina un rollo de papel higiénico con el pie 15 veces. ¡Ahora inténtalo con el otro pie!
Fuente: Adaptado de Recursos para la Contención Socioemocional de la Comunidad Educativa. Expresar y Regular Emociones – Ministerio de Educación de Chile, 2020.





Ficha No. 105
Nombre de la actividad: Aprendiendo a relajarme
Nivel/subnivel: Educación para personas jóvenes y adultas
Habilidad: Manejo de estrés y tensiones
Objetivo: Reflexionar sobre actividades de relajación y practicar un ritmo de respiración relajante como una forma para manejar el estrés y tensiones en estudiantes jóvenes, adultos y adultas del Sistema Nacional de Educación a través de técnicas de respiración.
Tiempo: 45 minutos
Materiales: Se requiere que el espacio cuente con sillas individuales o colchonetas para cada participante.
Preparación: Organice el salón de clase haciendo un espacio amplio para realizar la actividad, o busque un espacio abierto dentro de la institución.
Desarrollo: <ol style="list-style-type: none">1. Pida a todas las personas que se sienten en una silla o en el piso (con colchoneta) haciendo un círculo entre todos los participantes.2. Haga las siguientes preguntas y pida que respondan de manera general: ¿Qué es el estrés o qué es tener tensiones? ¿Qué situaciones pueden llevar a tener estrés en nuestra vida? ¿Cuánto tiempo dura el estrés y las tensiones en nuestras vidas? (Se puede pedir que piensen en una situación que les causa estrés y que comenten si dura minutos, horas, días, semanas, etc.) ¿Cuáles son aquellas actividades que les gusta hacer y que sienten que les hace bajar los niveles de estrés o tensiones? ¿Cuáles son las características comunes de esas actividades?3. Proceda a hacer una reflexión sobre las características de estas actividades que sirven para bajar los niveles de estrés. Entre estas, ubique las actividades por características. Por ejemplo: - Actividades que impliquen actividad física (caminar, correr, entrenar algún arte marcial, etc.) - Actividades que se relacionen con algún arte, hobby o interés (bailar, pintar, cocinar, leer, ir de compras, jugar, etc.) y que les permita dejar de pensar en eso que les genera estrés o tensiones. Actividades de relajación o descanso donde la respiración es regular, es decir, no hay agitación (dormir, masajes, terapias, meditación, etc.)





4. Pida a todas y todos que se pongan en una posición cómoda y que sigan las siguientes instrucciones:
 - Que miren sus alrededores, ubicando las características más básicas del espacio, como mesas, sillas, focos. (Es una actividad muy básica).
 - Que cierren los ojos durante todo el ejercicio y hagan silencio
 - Que empiecen a contar muy lento del 1 al 10 y del 10 al 1 muy despacio y solamente en su mente. (El o la docente puede contar en voz alta, al ritmo de 1 número por cada segundo)
 - Que piensen en el ritmo de su respiración.
 - Que ahora cambien su respiración de la siguiente manera: van a inhalar en 4 segundos, sostener la respiración por 4 segundos y exhalar en 4 segundos. Explique que este ritmo de respiración sirve para relajarse y que hay otros tiempos que pueden servir y que cada uno/a puede ir probando cuál es el tiempo que les funciona mejor.
5. Realizarán el ejercicio de la respiración de 4 tiempos durante 5 minutos.
6. Pida que vayan abriendo los ojos y que voluntariamente respondan a las siguientes preguntas:

¿Cómo se sienten ahora?

¿Es importante tener conciencia de la respiración? ¿Por qué? ¿Qué hace la respiración en nuestra mente?
7. Pida que cada uno practique actividades de relajación a diario. Cada persona debe decidir una actividad y el tiempo que la dedicará, pero anime a que se comprometan a practicar esta actividad de manera cotidiana. Por ejemplo: “Voy a tomar conciencia de mi respiración al menos 1 vez al día. Esto me tomará 2 minutos diarios”.
8. Pida que cada uno escriba su compromiso en una hoja, cuaderno o celular.

Pida que de manera voluntaria compartan sus compromisos. En caso de que nadie quiera compartirlo, cierre el ejercicio haciendo la reflexión de la importancia de realizar actividades de relajación cotidianamente.

Elaborado por: Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir.





Ministerio de Educación



República del Ecuador