



**Colegio Estrada
María Auxiliadora**

PROYECTO NEON

Colegio Estrada De María Auxiliadora

Desarrollo de Habilidades Socioemocionales y para la Vida

"El éxito no se mide solo por lo que logramos, sino por cómo gestionamos nuestras emociones y nuestras relaciones con los demás." – Daniel Goleman, psicólogo y autor de *Inteligencia emocional*.

Lic. Nathali Guerrero Peña

Lic. José Guillermo Muñoz

2025



Introducción

El desarrollo de habilidades socioemocionales es fundamental para el crecimiento integral de los estudiantes, ya que no solo promueve el aprendizaje académico, sino que también fortalece su bienestar personal y social. En el contexto educativo, es esencial que los estudiantes aprendan a gestionar sus emociones, a interactuar de manera respetuosa con los demás, y a tomar decisiones responsables en situaciones complejas. Estas habilidades, que incluyen la empatía, la autorregulación, la resolución de conflictos y la toma de decisiones, son herramientas poderosas que los estudiantes pueden aplicar tanto en su vida escolar como en su vida diaria.

En el presente proyecto, se busca implementar un programa de desarrollo de habilidades socioemocionales en el colegio, con el propósito de proporcionar a los estudiantes los conocimientos y las competencias necesarias para enfrentar los desafíos emocionales y sociales de manera efectiva. Este enfoque integral no solo ayudará a los estudiantes a mejorar su rendimiento académico, sino que también contribuirá a crear un ambiente educativo más armonioso y colaborativo, donde cada miembro de la comunidad escolar pueda desarrollarse en un espacio seguro, respetuoso y positivo.

El proyecto se basa en las directrices de la Ley General de Educación de Colombia (Villamizar & Cadena Clavijo, 1994), que reconoce la importancia de formar ciudadanos íntegros y emocionalmente saludables. A través de talleres, actividades prácticas y dinámicas grupales, se fomentará la autoconciencia, la gestión emocional, la resolución de conflictos y la empatía, con el objetivo de fortalecer las relaciones interpersonales y promover un ambiente de convivencia pacífica. De esta manera, se busca no solo formar estudiantes exitosos en el ámbito académico, sino también individuos responsables, empáticos y resilientes que puedan contribuir positivamente a la sociedad.

Justificación

En la actualidad, la educación no solo se limita a la adquisición de conocimientos académicos, sino que también debe enfocarse en el desarrollo integral de los estudiantes, promoviendo habilidades que les permitan enfrentar los retos emocionales y sociales que surgen en su vida cotidiana. Las habilidades socioemocionales juegan un papel crucial en este proceso, ya que proporcionan a los estudiantes herramientas para manejar sus emociones, desarrollar relaciones saludables y tomar decisiones responsables. Este tipo de habilidades es esencial no solo para el éxito académico, sino también para el bienestar personal y social de los estudiantes.



En el contexto de nuestro colegio, se ha identificado la necesidad de promover estas habilidades debido a los crecientes desafíos que enfrentan los estudiantes en su desarrollo emocional y social. Los adolescentes y niños de hoy en día se enfrentan a un entorno complejo, donde las presiones académicas, familiares y sociales pueden generar estrés, ansiedad y conflictos interpersonales. La falta de habilidades para gestionar estas emociones y situaciones puede repercutir negativamente en su rendimiento académico, su salud mental y sus relaciones interpersonales.

La implementación de un proyecto enfocado en el desarrollo de habilidades socioemocionales responde a la necesidad de ofrecer a los estudiantes un espacio seguro y constructivo donde puedan aprender a reconocer, comprender y manejar sus emociones de manera adecuada. Este enfoque contribuirá a la creación de un ambiente escolar más armonioso, donde los estudiantes sean capaces de interactuar de forma respetuosa, resolver conflictos de manera pacífica y trabajar de manera colaborativa en equipo.

Además, la Ley General de Educación de Colombia (Villamizar & Cadena Clavijo, 1994) establece que la formación de los estudiantes debe ser integral, lo cual implica no solo el desarrollo de competencias cognitivas, sino también la promoción de valores y habilidades que permitan a los estudiantes ser ciudadanos responsables y comprometidos con su entorno. Al integrar el desarrollo de habilidades socioemocionales en el currículo escolar, se da cumplimiento a esta normativa, al mismo tiempo que se fomenta la creación de un ambiente de convivencia y respeto mutuo dentro de la comunidad educativa.

Por todo lo anterior, este proyecto no solo es necesario para mejorar el ambiente escolar, sino también para formar personas más resilientes, empáticas y responsables, que serán capaces de afrontar con éxito las dificultades de la vida y contribuir positivamente a la sociedad. La intervención en el desarrollo socioemocional de los estudiantes es, por lo tanto, una inversión en su bienestar presente y futuro.

Objetivos

Objetivo General

Fortalecer el desarrollo de las habilidades socioemocionales de los estudiantes del **Colegio Estrada de María Auxiliadora**, promoviendo su autoconocimiento, autorregulación, empatía y habilidades para la resolución de conflictos, con el fin de mejorar su bienestar emocional, fomentar un ambiente de convivencia pacífica y potenciar su rendimiento académico y social dentro de la comunidad educativa.



Objetivos Específicos

- Fomentar el autoconocimiento y la autoconciencia emocional en los estudiantes de primaria y bachillerato del Colegio Estrada de María Auxiliadora, mediante actividades que les permitan identificar y comprender sus emociones.
- Desarrollar habilidades de autorregulación emocional en los estudiantes de primaria y bachillerato, para que aprendan a gestionar sus emociones de manera adecuada frente a situaciones de estrés o conflicto.
- Promover la empatía en los estudiantes de primaria y bachillerato, a través de dinámicas y actividades grupales que los ayuden a ponerse en el lugar del otro y a fomentar relaciones interpersonales saludables.
- Enseñar técnicas efectivas de resolución de conflictos a los estudiantes de primaria y bachillerato, para que puedan abordar y solucionar de manera pacífica las diferencias y desacuerdos con sus compañeros y docentes.
- Incentivar la toma de decisiones responsables y la reflexión crítica sobre las consecuencias emocionales y sociales de las decisiones en los estudiantes de primaria y bachillerato.
- Crear un ambiente de convivencia positiva y respeto mutuo dentro del Colegio Estrada de María Auxiliadora, en el cual los estudiantes de primaria y bachillerato se sientan seguros, apoyados y valorados emocionalmente.

Marco Teórico

El desarrollo de habilidades socioemocionales es esencial para el bienestar integral de los individuos, especialmente en el ámbito educativo. Estas habilidades no solo influyen en el manejo de las emociones propias, sino que también son fundamentales para la interacción social, la toma de decisiones responsables y la resolución de conflictos. En el contexto escolar, la formación de habilidades socioemocionales permite a los estudiantes desarrollar competencias clave para enfrentar los desafíos de la vida diaria, fortalecer sus relaciones interpersonales y alcanzar sus objetivos personales y académicos.

Entre las principales habilidades socioemocionales que se deben promover en los estudiantes se encuentran el liderazgo, el trabajo en equipo, la resolución de problemas, las habilidades comunicativas, la capacidad de apuntar hacia metas altas y el fomento del emprendimiento. **El liderazgo** no solo involucra la capacidad de guiar a otros, sino también la de influir positivamente en el entorno, tomando decisiones éticas y responsables. **El trabajo en equipo**, por su parte, favorece la colaboración y el respeto mutuo, permitiendo a los estudiantes comprender la importancia de las interacciones positivas dentro de un grupo. **La resolución de problemas** es una



habilidad que involucra la capacidad de analizar situaciones complejas y encontrar soluciones efectivas, mientras que las **habilidades comunicativas** son clave para expresar ideas, escuchar activamente y fomentar el diálogo.

Además, la habilidad de **apuntar hacia metas altas** es crucial para que los estudiantes se motiven a superar obstáculos y persigan sus objetivos con perseverancia y enfoque. Finalmente, el **emprendimiento** se refiere a la capacidad de identificar oportunidades, innovar y tomar riesgos calculados para lograr proyectos y metas, lo que fomenta la autonomía y el sentido de responsabilidad personal.

El Proyecto Neón profundiza en la importancia de estas habilidades dentro del contexto educativo del Colegio Estrada de María Auxiliadora y cómo su desarrollo impacta no solo en el rendimiento académico de los estudiantes, sino también en su crecimiento como personas capaces de contribuir positivamente a su comunidad y sociedad. La integración de estas competencias socioemocionales en el proceso educativo fomenta una educación más completa, que prepara a los estudiantes para los retos del presente y el futuro.

La Ley General de Educación de Colombia (Ley 115 de 1994) establece los principios y fines de la educación en el país, destacando la formación integral de los estudiantes como un eje fundamental del proceso educativo. En este contexto, la ley subraya la importancia de desarrollar competencias que no solo aborden los aspectos cognitivos, sino también los emocionales y sociales de los estudiantes. De acuerdo con la normativa, la educación debe contribuir al fortalecimiento de valores humanos, la convivencia pacífica, el respeto por la diversidad y el ejercicio de los derechos y deberes ciudadanos. En este sentido, el desarrollo de competencias socioemocionales como la autorregulación emocional, la empatía, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos es esencial para cumplir con los fines establecidos por la ley. Estas habilidades permiten que los estudiantes no solo se preparen para el ámbito académico, sino también para enfrentarse a los retos sociales, emocionales y personales que surgirán a lo largo de su vida, promoviendo así una educación más completa y acorde con las necesidades del siglo XXI.

Las **habilidades para la vida** juegan un papel crucial en la **formación integral** de los estudiantes, ya que no solo buscan el desarrollo académico, sino también el crecimiento personal, social y emocional de los individuos. Estas habilidades permiten a los estudiantes enfrentar de manera efectiva los desafíos cotidianos y, al mismo tiempo, fortalecer su capacidad para adaptarse a los cambios y tomar decisiones responsables. En este sentido, las habilidades para la vida incluyen competencias como el pensamiento crítico, la resolución de problemas, la gestión emocional, la comunicación asertiva y el trabajo en equipo, las cuales son esenciales para la convivencia social y el bienestar personal.



El desarrollo de estas habilidades es fundamental para que los estudiantes puedan manejar sus emociones de forma saludable, establecer relaciones interpersonales positivas, y tomar decisiones que les permitan alcanzar sus objetivos y contribuir de manera efectiva a su comunidad. Al integrar las habilidades para la vida en el proceso educativo, no solo se está formando a los estudiantes desde el punto de vista académico, sino también como individuos capaces de enfrentar las adversidades de manera resiliente, mantener una actitud positiva ante los desafíos y ser ciudadanos comprometidos con su entorno.

Además, las habilidades para la vida ayudan a los estudiantes a tomar control de su propio aprendizaje y a desarrollar una mentalidad autónoma, lo cual es fundamental para su desarrollo personal y profesional en el futuro. Así, la educación orientada al fortalecimiento de estas competencias prepara a los estudiantes para vivir de manera más plena, responsable y equilibrada, contribuyendo a su bienestar general y al de la sociedad.

Metodología

El programa se desarrollará a través de sesiones interactivas que incluyen actividades prácticas, juegos, dinámicas grupales y discusiones dirigidas. Se utilizarán enfoques participativos que fomenten la reflexión individual y colectiva, y se **promoverá la integración de contenidos de habilidades socioemocionales dentro de las asignaturas curriculares**. El plan será adaptado a las edades y características de los estudiantes de acuerdo con los lineamientos del Ministerio de Educación.

Cronograma de Actividades:

- **Mes 1:** Identificación y expresión de emociones.

Taller Primaria: "Identificación y Expresión de Emociones"

Objetivo:

Ayudar a los niños a identificar sus emociones, comprender su impacto y aprender a expresarlas de manera saludable.

Duración:

1 hora

Materiales:

- Tarjetas de emociones (dibujos o imágenes que representen emociones: felicidad, tristeza, enojo, miedo, sorpresa, etc. Se sugiere las de la película Intensamente)



- Papel y lápices de colores
- Cartulinas
- Pegatinas o stickers
- Música relajante (opcional)

Estructura del Taller:

1. Bienvenida y Presentación (5 minutos)

- Breve presentación del taller.
- Explicar de forma sencilla qué son las emociones y por qué es importante identificarlas.
- Preguntar a los niños si saben qué son las emociones y si pueden mencionar algunas.

2. Actividad 1: "La Rueda de las Emociones" (15 minutos)

- **Objetivo:** Ayudar a los niños a identificar sus emociones a través de una rueda.
- Material: Tarjetas con imágenes de diferentes emociones.
- Instrucciones:
 - Mostrar diferentes tarjetas o imágenes de emociones.
 - Pedir a los niños que elijan una tarjeta o imagen que represente cómo se sienten en ese momento.
 - Que cada niño explique brevemente por qué eligió esa emoción.
 - Colocar las tarjetas en una cartulina grande formando una rueda, donde cada niño se coloca cerca de la tarjeta que mejor represente su emoción.

3. Actividad 2: "El Semáforo Emocional" (20 minutos)

- **Objetivo:** Enseñar a los niños a reconocer cuándo una emoción es saludable o necesita ser gestionada.
- Material: Cartulina, marcadores, imágenes de un semáforo.
- Instrucciones:
 - Dibujar un semáforo grande en la cartulina (rojo, amarillo y verde).



- Explicar el significado de cada color:
 - **Rojo:** Emociones que pueden ser dañinas o difíciles de controlar (enojo, tristeza extrema, miedo).
 - **Amarillo:** Emociones que deben ser gestionadas o que están en proceso de cambio (preocupación, frustración).
 - **Verde:** Emociones positivas o saludables (alegría, tranquilidad, amor).
- Los niños deben dibujar en la cartulina las emociones que conocen y clasificarlas según los colores del semáforo.
- Conversar con ellos sobre cómo se sienten cuando están en "rojo" y cómo pueden cambiar a "verde" usando actividades como respirar profundo o hablar con un adulto.

4. Actividad 3: "Mi Caja de Emociones" (15 minutos)

- **Objetivo:** Enseñar a los niños a expresar sus emociones de forma creativa.
- Material: Caja vacía, papel, lápices de colores.
- Instrucciones:
 - Cada niño recibirá un papel y tendrá que escribir o dibujar en él cómo se siente.
 - Los niños decorarán una caja (que puede ser de cartón) para guardar sus dibujos o mensajes de emociones.
 - Al final del taller, cada niño tendrá una caja personal de emociones que pueden utilizar para escribir o dibujar lo que sienten cada vez que necesiten expresarlo.

5. Cierre y Reflexión (5 minutos)

- Conversar con los niños sobre la importancia de identificar y expresar sus emociones.
- Preguntarles qué aprendieron hoy y cómo pueden usar lo aprendido en su vida diaria.
- Cerrar el taller con una actividad de relajación (como respirar profundo o escuchar música tranquila).



Taller Bachillerato: "Identificación y Expresión de Emociones"

Objetivo:

Brindar a los estudiantes herramientas para reconocer, gestionar y expresar sus emociones de manera efectiva, favoreciendo su bienestar emocional y su capacidad para enfrentar situaciones difíciles.

Duración:

1 hora 30 minutos

Materiales:

- Computador y Televisor
- Hojas de trabajo con emociones y escenarios
- Música ambiental
- Videos breves sobre emociones (opcional)

Estructura del Taller:

1. Introducción al Taller (10 minutos)

- Breve charla introductoria sobre la importancia de la inteligencia emocional y cómo influye en la vida diaria, especialmente en situaciones de estrés, conflictos o toma de decisiones.
- Explicar que las emociones son una parte natural de la vida y que aprender a gestionarlas es clave para el desarrollo personal.

2. Actividad 1: "¿Qué Estás Sintiendo?" (15 minutos)

- **Objetivo:** Ayudar a los estudiantes a identificar sus emociones en diferentes contextos.
- Instrucciones:
 - Mostrar situaciones cotidianas en las que los estudiantes puedan estar involucrados (por ejemplo, un conflicto con un amigo, un examen importante, una noticia inesperada, etc.).
 - Pedir que los estudiantes escriban cómo se sentirían en cada uno de esos casos (utilizando palabras precisas como "frustración", "ansiedad", "satisfacción").



- Después, pedir a algunos estudiantes que compartan sus respuestas y discutir las diferentes reacciones emocionales ante situaciones similares.
- Reflexionar sobre cómo las emociones pueden influir en nuestras decisiones.

3. Actividad 2: "Los Ciclos Emocionales" (20 minutos)

- **Objetivo:** Reflexionar sobre cómo las emociones se desarrollan y cómo podemos intervenir en su gestión.
- Instrucciones:
 - Presentar o dibujar el ciclo de las emociones (por ejemplo, “desencadenante → emoción → respuesta → reflexión”).
 - Explicar que las emociones pueden generar reacciones automáticas y cómo podemos ser conscientes de estos ciclos.
 - Pedir a los estudiantes que identifiquen un ciclo emocional reciente en su vida y cómo podrían haber manejado mejor la situación.
 - Realizar una discusión grupal sobre las estrategias para interrumpir ciclos emocionales negativos (por ejemplo, técnicas de relajación, buscar apoyo, reflexionar antes de reaccionar).

4. Actividad 3: "Expresión Creativa de Emociones" (25 minutos)

- **Objetivo:** Promover la expresión saludable de las emociones mediante actividades creativas.
- Material: Hojas de trabajo y materiales para escribir o dibujar.
- Instrucciones:
 - Pedir a los estudiantes que elijan una emoción que hayan experimentado recientemente y la expresen de manera creativa. Pueden hacerlo a través de un texto, un poema, un dibujo o incluso una pequeña escena representada en grupos.
 - Después, que cada estudiante o grupo comparta su creación con el grupo y explique cómo esa emoción influyó en sus acciones o decisiones.

5. Cierre y Reflexión (15 minutos)



Colegio Estrada María Auxiliadora

- Realizar una reflexión grupal sobre lo aprendido en el taller.
- Preguntar a los estudiantes cómo pueden aplicar las herramientas de identificación y gestión emocional en su vida cotidiana (en sus relaciones, en el manejo del estrés, en el ambiente escolar).
- Cerrar el taller con una breve actividad de relajación o mindfulness (como respiración consciente) para ayudarles a centrarse y gestionar sus emociones.

- **Mes 2:** Dinámicas de resolución de conflictos

Taller Primaria: "Dinámicas de Resolución de Conflictos"

Objetivo:

Fomentar en los niños el desarrollo de habilidades para resolver conflictos de manera pacífica, promoviendo la empatía, el respeto y la cooperación.

Duración:

1 hora

Materiales:

- Carteles con frases para identificar conflictos (por ejemplo, "¿Qué ocurrió?", "¿Cómo me siento?", etc.)
- Tablero o cartulina
- Tarjetas con escenarios de conflictos
- Hojas y lápices de colores
- Música suave para cerrar la actividad

Estructura del Taller:

1. Bienvenida y Presentación (5 minutos)

- Breve explicación del objetivo del taller: aprender a resolver conflictos de manera respetuosa y pacífica.
- Preguntar a los niños si alguna vez han tenido un conflicto y cómo lo resolvieron.

2. Actividad 1: "El Árbol de los Conflictos" (15 minutos)



Colegio Estrada María Auxiliadora

- **Objetivo:** Identificar los tipos de conflictos comunes y sus posibles soluciones.
- Instrucciones:
 - Dibujar un árbol en el tablero o cartulina, y explicar que cada conflicto es como una rama de ese árbol.
 - Pedir a los niños que mencionen algunos conflictos comunes que pueden ocurrir en la escuela (por ejemplo, pelear por un juguete, no ponerse de acuerdo en un juego, etc.).
 - Escribir esos conflictos en diferentes ramas del árbol.
 - Luego, guiar a los niños a pensar en posibles soluciones y escribirlas en hojas pequeñas que representen las "hojas" del árbol.
 - Ejemplos de soluciones: hablar con la otra persona, pedir disculpas, compartir, etc.

3. Actividad 2: "El Juego del Mediador" (20 minutos)

- **Objetivo:** Enseñar a los niños el rol de un mediador para ayudar a resolver un conflicto entre dos personas.
- Instrucciones:
 - Dividir a los niños en grupos pequeños (3 o 4 niños).
 - Entregar a cada grupo tarjetas con escenarios de conflictos (por ejemplo: "Juan y María no se ponen de acuerdo sobre qué juego jugar", "Carlos empujó a Ana sin querer").
 - En cada grupo, dos niños representan el conflicto, mientras que uno de los niños actúa como el mediador.
 - El mediador debe seguir estos pasos:
 1. Escuchar a ambas partes sin interrumpir.
 2. Ayudar a cada parte a expresar cómo se siente.
 3. Guiar a los niños hacia una solución pacífica y de acuerdo mutuo.
 - Después de cada escenario, cambiar de roles para que todos los niños practiquen como mediadores.



4. Actividad 3: "Mi Carta de Resolución" (15 minutos)

- **Objetivo:** Ayudar a los niños a reflexionar sobre cómo resolverían un conflicto.
- Instrucciones:
 - Pedir a los niños que piensen en un conflicto que hayan tenido recientemente y cómo lo resolvieron.
 - Invitar a los niños a escribir una carta en la que expliquen cómo se sintieron y qué hicieron para resolver el conflicto. Si no lo resolvieron, pueden escribir qué podrían hacer de manera diferente.
 - Los niños pueden decorar su carta con dibujos y compartirla con el grupo si lo desean.

5. Cierre y Reflexión (5 minutos)

- Realizar una breve reflexión en grupo sobre lo aprendido en el taller.
- Preguntar a los niños cómo se sienten ahora al saber que hay diferentes maneras de resolver conflictos.
- Finalizar con una actividad de relajación breve (como respirar profundamente) para ayudarles a calmarse y reflexionar.

Taller Bachillerato: "Dinámicas de Resolución de Conflictos"

Objetivo:

Desarrollar habilidades de resolución de conflictos en adolescentes, promoviendo el uso de la comunicación asertiva, la empatía y el respeto mutuo.

Duración:

1 hora 30 minutos

Materiales:

- Tablero o Computador y Televisor
- Hojas de trabajo con escenarios de conflictos
- Marcadores de colores
- Papel y esferos



- Recursos audiovisuales (video corto sobre resolución de conflictos)

Estructura del Taller:

1. Introducción al Taller (10 minutos)

- Explicar la importancia de resolver conflictos de manera pacífica y respetuosa, especialmente en la adolescencia, cuando las emociones y los malentendidos pueden ser más intensos.
- Definir lo que es un conflicto, cómo se puede generar y por qué es importante manejarlo de forma asertiva y no violenta.
- Realizar una breve dinámica de apertura preguntando a los estudiantes si han tenido un conflicto recientemente y qué estrategias usaron para solucionarlo.

2. Actividad 1: "El Círculo de Resolución" (25 minutos)

- **Objetivo:** Practicar la resolución de conflictos mediante la estructura de un círculo de diálogo.
- Instrucciones:
 - Organizar a los estudiantes en un círculo.
 - Presentar un video corto o una historia que muestre un conflicto entre dos personas.
 - Después de ver el video, iniciar un círculo de diálogo donde los estudiantes puedan expresar sus opiniones sobre lo sucedido en la historia, cómo se sintieron los personajes y qué soluciones podrían haber tomado.
 - Dividir a los estudiantes en pequeños grupos y asignarles diferentes escenarios de conflictos (por ejemplo: un malentendido en clase, un desacuerdo entre amigos, una discusión con un profesor).
 - Cada grupo debe usar el "Círculo de Resolución", el cual incluye los siguientes pasos:
 1. **Escuchar:** Todos los participantes escuchan sin interrumpir.
 2. **Reflexionar:** Cada persona reflexiona sobre cómo se siente en relación con el conflicto.



3. **Dialogar:** Las partes involucradas buscan una solución mediante el diálogo.

4. **Acuerdo:** Se llega a una solución común.

3. **Actividad 2: "La Comunicación Asertiva en Conflictos" (20 minutos)**

- **Objetivo:** Enseñar a los estudiantes a usar la comunicación asertiva para resolver conflictos de manera respetuosa y efectiva.
- Instrucciones:
 - Explicar qué es la comunicación asertiva: expresar nuestros pensamientos y sentimientos de manera clara, respetuosa y sin agredir a los demás.
 - Realizar un ejercicio en parejas: uno de los estudiantes debe plantear un conflicto de manera agresiva (por ejemplo: "Siempre haces todo mal"), mientras que el otro debe responder de manera asertiva (por ejemplo: "Cuando no me ayudas, me siento frustrado. ¿Podemos hacerlo de otra manera?").
 - Cambiar los roles y practicar con diferentes escenarios de conflicto.

4. **Actividad 3: "Soluciones Creativas al Conflicto" (15 minutos)**

- **Objetivo:** Fomentar la creatividad en la búsqueda de soluciones a los conflictos.
- Instrucciones:
 - Dividir a los estudiantes en grupos pequeños y darles un escenario conflictivo (por ejemplo: un desacuerdo sobre cómo organizar un proyecto de grupo, diferencias sobre qué actividad realizar en una salida escolar).
 - Cada grupo debe presentar una solución creativa y pacífica al conflicto, usando estrategias como la negociación, el compromiso o la mediación.
 - Los estudiantes presentan sus soluciones al resto del grupo y se abre una discusión sobre qué tan efectivas serían esas soluciones en la vida real.

5. **Cierre y Reflexión (10 minutos)**



Colegio Estrada María Auxiliadora

- Realizar una reflexión grupal sobre las herramientas aprendidas en el taller y cómo pueden aplicarlas en su vida diaria.
 - Preguntar a los estudiantes qué han aprendido sobre la resolución de conflictos y cómo se sienten ahora que tienen más herramientas para manejar desacuerdos.
 - Cerrar con una actividad de relajación para ayudar a los estudiantes a liberar tensiones (por ejemplo, respiración profunda o una breve meditación).
- **Mes 3:** Actividades de autocuidado y autoestima

Taller Primaria: "Actividades de Autocuidado y Autoestima"

Objetivo:

Fomentar el cuidado personal y la autoestima en los niños, ayudándoles a reconocer su propio valor y a desarrollar hábitos saludables para su bienestar físico y emocional.

Duración:

1 hora

Materiales:

- Hojas de papel y lápices de colores
- Carteles con frases motivacionales
- Espejos pequeños
- Tarjetas con actividades de autocuidado (dibujadas o escritas)
- Música relajante (opcional)

Estructura del Taller:

1. Bienvenida y Presentación (5 minutos)

- Explicar la importancia del autocuidado y la autoestima. Hablar sobre cómo cuidar de uno mismo ayuda a sentirse bien, tener más energía y ser más feliz.
- Preguntar a los niños si alguna vez han escuchado la palabra "autoestima" y qué creen que significa.



2. Actividad 1: "La Caja de los Halagos" (15 minutos)

- **Objetivo:** Ayudar a los niños a reconocer sus cualidades positivas y a fortalecer su autoestima.
- Instrucciones:
 - Pedir a cada niño que piense en tres cosas que les gusten de sí mismos (por ejemplo: "Me gusta mi sonrisa", "Soy un buen amigo", "Me encanta ayudar").
 - Escribir esas tres cualidades en una hoja de papel.
 - Los niños decorarán sus hojas con dibujos y colores.
 - Crear una caja de halagos (que puede ser una caja de zapatos decorada) en la que cada niño pondrá sus hojas.
 - Al final del taller, cada niño puede sacar una de las hojas de la caja y leerla en voz alta, o guardarla para recordarse a sí mismos lo que les gusta de ellos.

3. Actividad 2: "Espejito, Espejito" (20 minutos)

- **Objetivo:** Ayudar a los niños a mirarse con aprecio y a identificar lo que les gusta de sí mismos.
- Instrucciones:
 - Entregar a cada niño un espejo pequeño.
 - Pedirles que se miren detenidamente al espejo y piensen en algo que les guste de su apariencia (puede ser su sonrisa, su cabello, sus ojos, etc.).
 - Después de unos minutos de reflexión, pedir a los niños que compartan con la clase lo que les gusta de sí mismos. Fomentar que se expresen con seguridad y sin miedo al ridículo.
 - Realizar una breve actividad grupal donde cada niño diga algo positivo sobre otro niño, para que todos refuercen el valor de apreciarse mutuamente.

4. Actividad 3: "Mi Rutina de Autocuidado" (15 minutos)

- **Objetivo:** Enseñar a los niños la importancia de las rutinas de autocuidado para el bienestar físico y emocional.



- Instrucciones:
 - Pedir a los niños que piensen en cosas que pueden hacer para cuidar de sí mismos todos los días (por ejemplo, comer saludablemente, dormir lo suficiente, hacer ejercicio, practicar la gratitud).
 - En una hoja, dibujar o escribir su rutina de autocuidado ideal. Pueden incluir actividades como: "lavarme los dientes", "hacer algo divertido", "hablar con mi familia", "darme tiempo para descansar".
 - Invitar a los niños a compartir sus rutinas con el grupo y hablar sobre cómo se sienten al cuidarse a sí mismos.

5. Cierre y Reflexión (5 minutos)

- Realizar una breve reflexión sobre lo aprendido en el taller: "¿Cómo me siento ahora que sé más sobre el autocuidado y la autoestima?"
- Terminar con una actividad de relajación, como respirar profundamente o escuchar música suave, para ayudar a los niños a relajarse y enfocarse en sí mismos.

Taller Bachillerato: "Actividades de Autocuidado y Autoestima"

Objetivo:

Fomentar la práctica del autocuidado y el fortalecimiento de la autoestima en los adolescentes, enseñándoles herramientas para mejorar su bienestar físico, emocional y social.

Duración:

1 hora 30 minutos

Materiales:

- Hojas de trabajo (con preguntas sobre autocuidado y autoestima)
- Carteles con frases motivacionales
- Marcadores de colores
- Música relajante
- Videos breves sobre autocuidado y autoestima (opcional)



Estructura del Taller:

1. Introducción al Taller (10 minutos)

- Hablar sobre la importancia del autocuidado y la autoestima en la adolescencia. Explicar que el autocuidado incluye tanto aspectos físicos como emocionales.
- Preguntar a los estudiantes qué entienden por "autoestima" y cómo creen que influye en su vida diaria.

2. Actividad 1: "Rueda de la Autoestima" (25 minutos)

- **Objetivo:** Ayudar a los estudiantes a reflexionar sobre sus fortalezas y áreas de mejora para fortalecer su autoestima.
- Instrucciones:
 - Dibujar en el tablero o en una cartulina grande una rueda dividida en varias secciones, cada una representando un área clave de la vida: "Relaciones con los demás", "Cuidado físico", "Emociones y sentimientos", "Logros y metas", "Hobbies y diversión", "Reflexión personal".
 - Pedir a los estudiantes que reflexionen sobre cada una de estas áreas de su vida y califiquen del 1 al 5 cuánto cuidan de sí mismos en cada una de ellas.
 - Después de calificar, reflexionar sobre cómo pueden mejorar en las áreas de menor calificación.
 - Invitar a algunos estudiantes a compartir sus reflexiones y sugerir estrategias para mejorar la autoestima en esas áreas.

3. Actividad 2: "Cartas a Mi Futuro Yo" (30 minutos)

- **Objetivo:** Ayudar a los estudiantes a reflexionar sobre sus metas y el valor que tienen, cultivando una visión positiva de sí mismos.
- Instrucciones:
 - Pedir a los estudiantes que escriban una carta a su "futuro yo", destacando sus fortalezas, lo que les gusta de sí mismos y sus metas a corto y largo plazo.



- En la carta, deben incluir afirmaciones positivas sobre sí mismos, tales como: "Soy capaz de lograr mis objetivos", "Merezco ser feliz", "Estoy trabajando en mejorar cada día".
- Después, ofrecer a los estudiantes la posibilidad de sellar sus cartas y entregarlas para que las reciban en el futuro (en unos meses o al final del año).
- Finalizar con una reflexión sobre cómo las afirmaciones positivas y el autocuidado les pueden ayudar a alcanzar sus metas.

4. Actividad 3: "La Importancia del Descanso y el Manejo del Estrés" (15 minutos)

- **Objetivo:** Sensibilizar sobre la importancia de tomar tiempo para uno mismo y manejar el estrés de manera saludable.
- Instrucciones:
 - Explicar las consecuencias de no cuidar de uno mismo (agotamiento, estrés, ansiedad) y cómo esto puede afectar la autoestima.
 - Hablar sobre técnicas para manejar el estrés, como la meditación, el ejercicio, escuchar música o tomar descansos durante el día.
 - Guiar a los estudiantes a realizar una breve actividad de relajación (respiración profunda, estiramientos, o visualización positiva).

5. Cierre y Reflexión (10 minutos)

- Reflexionar en grupo sobre la importancia de la autoestima y el autocuidado para el bienestar personal.
- Preguntar a los estudiantes qué estrategias de autocuidado piensan implementar en su vida diaria y cómo esto puede mejorar su autoestima.
- Finalizar con una afirmación grupal, en la que todos los estudiantes repitan juntos algo positivo sobre sí mismos, como "Me valoro y cuido de mí mismo todos los días".

- **Mes 4:** Espacios de socialización y empatía



Taller Primaria: "Espacios de Socialización y Empatía"

Objetivo:

Fomentar la empatía y las habilidades sociales en los niños, ayudándoles a comprender y respetar las emociones de los demás mientras aprenden a socializar de manera positiva.

Duración:

1 hora

Materiales:

- Hojas de papel y lápices de colores
- Pelotas suaves (para juegos en equipo)
- Carteles con preguntas para reflexionar
- Tarjetas con situaciones para practicar empatía
- Música suave (opcional)

Estructura del Taller:

1. Bienvenida y Presentación (5 minutos)

- Explicar el concepto de "empatía" de manera sencilla: "La empatía es ponerse en los zapatos de otra persona, tratar de entender cómo se siente".
- Hablar sobre la importancia de la socialización y cómo puede ayudarnos a crear amigos y a ser más felices.
- Preguntar a los niños si han ayudado alguna vez a un amigo que se sentía triste y cómo lo hicieron.

2. Actividad 1: "La Rueda de los Sentimientos" (15 minutos)

- **Objetivo:** Ayudar a los niños a reconocer y expresar diferentes emociones y a desarrollar la empatía.
- Instrucciones:
 - En una cartulina o pizarra, dibujar una rueda con diferentes espacios, cada uno representando una emoción (felicidad, tristeza, enojo, miedo, sorpresa).



- Pedir a los niños que se sienten en círculo y pasen una pelota suave entre ellos mientras suena música.
- Cuando la música se detiene, el niño que tenga la pelota debe decir una situación en la que haya sentido una de las emociones de la rueda. Los demás niños deben intentar adivinar qué emoción está describiendo.
- Después, el niño que adivinó correctamente debe compartir una situación donde haya sentido esa emoción.

3. Actividad 2: "El Juego del Espejo" (20 minutos)

- **Objetivo:** Practicar la empatía mediante la imitación de emociones y acciones.
- Instrucciones:
 - Dividir a los niños en parejas. Cada pareja debe elegir uno de los siguientes roles: uno actúa como "espejo" y el otro como "persona que expresa emociones".
 - La persona que actúa como "espejo" debe imitar las emociones y gestos del otro niño de manera silenciosa y respetuosa.
 - Cambiar los roles después de unos minutos.
 - Durante la actividad, los niños deberán prestar atención a las expresiones faciales, el lenguaje corporal y los gestos de su compañero, desarrollando así su capacidad de ponerse en el lugar del otro.

4. Actividad 3: "Ayudar a un Amigo" (15 minutos)

- **Objetivo:** Fomentar la empatía a través de la acción, ayudando a los demás en situaciones cotidianas.
- Instrucciones:
 - Entregar a los niños tarjetas con situaciones hipotéticas en las que un amigo necesita ayuda (por ejemplo: "Tu compañero está triste porque perdió su juguete", "Una amiga se siente sola porque no tiene con quién jugar").
 - Cada niño debe pensar en qué podría hacer para ayudar a su amigo en esa situación.



- Invitar a los niños a compartir sus ideas con el grupo.
- Al finalizar, reforzar la importancia de escuchar y estar atentos a las necesidades de los demás.

5. Cierre y Reflexión (5 minutos)

- Realizar una breve reflexión grupal: "¿Cómo me siento al pensar en cómo se sienten los demás?" y "¿Qué cosas puedo hacer para ser más empático con mis amigos?"
- Invitar a los niños a pensar en un acto de empatía que puedan realizar en el día siguiente.

Taller Bachillerato: "Espacios de Socialización y Empatía"

Objetivo:

Desarrollar habilidades de socialización positiva y empatía en los adolescentes, promoviendo relaciones interpersonales saludables y el entendimiento de las emociones y perspectivas de los demás.

Duración:

1 hora 30 minutos

Materiales:

- Tablero o cartulina
- Hojas de trabajo con preguntas para reflexión
- Tarjetas con escenarios de empatía
- Proyector (opcional, para mostrar un video)
- Marcadores de colores

Estructura del Taller:

1. Introducción y Conceptualización (10 minutos)

- Explicar qué es la empatía: "La empatía es la capacidad de entender y compartir los sentimientos de los demás, lo que nos ayuda a crear relaciones más profundas y significativas".



- Hablar sobre la importancia de la socialización en la adolescencia y cómo la empatía juega un papel crucial en la creación de vínculos saludables con amigos, familiares y compañeros.
- Preguntar a los estudiantes cómo se sienten cuando alguien demuestra empatía hacia ellos, y cómo se sienten cuando alguien no los entiende.

2. Actividad 1: "El Mapa de la Empatía" (20 minutos)

- **Objetivo:** Ayudar a los adolescentes a reflexionar sobre diferentes perspectivas y cómo la empatía puede transformar las relaciones interpersonales.
- Instrucciones:
 - Dividir a los estudiantes en grupos pequeños y entregarles una hoja con un "mapa de empatía", que incluya las siguientes preguntas:
 - ¿Qué está pensando la otra persona?
 - ¿Qué siente la otra persona?
 - ¿Qué necesita la otra persona?
 - ¿Cómo puedo ayudar a esa persona?
 - Proporcionar a cada grupo un escenario hipotético de conflicto o situación social (por ejemplo: un compañero está siendo excluido, una amiga está pasando por un problema familiar, un compañero tiene miedo de hablar en público).
 - Los estudiantes deben trabajar en grupo para identificar las emociones y necesidades de la otra persona en ese escenario y escribir sus respuestas en el mapa.
 - Al finalizar, cada grupo compartirá su reflexión con el resto de la clase.

3. Actividad 2: "Perspectiva Invertida" (25 minutos)

- **Objetivo:** Promover la empatía practicando la escucha activa y adoptando perspectivas ajenas.
- Instrucciones:
 - Dividir a los estudiantes en parejas. En cada pareja, un estudiante representará una situación o conflicto desde su propia



perspectiva (por ejemplo: "Me siento ignorado por mi grupo de amigos").

- El otro estudiante debe escuchar activamente, sin interrumpir, y luego repetir la situación desde la perspectiva de la otra persona, destacando los sentimientos, pensamientos y necesidades de quien lo vive.
- Después, intercambiar los roles.
- Finalizar la actividad pidiendo a los estudiantes reflexionar sobre cómo se sintieron al "ponerse en los zapatos" del otro y cómo esto les ayudó a entender mejor la situación.

4. Actividad 3: "Debate Empático" (20 minutos)

- **Objetivo:** Practicar la empatía a través del diálogo y la argumentación respetuosa en situaciones de desacuerdo.
- Instrucciones:
 - Dividir a los estudiantes en dos grupos y asignarles un tema controversial o de actualidad para debatir (por ejemplo: "¿Las redes sociales son positivas o negativas para las relaciones interpersonales?").
 - Cada grupo debe preparar su postura, pero durante el debate, deben esforzarse por escuchar y entender la postura del otro grupo antes de refutarla.
 - Al finalizar el debate, cada grupo debe presentar un resumen de los puntos más importantes que aprendieron sobre la perspectiva del otro.
 - Discutir con los estudiantes cómo el proceso de debatir de manera empática puede ayudarnos a construir puentes y mejorar la comunicación, incluso en desacuerdos.

5. Cierre y Reflexión (10 minutos)

- Reflexionar en grupo sobre la importancia de practicar la empatía en las relaciones interpersonales y cómo esta habilidad puede transformar la vida diaria.



Colegio Estrada María Auxiliadora

- Preguntar a los estudiantes: "¿Cómo la empatía puede ayudarnos a construir una sociedad más inclusiva y respetuosa?" y "¿Qué prácticas puedo incorporar en mi vida para ser más empático con los demás?"
- Finalizar el taller con una afirmación grupal sobre la importancia de ser conscientes de las emociones de los demás y de contribuir al bienestar común.

- **Mes 5:** Toma de decisiones y resolución de problemas

Taller Primaria: "Toma de Decisiones y Resolución de Problemas"

Objetivo:

Desarrollar habilidades de toma de decisiones y resolución de problemas en los niños, ayudándoles a comprender cómo tomar decisiones responsables y encontrar soluciones efectivas a los problemas cotidianos.

Duración:

1 hora

Materiales:

- Hojas de papel y lápices de colores
- Tarjetas con situaciones problemáticas
- Tablero y marcadores
- Carteles con pasos para la toma de decisiones
- Juegos de rol (opcional)

Estructura del Taller:

1. Bienvenida y Presentación (5 minutos)

- Explicar a los niños qué es la toma de decisiones y por qué es importante. Decirles que todos enfrentamos decisiones todos los días, y que es importante aprender a elegir lo que es mejor para nosotros y para los demás.
- Preguntar a los niños si alguna vez han tenido que tomar una decisión importante y cómo lo hicieron.

2. Actividad 1: "Los Pasos para Tomar una Decisión" (15 minutos)



- **Objetivo:** Enseñar a los niños un proceso claro para tomar decisiones.
- Instrucciones:
 - Explicar los 5 pasos para tomar decisiones:
 1. **Identificar el problema.**
 2. **Pensar en las opciones disponibles.**
 3. **Evaluar las opciones.**
 4. **Tomar una decisión.**
 5. **Revisar el resultado.**
 - Dibujar estos pasos en la pizarra y discutir con los niños cómo aplicar cada paso a situaciones cotidianas.
 - Preguntarles por ejemplo: "¿Qué harías si tienes que decidir entre estudiar o salir a jugar?"

3. Actividad 2: "Escoge la Mejor Opción" (20 minutos)

- **Objetivo:** Practicar la toma de decisiones en situaciones simuladas.
- Instrucciones:
 - Dividir a los niños en pequeños grupos y entregarles tarjetas con situaciones problemáticas (por ejemplo: "Tienes dos invitaciones para una fiesta, pero son a la misma hora", "Tu amigo está triste y no sabes si jugar con él o estudiar para un examen").
 - Cada grupo debe seguir los pasos de la toma de decisiones y llegar a una solución para el problema presentado en la tarjeta.
 - Después de que cada grupo haya llegado a su conclusión, pedirles que expliquen cómo llegaron a su decisión y si están contentos con la opción elegida.

4. Actividad 3: "El Juego de los Roles" (15 minutos)

- **Objetivo:** Aplicar habilidades de resolución de problemas a situaciones reales de forma creativa.
- Instrucciones:



- Proponer una situación problemática y pedir a los niños que representen diferentes roles (por ejemplo, "Un grupo de amigos no se pone de acuerdo sobre qué hacer en el recreo").
- Los niños deben usar los pasos de la toma de decisiones para llegar a una solución en la que todos estén de acuerdo.
- Al finalizar, discutir cómo la toma de decisiones y el trabajo en equipo ayudan a resolver problemas de manera eficiente.

5. Cierre y Reflexión (5 minutos)

- Realizar una breve reflexión sobre cómo tomar decisiones puede ser más fácil cuando seguimos pasos claros y cuando pensamos en las consecuencias de nuestras decisiones.
- Preguntar: "¿Qué aprendiste hoy sobre tomar decisiones? ¿Cómo puedes usar esto en tu vida diaria?"

Taller Bachillerato: "Toma de Decisiones y Resolución de Problemas"

Objetivo:

Desarrollar habilidades de toma de decisiones y resolución de problemas complejos en los adolescentes, ayudándoles a abordar situaciones desafiantes de manera reflexiva y responsable, y a identificar posibles soluciones a sus problemas.

Duración:

1 hora 30 minutos

Materiales:

- Hojas de trabajo con preguntas de reflexión
- Tablero o Computador y Televisor
- Carteles con técnicas de resolución de problemas
- Situaciones hipotéticas para discusión en grupo
- Marcadores

Estructura del Taller:

1. Introducción y Conceptualización (10 minutos)



- Comenzar el taller preguntando: "¿Qué significa tomar decisiones responsables?" y "¿Cómo podemos enfrentar problemas de manera efectiva?"
- Explicar que la toma de decisiones y la resolución de problemas son habilidades que nos ayudan a enfrentar los retos de la vida diaria, desde las decisiones pequeñas hasta las más complejas.
- Presentar un proceso básico para la toma de decisiones:
 1. **Identificar el problema.**
 2. **Generar opciones.**
 3. **Evaluar las opciones.**
 4. **Elegir la mejor opción.**
 5. **Actuar y reflexionar sobre los resultados.**

2. **Actividad 1: "El Árbol de Decisiones" (20 minutos)**

- **Objetivo:** Visualizar las decisiones y sus consecuencias de manera clara.
- Instrucciones:
 - Dibujar un árbol en el tablero o utilizar el televisor para mostrar un ejemplo de árbol de decisiones, con un problema en el tronco (por ejemplo, "¿Debería estudiar ahora para el examen o ir a una fiesta?").
 - Mostrar diferentes ramas que representen las opciones disponibles (estudiar, ir a la fiesta, combinar ambas opciones, etc.).
 - Pedir a los estudiantes que piensen en las consecuencias a corto y largo plazo de cada opción y agreguen más ramas con las posibles consecuencias de cada decisión.
 - Discutir con el grupo cómo las decisiones tienen impactos más allá del momento inmediato y cómo es importante considerar el futuro.

3. **Actividad 2: "Resolución de Problemas en Equipo" (30 minutos)**

- **Objetivo:** Fomentar el trabajo en equipo para resolver problemas complejos.



- Instrucciones:
 - Dividir a los estudiantes en grupos pequeños y entregarles una situación problemática (por ejemplo: "Un grupo de amigos está teniendo un conflicto porque no pueden decidir a qué universidad ir", "Un equipo de fútbol está perdiendo mucho y necesita mejorar su rendimiento").
 - Los grupos deben seguir un proceso de resolución de problemas en el que deben:
 1. **Identificar el problema principal.**
 2. **Generar al menos 3 opciones para solucionarlo.**
 3. **Evaluar las ventajas y desventajas de cada opción.**
 4. **Tomar una decisión sobre cuál opción parece la mejor.**
 5. **Implementar la solución y reflexionar sobre su efectividad.**
 - Al final, cada grupo debe presentar su solución al resto de la clase, justificando las decisiones tomadas y cómo llegaron a la conclusión.

4. Actividad 3: "El Debate de Decisiones" (20 minutos)

- **Objetivo:** Practicar la toma de decisiones a través del análisis y la argumentación.
- Instrucciones:
 - Presentar dos situaciones hipotéticas y controversiales (por ejemplo: "¿Es mejor estudiar toda la noche antes de un examen o dividir el estudio en varios días?", "¿Debería un adolescente vivir de manera independiente durante el bachillerato?").
 - Dividir a los estudiantes en dos grupos, asignándoles un lado de la discusión.
 - Cada grupo debe argumentar por qué su posición es la mejor, utilizando lógica, ejemplos y razones claras.
 - Al final, se llevará a cabo una reflexión grupal sobre la importancia de tomar decisiones fundamentadas y sobre cómo los distintos puntos de vista pueden enriquecer la toma de decisiones.



5. Cierre y Reflexión (10 minutos)

- Reflexionar sobre lo aprendido en el taller, destacando cómo la toma de decisiones y la resolución de problemas son habilidades que se desarrollan con práctica y reflexión.
- Preguntar: "¿Cómo puedo aplicar estos pasos de resolución de problemas a mi vida diaria?", "¿Qué puedo hacer para tomar decisiones más reflexivas y responsables?"

• **Mes 6:** Fortalecimiento de las Emociones y Superación de Momentos Difíciles

Taller Primaria: "Fortalecimiento de las Emociones y Superación de Momentos Difíciles"

Objetivo:

Ayudar a los niños a reconocer y fortalecer sus emociones, brindándoles herramientas para superar momentos difíciles de manera positiva y resiliente.

Duración:

1 hora

Materiales:

- Hojas de papel y lápices de colores
- Tarjetas con emociones escritas
- Carteles con estrategias de manejo emocional
- Una caja o bolsa
- Música relajante (opcional)

Estructura del Taller:

1. Bienvenida y Presentación (5 minutos)

- Iniciar el taller preguntando a los niños: "¿Qué es una emoción?" y "¿Cuáles son algunas de las emociones que sientes cuando las cosas no salen como esperabas?"
- Explicar que todos tenemos emociones y que es normal sentir tristeza, frustración o enojo, pero lo importante es cómo manejar estas emociones cuando estamos pasando por momentos difíciles.



2. Actividad 1: "El Muro de las Emociones" (15 minutos)

- **Objetivo:** Ayudar a los niños a identificar y expresar sus emociones.
- Instrucciones:
 - Colocar un cartel o escribir en el tablero "Muro de las Emociones".
 - Entregar a cada niño una tarjeta con el nombre de una emoción (por ejemplo: alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa, etc.).
 - Cada niño debe reflexionar sobre una vez en que experimentó esa emoción y escribirla en la tarjeta junto con una situación en la que la sintió.
 - Después, invitar a los niños a colocar sus tarjetas en el Muro de las Emociones y compartir brevemente con el grupo cómo se sintieron en ese momento y cómo lo manejaron.

3. Actividad 2: "La Caja de la Resiliencia" (20 minutos)

- **Objetivo:** Fortalecer la resiliencia emocional de los niños frente a situaciones difíciles.
- Instrucciones:
 - Entregar a cada niño una hoja de papel y lápices de colores. Pedirles que dibujen una caja mágica en la hoja.
 - Explicar que esta caja mágica tiene el poder de ayudarlos a superar momentos difíciles. Dentro de la caja, deben escribir o dibujar tres cosas que los hagan sentir bien o los ayuden a relajarse cuando están tristes, molestos o ansiosos (por ejemplo: escuchar música, hablar con un amigo, respirar profundamente, pensar en algo divertido).
 - Después, pedir a los niños que compartan con la clase alguna de las cosas que han colocado en sus cajas mágicas.
 - Finalizar la actividad con una reflexión grupal: "¿Cómo podemos usar nuestra caja mágica cuando enfrentamos una dificultad?".

4. Actividad 3: "El Árbol de la Fortaleza" (15 minutos)

- **Objetivo:** Desarrollar la capacidad de superar momentos difíciles al identificar sus fortalezas internas.
- Instrucciones:



- Dibujar en el tablero o en cartulina un árbol con un tronco y ramas vacías.
- Pedir a los niños que piensen en una dificultad que hayan superado en su vida (por ejemplo, perder un juguete, tener miedo de una situación nueva, etc.) y qué cosas internas los ayudaron a superarlo (por ejemplo: la paciencia, el apoyo de un amigo, la perseverancia).
- Escribir las fortalezas internas en las ramas del árbol.
- Al finalizar, hablar sobre cómo todos tenemos fortalezas que nos ayudan a superar dificultades y cómo podemos recordarlas cuando nos sentimos vulnerables.

5. Cierre y Reflexión (5 minutos)

- Realizar una breve reflexión grupal sobre las emociones y cómo las situaciones difíciles nos permiten aprender y crecer.
- Preguntar a los niños: "¿Qué aprendiste hoy sobre cómo manejar tus emociones cuando las cosas no salen como esperabas?" y "¿Qué puedes hacer cuando te enfrentas a una situación difícil?"

Taller Bachillerato: "Fortalecimiento de las Emociones y Superación de Momentos Difíciles"

Objetivo:

Desarrollar en los adolescentes habilidades para reconocer, comprender y manejar sus emociones en momentos difíciles, promoviendo la resiliencia y el bienestar emocional.

Duración:

1 hora 30 minutos

Materiales:

- Hojas de papel y bolígrafos
- Carteles con estrategias de manejo emocional
- Tablero o Computador y Televisor
- Música relajante (opcional)



- Tarjetas con situaciones difíciles para reflexionar

Estructura del Taller:

1. Introducción y Conceptualización (10 minutos)

- Iniciar con una pregunta abierta: "¿Cómo manejan las emociones cuando pasan por una situación difícil?" y "¿Qué significa ser resiliente?"
- Explicar que la resiliencia es la capacidad de adaptarse positivamente ante la adversidad, aprendiendo de los momentos difíciles y fortaleciéndose.
- Hablar sobre cómo las emociones son naturales, pero lo importante es cómo las gestionamos en situaciones difíciles para no dejarnos vencer por ellas.

2. Actividad 1: "Rueda de las Emociones" (15 minutos)

- **Objetivo:** Identificar y explorar diferentes emociones en situaciones difíciles.
- Instrucciones:
 - Dibujar una rueda en el tablero con diferentes emociones (ansiedad, tristeza, frustración, miedo, esperanza, calma, etc.).
 - Pedir a los estudiantes que piensen en una situación reciente en la que hayan enfrentado una dificultad (por ejemplo: un examen difícil, un conflicto con un amigo o una situación personal complicada).
 - En la rueda, deben marcar las emociones que experimentaron en ese momento y reflexionar sobre cómo manejaron cada una de ellas.
 - Preguntar a los estudiantes cómo hubieran manejado la situación si hubieran contado con más herramientas emocionales.

3. Actividad 2: "Estrategias de Resiliencia" (20 minutos)

- **Objetivo:** Enseñar técnicas prácticas para manejar las emociones y superar momentos difíciles.
- Instrucciones:
 - Presentar una lista de estrategias para fortalecer la resiliencia y manejar las emociones en momentos difíciles (por ejemplo:



respiración profunda, meditación, hablar con alguien de confianza, escribir en un diario, hacer ejercicio, pensar en soluciones en lugar de centrarse en el problema).

- Dividir a los estudiantes en pequeños grupos y asignar a cada grupo una de las estrategias para que la expliquen al resto de la clase con ejemplos prácticos de cómo usarla.
- Después de las exposiciones, permitir que los estudiantes escriban en su hoja personal tres estrategias que les gustaría probar cuando enfrenten momentos difíciles en su vida.

4. Actividad 3: "Reflexión en Grupo: Superando Juntos" (30 minutos)

- **Objetivo:** Fomentar la empatía y el apoyo mutuo para superar las dificultades.
- Instrucciones:
 - Entregar a cada estudiante una tarjeta con una situación hipotética difícil (por ejemplo, "Te sientes abrumado por la presión de los estudios y no sabes cómo equilibrar todo", "Tienes un conflicto importante con un amigo cercano").
 - Cada estudiante debe escribir en su tarjeta cómo se sentiría en esa situación y qué estrategias podría usar para superarla.
 - Formar grupos pequeños en los que los estudiantes compartan sus reflexiones y den sugerencias a sus compañeros sobre cómo superar esas dificultades.
 - Finalizar la actividad con una discusión grupal sobre cómo el apoyo mutuo y la comprensión emocional pueden fortalecer la resiliencia colectiva.

5. Cierre y Reflexión (15 minutos)

- Realizar una reflexión final sobre la importancia de la autocomprensión, la resiliencia y el manejo de emociones en la vida diaria.
- Preguntar a los estudiantes: "¿Qué herramientas emocionales puedo usar para enfrentar las dificultades de la vida?", "¿Cómo puedo aprender a ser más resiliente en situaciones estresantes?"
- Finalizar con una afirmación grupal sobre la capacidad de cada uno de superar momentos difíciles y crecer a través de las adversidades.



- **Mes 7:** Evaluación del proceso y retroalimentación

Evaluación

La evaluación del proyecto se realizará de manera continua, mediante observación directa de las interacciones de los estudiantes, la participación en las actividades propuestas y las reflexiones escritas. Se establecerán **Desempeños Generales** relacionados con el desarrollo de las habilidades socioemocionales y la aplicación de las competencias adquiridas.

Desempeños Generales:

- Capacidad para identificar y manejar emociones.
- Nivel de participación en actividades de grupo.
- Habilidad para resolver conflictos de manera pacífica.
- Crecimiento en la autoconfianza y la autoestima.
- Mejoramiento del desempeño académico y la disciplina en general.

Conclusiones

Este proyecto, orientado al desarrollo de habilidades socioemocionales y para la vida, es fundamental para fortalecer la formación integral de los estudiantes. A través de actividades prácticas y estrategias pedagógicas adecuadas, los estudiantes no solo adquirirán conocimientos académicos, sino que también mejorarán sus relaciones interpersonales y aprenderán a manejar sus emociones de forma efectiva. Con ello, se contribuirá a formar ciudadanos responsables, empáticos y capaces de enfrentar los retos del futuro.

Bibliografía

Villamizar, M. P., & Cadena Clavijo, H. (8 de Febrero de 1994). *Ministerio de Educación Nacional*. Obtenido de https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf