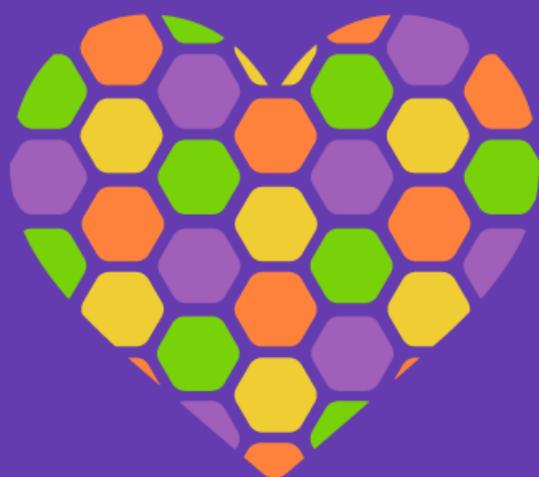


BOLETINES COMUNICATEA



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 **COMUNICATEA**

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

AUTOESTIMA
AMARNOS A NOSOTROS MISMOS

AUTORESPETO
RESPECTO POR SÍ MISMO

AUTOACEPTACIÓN
APRECIO POR SU PROPIO VALOR

AUTOVALORACIÓN
SENTIRSE VALIOSO

AUTOCONCEPTO
IMAGEN DE SÍ MISMO

AUTOCONOCIMIENTO
APRENDER A CONOCER

la flor de la autoestima

Mi nombre es _____

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



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.

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.



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.



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.



CHEQUEO EMOCIONAL

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Nuestras emociones influyen en cómo aprendemos, nos relacionamos y tomamos decisiones. ¡Identificar cómo te sientes es el primer paso para estar bien!

¿Qué puedes hacer?

- Escúchate: Tómate un minuto para reflexionar sobre cómo te sientes.
- Habla: No te guardes tus emociones, compartirlas ayuda.
- Actúa: Haz algo que te haga sentir bien y relajado.

Recuerda: No estás solo/a. Siempre puedes contar con apoyo.

Tips para chequeo emocional

1.

"Hoy me siento como..."

Pide a los estudiantes que completen la frase "Hoy me siento como..." usando una metáfora o comparación. Por ejemplo: "Hoy me siento como un globo que se está desinflando" o "Hoy me siento como un sol brillante". Los estudiantes pueden compartirlo voluntariamente, lo que les permite conectar su estado emocional con imágenes o sensaciones.

2.

Guía a los estudiantes en una breve práctica de respiración consciente. Invítalos a sentarse derechos, cerrar los ojos si lo desean y hacer una inhalación profunda por la nariz durante 4 segundos, retener el aire durante 4 segundos, y exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos. Repite esto tres veces. Al final, pídeles que describan cómo se sienten ahora.

3.

Antes de comenzar la clase, invita a los estudiantes a levantarse y hacer una serie de estiramientos sencillos (brazos hacia arriba; inclinarse a los lados, estirar las piernas). Mientras lo hacen, pueden cerrar los ojos y concentrarse en su respiración. Al final, pídeles que se califiquen en una escala del 1 al 10 para ver si sienten algún cambio en su energía.

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?

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?



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?



DESPEDIDA POSITIVA



¡MANIZALES, UNA CIUDAD QUE EDUCA CON EL CORAZÓN!

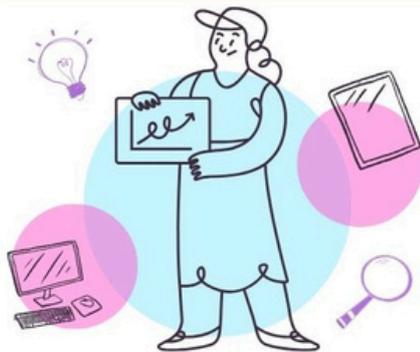
En esta edición, queremos resaltar la importancia de la despedida positiva como un elemento clave en el modelo pedagógico Escuela Activa. Al finalizar cada jornada escolar, tenemos la oportunidad de crear un ambiente de armonía y bienestar que perdure en nuestros estudiantes.

¿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

EQUIPO DE COMUNICACIÓN ESCUELA ACTIVA

- Ana María Martínez Suárez
- Luisa Fernanda de la Pava Muñoz
- Tatiana Celin Barraza
- Carlos Alberto Rairán Arcila
- Lina Paola Ortiz Ocampo

**Homenaje póstumo a nuestro compañero
JORGE MARIO GIRALDO SERNA.**

Este homenaje es un reflejo del gran cariño
y respeto que te tenemos. Tu luz brillará
siempre en nuestra Escuela Activa.

¡Gracias!

