

CAJA DE HERRAMIENTAS III

Educaakit



Escuela
activa

Ideas, actividades y estrategias para
una educación emocional

Educakit: Ideas, actividades y estrategias para una educación emocional . Caja de herramientas escuela activa / Lady Johana Flórez Pachón, Luz Adriana Valencia Ospina. Docentes: César Augusto Marín Jaramillo, Liliana Vargas Martínez, Liliana Teresa Zapata Rojas, Luz Helena Aristizábal Villegas, Claudia Gutiérrez Ocampo, Tatiana Celín Barraza, María Omaira Castrillón Velásquez, John James Castillo Herrera, Luisa Fernanda de la Pava Muñoz, María Teresa Marín, Lilian Sánchez Gaviria, Lina Paola Ortiz Ocampo, Ana María Martínez Suarez, Laura Fernanda Trisancho Santafe, Lorena Grajales González, Sandra Lucia Patiño, Laura Fernanda Villa Culman, Jenny Marcela González Hincapié, Laina Solana Betancourth Rincón, Andrea Milena Osorio Cárdenas, Mauricio Castellanos Hincapié, Claudia Bibiana Hernández Pineda. 1. Ed. Manizales, Colombia: Secretaría de Educación de Manizales, Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano, Fundación CINDE y Fundación Luker, 2025. 46p.: il. col.

ISSN: EN TRAMITE

Educakit: Ideas, actividades y estrategias para una educación emocional

Alianza de la Fundación Luker -SEM -CINDE

2025 - Un modelo inspirado desde la Fundación Luker que aporta de forma significativa a la calidad de la educación en la ciudad de Manizales

Autores: Lady Johana Flórez Pachón, Luz Adriana Valencia Ospina, César Augusto Marín Jaramillo, Liliana Vargas Martínez, Liliana Teresa Zapata Rojas, Luz Helena Aristizábal Villegas, Claudia Gutiérrez Ocampo, Tatiana Celín Barraza, María Omaira Castrillón Velásquez, John James Castillo Herrera, Luisa Fernanda de la Pava Muñoz, María Teresa Marín, Lilian Sánchez Gaviria, Lina Paola Ortiz Ocampo, Ana María Martínez Suarez, Laura Fernanda Trisancho Santafe, Lorena Grajales González, Sandra Lucia Patiño, Laura Fernanda Villa Culman, Jenny Marcela González Hincapié, Laina Solana Betancourth Rincón, Andrea Milena Osorio Cárdenas, Mauricio Castellanos Hincapié, Claudia Bibiana Hernández Pineda.

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



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

Corrección de estilo: Claudia Marcela López Galeano

ISSN: EN TRAMITE

Cartilla pedagógica

© Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano – Fundación
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

PBX: (576) 8933180 - 8828000

www.cinde.org.co

© Secretaría de Educación. Alcaldía de Manizales

© Fundación Luker

Manizales, Caldas.

Impreso y hecho en Colombia

Printed and made in Colombia

* Índice *

Recorre este libro a tu manera: cada sección está pensada para que lo explores libremente, según tus intereses y necesidades. Navega por el índice como un mapa y descubre las herramientas que mejor acompañen tu práctica docente.

Capítulo 1

Fundamentos que inspiran

Aquí encuentras la brújula que orienta el viaje de las emociones.



Capítulo 2

Desafíos del corazón

Este es el puente para cruzar retos emocionales



Capítulo 4

Recetas pedagógicas

La fogata que enciende espacios para crear y compartir.



Capítulo 3

Retos que conectan

La red de apoyo, vínculos y colaboración.



Bibliografía

Aquí encuentra las fuentes y referentes que nutren y respaldan las herramientas propuestas en el libro.



Introducción

Fomento del desarrollo socioemocional en la educación

En el panorama educativo actual, el desarrollo de las habilidades socioemocionales (SES) se ha convertido en un componente crucial del desarrollo integral del docente y del estudiante. Más allá del rendimiento académico, dotar a los estudiantes de la capacidad de comprender y gestionar sus emociones, es construir relaciones positivas y tomar decisiones responsables para su éxito académico, laboral y personal (CASEL, 2020); por lo tanto, *La caja de herramientas* está diseñada para proporcionar a los docentes y las docentes un recurso integral para comprender los fundamentos teóricos del aprendizaje socioemocional (SEL) y estrategias prácticas para integrar estos principios en las áreas y replicarlas en el aula.

1. *La caja de herramientas* proporciona estrategias para que los docentes y las docentes:

- Creen un clima positivo en el aula: establezca un ambiente en el aula caracterizado por la confianza, el respeto y la inclusión, donde los estudiantes y las estudiantes se sientan seguros para expresar sus emociones.
- Articulación de la educación socioemocional en el proceso metodológico: infundir conceptos y habilidades del Aprendizaje Social y Emocional (SEL siglas en inglés) en el currículo y las actividades existentes, haciendo del SEL una parte natural y fluida de la experiencia de aprendizaje.
- Modelo de Educación Socioemocional: demostrar empatía, conciencia emocional, gestión de las emociones, trabajo colaborativo y toma de decisiones responsables en sus interacciones con estudiantes y colegas.

- Promover la autorreflexión: animar a los estudiantes y las estudiantes a reflexionar sobre sus emociones, comportamientos y relaciones, fomentando la autoconciencia y el crecimiento personal.

2. Estrategias para la implementación en el aula: *La caja de herramientas* ofrece una variedad de estrategias y actividades prácticas para integrar el aprendizaje socioemocional en el aula, que incluyen:

- Prácticas de atención plena: técnicas para cultivar la conciencia del momento presente y la regulación emocional.
- Proyectos colaborativos: actividades que promueven el trabajo en equipo, la comunicación y la empatía.
- Estrategias de resolución de conflictos: métodos para resolver conflictos de forma pacífica y constructiva.
- Diarios de reflexión: herramientas para fomentar el autoconocimiento y el crecimiento personal.

Al utilizar este conjunto de herramientas, los docentes y las docentes pueden crear aulas donde los estudiantes y las estudiantes no solo se destaquen académicamente, sino que también desarrollen las habilidades socioemocionales que necesitan para llevar una vida plena y significativa.

Capítulo 1

Fundamentos que inspiran

Aquí encuentras la brújula que orienta el viaje de las emociones.



Comité direccionamiento estratégico

Momentos de educación socioemocional y del proceso metodológico en el Modelo Escuela Activa

La educación contemporánea exige repensar las metodologías de enseñanza desde la perspectiva del estudiante como centro del proceso. El modelo Escuela Activa, implementado en diversas instituciones educativas urbanas de la ciudad de Manizales (Caldas, Colombia), constituye una propuesta pedagógica que reconoce la importancia de articular saberes previos, construcción del conocimiento, ejercitación práctica, aplicación contextual y evaluación formativa. Estos momentos particularmente denominados desde el modelo: *Vivencia*, *Fundamentación*, *Práctica*, *Aplicación* y *Evaluación*, vienen de la tradición epistemológica de pedagogos universales como: John Dewey (1938), María Montessori (1912), Celestin Freinet (1969), Jean Piaget (1970), Vygotsky (1979) y David Ausubel (1963); pero también encuentran pertinencia en las políticas educativas colombianas y en las directrices de la Secretaría de Educación de Manizales (2023), en consonancia con el Ministerio de Educación Nacional (2006).

No obstante, en el marco de la Escuela Activa, la planificación educativa debe responder no solo a esta secuencia lógica del conocimiento, sino también a la realidad emocional y vivencial de los estudiantes. Es por esto que, las guías de interaprendizaje como mediación pedagógica en la planeación educativa, integran hasta ocho momentos en dos niveles. El primero: vivencia, fundamentación, ejercitación, aplicación y evaluación y por último chequeo emocional, atención plena, y despedida optimista. Sin embargo, esta estructura, aunque útil, puede generar confusiones entre los momentos

pedagógicos del proceso metodológico (propios del diseño de unidades o períodos académicos) y los momentos de la clase diaria, que responden a un enfoque socioemocional y cotidiano del aula.

Desde el enfoque propuesto por el equipo de apoyo de Escuela Activa, es fundamental distinguir entre ambos niveles. Por un lado, los cinco momentos del proceso metodológico — vivencia, fundamentación, práctica, aplicación y evaluación — representan una secuencia que puede desarrollarse a lo largo de varias sesiones o incluso semanas; ya que se sustenta en una visión del aprendizaje como experiencia significativa, socialmente mediada y orientada a la acción. Desde Dewey (1938) hasta las transformaciones contemporáneas de la evaluación formativa, su legado converge finalmente en cinco momentos encadenados que organizan la guía de interaprendizaje desde la estructura metodológica. El segundo nivel, es el proceso de enseñanza y aprendizaje de conocimientos, habilidades y actitudes relacionadas con la dimensión emocional, en el cual se requiere instalar las tres prácticas exclusivas del Aprendizaje Social y Emocional propuestas por Casel (2017).

Vivencia, Fundamentación, Ejercitación, Aplicación y Evaluación. Más que una secuencia rígida, estos momentos constituyen un ciclo flexible que comienza en la experiencia del estudiante, que formaliza conceptos, entrena procedimientos, traslada saberes a problemas reales y, de manera transversal, regula el proceso mediante evidencias y retroalimentación.

A continuación, se detalla cada uno de los cinco momentos metodológicos:

Momentos metodológicos



Imagen: Comité de direccionamiento estratégico

Vivencia: activar saberes y contextos para aprender con sentido. La “vivencia” reconoce que todo aprendizaje nuevo se ancla en lo que ya sabemos. Ausubel (1968) demostró que el factor más importante del aprendizaje significativo es la estructura cognitiva previa; Bruner (1961) subrayó el papel del andamiaje y de la predisposición a descubrir; Vygotsky (1979) explicó que el avance ocurre en la Zona de Desarrollo Próximo (ZDP) mediante mediación social y cultural. Por su parte, Dewey (1938) definió la educación como reconstrucción de la experiencia a partir de problemas sentidos por el estudiante para suscitar indagación.

En la Escuela Activa, vivenciar implica recuperar experiencias, intereses y emociones (chequeo emocional, narrativas, juegos diagnósticos) y contextualizar el tema con situaciones de la vida cotidiana. La pertinencia cultural, propia de Decroly (1929) y Freinet (1969), favorece la motivación intrínseca y el

compromiso: el estudiante se reconoce autor de preguntas y metas.

En instituciones urbanas de Manizales, por ejemplo, este momento se refleja en la exploración de experiencias cotidianas: estudiantes que dialogan sobre el transporte público, las dinámicas familiares, o el uso cotidiano de la tecnología en sus hogares. Así, la vivencia permite iniciar procesos de aprendizaje desde la realidad sociocultural del contexto, vinculando también elementos socioemocionales: la expresión de emociones, la identificación de problemas comunitarios y la apertura a la construcción colectiva de saberes.

Fundamentación: construir con sustento teórico. Una vez activada la experiencia, se requiere formalizar el conocimiento. Este momento articula conceptos, principios, modelos y procedimientos a través de lecturas graduadas, experimentos guiados, videos, demostraciones y discusiones. La fundamentación responde al principio de explicación instructiva y guiada (Rosenshine) combinada con descubrimiento dirigido (Bruner 1961), reduciendo la carga cognitiva extrínseca y facilitando esquemas que luego podrán transferirse.

En la fundamentación se ofrece al estudiante la información estructurada para interpretar el mundo.

En el contexto manizaleño, este momento se puede ejemplificar con docentes que utilizan lecturas críticas de la realidad local: informes de la calidad del aire en la ciudad, datos estadísticos de la economía regional o documentos de la Secretaría de Educación sobre la deserción escolar. Más allá de memorizar, se trata de generar comprensión crítica e inferencial, donde los estudiantes logran contrastar fuentes, relacionar datos y desarrollar pensamiento científico. Este proceso conecta con los postulados de Vygotsky (1979), quien reconocía la importancia de los mediadores culturales y sociales en el aprendizaje.

Ejercitación: práctica consciente. La ejercitación es entrenamiento intencional para automatizar destrezas, verificar comprensiones y construir fluidez. La investigación sobre práctica deliberada muestra que la retroalimentación frecuente y el aumento progresivo de la dificultad mejoran el desempeño. En clave sociocultural, la práctica o ejercitación se realizan cooperativamente (Johnson y Johnson, 1999) y con roles rotativos (coordinador, relator, verificador), alineándose con Freinet (1969) y con la evaluación por rúbricas compartidas.

En las instituciones urbanas de Manizales, este momento se materializa en actividades como resolver situaciones de lectura crítica, elaborar hipótesis sobre problemas ambientales de la ciudad o diseñar prototipos tecnológicos en ferias escolares. La ejercitación no se reduce a repetir mecánicamente, sino que busca fortalecer la autonomía, la autoconfianza y la disciplina, además de estimular las competencias del saber hacer. En este sentido, se articulan ejercicios de pensamiento crítico, trabajo en equipo y resolución de problemas, que fortalecen tanto el desarrollo cognitivo como el socioemocional.

Aplicación: transferir a problemas reales para formar juicio y ciudadanía. Aplicar es llevar el conocimiento fuera del aula, resolver problemas abiertos, tomar decisiones en contextos auténticos y servir a la comunidad. Dewey (1938) defendía que la calidad de un aprendizaje se comprueba por su continuidad en la experiencia: lo aprendido transforma la manera de actuar.

El momento de la aplicación es la prueba de que el aprendizaje cobra sentido en contextos

reales. Freinet defendía la importancia de la educación vinculada a la vida y la comunidad; bajo esta lógica, los estudiantes deben aplicar lo aprendido para transformar su entorno.

En Manizales, la aplicación se observa cuando los estudiantes realizan proyectos comunitarios: campañas de reciclaje en barrios urbanos, ferias de emprendimiento en las instituciones educativas, o investigaciones escolares sobre la movilidad y el impacto del transporte en la salud ambiental de la ciudad. Aquí se visibiliza el aprender a ser, aprender a hacer y aprender a convivir, principios esenciales en los lineamientos de la UNESCO (1996) y retomados por el Ministerio de Educación Nacional en los Estándares Básicos de Competencias Ciudadanas (2004).

Evaluación: formativa, continua y participativa. En la Escuela Activa, la evaluación no cierra el proceso: lo abraza. Black y Wiliam (1998) demostraron que la evaluación formativa con retroalimentación específica y criterios explícitos eleva el aprendizaje, especialmente en estudiantes con mayores rezagos. Por ello, el momento de Evaluación organiza evidencias (portafolios, diarios, producciones), promueve autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación y convierte a los criterios en instrumentos de regulación, no de sanción.

En las instituciones educativas de Manizales, la evaluación se traduce en rúbricas participativas, autoevaluaciones emocionales, coevaluaciones entre pares y heteroevaluaciones guiadas por el docente. Así, se construye un proceso de acompañamiento integral que atiende no solo a las competencias cognitivas, sino también al bienestar socioemocional y a la salud mental, prioridades que la Secretaría de Educación de Manizales (2023) ha propuesto como pilares de la educación.

La fundamentación epistemológica de los momentos metodológicos de la Escuela Activa muestra cómo el aprendizaje no es lineal ni rígido, sino que se construye desde la experiencia (Vivencia), se organiza (Fundamentación), se practica (Ejercitación), se contextualiza (Aplicación) y se reflexiona permanentemente (Evaluación). Este modelo, vigente en las instituciones educativas de Manizales, responde a la necesidad de formar ciudadanos críticos, responsables, emocionalmente inteligentes y capaces de transformar su entorno. La convergencia entre los grandes pedagogos y las políticas educativas locales demuestra que la Escuela Activa no es un simple modelo, sino un proyecto humanista y emancipador de formación integral.

Tres momentos de educación socioemocional.



Imagen: Comité de direccionamiento estratégico

Diversos estudios en neuroeducación y psicología del aprendizaje han demostrado que el vínculo emocional entre el docente y el estudiante potencia significativamente los procesos. Según Immordino-Yang y Damasio (2007), el aprendizaje no puede separarse de la emoción, ya que el procesamiento emocional es indispensable para la toma de decisiones y la retención de información. En ese sentido, cuando se realiza un **chequeo emocional** al inicio de cada clase, se favorece la autorregulación, la empatía y la disposición al aprendizaje.

Asimismo, la práctica de la **atención plena** ha mostrado beneficios comprobados en la concentración, la reducción del estrés y la mejora del clima escolar. Kabat-Zinn (2013) plantea que la atención plena no solo mejora el bienestar del estudiante, sino que fortalece la función ejecutiva, clave para el aprendizaje autónomo y significativo. Integrar estos momentos dentro de cada clase, independientemente de si se está en fase de práctica o de fundamentación, contribuye a una experiencia pedagógica más integral.



Imagen: Generada con IA

Por otro lado, los tres momentos de educación socioemocional (chequeo emocional, atención plena y despedida optimista) deben estar presentes en cada jornada escolar, independientemente de cuál sea el momento del proceso metodológico que se esté abordando.

La despedida optimista, por su parte, permite cerrar la clase de forma positiva, promoviendo el sentido del logro y reconociendo emocionalmente los avances. Este tipo de cierre fortalece la autoestima y la motivación intrínseca, aspectos fundamentales para la consolidación de aprendizajes duraderos (Deci y Ryan, 2002).

Es por esto que se propone que la guía de interaprendizaje reconozca explícitamente esta distinción. Los cinco momentos metodológicos corresponden al desarrollo progresivo del contenido en el tiempo, mientras que los tres momentos de educación socioemocional, deben ser el andamiaje emocional diario que acompaña dicho proceso. En otras palabras, cada jornada escolar —sin importar el momento metodológico que se aborde— debe tener su chequeo emocional, su práctica de atención plena y su despedida optimista.

Momentos metodológicos



Imagen: Comité de direccionamiento estratégico

En conclusión, separar los momentos de educación socioemocional, de los momentos del proceso metodológico no implica dividir ni contraponer enfoques, sino reconocer sus niveles

de aplicación y complementariedad. El primero actúa como soporte emocional diario; el segundo, como ruta pedagógica a mediano plazo. Juntos, permiten una experiencia educativa más coherente, afectiva y efectiva.

Esta perspectiva no fragmenta la educación emocional, sino que la integra al quehacer docente cotidiano. La emocionalidad no puede quedar relegada a la primera o última clase de una unidad, sino que debe vivirse y construirse cada día. Esta regularidad favorece una cultura emocional sostenible, que fortalece los vínculos y permite que el conocimiento se enraíce con mayor solidez (Bisquerra, 2011).

¡Activa este capítulo!

Escanea este código y descubre un mundo de recursos exclusivos: descarga las imágenes de los momentos metodológicos que te permitirá ambientar tu clase. Haz de tu práctica en el aula una experiencia más divertida.



«Maestro: planea con sentido, actúa con pasión y evalúa con esperanza»

Capítulo 2

Desafíos del corazón

Este es el puente para cruzar retos emocionales



Comité de articulación

Actívate en herramientas socioemocionales con Zuri

¡Hola, soy Zuri!

Aquí te presentaré siete herramientas lúdicas para trabajar tus emociones, ellas te ayudarán a complementar tu formación integral con autonomía, trabajo colaborativo, empatía y respeto, lo que te permitirá fortalecer tu creatividad, la resolución de problemas, mejorar el autoconocimiento, la expresión de tus emociones de manera segura y el respeto por ti mismo y los demás.



Imagen: Generada con IA

1. Visión Board



Usa estas gafas y define:

- Propósitos de Año Nuevo
- Metas a corto plazo
- Metas a largo plazo



Imagen: Generada con IA



Imagen: Generada con IA

2. Lo que controlo y lo que no controlo

Armemos nuestra vida con las fichas correctas:



Imagen: Generada con IA

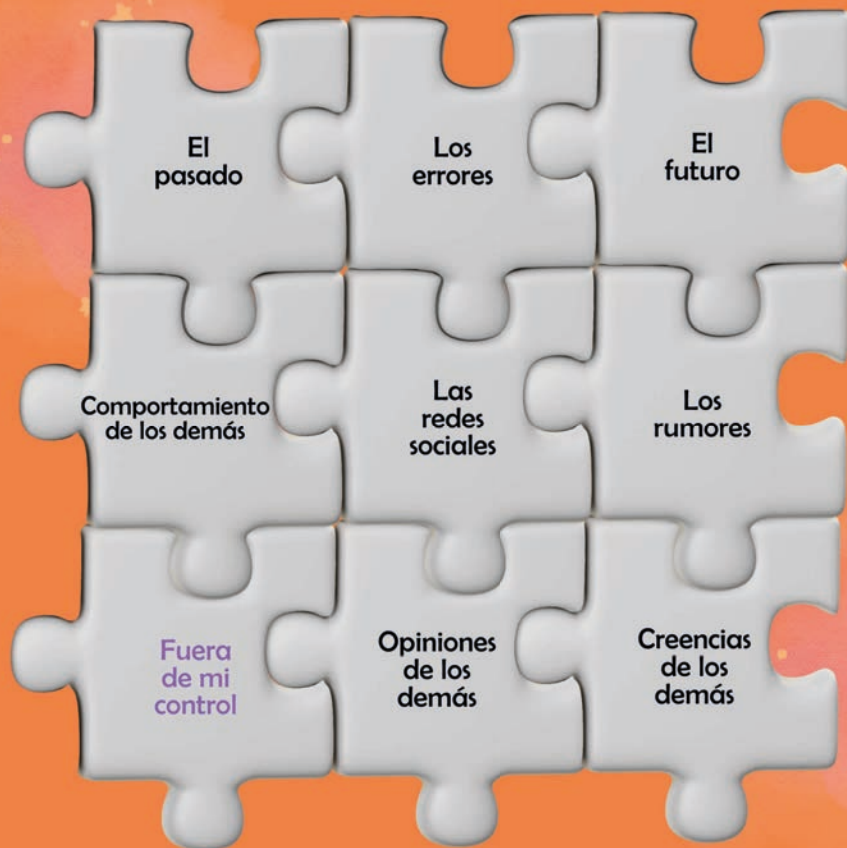


Imagen: Generada con IA

3. El sobre mágico

Descubramos la magia que oculta este gran sobre.

En una antigua tribu primitiva apareció un hombre civilizado que llamó la atención de sus habitantes, pues era gallardo, apuesto, hábil, cazador, fuerte guerrero, inteligente estratega, amable y conversador. El extranjero vivía en la tienda del jefe de la tribu, siempre acompañado de un sobre que contenía un misterioso objeto dentro del cual él nunca dejaba ver. Nadie podía abrirlo ni tocarlo, y él parecía guardarlo con un respeto reverencial, como si ese objeto tuviera un poder especial o un significado sagrado.

Después de muchas lunas, el extranjero desapareció inesperadamente y olvidó su sobre misterioso.

El jefe encontró el sobre casualmente y lo escondió para poder revisarlo y ver de qué se trataba. Después de ese día, él tampoco dejó el

sobre, cosa que causó extrañeza en su mujer, pues lo notaba cada vez más parecido al admirado extranjero: prudente, hábil, fuerte, ilusionado, se convirtió en un jefe magnánimo, un esposo delicado y en un padre cariñoso.

Esto le hizo sospechar. Quizás el sobre poseía la imagen de una bella mujer de la que el enamorado sacaba fuerzas e ilusiones escondidas.

Un día logró arrebatárselo sin ser vista y ese sobre causó en ella lo mismo y fue cambiando de carácter y sus maneras fueron cada vez más amables, solidarias y comprensivas.

Un hechicero de la tribu igualmente intuyó algo y temió que el extranjero hubiese dejado el sobre con un amuleto o un ungüento mágico de fuerzas superiores a las por él conocidas.

No le costó hacerse al sobre y obviamente causó en él un gran cambio; mejoró sus artes sanadoras y sus proféticas intuiciones.

A las pocas lunas apareció de improviso el desaparecido dueño del milagroso sobre y dijo: “Sencillamente alguien ha tomado mi sobre y he venido a recuperarlo”.

(Parar un momento la lectura y decirles a los estudiantes, ¿quieren ver qué contiene el sobre? Por favor, ábralo e inmediatamente, después de que se abra, se les dice)

Han descubierto mi sobre mágico y en su interior tienen la oportunidad de ver a la persona más importante en el mundo. Si no logras ver, nunca lograrás saber dónde ir ni qué hacer de ti. Solo tú tienes el poder para gestionarte, para regularte y decidir cómo avanzar.

Por eso te invito a que cada día recurras a este sobre:

***Mírate, ámate. Reinvéntate y cree en ti.
Este sobre tiene la verdad***



4. Inteligencia Emocional

Para conocer lo que sientes, necesitas tomarte el tiempo para entenderlo y reflexionar sobre el hecho. Casi nunca hacemos esto. Una forma fácil de hacerlo es escribirlo nombrando la emoción, si no en el mismo momento, más tarde, tratando de recuperarla. ¿Siento ira, alegría, tristeza, agitación, etc.? Si no encuentro la palabra para esa emoción, pongo el nombre que se me ocurra y que define de alguna forma lo que para mí tenga sentido, pero si quieres ir un poco más allá, trata de representar la emoción usando a Zuri con un color.

En la noche, escribe un diario de emociones. Crea dos columnas, en la izquierda enumera las emociones vividas en el día y en la derecha describe el contexto en el que ha surgido esa emoción.

Después de tener la lista, analiza y compara: ¿cuántas son positivas y cuántas negativas? ¿Qué emociones dominan y qué las causa? ¿Cuáles son las situaciones que las provocan? Así tendrás un panorama completo de tus emociones y encontrarás la mejor manera de comprenderlas y gestionarlas.

Emoción



Contexto

5. Mapa de Empatía

Completa la siguiente plantilla didáctica para construir mapa de empatía con tus compañeros, llenándolo con su información.



6. Nuestro Álbum

Entre todos recopilemos las fotos de nuestro año escolar y creemos una bella historia con las emociones que en ellas se muestran.



7. Identificando Emociones con Zuri

Alegría



♥ **Amarillo**

El tono que pone la mente y el cuerpo en estado de alerta, favorece el aprendizaje porque todo lo que llega con alegría se interioriza más fácil.

Calma



♥ **Verde**

Calma la hiperactividad o el nerviosismo porque regula el ritmo cardíaco y respiratorio al crear un ambiente armonioso y tranquilo.

Euforia



♥ **Naranja**

Es el tono más efectivo para combatir el cansancio y los estados bajos de ánimo, aporta vitalidad y optimismo a las personas y las llena totalmente de energía.

Confianza



♥ **Violeta**

Es un tono muy espiritual que invita a meditar e imaginar estrategias para mejorar su estrés y conflicto emocional. Ayuda a combatir la ansiedad porque desconecta la mente.

Amor



♥ **Rojo**

Asociado a la energía. Su estímulo influye en el espíritu y la mente, hace que la circulación sanguínea se incremente y que los nutrientes lleguen rápidamente, tanto al corazón como al resto del cuerpo además, sonroja las mejillas cuando estamos cerca del ser amado.

Paz



♥ **Blanco**

Es el color de la pureza y la perfección, inspira limpieza, inocencia, creatividad, reflexión, crecimiento y paz.

Ira



♥ **Café**

Es un color de vibración baja, y es asociado a las emociones desagradables, de ira, frustración o aburrimiento.

Odio



♥ **Negro**

Es el color de la noche. Se asocia con la oscuridad, la maldad el odio, lo desconocido y todo lo que nos altera el alma.

Tristeza



♥ **Azul**

Es un tono frío que lleva la mente a un estado de relajación de tal forma, que puede limpiar las malas energías hasta llegar al punto del sueño profundo.

Miedo



♥ **Gris**

Es un color neutral, fruto de la fusión entre el blanco y el negro, es sinónimo de ausencia, tristeza, duda y miedo.

La Cuentoteca de las Emociones

Descubre el poder de las palabras y las emociones en **La Cuentoteca**. Este libro es una recopilación de historias escritas por niños y niñas de todas las instituciones educativas de Manizales, que te llevarán a un viaje emocional lleno de aventuras, sentimientos y reflexiones.

¡Descárgalo ahora y comienza a explorar el mundo de las emociones de una manera divertida y auténtica!



Imagen: Generada con IA

¡Activa este capítulo!

Escanea este código y descubre un mundo de recursos exclusivos: descarga las herramientas lúdicas de este capítulo para trabajar las emociones con tus estudiantes y que te permitirán ambientar tu clase.

Haz de tu práctica en el aula una experiencia más divertida



«Todos los días aprende algo que no sabías, para hacer de ti alguien que no existía»

Capítulo 3

Retos que conectan

La red de apoyo, vínculos y
colaboración



Comité comunicaciones

Desafíos pedagógicos

En este espacio encontrarás diversas herramientas pedagógicas diseñadas para fortalecer el trabajo en el aula bajo el modelo. Nuestra Escuela sigue Activa, viva y participativa, creando experiencias de aprendizaje donde cada estudiante es protagonista. Esta *caja de herramientas* está pensada para que tus clases se conviertan en lugares seguros, inclusivos y llenos de creatividad, donde aprender sea tan divertido como significativo. Apóyate en los siguientes desafíos, donde se potencien habilidades socioemocionales, clima escolar y gobierno de aula, en nuestras instituciones educativas.



Imagen: Generada con IA

Actividad #1 Habilidades socioemocionales (HSE) Mi superpoder

Escanea el código y descarga un superhéroe para ambientar tu clase.



Objetivo de la actividad: Identificar en cada estudiante sus valores, principios y habilidades socioemocionales, donde se resalte su inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal y cómo las potencia en un círculo social.

Materiales: Hojas de colores, marcadores, lapiceros, cinta adhesiva, pliego de cartulina para el parqueadero de poderes y colores.

Tiempo de duración: 30 minutos

Escanea el código y obtén energía para tus estudiantes.



Instrucciones:

1. El docente entrega a cada estudiante un papelito de color (puede ser un rectángulo o cuadrado).
2. Se inicia la actividad con una pequeña introducción sobre los superhéroes, cuál es el favorito de cada estudiante, cuál es su poder. Se pueden ver imágenes de los superhéroes.
3. El maestro lanza la siguiente pregunta:



Imagen: Generada con IA

si tuvieras un superpoder, ¿cuál sería? Con la condición de que ese superpoder debe ser un poder para ayudar a los demás.



Imagen: Banco de imágenes libre

4. Se da un ejemplo: el poder de la solidaridad, el poder del servicio, entre otros.

5. En el papelito cada estudiante debe escribir su superpoder y agregarle un símbolo que lo represente.

6. Los símbolos se pueden colorear, generar elementos llamativos.

7. En el aula de clase se tendrá una cartulina que será el parqueadero de los superpoderes.

8. Cada estudiante socializará su superpoder, mostrará su símbolo y lo pegará en el parqueadero.

9. Es importante generar la reflexión y la importancia de ese superpoder para convivir y estar juntos.

Actividad #2 Clima escolar "Este grupo se pinta así"

Propósito: Fomentar que cada estudiante reconozca su responsabilidad personal en la construcción de un clima escolar positivo, y que, a través de una creación colectiva visible, exprese su compromiso con actitudes que promuevan la convivencia armónica, el respeto mutuo y el bienestar del grupo.

Reconoce en este texto las huellas que dejas en los demás



Grados sugeridos: Desde preescolar hasta grado 11

Duración: 30 minutos

Materiales sugeridos:

- Cartulina o papel bond grande (puede ser tipo mural).
- Pinturas, marcadores gruesos, crayones, colores.
- Tijeras.
- Cinta o algunas opcionales para decorar como: retazos de tela, papel, colores, lentejuelas, cordones.
- Siluetas de manos o recortes en forma de gotas, estrellas, piezas de rompecabezas (según el diseño que desee).

Título en letras grandes: "Este grupo se pinta así"

Desarrollo de la actividad:

1. Activación reflexiva: ¿Cómo queremos que se vea nuestro grupo? (5 minutos).

Se inicia con las siguientes preguntas:

Si nuestro grupo fuera un dibujo o un cuadro, ¿qué colores tendría?, ¿cómo se vería un grupo que se respeta, que coopera, que se escucha?, ¿qué actitud o valor debe tener cada uno para que ese grupo exista?

Se hace una reflexión corta sobre las respuestas que dan los estudiantes. Y se les cuenta, lo siguiente: "Hoy vamos a pintar, dibujar y dejar colgado lo que somos y lo que queremos seguir siendo como grupo."

2. Manos que dejan huella (15 minutos)

Cada estudiante traza o recorta su mano en una hoja o cartulina (o usa una plantilla). Dentro del dibujo de su mano, escribe o dibuja una actitud que aporta a un mejor clima de aula.

Ejemplos:

- "Respeto las diferencias"
- "Ánimo a los demás"
- "Me disculpo cuando me equivoco"
- "Cuido mis palabras"
- "No excluyo"



Cada dibujo de mano se decora libremente con colores, símbolos, palabras bonitas, formas.

3. Armado del mural colectivo (5 minutos)

Todas las manos se pegan sobre una cartulina grande que ya tiene el título “Este grupo se pinta así”, usando alguna de las siguientes formas:

- Un árbol (las manos como hojas)
- Un sol (las manos como rayos)
- Una estrella gigante
- Un círculo que representa la unión del grupo

El mural se fija en el salón de clases como un recordatorio visible y hermoso del compromiso del grupo.

4. Cierre con una frase poderosa (5 minutos)

Cada estudiante, al terminar, dice en voz alta: “Yo elijo ser parte de este grupo siendo: Diciendo la palabra o frase que escribió en la mano.



Imagen: Generada con IA

Adaptaciones por nivel

Nivel	Sugerencias
Preescolar	Se hacen huellas reales con pintura de dedos y se dictan las palabras al docente.
Primaria	Las manos se trazan con crayón o marcador. Se escriben frases cortas. Decoración libre.
Secundaria y media	Se permite mayor elaboración, frases más reflexivas, incluso símbolos o versos breves.

Impacto de esta actividad

- Fortalece la identidad grupal y el sentido de pertenencia.
- Mejora la percepción emocional del grupo sobre sí mismo.
- Refuerza comportamientos positivos de forma visual y constante.
- Sirve como mediador emocional en momentos de tensión: basta con mirar el mural

Actividad #3 Clima del aula El amigo invisible



Proyecta a tus estudiantes este amigo invisible explicativo

Propósito de la actividad: Desarrollar habilidades socioemocionales como la empatía, la solidaridad y el reconocimiento del otro a través de una dinámica lúdica y cooperativa, fortaleciendo el sentido de pertenencia y el respeto mutuo en el grupo.

Momento Inicial:

Acciones del docente:

- Iniciar con una conversación grupal abierta:
- ¿Qué es la amabilidad? ¿Cómo nos sentimos cuando alguien es amable con nosotros? ¿Qué pequeñas acciones pueden hacer la diferencia en el día de una persona?

Momento de práctica:

- Presentar la actividad como una aventura secreta
- “Cada uno será un agente de la amabilidad y tendrá una misión especial durante toda la jornada o clase, por ejemplo, hacer sentir bien a otra persona con gestos sencillos, sin que se dé cuenta de quién eres.”
- Entregar papeles con los nombres de los estudiantes para el sorteo secreto (o usar una app, si es posible). El sorteo será de manera aleatoria.

- El docente le informará, en cualquier momento de la clase, al estudiante que será elegido para realizar la misión secreta, así mismo le dirá cuáles

Momento de cierre

Se realiza una reflexión guiada con preguntas como:

- ¿Cómo te sentiste al recibir actos amables?
- ¿Fue difícil ser amable en secreto?
- ¿Qué aprendiste sobre tus compañeros y sobre ti?
- ¿Cómo podemos mantener esta actitud todos los días, aunque la actividad haya terminado?



Imagen: Generada con IA

Actividad #4 **Mi superpoder para convivir**

Proyecta este personaje animado a tus estudiantes



Objetivo: Fortalecer habilidades socioemocionales como el autoconocimiento, la empatía, la autorregulación emocional y la comunicación asertiva, reconociendo que cada estudiante posee capacidades únicas que contribuyen a una sana convivencia escolar.

Habilidades socioemocionales a desarrollar:

- Autoconocimiento.
- Empatía.
- Manejo de emociones.
- Resolución pacífica de conflictos.
- Sentido de pertenencia y autoestima.

Materiales:

- Lápices, colores, marcadores.
- Hojas o tarjetas con situaciones conflictivas.

1. Chequeo emocional

Inicia con una pregunta disparadora (5 minutos):

“¿Cuál es ese superpoder invisible que te ayuda a convivir mejor con otros?”

Comparte ejemplos sencillos: ayudar, escuchar, calmarse, pedir perdón, trabajar en equipo

2. El espejo de las emociones

Vamos a descubrir los tres estilos de comunicación (15 minutos). Imagina que tienes un espejo mágico. Al mirarte, puedes ver cómo te comunicas.



Haz que tus estudiantes imaginen con este espejo mágico

Espejo 1: La pasividad. ¿Cómo se ve? ¿Te guardas lo que sientes? ¿Evitas los conflictos? ¿No expresas tu opinión? ¿Qué se siente? ¿Frustración o enojo? ¿La sensación de que nadie te escucha?

Espejo 2: La agresividad. ¿Cómo se ve? ¿Hablas con un tono fuerte, criticas y no respetas a los demás? ¿Qué se siente? ¿El otro se siente atacado, se aleja? ¿Al final, no logras tu objetivo?

Espejo 3: La asertividad. ¿Cómo se ve? ¿Expresas tu opinión de forma clara y respetuosa? ¿Dices “no” cuando es necesario? ¿Qué se siente? ¿Paz, confianza y la seguridad de que te estás haciendo valer?

3. Ahora, con estos estilos en mente, ¡manos a la obra! En parejas, lean estas situaciones y piensen cómo reaccionaría en cada estilo:

- Situación 1: Un amigo llega 30 minutos tarde a su encuentro.
 - Situación 2: Un compañero de equipo no está haciendo su parte del trabajo.
 - Situación 3: Alguien te pide que hagas algo que no quieres o no puedes hacer.
- 4. El Taller del mensaje asertivo (30 minutos).**

- Es hora de construir nuestro superpoder de la asertividad!

Les presento el “Yo - mensaje”, una fórmula mágica de cuatro pasos para comunicar lo que sentimos sin herir a nadie.

“Cuando tú haces...”: Describe de manera objetiva la acción que te molesta, sin juicios.

Ejemplo: Cuando llegas 30 minutos tarde...

“Yo me siento...”: Expresa la emoción que te provoca esa acción.

Ejemplo: Yo me siento preocupado y un poco enojado...

“Porque...”: Explica la razón de esa emoción.

Ejemplo:... Porque mi tiempo es valioso y no me gusta esperar...

“Me gustaría que...”: Propón una solución para el futuro.

Ejemplo:... Me gustaría que me avisaras si vas a llegar tarde.

- Reflexión Colectiva y Compromiso (10 minutos)
- Juntémonos todos para reflexionar. ¡Este es un espacio seguro! ¿Cómo se sintieron al usar el “Yo-Mensaje”? ¿Creen que esta técnica es útil? ¿Por qué?, ¿cuándo creen que podrían usarla en su vida diaria?
- Para terminar, te invito a un pequeño compromiso: Durante esta semana, intenta usar el “Yo-Mensaje” en al menos una situación. La próxima clase, ¡podemos compartir cómo nos fue!



Imagen: Generada con IA

Actividad #5 ¿Nos conocemos?

Un espacio para descubrir cuánto sabemos de quienes más amamos.



Proyecta este signo de pregunta mientras responden

¿Cómo funciona?

1. Los estudiantes responden preguntas sobre ellos y ellas y sobre sus madres y padres.
2. Padres y madres responden las mismas preguntas sobre ellos y ellas y sobre sus hijos e hijas.
3. El docente intercambia las respuestas.

Propósito: Promover la empatía, el diálogo y la conexión familiar. Reflexionar acerca del nivel de conexión en las familias.



Proyecta este gif mientras leen y resuelven el formulario

¿Cuánto conozco a mi hijo o hija?

Nombre del estudiante: _____

Qué lo hace feliz: _____

Materias favoritas: _____

Profesor favorito: _____

Materia que menos le gusta: _____

Qué lo pone triste: _____

Cuál es su sueño: _____

Deporte favorito: _____

Comida favorita: _____

Escribe un mensaje para tu hijo o hija:

"Conocer a nuestros hijos no es solo saber sus gustos, sino comprender sus sueños, miedos y emociones. La mejor forma de guiarlos es escuchándolos con el corazón."

Actividad #6

Superpoderde la observación

Objetivo: Reconocer la importancia de la observación consciente en la vida personal, familiar, social y en la labor docente.

Actividad inicial: Los participantes encontrarán en el espacio mensajes positivos que resaltan su valor como docentes, miembros de familia, amigos y parte de la sociedad.

Ejercicio corporal de observación:

1. Caminar por el espacio mirando únicamente los pies de los compañeros.
2. Repetir la caminata, pero ahora observando a los ojos de los demás y saludándolos de distintas maneras (con la mano, con una sonrisa, con un gesto cordial).

El poder de observar:

- Observar no es solo mirar, es detenerse, reconocer y darle valor a lo que está frente a nosotros.
- En la docencia, la observación consciente nos permite reconocer emociones, necesidades y fortalezas en nuestros estudiantes y colegas.

¿Qué observamos?:

- ¿Qué medias te gustaron más y por qué?
- ¿Qué color de medias viste más repetido?
- ¿Quién te parece que tiene los ojos más expresivos?
- ¿Quién tiene ojos tristes?
- ¿Quién tiene ojos pícaros o alegres?

Para finalizar:

- Compartir cómo cambia la percepción cuando se observan detalles que normalmente pasan desapercibidos.
- Reflexionar sobre cómo la observación consciente fortalece nuestra labor docente, nos hace más cercanos con los estudiantes y más sensibles con el entorno.

“Ver con los ojos es importante, pero observar con el corazón es lo que nos permite transformar la vida de quienes nos rodean”

Conoce nuestro canal de podcast y sigue las dos temporadas

Temporada 1



Temporada 2



Imagen: Generada con IA



iActiva este capítulo!

Escanea este código y descubre un mundo de recursos exclusivos: descarga cada una de las actividades y gifs que apoyan este capítulo, trabaja y ambienta tu clase creativamente. Haz de tu práctica en el aula una experiencia más divertida



¡La escuela sigue activa!

En este espacio, lleno de ideas, recursos y estrategias, los docentes promueven una educación integral y transformadora, en pro de la comunidad educativa.

Capítulo 4

Recetas pedagógicas

La fogata que enciende espacios
para crear y compartir.



Comité de evaluación

Evaluar para acompañar

La *caja de herramientas* que se recopila en este documento integra actividades sensoriales, ejercicios de atención plena y rúbricas de evaluación orientadas al fortalecimiento de la identificación y regulación emocional, así como al desarrollo de procesos de autorregulación de aprendizaje en contextos escolares. Su diseño responde a la necesidad de vincular la educación emocional con la evaluación para el aprendizaje, entendida como evaluación formadora (Sanmartín, 2007, 2021) que busca acompañar al estudiante en la construcción de criterios, la reflexión sobre su propio desempeño y la mejora continua.

Según Braund et al. (2021) las prácticas de evaluación del aprendizaje o evaluación formativa, la autoevaluación, la coevaluación y el *noticing and naming* (notar y nombrar emociones y acciones), apoyan procesos de co-regulación, dado que los estudiantes aprenden a reconocer sus estados internos y a tomar decisiones conscientes. Este enfoque se ejemplifica con el *semáforo emocional*, que enseña a los estudiantes a detenerse, nombrar la emoción y elegir una acción regulada, y en la *comunicación consciente*, que fomenta la escucha activa y a la retroalimentación entre pares. De esta manera, la caja traduce en acciones prácticas, lo que los autores destacan como el vínculo esencial entre evaluación y co-regulación.

La literatura también resalta que la evaluación formativa de calidad incrementa la motivación y el compromiso al promover la planificación, el monitoreo y la reflexión de los estudiantes (Weldmeskel et al., 2016). Esto se refleja en actividades como *mindfulness para el estudio eficiente*, donde el estudiante observa su proceso

atencional, identifica distracciones y regula su concentración durante sesiones de aprendizaje. Tales herramientas integran la autorreflexión académica con la regulación emocional, dando sentido a la evaluación como una oportunidad para aprender a aprender.

En el campo de la autorregulación emocional, Anchundia et al. (2024) muestra que los estudiantes que gestionan adecuadamente emociones experimentan menor estrés y mayor compromiso académico. La caja propone herramientas como el *frasco de la calma*, que ayuda a visualizar la transición de agitación a la serenidad, o

la *caja de los sentidos*, que ofrece estímulos táctiles, olfativos y visuales como anclas para recuperar el equilibrio. Estas actividades reflejan lo que Eisenberg et al. (2010) definen como componentes centrales de la regulación emocional: identificación de emociones, modular la intensidad y aplicar estrategias adaptativas.

De igual forma, Ng et al. (2025) insisten en la importancia de evaluar estrategias específicas de regulación emocional y no solo resultados globales. Las rúbricas de autoevaluación incluidas en esta caja responden a este planteamiento, dado que consideran tanto el desempeño académico como la gestión de emociones y la aplicación de estrategias de regulación. Rivero (2022), en la misma línea, propone dimensiones evaluativas como identificación emocional, regulación conductual y afrontamiento, que se evidencian en actividades como *detectives de sonidos o el escáner corporal* donde los estudiantes aprenden a notar, nombrar y gestionar sensaciones y emociones en tiempo real.



En síntesis, esta *caja de herramientas* articula lo que la investigación actual plantea: la necesidad de vincular la autorregulación emocional (Anchundia et al., 2024; Eisenberg et al., 2010), la evaluación formativa como promotora de autorregulación académica (Braund et al., 2021; Weldmeskel et al., 2016) y el uso de estrategias emocionales específicas (Ng et al., 2025; Rivero, 2022). Así las herramientas que se proponen no son solo dinámicas aisladas, sino prácticas que permiten a los estudiantes y las estudiantes notar y nombrar sus emociones, aplicar estrategias de regulación emocional (atención plena técnicas de calma), reflexionar sobre su aprendizaje y aprovechar la retroalimentación como parte de un proceso continuo de formación integral. Como lo señalan Anchundia et al. (2024) y Eisenberg et al. (2010) un camino prometedor para la educación: atender en simultáneo las emociones y la mente, cultivando en los aprendices tanto la gestión emocional como las habilidades de autorregulación que les permitirán *aprender a aprender* de forma autónoma y colaborativa.

La atención plena es una herramienta poderosa que favorece el bienestar emocional, la concentración y la autorregulación en el aula. Su práctica no debe limitarse a un momento específico del día, sino que puede integrarse de forma flexible cuando el grupo lo necesite: después de una actividad intensa, antes de iniciar una tarea que requiera enfoque o como una pausa reparadora. Estos ejercicios pueden ser de quietud —como respiraciones conscientes o visualizaciones— o de movimiento —como estiramientos suaves o dinámicas corporales—, siempre buscando reconectar mente y cuerpo. La atención plena invita a los estudiantes a activar sus cinco sentidos: observar colores y formas a su alrededor (vista), concentrarse en los sonidos presentes (oído), notar

texturas o sensaciones físicas (tacto), percibir aromas del entorno (olfato) o incluso saborear con conciencia algún alimento saludable (gusto). Al hacerlo, se anclan en el aquí y el ahora, lo cual mejora su disposición para aprender, regular emociones y relacionarse con los demás de forma más consciente.

Actividad #1 Sentido de la vista “La lupa mágica”

Objetivo: Desarrollar observación detallada.

Grados sugeridos: Nivel inicial y primaria (5-8 años)

- **Materiales:**

Hojas, piedras, flores u objetos del aula.

- **Descripción de la actividad:**

Cada niño y niña recibe un objeto y lo observa como si fuera la primera vez que lo ve. Se invita a describir colores, formas, detalles y texturas visuales.

- **Duración:** 5 minutos.

- **Implementación:** Ideal antes de clases de ciencias o artística.

- **Sugerencias:** Usa imágenes gratuitas de muchos objetos y proyecta el video de relajación que encuentras escaneando el código qr.



Ambienta tu actividad con este video de relajación

Actividad #2 Sentido del oído “Radar de sonidos”

Objetivo: Estimular la escucha atenta.

Grados sugeridos: Nivel inicial y primaria (5-8 años)

- **Materiales:** Silencio ambiental.
- **Descripción de la actividad:** Sentados con los ojos cerrados, los niños identifican sonidos cercanos y lejanos durante 1 minuto. Luego comparten sus hallazgos.
- **Duración:** 5 minutos.
- **Implementación:** Excelente para calmar al grupo después del recreo.

Reproducir este video de sonidos lejanos y cercanos



- **Implementación:** Ideal antes de actividades de escritura creativa o relajación.



Imagen: Comité de evaluación

Mira este ejemplo del ejercicio

Actividad #3 Sentido del tacto "Bolsa misteriosa"

Objetivo: Activar la exploración consciente.

Grados sugeridos: Nivel inicial y primaria (5-8 años)

- **Materiales:** Bolsa opaca con objetos (esponjas, canicas, semillas, etc.).
- **Descripción de la actividad:** Cada niño introduce la mano y describe lo que siente sin mirar, luego intenta adivinar qué es.
- **Duración:** 5-7 minutos.
- **Implementación:** Útil en actividades de exploración sensorial y vocabulario.

Reproducir este video del sentido del tacto



Reproducir este video del sentido del olfato



Actividad #5 Sentido del gusto "Saboreo consciente"

Objetivo: Fomentar la alimentación atenta.

Grados sugeridos: Primaria y básica (9-12 años)

Actividad #4 Sentido del olfato "El viaje del aroma"

Objetivo: Estimular la memoria olfativa y la calma.

Grados sugeridos: Primaria y básica (9-12 años)

- **Materiales:** Algodones con esencias (menta, vainilla, limón).
- **Descripción de la actividad:** Con ojos cerrados, los niños huelen un aroma y describen a qué les recuerda o cómo los hace sentir.
- **Duración:** 5-7 minutos.

- **Materiales:** Un trozo de fruta o alimento saludable.
- **Descripción de la actividad:** Los estudiantes comen lentamente, explorando textura, sabor, temperatura y reacciones emocionales.
- **Duración:** 5 minutos.
- **Implementación:** Como parte de una pausa activa o en clase de ciencias naturales.



Reproducir este video del sentido del gusto y los sabores

Actividad #6

Sentido de la vista "Colores que calman"

Objetivo: Asociar colores con estados emocionales.

Grados sugeridos: Primaria y básica (9-12 años)

- **Materiales:** Tarjetas o imágenes de colores.
- **Descripción de la actividad:** Observan cada color durante unos segundos y expresan cómo los hace sentir. Luego eligen su color del día.
- **Duración:** 7 minutos.
- **Implementación:** Buen inicio para clase de artística o español.

Reproducir este video del sentido de la vista



- **Descripción de la actividad:** En parejas, uno describe un objeto sin mostrarlo, el otro dibuja según lo escuchado. Luego comparan.
- **Duración:** 10-12 minutos.
- **Implementación:** Útil en clases de español o ética.



Imagen: Tomada de internet

Actividad #7

Escáner corporal con enfoque sensorial

Objetivo: Conectar mente y cuerpo a través de los sentidos.

Grados sugeridos: Secundaria y media (13-17 años)

- **Materiales:** Guion de voz del docente.
- **Descripción de la actividad:** Guiar un escaneo corporal donde se integren los sentidos (por ejemplo, notar temperatura en la piel, ruidos del ambiente, olores del aula).
- **Duración:** 7-10 minutos.
- **Implementación:** Ideal antes de exámenes o después de clases exigentes.

Realiza con tus estudiantes este escáner corporal guiado



Reproduce este video que explica ¿Cómo hacer una descripción?



Actividad #9

"Caja de los sentidos"

Objetivo: Regular estados emocionales mediante estímulos sensoriales.

Grados sugeridos: Secundaria y media (13-17 años)

- **Materiales:** Caja con objetos diversos: una pluma, una piedra fría, una bolsita de lavanda, una tela suave, etc.
- **Descripción de la actividad:** En momentos de estrés, los estudiantes eligen un objeto y lo usan como ancla sensorial.
- **Duración:** 5 minutos individuales.
- **Implementación:** Tener disponible en el aula como estrategia de autorregulación.

Actividad #8

Comunicación sensorial "Describe sin ver"

Objetivo: Potenciar escucha y descripción detallada.

Grados sugeridos: Secundaria y media (13-17 años)

- **Materiales:** Objetos ocultos o imágenes.



Conoce cómo trabajar una caja sensorial

Otros ejercicios de atención plena

Actividades de Mindfulness Educativo para el aula

1. “La campana atenta”

Objetivo: Desarrollar atención enfocada y capacidad de pausa.

Dirigida a: nivel inicial y primaria (5-8 años)

- **Materiales:** Una campana, cuenco tibetano o aplicación de celular con sonido similar.
- **Duración:** 3-5 minutos.

Desarrollo:

- Los estudiantes adoptan una postura cómoda en sus asientos.

- **El docente explica:** «Cuando suene la campana, prestaremos atención al sonido hasta que ya no podamos escucharlo».
- **Al terminar el sonido,** levantan la mano en silencio.
- **Variación:** pueden señalar el camino que hace el sonido desde que inicia hasta que desaparece.
- **Implementación en aula:** Ideal para transiciones entre actividades o momentos de agitación grupal.
- **Reproducir sonido escaneando el código:**

Sonido de cuenco tibetano



2. “Barco en la tormenta”

Objetivo: Conectar con la respiración como ancla reguladora.

Dirigida a: nivel inicial y primaria (5-8 años)

- **Materiales:** Pequeño barco de papel u objeto liviano para cada niño.
- **Duración:** 5 minutos.
- **Desarrollo:**
 - Cada niño y niña coloca el barquito sobre su abdomen mientras se acuesta.
 - Con las manos a los lados, observan cómo el barco

“navega” subiendo y bajando con la respiración.

- Primero exploran la respiración normal y luego practican hacerla más lenta y profunda.
- Finalizan imaginando que la tormenta (agitación) se calma y el barco navega tranquilo.
- **Implementación en aula:** Efectiva después del recreo o actividades físicas intensas.



Sigue estas instrucciones para elaborar un barco de papel

3. “Paseo por la naturaleza imaginaria”

Objetivo: Desarrollar atención sensorial y calma mental.

Dirigida a: nivel inicial y primaria (5-8 años)

- **Materiales:** Ninguno (opcional: música suave de naturaleza).
- **Duración:** 7-10 minutos.
- **Desarrollo:**

- Los niños se sientan o se acuestan con ojos cerrados.
- El docente guía un recorrido imaginario por un bosque, playa o montaña.
- Durante el recorrido, invita a notar sonidos, olores, sensaciones y colores.
- Incluir momentos para respirar profundamente el “aire fresco” del lugar.
- **Implementación en aula:** Útil para estimular la creatividad antes de actividades artísticas o literarias.



Reproducir música de la naturaleza

4. "Semáforo emocional"

Objetivo: Identificar emociones y desarrollar respuesta consciente.

Dirigida a: Primaria y básica (9-12 años)

- **Materiales:** Tarjetas con colores rojo, amarillo y verde para cada estudiante.
- **Duración:** Práctica inicial de 10 minutos y aplicación continua.

- **Desarrollo:**

- Explicar la técnica: Rojo (parar y respirar), amarillo (identificar emoción y necesidad), verde (elegir acción consciente).

- Practicar con situaciones hipotéticas y luego reales.

- Los estudiantes pueden mostrar su tarjeta cuando necesitan regular una emoción intensa.

Implementación en aula: Integrar como protocolo permanente para manejo emocional.

Reproducir canción "El semáforo de las emociones"



Imagen: Tomada de internet



Descargar imagen de apoyo

5. "Detectives de Sonidos"

Objetivo: Afinar la atención auditiva y la concentración.

Dirigida a: Primaria y básica (9-12 años)

- **Materiales:** Cronómetro o reloj con segundero.
- **Duración:** 3-5 minutos.

- **Desarrollo:**

- Los estudiantes se sientan en silencio con postura atenta y cierran los ojos.

- Durante un minuto, identifican mentalmente todos los sonidos que pueden escuchar, desde los más cercanos hasta los más lejanos.

- Al finalizar, comparten en grupos pequeños los sonidos detectados, creando un "mapa sonoro" colectivo.

- Variación: pueden clasificar los sonidos por distancia, agrado o tipo.

- **Implementación en aula:** Excelente para momentos de transición o inicio de jornada.



Ambienta tu actividad con este video de Mindfulness



Imagen: Tomada de internet

Descargar imagen de apoyo



6. "Frasco de la calma mental"

Objetivo: Visualizar el proceso de calma mental y emocional.

Dirigida a: Primaria y básica (9-12 años)

- **Materiales:** Frascos transparentes con agua, glitter y pegamento líquido.

- **Duración:** 15 minutos para creación y 3-5 minutos para práctica.

- **Desarrollo:**

- Cada estudiante crea su frasco personal añadiendo agua y glitter.

- Se explica la metáfora: "Así como el glitter, nuestros

pensamientos se agitan cuando estamos alterados”.

- Practican agitar y observar cómo se asientan las partículas mientras respiran conscientemente.
- Establecer como ritual: cuando el glitter se asienta, están listos para continuar o tomar una decisión

- **Implementación en aula:** Crear un “rincón de calma” donde usar los frascos cuando sea necesario.

Apoya tu clase con este video
“Botella de la Calma”



Imagen: Tomada de internet



Descargar imagen de apoyo

7. “Escáner Corporal de Tres Minutos”

Objetivo: Desarrollar conciencia corporal y reconocimiento de sensaciones físicas asociadas a emociones.

Dirigida a: Secundaria (13-17 años)

- **Materiales:** Guion de escáner corporal adaptado, cronómetro.
- **Duración:** 3-5 minutos.
- **Desarrollo:**
 - Estudiantes en posición cómoda, preferiblemente con ojos cerrados.
 - Guiar un recorrido rápido por el cuerpo: pies, piernas, abdomen, pecho, brazos, manos, cuello, cabeza.
 - Instrucción clave: “Observar sin juzgar las sensaciones presentes”.

- Finalizar con tres respiraciones profundas.

- Opcional: breve registro escrito de descubrimientos.

- **Implementación en aula:** Efectivo antes de evaluaciones o presentaciones.



Reproduce este audio guía de meditación



Imagen: Tomada de internet

Descargar imagen de apoyo



8. “Comunicación consciente”

Objetivo: Desarrollar escucha plena y comunicación atenta.

Dirigida a: Secundaria (13-17 años)

- **Materiales:** Cronómetro, temas de conversación apropiados a la edad.
- **Duración:** 10-15 minutos.
- **Desarrollo:**
 - En parejas, un estudiante habla durante 2 minutos sobre un tema personal significativo (un desafío, meta, etc.).
 - El otro escucha sin interrumpir, manteniendo contacto visual y atención plena.
 - Luego el oyente resume lo escuchado antes de intercambiar roles.
 - Reflexión final: ¿Qué notaron? ¿Cómo se sintieron siendo escuchados plenamente?
- **Implementación en aula:** Valiosa para desarrollar habilidades de debate y resolución de conflictos.

Realiza análisis de este fragmento de "Intensamente 2"



Descargar imagen de apoyo

9. "Mindfulness para Estudio Eficiente"



Objetivo: Aplicar atención plena al proceso de aprendizaje.

Dirigida a: Secundaria (13-17 años)

• **Materiales:** Material de estudio habitual, cronómetro.

- **Duración:** Sesiones de 20-25 minutos.
- **Desarrollo:**
 - Los estudiantes seleccionan una tarea académica específica.
 - Inician con 1 minuto de atención a la respiración para centrarse.
 - Estudian durante 20 minutos con compromiso de retornar la atención cada vez que la mente divague.
 - Cierran con 2 minutos de reflexión: ¿Qué notaron sobre su proceso atencional? ¿Cuándo y por qué se distrajo la mente?
- **Implementación en aula:** Efectiva para sesiones de estudio, lectura o resolución de problemas.

Rúbricas de evaluación

1. Rúbrica para los docentes

Esta rúbrica considera los principios de Escuela Activa y está diseñada para guiar a los docentes en la evaluación continua de sus estudiantes, asegurando un seguimiento integral y adaptativo del aprendizaje.



Descarga aquí la rúbrica para docentes

2. Rúbrica de autoevaluación para estudiantes:

Esta rúbrica considera los principios de Escuela Activa y está diseñada para guiar a los estudiantes en la autoevaluación durante cada una de las clases. Se adjunta rúbrica para la autoevaluación de los estudiantes.



Descargar aquí rúbrica para estudiantes

Descarga este tutorial para crear rúbricas con IA



Reproduce este video de respiración guiada



¡Activa este capítulo!

Escanea este código y descubre un mundo de recursos exclusivos: descarga cada una de las actividades, videos e imágenes que apoyan este capítulo, trabaja y ambienta tu clase creativamente.

Haz de tu práctica en el aula una experiencia más divertida



«Evaluar con sentido es
educar con esperanza»

Experiencias significativas



Conoce algunas experiencias significativas del modelo Escuela Activa

En el código encontrarás experiencias en las que te puedes apoyar, porque muestran cómo la educación cobra vida en las aulas, fortaleciendo aprendizajes y transformando realidades.



Imagen: Generada con IA

Bibliografía

Aquí encuentra las fuentes y referentes que nutren y respaldan las herramientas propuestas en el libro.



Referencias

Esta caja de herramientas se elaboró de manera colaborativa entre los docentes del equipo de apoyo de Escuela Activa y el modelo de lenguaje ChatGPT, y el comité de evaluación utilizó como asistente de generación de actividades y rúbricas (OpenAI, 2025).

Anchundia, P. I. B., Cochea, N. G. O., & Chavarría, M. D. T. (2024). Autorregulación emocional y aprendizaje: percepción y experiencia de los estudiantes universitarios. *South Florida Journal of Development*, 5(5), e3877-e3877. <https://doi.org/10.46932/sfjdv5n5-004>

Ausubel, D. (1963). *The psychology of meaningful verbal learning*. Grune & Stratton.

Ausubel, D. (1968). *Educational Psychology: A Cognitive View*. Holt, Rinehart & Winston.

Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional: Propuestas para educadores y familias*. Editorial Desclée de Brouwer.

Black, P. & Wiliam, D. (1998). *Assessment and classroom learning*. Assessment in Education.

Braund, H., Brown, G. T. L., & Suddaby, G. (2021). Exploring formative assessment and co-regulation in kindergarten classrooms. *Frontiers in Education*, 6, 732373. <https://doi.org/10.3389/feduc.2021.732373>

Bruner, J. (1961). *The Act of Discovery*. Harvard Educational Review.

Casel, S. (2017). *The Social and Emotional Learning Classroom: Lessons for Happy, Healthy Students*.

Casel, S. (2020). *Guía CASEL para el Aprendizaje Socioemocional (SEL) en toda la escuela*. Chicago, IL: Colaboración para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional.

Decroly, O. (1929). *La fonction de globalisation et l'enseignement*. Bruxelles. Dewey,

Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 495–525. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208>

Freinet, C. (1969). *La educación por el trabajo*. Editorial Humanitas. Freinet,

Immordino-Yang, M. H., & Damasio, A. (2007). We feel, therefore we learn: The relevance of affective and social neuroscience to education. *Mind, Brain, and Education*, 1(1), 3–10. <https://doi.org/10.1111/j.1751-228X.2007.00004.x>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Self-determination research. Reflections and future directions. https://www.researchgate.net/profile/Andrew-Elliott-2/publication/232463298_The_need_for_competence/links/66f0021dfc6cc464896d20dc/The-need-for-competence.pdf

- Dewey, J. (1938). *Experience and Education*. Macmillan.
- Johnson, D. W., Johnson, R. (1999). *Learning Together and Alone: Cooperative, Competitive, and Individualistic Learning*.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness en la vida cotidiana*. Paidós.
- Ministerio de Educación Nacional (MEN). (2004). *Formar para la ciudadanía ¡Sí es posible!* https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-75768_archivo_pdf.pdf
- Ministerio de Educación Nacional (MEN). (2006). *Estándares básicos de competencias ciudadanas*. MEN.
- Montessori, M. (1912). *The Montessori Method*. Schocken Books.
- Piaget, J. (1970). *La psicología de la inteligencia*. Editorial Crítica.
- Ng, C. F., Wong, S. Y., & Chan, C. H. (2025). Development of the student emotion regulation assessment in school-based SEL programs. *Contemporary Educational Psychology*, 72, 102238. <https://doi.org/10.1016/j.sel.2025.100104>
- Rivero, M. I., & Casari, L. M. (2022). La evaluación de la autorregulación emocional infantil. *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*.
- Sanmartí, N. (2007). *Evaluar para aprender. 10 ideas clave*. Graó
- Sanmartí, N. (2021). *Evaluar y aprender: un único proceso*. Recursos Educativos; octaedro.
- Secretaría de Educación de Manizales (2023). *Plan Educativo Municipal*. Manizales: Alcaldía de Manizales.
- UNESCO (1996). *La educación encierra un tesoro. Informe Delors*. UNESCO.
- Vygotsky, L. (1979). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Crítica
- Weldmeskel, F. M., & Michael, D. J. (2016). The impact of formative assessment on self-regulating learning in university classrooms. *Tuning Journal for Higher Education*, 4(1), 99-118. [https://doi.org/10.18543/tjhe-4\(1\)-2016pp99-118](https://doi.org/10.18543/tjhe-4(1)-2016pp99-118)



CAJA DE HERRAMIENTAS III

Educakit



Escuela
activa

Ideas, actividades y estrategias para
una educación emocional



Alcaldía de Manizales



FUNDACIÓN
LUKER

Centro de Estudios Avanzados
en Niñez y Juventud
ALIANZA

