



Escuela
activa

CAJA DE HERRAMIENTAS II

*La educación
socioemocional en el
modelo Escuela Activa*



Alcaldía de Manizales

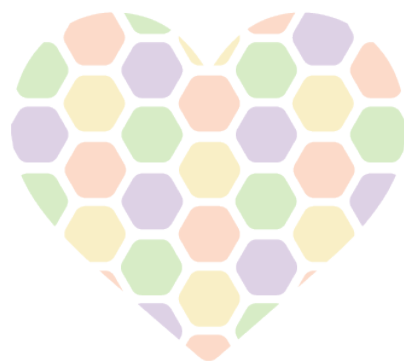


FUNDACIÓN
LUKER

Centro de Estudios Avanzados
en Niñez y Juventud

ALIANZA





Escuela
activa

Caja de herramientas II: la educación socioemocional en el modelo Escuela Activa /

Lady Johana Flórez Pachón et al. Manizales: Fundación Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano – CINDE; Fundación Luker; Secretaría de Educación de Manizales, 2024.

25 páginas

ISBN digital: 978-958-5150-77-5

1. Educación. 2. Desarrollo emocional. 3. Escuela. 4. Pedagogías. 5. Desarrollo de Habilidades. I. Título. II. Flórez Pachón, Lady Johana. III. Valencia Ospina, Luz Adriana. IV. Martínez Suárez, Ana María. V. Osorio Cárdenas, Andrea Milena. VI. Marín Jaramillo, César Augusto. VII. Hernández Pineda, Claudia Bibiana. VIII. Gutiérrez Ocampo, Claudia. IX. Valbuena Posada, Claudia. X. Castillo Herrera, James. XI. Giraldo Serna, Jorge Mario. XII. Aguilar Sarmiento, Lady Lorena. XIII. Vargas Martínez, Liliana. XIV. Cardona Idárraga, Lina Constanza. XV. Ortiz Ocampo, Lina Paola. XVI. De la Pava Muñoz, Luisa Fernanda. XVII. Aristizábal Villegas, Luz Helena. XVIII. Ocampo Gómez, María Cecilia. XIX. Rodríguez Ortiz, María Luber. XX. Castrillón Velásquez, María Omaira. XXI. Marín Ortega, María Teresa. XXII. Moncada Bojacá, Martha Elveny. XXIII. Buitrago Castillo, Natalia. XXIV. Celín Barraza, Tatiana.

Dewey: 370.15 CDD 22

CAJA DE HERRAMIENTAS II

La educación socioemocional en el modelo Escuela Activa

Alianza de la Fundación Luker – Secretaría de Educación de Manizales – CINDE

Autoras y autores:

Lady Johana Flórez Pachón (Coordinadora Escuela Activa), Luz Adriana Valencia Ospina (Investigadora y Formadora), Ana María Martínez Suárez, Andrea Milena Osorio Cárdenas, César Augusto Marín Jaramillo, Claudia Bibiana Hernández Pineda, Claudia Gutiérrez Ocampo, Claudia Valbuena Posada, James Castillo Herrera, Jorge Mario Giraldo Serna (Q. E. P. D.), Lady Lorena Aguilar Sarmiento, Liliana Vargas Martínez, Lina Constanza Cardona Idárraga, Lina Paola Ortiz Ocampo, Luisa Fernanda de la Pava Muñoz, Luz Helena Aristizábal Villegas, María Cecilia Ocampo Gómez, María Luber Rodríguez Ortiz, María Omaira Castrillón Velásquez, María Teresa Marín Ortega, Martha Elveny Moncada Bojacá, Natalia Buitrago Castillo, Tatiana Celín Barraza.

Instituciones educativas participantes: Institución Educativa Adolfo Hoyos Ocampo; Institución Educativa Andrés Bello; Institución Educativa Atanasio Girardot; Institución Educativa Bosques del Norte; Institución Educativa Chipre; Institución Educativa Colegio Santo Domingo Savio; Institución Educativa Divina Providencia; Institución Educativa Fe y Alegría La Paz; Institución Educativa Gran Colombia; Institución Educativa Instituto Técnico Francisco José de Caldas; Institución Educativa La Asunción; Institución Educativa León de Greiff; Institución Educativa Liceo Mixto Sinaí; Institución Educativa Marco Fidel Suárez; Institución Educativa Mariscal Sucre; Institución Educativa Nacional Auxiliares de Enfermería; Institución Educativa San Jorge; Institución Educativa San Juan Bautista de La Salle; Institución Educativa Villa del Pilar; Instituto Latinoamericano; Institución Educativa San Sebastián; Institución Educativa Liceo Isabel La Católica.

La cartilla Caja de herramientas II. La educación socioemocional en el modelo Escuela Activa es una iniciativa financiada con recursos de la Fundación Luker, la Secretaría de Educación de Manizales y desarrollada por la Fundación CINDE. La cartilla no tiene fines económicos o comerciales.

Se autoriza la reproducción del contenido de esta obra con fines de divulgación educativa, siempre y cuando se cite la fuente.

Diseño y diagramación: Luisa Fernanda Soto Villada

ISBN digital: 978-958-5150-77-5

© Fundación Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano – CINDE

Sede Sabaneta: Calle 77 Sur No. 43 A – 27, Vereda San José

Sede Bogotá: Calle 93 No. 45 A 31, barrio La Castellana

Sede Manizales: Calle 59 No. 22-24, barrio Rosales

www.cinde.org.co

www.pedagogiasactivas.com

© Secretaría de Educación

© Alcaldía de Manizales

© Fundación Luker

Manizales, Caldas, Colombia

Publicado en Colombia / Published in Colombia

Fundamentación del modelo Escuela Activa

A partir de los fundamentos de **Escuela Activa**, los docentes del equipo de apoyo realizaron instrumentos de contextualización para quienes quieran profundizar en este modelo.

Escanea el código y
encuentran detalles de
la fundamentación.



Ruta de implementación de las HSE en la Instituciones Educativas

Contextualización



La educación, en su constante búsqueda por mejorar y adaptarse a las necesidades de los estudiantes y la sociedad, se enfrenta a desafíos y oportunidades sin precedentes (Cassasús J., 2003). Las necesidades a las que se hace frente involucran la demanda creciente de un sistema educativo que promueva la autonomía del estudiante fomentando la convivencia armoniosa y el desarrollo de habilidades socioemocionales (Cassasús J. , 2003). Esta adaptación es esencial para preparar a las generaciones actuales y futuras para enfrentar un mundo en constante transformación, donde la adquisición de habilidades socioemocionales y la capacidad de aprender de manera autónoma son cruciales.

El desafío central en el ámbito educativo que abordamos en esta propuesta es articular las habilidades socioemocionales de manera crucial en la mejora del aprendizaje y la promoción de la convivencia escolar, contribuyendo a la formación de estudiantes autónomos y a la construcción de entornos escolares caracterizados por la armonía y el respeto mutuo (Martínez, 2010). A través de esta propuesta, buscamos proporcionar una base sólida de conocimientos respaldada por evidencia empírica, que pueda servir como fundamento para enriquecer las prácticas educativas y contribuir al bienestar de los estudiantes, abordando directamente estas necesidades y oportunidades en la educación actual.



A lo largo del desarrollo de esta propuesta, nuestra intención es detallar los conceptos fundamentales relacionados con las habilidades socioemocionales, el aprendizaje autónomo y la convivencia escolar. Además, analizar las estrategias pedagógicas que pueden implementarse para fortalecer estas áreas y evaluar su impacto en el entorno educativo (Vives A. M., 2022). Nuestra meta es proporcionar una base sólida de conocimientos respaldada por evidencia empírica, la cual pueda servir como fundamento para enriquecer las prácticas educativas y contribuir al bienestar de los estudiantes (Martínez, 2010).

Con el objetivo de facilitar al lector la comprensión de esta propuesta, se ha estructurado en diversas etapas. En primer lugar, se presenta un análisis de la situación actual, que proporciona una visión detallada del contexto y la población estudiantil, con un enfoque especial en los aspectos relacionados con las habilidades socioemocionales. Luego, se establecen los objetivos generales y específicos que guiarán la implementación de estrategias, actividades y la posterior evaluación del impacto en las habilidades socioemocionales, el aprendizaje autónomo y la convivencia escolar.



Se lleva a cabo un proceso de priorización de estas necesidades, destacando cómo las habilidades socioemocionales pueden influir en la mejora del aprendizaje autónomo y la convivencia escolar. Este enfoque se centra en potenciar y fortalecer las habilidades socioemocionales de los estudiantes. En este contexto, se analiza críticamente cómo las habilidades socioemocionales contribuyeron al mejoramiento del aprendizaje autónomo y a la promoción de la convivencia escolar en las instituciones educativas.



Escuela
activa

Herramientas socioemocionales

Diagnóstico inicial

- 1- Revisión al PEI actual de cada I.E y de las políticas nacionales sobre la implementación de HSE en cada colegio.
- 2- Realización de encuestas en grupos focales: estudiantes, padres de familia, docentes y personal administrativo sobre la importancia y expectativas en torno a las HSE.
- 3- Identificar fortalezas y debilidades existentes en la institución para la implementación de la HSE
- 4-Analizar los resultados y definir objetivos

Etapa 1



Etapa 2



Diseño y planificación

- 1- Establecer comité de trabajo interdisciplinario.
- 2- Definir la misión y visión institucional donde se incluya la educación socioemocional.
- 3- Rediseñar el plan de estudio integral que incluya el desarrollo de habilidades socioemocionales.
- 4- Diseñar un currículo de educación socioemocional de acuerdo al diagnóstico, el nivel educativo y de desarrollo de los estudiantes.
- 5- Establecer indicadores de logros y desempeños para el proceso de evaluación.

Capacitación e implementación

- 1- Capacitación a docentes y personal administrativo en educación socioemocional.
- 2-Implementación del plan de estudio y currículo diseñado.
- 3- Elaboración de materiales y recursos (banco de talleres) educativos que ayuden en la implementación.
- 4- Establecer un sistema de seguimiento y evaluación a la ruta presentada.

Etapa 3



Etapa 4

Seguimiento y evaluación

- 1- Elaboración del formato para el seguimiento y evaluación continua al plan.
- 2- Presentación de datos, resultados y retroalimentación a toda la comunidad educativa.
- 3- Ajuste y mejoramiento al plan según los resultados y de acuerdo a las necesidades.

Estrategias claves

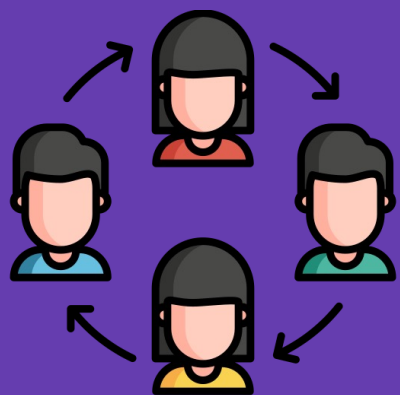
- 1- Integración de la educación socioemocional en todas las áreas del currículo.
- 2- Fomentar el trabajo colaborativo en la comunidad educativa.
- 3- Establecer un ambiente escolar seguro y respetuoso.
- 4- Involucrar a padres de familia y cuidadores en la educación socioemocional en cada institución educativa.
- 5- Monitorear y evaluar el impacto en el bienestar estudiantil.

Recursos

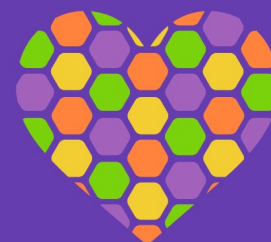
- Expertos en educación socioemocional.
- Recursos bibliográficos, diferentes herramientas y estrategias propuestas desde el equipo de EA.
- Alianzas estratégicas con otras instituciones educativas y organizaciones de salud, universidades entre otras.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cassasús, J. (2003). La escuela y la (des)igualdad. Santiago de Chile: LOM.
- Cassasús, J. (2009). La educación del ser emocional. Creswell
- Martínez, E. (2010). La inteligencia emocional en la educación primaria. Revista de educación en Extremadura, 118-122.
- Sánchez-Gómez, M., Oliver, A., Adelantado-Renau, A., & Bresó, E. (2020). Inteligencia emocional y ansiedad en adolescentes: Una propuesta en el aula
- Fierro-Evans, C., & Carbajal-Padilla, P. (2019). Convivencia escolar: una revisión del concepto. Perspectivas, individuo y sociedad, 9-27
- Vives, A. (2022). Importancia del desarrollo de las competencias socioemocionales en la convivencia escolar en el marco de la pedagogía social escolar. Barranquilla.



Compartiendo las experiencias sobre la autoevaluación en el **Modelo Escuela Activa**

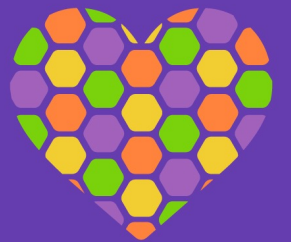


Escuela
activa

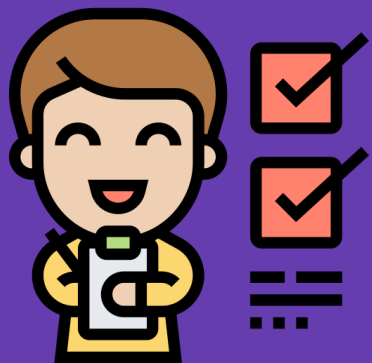


A través de la aplicación de un cuestionario abierto a los docentes de las **22 Instituciones Educativas** se pretendió caracterizar las estrategias que los docentes utilizan durante la evaluación en el marco del modelo Escuela Activa y que se relacionan con el desarrollo de los principios de:

- Participación
- Autonomía
- Construcción del conocimiento

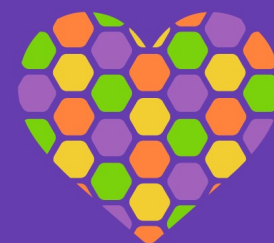


Escuela
activa



El cuestionario abierto lo respondieron **391 docentes** de las 22 instituciones educativas que pertenecen al modelo Escuela Activa. Se identificó que el **57%** de los docentes **llevan entre 3 y 10 años en el modelo**. Y el **15% están desde que inicio el modelo en el 2003, 58 docentes**.

A continuación, se presentan resultados preliminares de los datos recolectados a través del cuestionario. Estos resultados corresponden a los 58 docentes que han estado desde el 2003 en procesos de formación y aplicación del modelo en sus instituciones educativas.



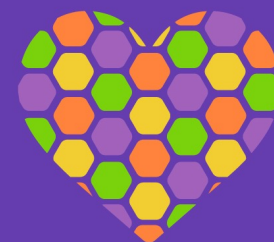
Escuela
activa



Se evidencia que los docentes perciben las dos funciones de la evaluación:

- Evaluación del aprendizaje. Evaluación sumativa
- Evaluación para el aprendizaje. Evaluación formativa

Expresiones relacionadas con la función de la evaluación para el aprendizaje, tales como: ***Para acompañar el estudiante en su proceso de aprendizaje, hacer consciente al estudiante de su progreso***, dar pautas de mejora a los estudiantes. Parecen ser esenciales para los docentes en el proceso de enseñanza.



Escuela
activa



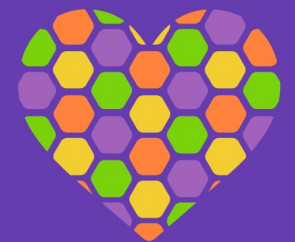
Se identificaron las siguientes tendencias para el proceso de autoevaluación durante el proceso de enseñanza:

Tendencia 1. El objetivo de la autoevaluación

Los docentes identifican dos elementos importantes durante la autoevaluación:

a. Para la autorregulación de los aprendizajes por parte del estudiante. Un docente expresa: *“Fomentar su sentido de responsabilidad y autonomía, ya que, al evaluar su propio desempeño, los estudiantes asumen un papel activo en su aprendizaje, haciendo consciencia del impacto y las transformaciones que dicho aprendizaje puede generar en su contexto”.*

b. Para tomar decisiones sobre la enseñanza. Un docente expresa *“Utilizar la Autoevaluación como un instrumento para reconocer en el alumno sus fortalezas y debilidades, que me permitan retroalimentar y diseñar nuevas estrategias para mejorar como docente....”*



Escuela
activa



Tendencia 2. Momentos donde se emplea la autoevaluación

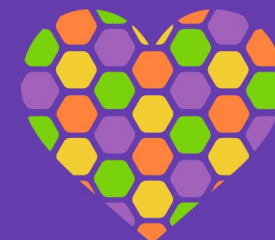
Se concluye de los datos analizados que la autoevaluación la perciben los docentes como:

a. un proceso continuo durante el aprendizaje y durante el desarrollo de la guía interaprendizaje (evaluación formativa).

“Utilizo la autoevaluación en los momentos fundamentales del proceso enseñanza-aprendizaje con el fin de involucrar al estudiante en su propio proceso de formación, permitiendo que identifique sus avances, dificultades y necesidades.”

b. un proceso se aplica al finalizar el período académico o el desarrollo de la guía (evaluación sumativa).

“La autoevaluación se realiza al finalizar el período académico. Para que analice su progreso del aprendizaje. Está institucionalizado al final del periodo”.



Escuela
activa



Tendencia 3. Estrategias que se emplean durante la autoevaluación

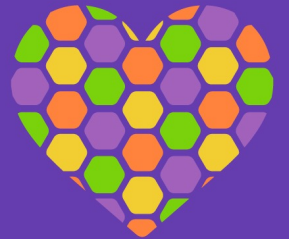
Se identificaron dos estrategias:

a. La autorreflexión: aquella que se da en un momento del período (con mayor recurrencia al finalizar el período) ó también al finalizar la guía interaprendizaje. Para dicha estrategia se emplean los siguientes instrumentos: La Rubrica, el cuadro control de progresos y las listas de chequeo.

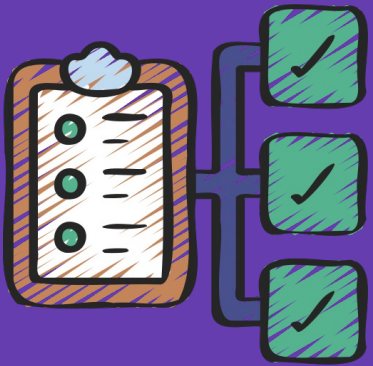
Otra estrategia que se emplea es el cuestionario. Estas estrategias algunos docentes las emplean de la perspectiva de la evaluación del aprendizaje.

b. El feedback: se emplea desde la perspectiva de la evaluación para el aprendizaje (formativa). Esta estrategia se da utiliza mayor recurrencia a través de: la interacción entre estudiante y docente. Se evidencia el feedback individual, que está relacionado con el proceso de autorregulación del aprendizaje y ,con menor recurrencia, el feedback entre pares.

Los docentes exponen que durante la autoevaluación es necesario tener en cuenta: los compromisos , las motivaciones y las emociones de los estudiantes durante su aprendizaje.

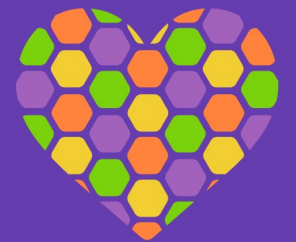


Escuela
activa



Conclusiones

1. La tendencia de los docentes es hacia la evaluación para el aprendizaje (evaluación formativa).
2. Los docentes emplean el proceso de autoevaluación tanto durante el proceso de aprendizaje, evaluación formativa, como al finalizar el proceso, evaluación sumativa.
3. Los docentes durante la autoevaluación emplean con mayor frecuencia dos estrategias:
 - **El feedback**, como proceso continuo.
 - **La autorreflexión**, al finalizar el período académico para identificar aspectos de mejora. Para ello suelen emplear instrumentos tales como: Las rúbricas, las listas de chequeo y los cuadros control de progreso.
4. Las motivaciones, compromisos y emociones parece ser un aspecto importante para los docentes durante el proceso de evaluación



Escuela
activa

Experiencia de evaluación del modelo Escuela Activa

En la implementación del modelo **Escuela Activa** los docentes realizaron un instrumento de evaluación para evidenciar los resultados de estas metodologías en el aula de clase. Aquí nos presentan cómo fue el proceso.

Escanea el código
y conoce la
experiencia



BOLETINES COMUNICATEA



Escuela
activa



Presentación

En la educación actual, el desarrollo de habilidades socioemocionales se ha vuelto tan importante como la adquisición de conocimientos académicos. La Escuela Activa, con su enfoque participativo y centrado en el estudiante, ofrece un terreno fértil para que los estudiantes no solo construyan su aprendizaje, sino que también desarrollen habilidades clave como la empatía, la comunicación asertiva, la colaboración, el liderazgo y la autoconciencia. Esta revista digital está diseñada para docentes comprometidos con la transformación educativa, interesados en integrar la metodología de Escuela Activa con el fortalecimiento de competencias socioemocionales en el aula.

A lo largo de este recurso digital el equipo de comunicación del modelo de Escuela Activa, tuvo como objetivo en sus boletines y contenido potenciar el trabajo en habilidades socioemocionales, fortaleciendo actividades para el aula en función al chequeo emocional, la atención plena y la despedida positiva.

Esperamos como equipo inspirar a través de **COMUNICATEA** a compañeros docentes, padres de familia, estudiantes y a toda la comunidad educativa; donde la sensibilización, proyección social, la vocación por nuestra tarea y sobre todo a creer que es posible mejorar los procesos de acompañamiento, motivación y resignificación en nuestras aulas de clase, deben ser la premisa de nuestra labor cotidiana.

**“Educar el corazón, para despertar la
grandeza, lección de vida.”**

Bienvenidos, equipo COMUNICATE.A

Boletín #1

Habilidades Socioemocionales



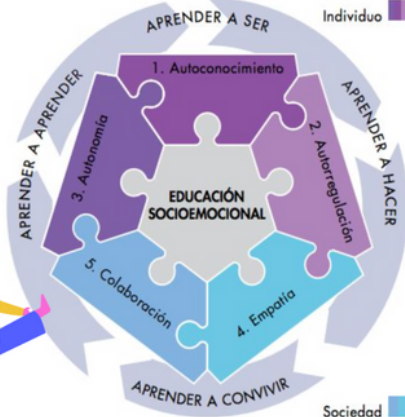
Habilidades Socioemocionales

Son herramientas que permiten a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por las y los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables y definir y alcanzar sus metas.



MI OPINIÓN SOBRE

😊 Me encanta...
😮 Me sorprende...
😞 Me parece mal...
😡 Me da rabia...
😱 Me da miedo...
😭 Me da pena...
😬 Me da asco...
😰 Me pone nervioso/a...
😎 Me he acostumbrado a...



¿RECUERDAS LA ÚLTIMA VEZ QUE...	¿DÓNDE ESTABAS?	¿CON QUIÉN ESTABAS?	¿CUÁNDO FUE?	¿QUÉ PASÓ?
...estuviste asustado/a?				
...estuviste triste?				
...sentiste asco?				
...te sorprendiste?				
...estuviste contento/a?				
...estuviste enfadado/a?				
...estuviste avergonzado/a?				

Mi Pocima secreta de las emociones

Me siento un poco _____ pero usaré mi magia para poder calmar esta emoción.



Ingredientes secretos

- escuchar una canción
- pensar en otra cosa
- hacer respiraciones profundas
- hablar de lo que me preocupa
- ir a mi rincón favorito
- tratar de relajarme

la flor de la autoestima



la flor de la autoestima



Me llamo _____

y soy importante



Boletín #2

Atención plena

Habilidades Socioemocionales

Las habilidades socioemocionales (HSE) son herramientas que permiten a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables y definir y alcanzar sus metas.

Atención plena

- Es llevar la atención hacia nosotros mismos y hacia las experiencias que vivimos momento a momento.
- Es estar completamente presente, consciente de en dónde estamos sin reaccionar excesivamente o abrumarnos por lo que está pasando a nuestro alrededor.
- Es la búsqueda de un aprendizaje de cada una de las experiencias que llegan a nuestras vidas.

Ejercicios de atención plena

La práctica de la Atención Plena busca facilitar la relajación del cuerpo y calmar la mente al buscar que las personas tomen conciencia del momento presente. Se ha demostrado que los programas de reducción de estrés basados en atención plena son efectivos para disminuir el estrés, mejorar la calidad de vida e incrementar la autocompasión.

1. Ejercicio DROP

Este es otro ejercicio simple para concentrarse y estar en el momento presente/ en el aquí y ahora. Practica durante todo el día, especialmente cada vez que te encuentres atrapado en tus pensamientos y sentimientos:

1. Haz una pausa por un momento.
2. Mira a tu alrededor y observa cinco cosas que puedes ver.
3. Escucha atentamente y nota cinco cosas que puedes oír.
4. Nota cinco cosas que puedes sentir en contacto con tu cuerpo (por ejemplo, tu reloj en tu muñeca, tus pantalones en las piernas, el aire en la cara, los pies en el suelo, la espalda contra la silla).
5. Por último, haz todo lo anterior simultáneamente.

2. Notar cinco cosas

Este es otro ejercicio simple para concentrarse y estar en el momento presente/ en el aquí y ahora. Practica durante todo el día, especialmente cada vez que te encuentres atrapado en tus pensamientos y sentimientos:

1. Haz una pausa por un momento.
2. Mira a tu alrededor y observa cinco cosas que puedes ver.
3. Escucha atentamente y nota cinco cosas que puedes oír.
4. Nota cinco cosas que puedes sentir en contacto con tu cuerpo (por ejemplo, tu reloj en tu muñeca, tus pantalones en las piernas, el aire en la cara, los pies en el suelo, la espalda contra la silla).
5. Por último, haz todo lo anterior simultáneamente.

3. Anclar

Este es otro ejercicio simple para concentrarse y conectarse con el mundo que te rodea. Practica durante todo el día, especialmente cada vez que te encuentras atrapado en tus pensamientos y sentimientos:

1. Presiona las plantas de los pies en el suelo.
2. Empuja los pies hacia abajo: observa el piso debajo de ti, apoyándolo.
3. Date cuenta de la tensión muscular en las piernas mientras empujas los pies hacia abajo.
4. Nota todo tu cuerpo y la sensación de gravedad que fluye a través de tu cabeza, columna vertebral, piernas y pies.
5. Ahora mira a tu alrededor y observa lo que puedes ver y escuchar. Fíjate dónde estás y qué estás haciendo.

PROCESO METODOLÓGICO

O SECUENCIA DIDÁCTICA



DESPEDIDA POSITIVA



Las actividades de despedida positiva sirven para cerrar una experiencia o reunión de forma significativa y agradable. Estas acciones contribuyen a crear un clima de satisfacción al finalizar, alentando sentimientos de gratitud, aprecio y vínculo entre los presentes. Algunas opciones para llevar a cabo una despedida positiva incluyen:

EJERCICIOS DE DESPEDIDA POSITIVA

- #### 1 TARJETAS DE DESPEDIDA



Proporciona tarjetas en las que los participantes puedan escribir mensajes de despedida positivos y alentadores para sus compañeros. Pueden intercambiar las tarjetas y leerlas en voz alta o guardarlas como recuerdo.
- #### 2 CÍRCULO DE RETROALIMENTACIÓN



Invita a cada participante a compartir una palabra o frase que describa su experiencia o sus sentimientos al finalizar el encuentro. Pueden ir pasando el turno alrededor del grupo y escuchar las palabras de los demás.
- #### 3 CÍRCULO DE AGRADECIMIENTO



Forma un círculo y da la oportunidad a cada persona de expresar un agradecimiento hacia otra persona del grupo. Pueden compartir algo específico que aprecian o valoran de esa persona.
- #### 4 RITUAL DE CIERRE

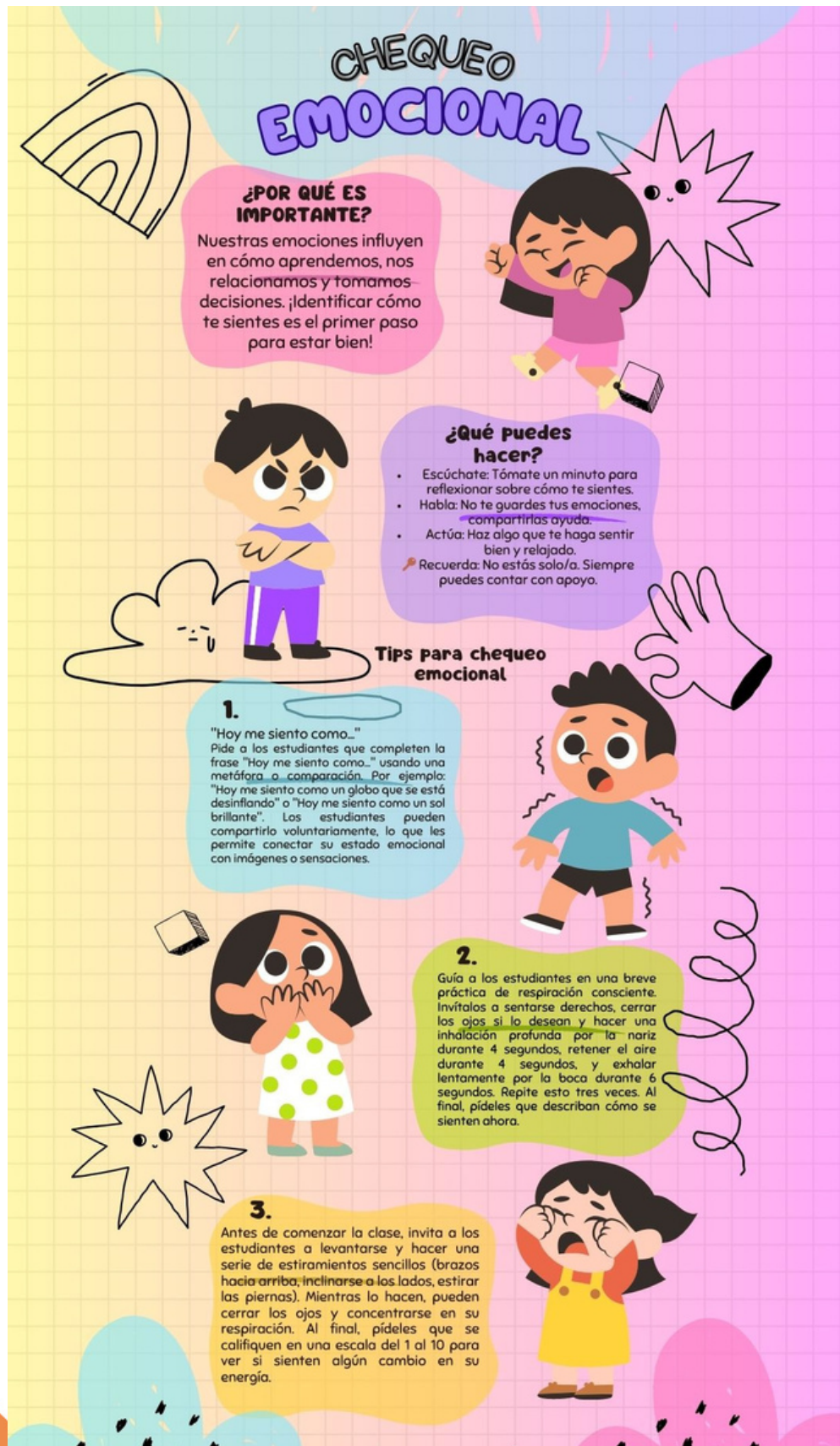


·Diseña un ritual especial que represente el cierre del encuentro de manera simbólica. Puede ser encender velas, soltar globos o crear un gesto único que represente la despedida y el final positivo.



Boletín #4

Chequeo emocional



Boletín #5

Atención plena

ATENCIÓN PLENA

RECUERDA

La atención plena, o mindfulness, es la práctica de estar completamente presente en el momento actual, consciente de los pensamientos y emociones sin juzgarlos. Ayuda a reducir el estrés, mejorar la concentración y fomentar el bienestar emocional. Sirve para gestionar mejor las emociones, aumentar la resiliencia y mejorar las relaciones interpersonales promoviendo empatía y conexión con los demás.

PRACTICA LOS SIGUIENTES EJERCICIOS:



1. Pintura consciente

Actividad: Proporciona a los estudiantes papel y colores, y pídeles que dibujen o pinten sin preocuparse por el resultado final. Indícales que se enfoquen en los movimientos de la mano y la sensación del color, lo que les ayuda a estar presentes en el momento.

Propósito: Esta actividad fomenta la creatividad y reduce la ansiedad, permitiendo que los estudiantes se expresen sin juicios.

Preguntas sugeridas al final de la actividad: ¿Cómo te sentiste al concentrarte en los colores y los movimientos de tu mano? ¿Qué emociones o pensamientos surgieron mientras pintabas?



3. Comer con atención

Actividad: Durante un refrigerio, pide a los estudiantes que se enfoquen en un alimento específico. Que lo miren, lo huelan, lo toquen y lo saboreen lentamente, prestando atención a cada sensación y sabor.

Propósito: Esta actividad promueve la conciencia del momento presente y la gratitud por la comida, mejorando la relación de los estudiantes con la alimentación y reduciendo la prisa al comer.

Preguntas sugeridas al final de la actividad: ¿Cómo cambió tu experiencia al enfocarte en el alimento que estabas comiendo? ¿Qué sabor o textura te sorprendió más y por qué?

2. Caminata lenta y consciente

Actividad: Organiza una caminata en el patio o en un espacio tranquilo. Anima a los estudiantes a caminar lentamente, prestando atención a cada paso y a las sensaciones de sus pies en el suelo, así como a su respiración.

Propósito: Esta práctica les ayuda a conectar con su cuerpo y entorno, promoviendo la relajación y el enfoque mental.

Preguntas sugeridas al final de la actividad: ¿Qué sensaciones notaste en tu cuerpo mientras caminabas? ¿Cómo te sentiste al prestar atención a tu respiración y al entorno?



DESPEDIDA POSITIVA



¡MANIZALES, UNA CIUDAD QUE EDUCA CON EL CORAZÓN!

En esta edición, queremos resaltar la importancia de la despedida positiva como un elemento clave en el modelo pedagógico Escuela Activa. Al finalizar cada jornada escolar, tenemos la oportunidad de crear un ambiente de armonía y bienestar que perdure en nuestros estudiantes.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA DESPEDIDA POSITIVA?

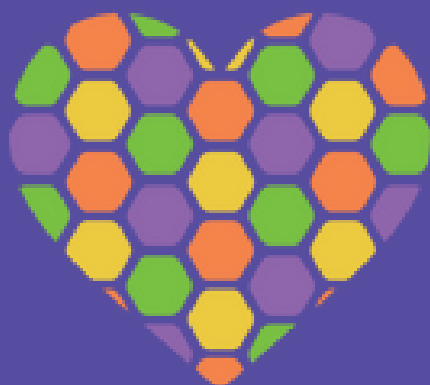
- **Refuerza el vínculo afectivo:** Un cierre positivo fortalece la relación entre docentes y estudiantes, creando un clima de confianza y respeto.
- **Fomenta la autoestima:** Reconocer los logros y esfuerzos individuales contribuye a que los estudiantes se sientan valorados y capaces.
- **Promueve el bienestar emocional:** Un cierre agradable reduce el estrés y la ansiedad, preparando a los estudiantes para disfrutar de su tiempo libre.
- **Fomenta la reflexión:** Invitar a los estudiantes a compartir sus aprendizajes y emociones del día favorece el desarrollo de su pensamiento crítico.



ACTIVIDADES PARA UNA DESPEDIDA POSITIVA

- **Círculo de la palabra:** Cada estudiante comparte una palabra o frase que resuma su día.
- **Agradecimiento mutuo:** Los estudiantes y el docente expresan su agradecimiento por los momentos compartidos.
- **Reflexión sobre el aprendizaje:** Se realiza una breve actividad para consolidar los conocimientos adquiridos.
- **Canción o juego grupal:** Se comparte un momento de diversión y relajación.
- **Mensaje motivacional:** El docente transmite un mensaje positivo para el día siguiente.
- **Consejos prácticos:**
 - Sé creativo: Utiliza diferentes estrategias para que la despedida sea variada y atractiva.
 - Adapta a tu grupo: Considera las edades y características de tus estudiantes.
 - Sé consistente: Realiza la despedida positiva de forma regular para que se convierta en una rutina.
 - Involucra a tus estudiantes: Permite que ellos también participen en la planificación de las actividades.

¡RECUERDA! UNA DESPEDIDA POSITIVA ES UNA INVERSIÓN EN EL BIENESTAR EMOCIONAL Y ACADÉMICO DE NUESTROS ESTUDIANTES. ¡COMENCEMOS A CREAR UNA CULTURA ESCOLAR MÁS CÁLIDA Y ACOGEDORA!



Escuela activa



Alcaldía de Manizales



FUNDACIÓN
LUKER

Centro de Estudios Avanzados
en Niñez y Juventud

ALIANZA

