



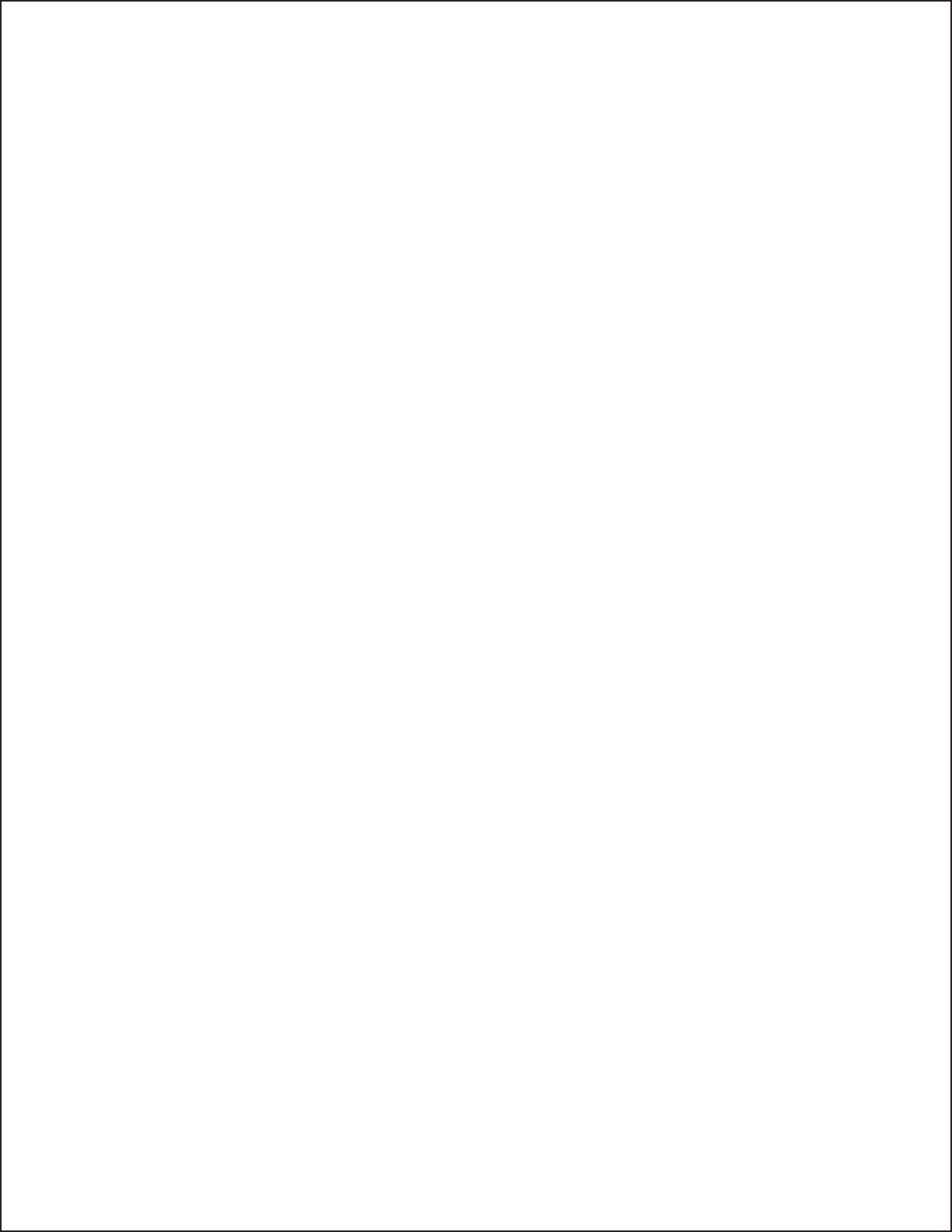
REPÚBLICA DE PANAMÁ  
— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO DE  
EDUCACIÓN

# SIN LÍMITES HACIA MIS METAS



Guía de Apoyo Socioemocional  
(Uso de los Equipos Psicosociales para el trabajo con los Estudiantes)  
**2021**



## **AUTORIDADES**

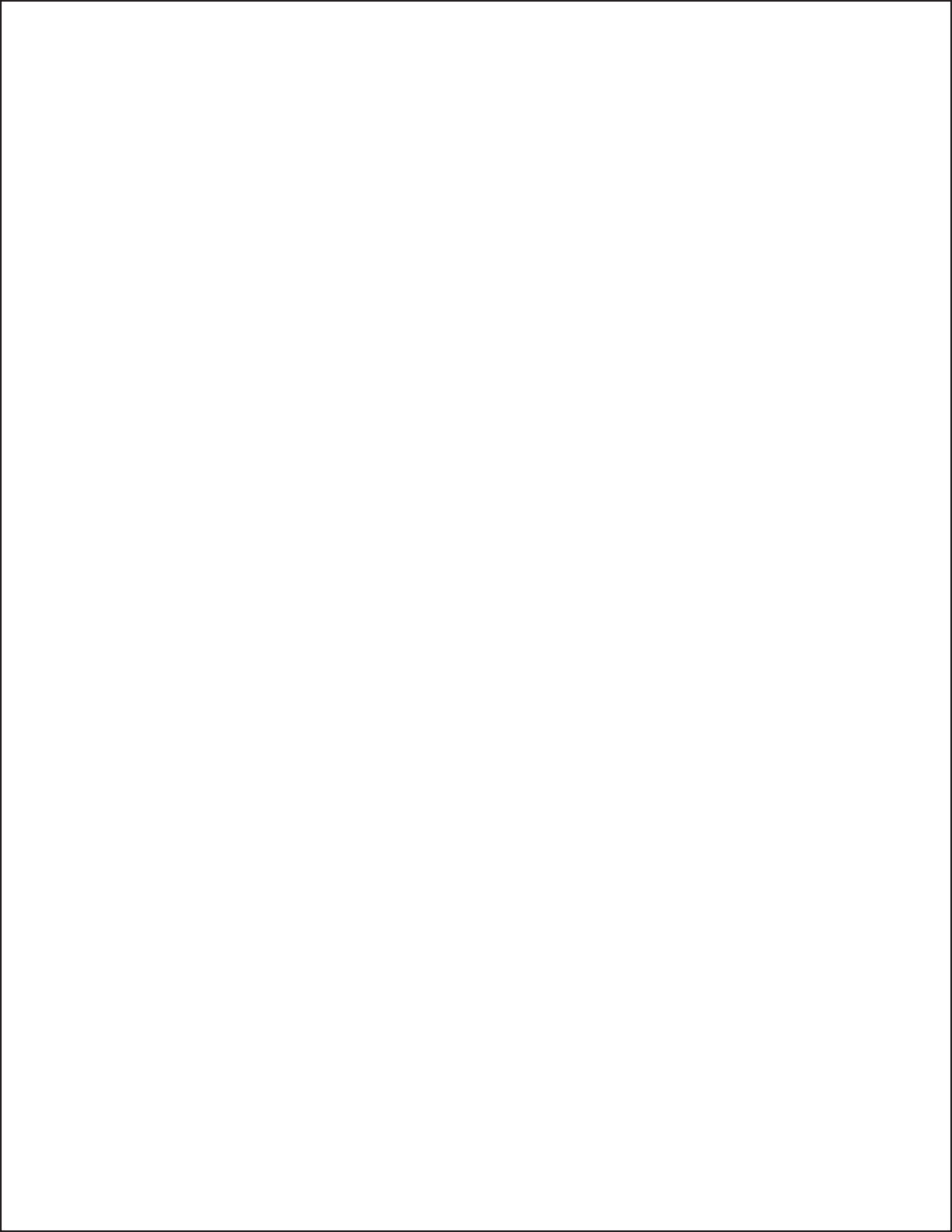
**S. E. Maruja Gorday de Villalobos**  
Ministra de Educación

**S. E. Zonia Gallardo de Smith**  
Viceministra Académica

**S. E. José Pío Castellero**  
Viceministro Administrativo

**S. E. Ricardo Sánchez**  
Viceministro de Infraestructura

**Guillermo Alegría**  
Director General de Educación



## **DIRECCIONES RESPONSABLES**

**Elías Ríos Vega**

Director Nacional de Servicio Psicoeducativo

**Vadim Moreno**

Sub-director Nacional de Servicio Psicoeducativo

**Carmen Heredia Reyes Recuero**

Directora Nacional de Currículo y Tecnología Educativa

**Mixela Elizabeth Salazar Vásquez**

Directora Nacional de Equiparación de Oportunidades

**Iliana Cortez Vega**

Directora Nacional de Orientación Educativa y Profesional

**Zuleyka Madrid**

Sub-directora Nacional de Orientación Educativa y Profesional

**Kiria D. Kant López**

Directora Nacional de Educación Especial

**Carmen Reyes**

Directora Nacional de Currículo y Tecnología Educativa

**Equipo Técnico:**

**Coordinación General**

Mixcela Elizabeth Salazar  
Asesoría Técnica

Yajhaira Bernal  
Cinthya Acevedo  
Grace Quintero

**Colaboradores:**

Mei Katherine Ho  
Gloribeth González  
Isis Barrios  
Yarielca Pérez  
Flavia Estrada  
Massiel Solanilla  
Ángela Isela Rodríguez  
Grace Quintero  
Gilberto Castillo  
Justo Pastor Ramos

**Equipo Revisor**  
Aura Caballero  
Gilberto Castillo

**Correctora de Estilo**  
Delfina González

**Coordinación de Diseño y Diagramación**  
Aracelly Agudo  
(Dirección Nacional de Currículo y Tecnología Educativa)

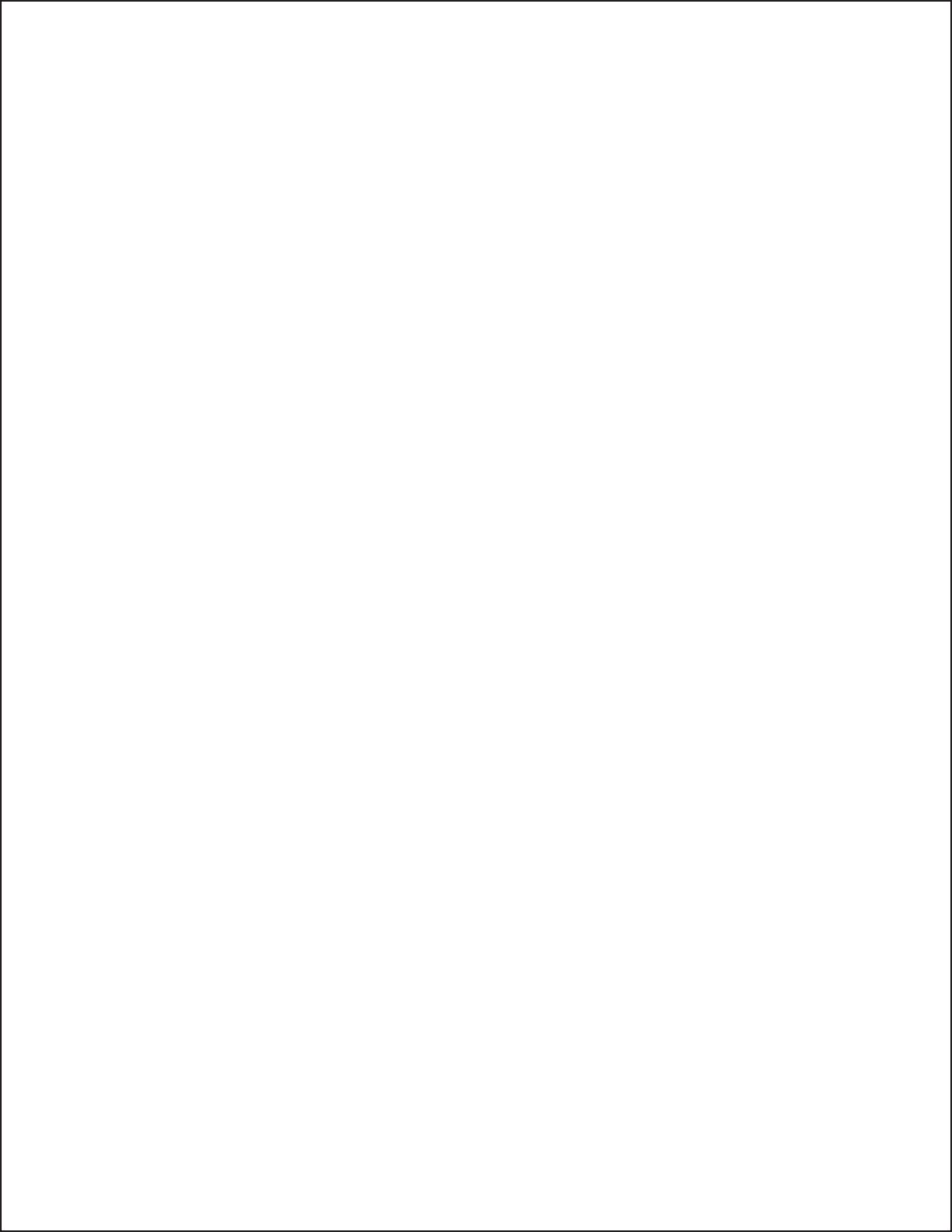
**Portada y Diagramación**  
Saúl de J. Mendoza C. (U. P)

**Ilustraciones**  
Freepik

**Imágenes**  
Freevectormaps.com  
Freepik

# ÍNDICE

CONTENIDOS	PÁGINAS
Presentación _____	9
Objetivos _____	9
Antecedentes _____	10
Propósitos _____	11
Población Meta _____	11
Estructura Guía _____	11
Enfoque de Competencia Socioemocionales _____	12
Enfoque de Derecho/ Intercultural e Inclusión _____	13
La integración vista desde un enfoque de educación para el desarrollo _____	14
<b>I. Actividades para estudiantes de cuatro a cinco años – Pre-Jardín y Jardín</b>	
- Taller N° 1. El semáforo de las emociones _____	17
- Taller N° 2. La colina y los niños _____	20
- Taller N° 3. La niña colonense _____	24
- Taller N° 4. Me gusta como soy _____	29
- Taller N° 5. Dibujo mi carita _____	31
<b>II. Actividades para estudiantes de seis a nueve años – Primero, Segundo y Tercer grado</b>	
- Taller N° 6. El joven caminante _____	36
- Taller N° 7. Aprendiendo a conocerme _____	39
- Taller N° 8. El caminito de la escucha activa _____	42
- Taller N° 9. El hielito tranquilón _____	45
- Taller N° 10. Juego y aprendo a tomar decisiones _____	49
<b>III. Actividades para estudiantes de nueve a doce años – Cuarto, Quinto y Sexto grado</b>	
- Taller N° 11. Siempre hay una forma de expresarse mejor _____	53
- Taller N° 12. Pienso y diseño mi arte _____	55
- Taller N° 13. El buen actuar traerá recompensas _____	59
- Taller N° 14. La perseverancia, el camino al éxito _____	61
- Taller N° 15. Conociendo mi país, un crisol de cultura _____	64
<b>IV. Actividades para estudiantes de doce a quince años – Séptimo, Octavo y Noveno grado</b>	
- Taller N° 16. Ayudemos a Tito a tomar decisiones _____	67
- Taller N° 17. Cuando me conozco y me motivo me siento mejor _____	69
- Taller N° 18. ¿Qué hacemos con el lote de terreno? _____	72
- Taller N° 19. Demuestro empatía mientras escucho con atención _____	75
- Taller N° 20. Por mi bien y el de los demás _____	77
<b>V. Actividades para estudiantes de quince a dieciocho años – Décimo, Undécimo y Duodécimo grado</b>	
- Taller No. 21. El espejo descubriendo el tesoro que hay en mí _____	80
- Taller No. 22. Conflicto Intrapersonal - El caso de Paco _____	84
- Taller No. 23. La mochila de las emociones _____	87
- Taller No. 24. Mutua gratitud _____	91
- Taller No. 25. Tiempo de perdonar _____	94
<b>VI. Bibliografía _____</b>	<b>97</b>





## PRESENTACIÓN

Panamá ha cumplido con todas las medidas de prevención y atención, propuestas por la OMS para tomar decisiones sobre la base de evidencias y disminuir el riesgo de contagio en la población a causa de la Covid-19. La cuarentena, la suspensión de las clases presenciales y el cambio de esta modalidad por las clases no presenciales, en todos los centros y planteles educativos, han sido medidas de prevención que traen consigo una serie de implicaciones psicológicas, físicas, familiares, económicas y sociales para la comunidad educativa, principalmente en nuestros niños, niñas y adolescentes (NNA).

Es así como surge la Guía “Sin límites hacia mis metas”. Esta es una guía que propicia espacios de aprendizaje a los NNA, para la exploración de sentimientos y emociones, el replanteamiento de nuevos significados, sobre la base de cada situación personal, la formulación de proyectos de vida y el desarrollo de competencias socioemocionales.

Se trata de una guía sencilla, amigable y práctica. Su uso es valioso como estrategia de prevención primaria para los NNA, debido a que los diferentes equipos psicosociales del Ministerio de Educación (orientadores, Equipos SAE y Gabinetes Psicopedagógicos) atienden a un gran número de centros escolares y poseen experiencia en el abordaje con los estudiantes, según grado y nivel escolar.

Esta guía es el producto del esfuerzo conjunto y sinérgico de un equipo técnico conformado por orientadores, psicólogos, trabajadores sociales y especialistas en dificultades del aprendizaje del Ministerio de Educación, quienes asumieron el reto de elaborar una herramienta que facilita la alfabetización emocional de los educandos para que puedan utilizar sus propios recursos personales y del entorno para reinventarse hacia el logro de sus metas.

### OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar habilidades socioemocionales orientando a los estudiantes en el uso de herramientas para la gestión de las emociones, creando formas diferentes de pensar con una visión positiva del futuro, en el replanteamiento de significados, sobre la base de cada situación personal y en su contexto, en la exploración de los sentimientos y emociones, para reinventarse hacia el logro de las metas con una participación libre y responsable para la formulación de proyectos de vida en el desarrollo personal.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Identificar emociones que surgen de diversas situaciones de la vida cotidiana.  
Manejar adecuadamente las emociones ante las diferentes situaciones de la vida cotidiana.  
Compartir experiencias de aprendizaje socioemocional que propicien el logro de habilidades sociales.

## ANTECEDENTES Y CONTEXTO

Esta Guía tiene como finalidad cumplir con la misión del Ministerio de Educación que consiste en asegurar un sistema educativo de excelencia sobre la base de valores, con equidad y responsabilidad, apoyando la obtención de sólidos conocimientos humanísticos, tecnológicos, científicos y habilidades para la vida, a fin de contribuir a la formación integral y permanente de las personas.

La formación integral de los estudiantes promueve el desarrollo de todas las esferas de la personalidad. En Panamá, estos principios son reafirmados en:

La Constitución Política de la República de Panamá, que reafirma el derecho a la educación, con el propósito de alcanzar el desarrollo armónico e integral del educando dentro de la convivencia social, en los aspectos físico, intelectual, moral, ético y cívico.

La Declaración Universal de Derechos Humanos, que proclama el derecho de todas las personas a la educación, cuyo objeto es el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales.

La Ley Orgánica de Educación de Panamá (Ley 47 de 1946), que instituye los fines de la educación en el país, destacando, en primer lugar, su contribución al desarrollo integral del ser humano, con énfasis en la capacidad crítica, reflexiva y creadora, para tomar decisiones con una clara concepción filosófica y científica del mundo y de la sociedad, con elevado sentido de solidaridad humana.

La Ley 42 del 27 de agosto de 1999 el cual establece la equiparación de oportunidades para las personas con discapacidad en los aspectos de salud, educación, trabajo, vivienda, recreación, entre otros.

Decreto Ejecutivo No.1 del 4 de febrero de 2000. que habla sobre la normativa para la educación inclusiva de la población con necesidades educativas especiales.

Todas estas normativas establecen el marco legal de esta guía, por otro lado, deja claro que las situaciones de crisis y/o emergencia requieren de un actuar flexible, inclusivo e integral ante las diferentes necesidades de la población.

Para enfrentar cualquier crisis, es necesario poseer ciertas competencias socioemocionales. El desarrollo de estas competencias, permiten que los estudiantes aprendan a manejar y gestionar sus emociones y sus habilidades interpersonales.

La enfermedad por coronavirus inicia en el 2019 (COVID-19), y se identificó por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, en la República Popular China, al reportarse un grupo de personas enfermas con un tipo de neumonía desconocida que obligó a las autoridades de salud a declarar cuarentena en la población.

En Panamá, se dictamina el primer caso el 9 de marzo por las autoridades del Ministerio de Salud de la República de Panamá, implementando los protocolos de seguridad sanitaria y, posteriormente, según Resolución de Gabinete No.11 del 13 de marzo del 2020, se declara Estado de Emergencia Nacional.

Por su parte, el Ministerio de Educación, informa que partir de 18 de marzo se suspenden las clases a nivel nacional en las escuelas oficiales y particulares como medida de prevención contra la COVID-19.

La pandemia de la COVID-19, además de ser una crisis de salud, tiene el potencial de ocasionar crisis sociales, emocionales, económicas, entre otras, dejando huellas en las vidas de las personas. La medida de distanciamiento social impacta en el desarrollo psicoemocional de la persona ocasionando un trauma. El panorama que se observa es una serie de sentimientos como el temor a morir o a ser contagiado, impotencia, desconfianza, además, las afectaciones socioeconómicas que las familias están confrontando, por ejemplo: violencia doméstica, consumo de sustancias psicoactivas, entre otros.

## PROPÓSITO DE GUÍA:

Esta guía nace de las necesidades de adaptación requeridas por los estudiantes del sistema educativo panameño, ante las adversidades que surgen en situaciones de crisis, en el contexto nacional e internacional, y que exigen de una nueva normalidad. Se pretende guiar y orientar a los estudiantes en el uso de herramientas adecuadas para la gestión de las emociones, para centrarse en los eventos que se pueden controlar, cambiar maneras de pensar y desarrollar una visión positiva del futuro.

Con este propósito, se ofrecen espacios de aprendizajes vivenciales que propician la adaptación positiva, el crecer saludablemente, fortalecerse y asumir retos para una vida con estrategias de afrontamiento flexibles, creativas y positivas. Por, con estrategias adecuadas flexibles y creativas.

Se sustenta en una visión sistémica-ecológica que establece una relación multidireccional entre el individuo y la diversidad de contextos en que interactúa. En otras palabras, implica el aprendizaje de habilidades, conocimientos y valores que aumenten la capacidad del estudiante para conocerse a sí mismos y su entorno, conocer herramientas de modulación emocional y aprender las competencias socioemocionales claves que intervienen en la configuración de la resiliencia como un proceso o resultado ante la adversidad.

## POBLACIÓN META

Esta guía tiene como finalidad brindar aprendizaje emocional a los estudiantes en la nueva normalidad, proporcionándoles un espacio propicio para el desarrollo de las competencias socioemocionales y la resiliencia

## ESTRUCTURA DE LA GUÍA

Esta guía presenta veinticinco (25) talleres para ser desarrollados con estudiantes desde el Pre-jardín hasta duodécimo grado, brindándoles el acompañamiento psicopedagógico necesario, y enfocados en el aspecto de prevención.

Este acompañamiento psicopedagógico, integra una temática con carácter lúdico y participativo mediante talleres. Está dirigida a promover la prevención primaria entre las cuales están:

- El semáforo de las emociones
- La colina y los niños
- La niña colonense
- Me gusta como soy
- Dibujo mi carita
- El joven caminante
- Aprendiendo a conocerme
- El caminito de la escucha activa
- El hielito tranquilón
- Juego y aprendo a tomar decisiones
- Siempre hay una forma de expresarse mejor
- Pienso y diseño mi arte
- El buen actuar traerá recompensas
- La perseverancia, el camino al éxito
- Conociendo mi país, un crisol de cultura
- Ayudemos a Tito a tomar decisiones
- Cuando me conozco y me motivo me siento mejor
- ¿Qué hacemos con el lote de terreno?
- Demuestro empatía mientras escucho con atención
- Por mi bien y el de los demás
- El espejo descubriendo el tesoro que hay en mí
- Conflicto Intrapersonal - El caso de Paco
- La mochila de las emociones
- Mutua gratitud
- Tiempo de perdonar

## PLAN DE APOYO SOCIOEMOCIONAL (PASE)

Cada nivel de enseñanza cuenta con talleres estructurados y adecuados al desarrollo evolutivo y nivel educativo de cada estudiante, enfatizando en el aprendizaje activo y destinando un tiempo propicio para cada actividad. Estamos seguros de que los talleres son útiles y sencillos, y que promueven la reflexión, la creatividad, la motivación, el pensamiento crítico, una autoestima sana y la autonomía, entre otras competencias.

El acompañamiento que ofrece a los estudiantes les beneficia en la interacción con otras personas, en diversos contextos y promueve la formación de hábitos saludables. Este acompañamiento se ofrece en las modalidades presencial a distancia como alternativas viables a cualquiera de los escenarios escolares, incluyendo aquellos menos favorecidos.

## ENFOQUE PSICOPEDAGÓGICO

El abordaje psicopedagógico es una de las bases en el desarrollo de las competencias socioemocionales en el proceso de los aprendizajes, con énfasis en la equidad, igualdad, interculturalidad e integralidad, con el propósito que docentes, alumnos, padres de familias y administrativos convergen en sus cambios y en su desarrollo cognitivo, moral y relacional, a la vez que se genera impacto en los sistemas en que los mismos interactúan en su relación con el contexto, propiciando entornos escolares seguros, interactivos y confiables. (Escalera Reyes & Ruiz Ballesteros, 2011)

## ENFOQUE DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES:

Las competencias socioemocionales se definen como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. (Bisquerra Alzina, 2003)

Dichas competencias hacen énfasis en la relación entre la persona y el ambiente y como consecuencia al aprendizaje y al desarrollo. Pueden ser adquiridas a lo largo de toda la vida al ser el resultado de la puesta en práctica de conocimientos, actitudes y rasgos de la personalidad.

Mayer y Salovey (1990) definieron por primera vez el concepto “inteligencia emocional”, aunque reformularon su idea original, posteriormente (1997), concediendo más importancia a componentes cognitivos y a la habilidad para reflexionar sobre las emociones (Fernández Berrocal & Extremera Pacheco, 2005). Desde entonces, se han realizado numerosas publicaciones sobre este tema en los ámbitos educativo, organizacionales y de la salud. Las competencias socioemocionales y su relación con el aprendizaje.

Como indican Mayer y Salovey (2007: 41) “la mayoría de las destrezas o habilidades pueden ser mejoradas a través de la educación y es probable que sea cierto, al menos, para alguna de las habilidades relacionadas con la inteligencia emocional”. Algunos de los aprendizajes más importantes tienen lugar en las relaciones informales entre el alumno y su formador (recuérdese que los formadores a menudo desempeñan el papel del modelo adulto, potencialmente sabio e importante).

Este enfoque se convierte en una herramienta necesaria en los estudiantes (NNA), porque aportan las fortalezas necesarias para afrontar diversas crisis a lo largo de su vida.

Este enfoque se convierte en una herramienta necesaria a desarrollar en los estudiantes (NNA), porque aportan las fortalezas necesarias para afrontar diversas crisis a lo largo de su vida.

## ENFOQUE SOCIO-ECOLÓGICO DEL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA

El enfoque socio ecológico se fundamenta en los postulados que señalan que la sociedad cambia continuamente (Escalera Reyes & Ruiz Ballesteros, 2011) y que existen un conjunto de sistemas que interactúan entre sí y que influyen sobre el individuo y viceversa. Badilla, Helena

y Camacho, citados por Casas F. & Campos M., señalan que la persona participa en una dinámica en la que sus propios recursos personales, y los que le ofrece diversos contextos, se manifiestan interactuando de manera que le ofrece un sinnúmero de posibilidades para afrontar sus adversidades. En cuanto al proceso metodológico para la promoción de la resiliencia en comunidades, los autores ofrecen las siguientes interacciones en que actúa el individuo o sujeto meta; se prepara el material con temas básicos relacionados con las capacidades sociales, la capacidad para resolver problemas, la solidaridad humana y las redes sociales; se promueve la automotivación y las capacidades de autorrealización; se generan espacios de reconstrucción de situaciones nuevas; se ejecutan talleres a partir de la vivencia de experiencias contextualizadas; se evalúa la ejecución de los talleres; se incrementa compromisos por parte del grupo; y se favorece la sostenibilidad y prolongación de la reconstrucción social.

(Casas F. & Campos M., 1998 Scholl, Dieser y Davison (2005), citado por Rodríguez Díaz, Alvarado García y Moreno Fergusson, se refieren a una aproximación ecológica para la inclusión mediante una estrategia “Juntos Jugamos” que facilita la interacción entre los miembros de la comunidad, de manera que los padres aprendan a vincularse con sus hijos, los estudiantes con discapacidad se involucren en actividades seguras y que se rediseñen continuamente los programas con el apoyo de otros actores de la comunidad nacional e internacional para que se contribuya al progreso de la sociedad. (Rodríguez Díaz, Alvarado García, & Moreno Fergusson, 2007) Una propuesta de prevención con enfoque socio ecológico conlleva el abordaje de cinco dimensiones claves y los apoyos necesarios para el funcionamiento humano. Las dimensiones claves involucradas son: habilidades intelectuales, comportamiento adaptativo, salud, participación y contexto. Por otra parte los apoyos que se ofrecen en igualdad de oportunidades, deben ir alineados con el concepto de Calidad de Vida, es decir que, la persona se sienta valorada y que tenga bienestar. EL marco conceptual de la calidad de vida comprende: desarrollo personal, autodeterminación, relaciones interpersonales, inclusión social, derechos, bienestar emocional, bienestar físico y bienestar material. (Schalock, 2009)

El desarrollo de la resiliencia con una visión ecológica requiere ser analizado desde los siguientes sistemas:

Microsistema: capa más cercana a la persona.

Mesosistema: conexión entre las estructuras y la persona, es decir, la conexión del estudiante con el maestro y sus padres, con su equipo deportivo, su barrio.

Exosistema: es el sistema social más grande que influye a la persona indirectamente, es decir, los horarios de toque de queda, medidas de distanciamiento social, servicios de salud y los recursos de la familia basados en la comunidad.

Macrosistema: capa externa en el entorno basada en valores culturales, costumbres y leyes.  
Cronosistemas: es la dimensión del tiempo externo referido a eventos que ocurren en el tiempo y que influyen en el desarrollo de la persona; y otra dimensión interna que implica el momento en que surgen los estresores, según el desarrollo evolutivo del individuo o de la comunidad.

Los cinco (5) sistemas explicados están presentes en los diversos contextos en que interactúa la persona y la comunidad, como un proceso dinámico que se caracteriza por factores de riesgo y de protección y que contribuye a mejorar los recursos protectores, reducir los factores que generan estrés (riesgo), facilitar los procesos de protección y potenciar los recursos.

## ENFOQUE DE DERECHO, INTERCULTURAL E INCLUSIÓN

El desarrollo de esta se orienta en los derechos fundamentales declarados en la Convención sobre los Derechos del Niño en situación de emergencia y el enfoque de emergencia y el enfoque de las Competencias Socioemocionales, con énfasis en el proceso de equidad e igualdad, interculturalidad e integralidad. Cabe destacar que estos enfoques constituyen el eje central de todo el proceso de intervención psicosocial en tiempos de crisis o emergencia. (Müller- Marin, 2009)

El enfoque basado en los derechos humanos se centraliza en aquellos grupos poblacionales que son objeto de una mayor marginación, exclusión y discriminación. Este enfoque requiere ser analizado desde una perspectiva holística de las normas existentes, de las diferentes formas de discriminación, y de los desequilibrios de poder, a fin de garantizar que las intervenciones lleguen a los segmentos más marginados de la población. (UNFPA, s.f.)

## PLAN DE APOYO SOCIOEMOCIONAL (PASE)

Algunos Principios del Enfoque de Derechos son:

Articulación con los estándares de Derechos Humanos

El enfoque de derechos define los objetivos del desarrollo, en términos de realización de los derechos establecidos, a través de instrumentos nacionales, regionales e internacionales de derechos humanos, y que estructura el trabajo de desarrollo en torno a los principios de inalienabilidad, indivisibilidad, interdependencia e interrelación de todo el conjunto amplio de Derechos Humanos, civiles, políticos, económicos, sociales, culturales y colectivos.

Igualdad, no discriminación y atención a grupos en mayor situación de vulnerabilidad El principio de igualdad de resultados demanda prestar atención preferente a aquellas personas y grupos que sufren discriminación: mujeres, personas con necesidades especiales, jóvenes y ancianas/os, población rural, pueblos indígenas y afrodescendientes, etc.

Rendición de cuentas:

Este principio implica identificar las brechas de capacidades de los titulares de obligaciones para cumplir con sus deberes, y las brechas de capacidades de los titulares de derechos, especialmente los más desfavorecidos y discriminados, para exigir sus derechos de manera eficaz.

Participación:

Todas las personas y grupos sociales tienen derecho a una participación activa, libre y significativa en el desarrollo. La participación es el correlato de la rendición de cuentas.

Empoderamiento:

El enfoque de derechos concibe a las personas como sujetos de su propio desarrollo, más que como beneficiarias pasivas de las intervenciones de desarrollo. Desde este enfoque se busca dar a las personas, especialmente a las más desfavorecidas, el poder, capacidades y acceso a los recursos que les permitan exigir sus derechos y tener control sobre sus propias vidas. (PNUD, s.f.).

## LA INTEGRACIÓN VISTA DESDE UN ENFOQUE DE EDUCACIÓN PARA EL DESARROLLO

La integración se debe propiciar sobre un enfoque de educación para el desarrollo, que procure atender las necesidades educativas de todos, centrándose especialmente en los vulnerables a la marginación y la exclusión, ya que esta modalidad es una cuestión de derechos humanos, consagrados en la Declaración Universal de 1949. (Pérez & Nanarro, 2011)

La inclusión significa ser apreciado y respetado por sus habilidades y talentos; tener las mismas oportunidades y el ánimo para crecer y llegar a ser la persona que uno quiere llegar a ser, creando relaciones de confianza y amistad, para desarrollar lo mejor que de cada uno y crear el estilo de vida que uno aprecia, de modo que todas las personas puedan participar de acuerdo a su voluntad y capacidad. (Alvarez, 2005)

Esta guía permite que diversos enfoques interactúen de forma integral para dar respuesta a las situaciones propias de los miembros de la comunidad educativa y apoyar las acciones del Programa Integral para la Permanencia, Prevención de la Deserción y Reinserción Escolar que desarrolla el Ministerio de Educación en tiempos. Es importante destacar que, al promover el desarrollo de las competencias socioemocionales en la comunidad educativa, el ambiente escolar se hace propicio para que los estudiantes estén mejor preparados para manejar los retos cotidianos.

Las habilidades socioemocionales tienen que ser aprendidas a lo largo de la vida, para ser desarrolladas y potenciadas, ya que las personas no nacen sabiendo cómo resolver sus problemas. Este aprendizaje puede reducir potencialmente los factores de riesgo a los que puedan estar expuestos los estudiantes, ayudando a mejorar su calidad de vida a nivel personal, en su ambiente escolar y familiar.

De este modo, se inicia la apertura a este espacio de aprendizaje, con la finalidad de ampliar los conceptos que serán utilizados por el facilitador para lograr una mejor comprensión de los temas y talleres planteados en la guía, teniendo en cuenta las competencias en la cuales se enfocan las actividades en los tres momentos: desarrollo, plenaria y reflexión.

La comunicación asertiva conocida como aquella habilidad eficaz para comunicarnos, que implica la práctica constante de la escucha activa. Se basa en que existen múltiples maneras de expresar nuestras ideas, deseos y sentimientos de manera clara, equilibrada y honesta, sin perjudicar a otros.

La conciencia social vista como el principal componente de la inteligencia emocional, que permite mantener relaciones más equilibradas, consigo mismo y con respecto a los demás, fortaleciendo las relaciones interpersonales a través de la práctica de la empatía.

La autorregulación entendida como la capacidad de respuesta de la persona para gestionar sus emociones ante determinadas situaciones. La autorregulación contribuye a que el estudiante sea más consciente de sus emociones y aprenda a gestionarlas en el aquí y en el ahora, es decir en el presente inmediato.

La postergación a la gratificación como aquella competencia socioemocional que prosigue a la autorregulación. En la medida en la que el estudiante aprende a tolerar la frustración, logra un mejor autocontrol de sus emociones.

La perseverancia que más allá de aprenderla como valor, se constituye en una competencia socioemocional que permite impulsar el logro de los objetivos propuestos mediante la motivación intrínseca en tiempos de situaciones adversas.

El pensamiento crítico como la habilidad esencial para realizar juicios de valor en situaciones que requieran un nivel más profundo de análisis y resolución de conflictos. El pensamiento crítico conlleva compromiso consigo mismo y con los demás, buscando nuevas y múltiples respuestas y perspectivas para acercarse a la verdad en vez de conformarse.

Por último, el aprendizaje de la fortaleza de la gratitud y el perdón es elemental para el desarrollo integral del estudiante debido a que permite buenas relaciones sociales entre compañeros, facilita el comportamiento pro social, despierta cualidades como la empatía, la amabilidad, la sinceridad y mejora la disposición a perdonar. El perdón y la Gratitud son virtudes que ayudan a desechar lo malo y multiplicar lo bueno. Se constituyen en sentimientos o reconocimientos hacia otra persona, que se hace de manera deliberada y consciente.

A continuación, vamos a divertirnos aprendiendo.

Estimado(a) facilitador(a): El éxito de alcanzar los objetivos de los talleres depende de usted. Las actividades a desarrollar crearán un espacio ameno de reflexión y apoyo en los estudiantes. Luego de hacer un recorrido sobre las generalidades que presenta esta guía, te invitamos a que tomes en cuenta las siguientes recomendaciones a la hora de realizar los talleres:

Fomente un ambiente agradable que motive la participación de los estudiantes.

Recuerde que los estudiantes aprenden cuando se divierten o participan en la construcción de su aprendizaje.

Promueva la escucha activa entre los estudiantes, tomando en cuenta sus opiniones.

Revise y organice cada taller, antes de iniciar.

Promueva un clima de respeto entre los estudiantes.

Sea empático, amable y asertivo con los estudiantes.

Brinde información positiva evitando la palabra "NO".

# I. ACTIVIDADES PARA NIÑOS Y NIÑAS DE (PRE-JARDÍN Y JARDÍN)







# Taller 1 EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES

**Tema principal:** Reconocimiento de Emociones.

**Objetivo:** Aplicar estrategias de regulación emocional, sobre la base del reconocimiento de sus propias emociones en situaciones adversas.

**Competencia:** Autoconocimiento.




**Población:** 4-5 años (Pre-Jardín y Jardín).

**Materiales:**  
Hojas blancas  
Lápiz de escribir  
Lápices de colores

## Desarrollo:

Presenta la imagen de un semáforo a los estudiantes. Les indica que observen la imagen e identifiquen los colores: rojo, amarillo y verde, en cada uno de sus círculos. (Ver anexo 1)

Explica el significado de los colores, en la siguiente consigna:

-  El color rojo: significa alto, detente, quieto, no grites, no insultes.
-  Color amarillo: significa con actitud de quietud y serenidad. Respira tres veces, piensa y pregúntate ¿por qué estoy enojado?
-  Color verde: significa continuar, en este momento puedes decir lo que sientes y ¿Cómo te sientes? Lo que no te agrada, lo que no te gusta.

## PLAN DE APOYO SOCIOEMOCIONAL (PASE)

Después de haber observado la imagen, solicita que dibujen un semáforo en una hoja blanca.

Indica que pinte el primer círculo de color rojo, el segundo círculo de color amarillo y el tercer círculo de color verde.

Dialoga sobre qué harías con situaciones como: Un compañerito pasó, y sin querer te empujó, pero te enojaste... ¿Cómo usarías el semáforo de las emociones?

### Conceptos claves:

**Autoconocimiento:** Esta basado en aprender a querernos y a conocernos a nosotros mismos. (Definición.org, s.f.)

**Autoconcepto:** Opinión que una persona tiene sobre sí misma, que lleva asociado un juicio de valor. (Real Academia Española, 2019)

**Emociones:** Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. (Real Academia Española, 2019)

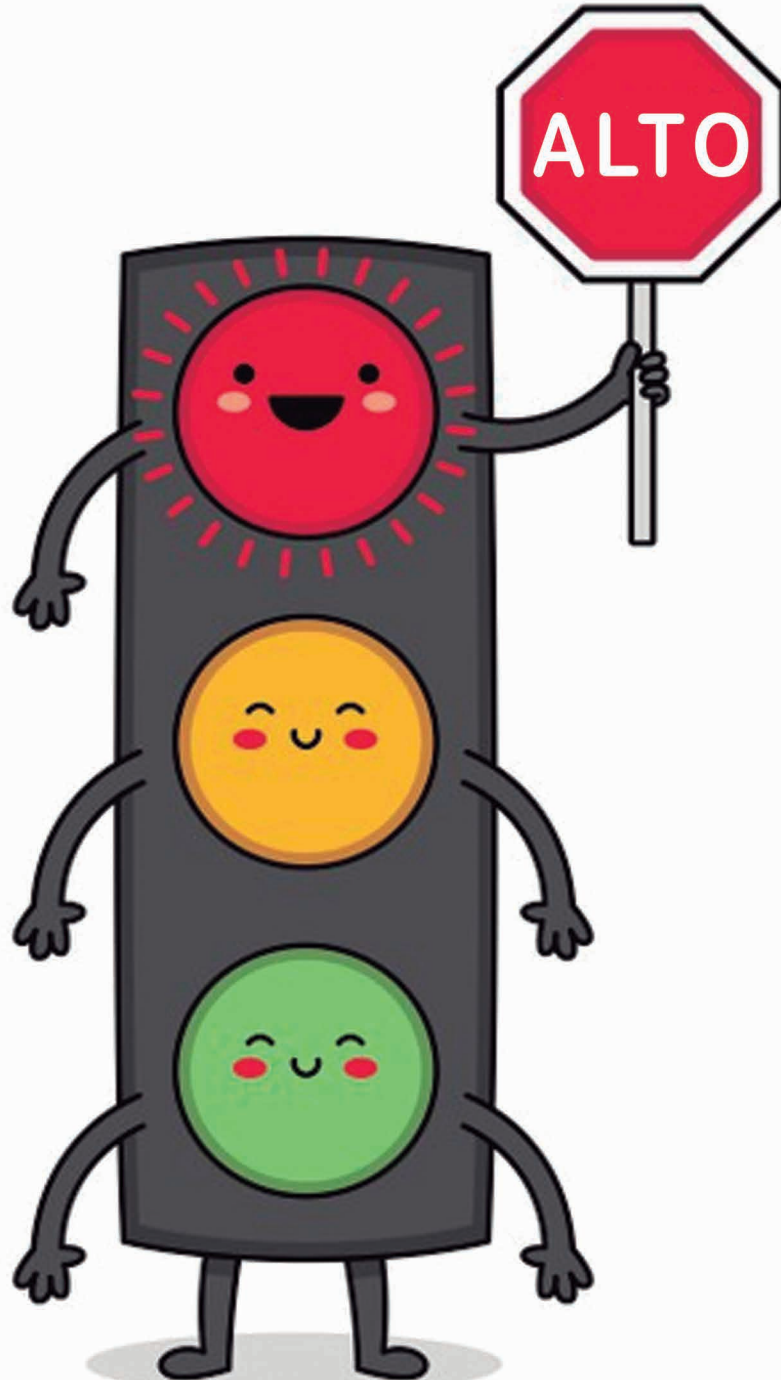
### Plenaria:

Luego de realizada la actividad, pregunta el significado que tiene cada color e indícales que lo pongan en práctica cuando sientan la necesidad de controlar y expresar una emoción. De esta manera los estudiantes recordarán el semáforo y pondrán en práctica el manejo de sus emociones de manera adecuada.

### Reflexión:

Mediante la técnica del semáforo, los estudiantes pueden verse a sí mismo en este tipo de situaciones, reconoce sus propios límites, reconoce y maneja sus emociones, y tolera el afecto negativo.

## ANEXO N° 1 EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES



# Taller 2

## LA COLINA Y LOS NIÑOS



**Tema Principal:** Relaciones Interpersonales.

**Objetivo:** Curiosear sobre la importancia de las actitudes positivas en las relaciones interpersonales.

**Competencia:** Conciencia Social.

**Población:** 4-5 años (Pre-Jardín y Jardín).

**Materiales:**

Cuento “La Colina y los Niños”  
Hojas blancas  
Lápices de colores  
Lápiz de escribir

**Desarrollo:**

Habla sobre la importancia de las relaciones interpersonales y la asertividad.  
Enuncia algunas acciones positivas que ellos observan en la vida cotidiana: sonreír, conversar sobre lo que me gusta o no me gusta, ayudar a otros, etc.  
Explica por qué las acciones positivas nos ayudan a cultivar relaciones amigables.  
Pregunta qué significa para ellos “hacer amigos”.  
Invítelos a sentarse cómodamente para escuchar con atención el cuento “La Colina y los Niños”. (Ver anexo 2)  
Narra el cuento: La colina y los niños, a través de dibujos (Ver anexo 3). Muestre las láminas, a medida que narra el cuento ver anexo.  
Solicita a tres voluntarios que compartan con sus compañeros: qué aprendieron del cuento.  
Refuerza la importancia de las acciones positivas en sus relaciones interpersonales.

## Conceptos Claves:

**Relaciones Interpersonales:** son las diversas maneras de interacción entre las personas. Implica la habilidad individual para llevar a cabo estas interrelaciones y convivir con los demás, respetando su forma de ser, sin dejar de ser nosotros mismos. (Lezcano, 2006)

**Interacción:** acción que se ejerce recíprocamente entre dos o más objetos, personas, agentes, fuerzas, funciones, etc. (España, Real Academia Española, s.f.)

**Comunicación Asertiva:** aquella mediante la cual logramos manifestar a los otros de forma simple, clara y oportuna, lo que sentimos, queremos o pensamos. (Coelho, 2019)

**Asertividad:** es una forma de comunicación que consiste en defender tus derechos, expresar tus opiniones y realizar tus sugerencias, de forma honesta sin caer en la agresividad o en la pasividad, respetando a los demás, pero sobre todo respetando tus propias necesidades. (Navarro P. F., s.f.)

**Relaciones Humanas:** representa el medio mediante el cual el ser humano puede relacionarse con sus semejantes creando un ambiente armonioso para la convivencia sin importar las diferencias que pueda haber entre una persona y otra. (Electro dance, 2020)

## Plenarias:

Luego de realizada la actividad, pregúntales:

Al principio del cuento: ¿Cómo era Andrés con los demás niños?

¿Creen ustedes que Andrés estaba actuando bien? ¿Por qué?

¿Creen ustedes que Andrés aprendió la lección?

Agradezca la participación de todos por haber escuchado y prestado atención.

## Reflexión:

Todas las personas desde que nacen forman parte de un grupo, no son islas, necesitan de los demás para relacionarse, no podrían subsistir solas. A todos los lugares donde vamos interactuamos con otras personas, lo más importante es valorar y respetar la diversidad, no importa su color de piel, su nacionalidad, su estatura, su religión, si es rico o es pobre. Cuando somos bondadosos, respetuosos y amables escuchamos las opiniones sin juzgar, nos comunicamos asertivamente, compartimos y ayudamos a los demás, construimos relaciones sanas que perduraran toda la vida y contribuimos a hacer un mundo mejor.

## ANEXO N° 2. LA COLINA Y LOS NIÑOS

En tiempos de época seca, en un pueblo donde se cultivan ricas legumbres, en la provincia de Chiriquí, vivían dos hermanos con su familia: Andrés y Alex quienes solían ir juntos a una colina muy apropiada para volar cometas, pues la fuerza del viento era lo suficiente para lograrlo. Se divertían mucho ver sus cometas allá arriba en el aire y ellos, desde abajo manejarlas con la cuerda que las ata. Entre los dos competían quién volaba la cometa, más alto.

No dejaban que nadie ocupara ese lugar, pues ellos no socializaban con los demás. Un día se atrasaron y al llegar, ya la colina estaba ocupada por otros niños del lugar. Andrés se enojó y su hermanito lo animó. - No te enojés, no somos dueños de esa colina.

Pero Andrés seguía furioso. Los dos se dirigieron a un lugar más bajo y desde allí lograron levantar sus cometas al aire, pero no tanto como los otros niños que estaban en la colina.

Los niños al ver que Andrés y su hermano no disfrutaban el deporte de ese día, los invitaron a subir.

-Vengan que aquí hay lugar para todos.

Andrés y su hermanito se asombraron al escuchar las palabras de los niños. Pues ellos cuando estaban en la colina no dejaban que nadie más estuviera ahí.

Todos bajaron donde estaban los hermanos y uno de los niños les dijo: esta colina es de todos y hay lugar para ustedes.

Andrés bajó la mirada, muy apenado. Su actitud no había sido la correcta, y ante todos dijo\_ disculpen por haber sido tan egoísta.

Vamos – exclamó uno de los niños. Subamos a la colina.  
Qué bonitas se veían las cometas en el aire y que gran lección aprendió Andrés.

Autora: Ángela Isela Rodríguez. (Coclesana)

# ANEXO N° 3 LA COLINA Y LOS NIÑOS





# Taller 3 LA NIÑA COLONENSE

**Tema Principal:** Motivación para el desarrollo de la perseverancia

**Objetivo:** Validar sus propios logros en los contextos donde interactúa como aspecto clave para el desarrollo de la perseverancia

**Competencia:** Perseverancia

**Población:** 4-5 años (Pre-Jardín y Jardín)

**Materiales:**

Cuento La niña colonense  
Hojas blancas  
Lápiz



### Desarrollo:

Comenta sobre la importancia de los valores como reglas de conducta que guían nuestro comportamiento.

Enfatiza en el valor de la “perseverancia” como regla de conducta y en su significado.

Invítalos a sentarse cómodamente escuchar con atención el cuento “La niña colonense”. (Ver anexo 4).

Presenta el cuento: “La niña colonense”, a través de dibujos (Ver anexo 5).

Solicita a tres voluntarios que compartan con sus compañeros: qué aprendieron del cuento.

Refuerza la importancia de motivarnos siempre por obtener pequeños logros y cómo esta práctica nos hace personas perseverantes.

### Conceptos claves:

**Perseverancia:** Es una cualidad humana que permite mantenerse constante y firme ante la realización de una meta. (Waece.org, s.f.)

**Motivación:** “Dar causa o motivo para algo, dar o explicar la razón o motivo que se ha tenido para hacer algo y disponer del ánimo de alguien para que proceda de un determinado modo”. (Real Academia Española, s.f.)

**Logro:** se emplea con referencia al acto y resultado de lograr. Este verbo alude a obtener o conseguir algo. (Merino, Definicion.de, 2018)

### Plenaria:

Luego de realizada la actividad, pregúntales:

¿Qué le pasaba a Olivia?

¿Quién ayudó a motivar a Olivia para aprenderse la poesía?

¿Cómo hizo la abuela para motivar a Olivia?

¿Creen que Olivia fue perseverante?

### Reflexión:

En nuestro diario vivir, podemos sentirnos algunas veces sin ganas de hacer algún deber, tarea o recoger los juguetes, cuando nos sentimos un poco cansados, preocupados, temerosos, solo tenemos que pensar: que somos los únicos que podemos hacerlo: Yo lo intentaré, Yo lo lograré, Yo sí puedo.

Lo importante, es trabajar poco a poco, como un entrenamiento diario, dando lo mejor de nosotros mismos y si lo hacemos con esfuerzo, perseverancia y ayuda nos sorprenderemos, como lo hizo Olivia, la niña colonense.

## ANEXO N° 4 LA NIÑA COLONENSE

Olivia era una niña colonense, de lindas trenzas, bastante risueña, pero no le gustaba cantar o recitar. Un día la maestra les asigna recitar un poema.

Al llegar a casa, le dijo a su mamá que la maestra había asignado la peor de las tareas. La mamá la animó y le dijo, solo tienes que concentrarte.

En la escuela, al día siguiente, escuchaba a sus compañeros recitar la primera estrofa, y ella ni siquiera se había aprendido el primer verso.

Estaba decidida a ganar mala nota porque se decía que no tenía cabeza para aprenderse esa poesía.

Llegó a casa pensativa, pero ¡qué sorpresa! estaba su abuela Neri. Corrió a abrazar a su abuela, quien la recibió con los brazos abiertos. ¿Qué hace mi bella nieta? A ver, ¿cómo estás? Estoy bien, abuela, contestó Olivia. Pero la abuela la notó preocupada. Algo te pasa. Cuéntame.

¡Ay! abuela. Es que la maestra no asignó más tarea que declamar una poesía.

¿Y cuál es la poesía? Preguntó la abuela. - Colón, mi bella provincia, dijo Olivia.

¡Oh! qué poesía tan linda. Y la abuela empezó a recitar.

Olivia se quedó mirando a la abuela sorprendida y le preguntó: ¿cómo es que te sabes esa poesía?

Es que me encanta esa poesía porque describe breve y magníficamente a nuestra provincia. Ven, vamos a sentarnos bajo el árbol de mango porque bajo la sombra y la frescura de la naturaleza seguro te aprenderás esa poesía.

La abuela ensayaba con la niña todas las tardes hasta que Olivia se aprendió el poema. Los primeros días le costó, pero la abuela tenía bonitas palabras que la ayudó a sentirse segura y dominar la poesía.

Y recitó muy lindo el poema:

## POEMAS

Tierra del patacón y el pescado,  
de bellos paisajes y playas,  
de puertos muy frecuentados,  
origen de la diversidad de razas.

El Congo, tu singular baile,  
orgullo de todo colonense.  
Gran productividad en la zona libre,  
donde el trabajo no carece.

Colón, ¡qué hermosa eres!  
De gente servicial y trabajadora,  
divertida y muy amable,  
que el progreso añora.

Recibió fuertes aplausos de la abuela y la mamá.  
Gracias abuela por ayudarme. Sin ti no lo hubiera podido.  
La abuela le contestó, lo hiciste tú. Recuerda, hay que creer en uno mismo, disponerse a lograr las metas por difícil que parezcan.

Autora: Ángela Isela Rodríguez. (Coclesana).

## ANEXO N° 5. LA NIÑA COLONENSE



# Taller 4

## ME GUSTA COMO SOY



**Tema Principal:** Autoestima y empoderamiento.

**Objetivo:** Reconocer que cada persona posee cualidades que la hace diferente de otras y la importancia de aceptarse a sí mismo.

**Competencia:** Autoconocimiento.

**Población:** 4-5 años (Pre-Jardín y Jardín).

**Materiales:**

Sillas  
Lápiz  
Hojas de papel

**Desarrollo:**

Solicita que busquen un lugar tranquilo y cómodo donde se puedan sentar.

Pida que cierren los ojos y presten atención a las indicaciones dadas: “haremos un recorrido desde la cabeza hasta los pies”.

Luego diga: “tu cuerpo es tal como es...no es otro sino ese cuerpo que puedes sentir y tocar... Ahora habla con tu cuerpo, diciéndole palabras agradables (en voz alta). Por ejemplo: Mi cabello es bonito... Mis orejas son grandes...mis ojos son chocolates...mi piel es suave... mis dientes son fuertes... mi cuello es corto...”

Solicita a dos voluntarios que expresen cómo se sintieron, imaginando cada parte de su cuerpo.

## PLAN DE APOYO SOCIOEMOCIONAL (PASE)

Mis brazos son largos... mis pies son pequeños. Así soy yo, cuando me siento feliz con mi cuerpo, así me siento yo cuando reconozco una parte de mi cuerpo, así soy yo, cuando soy feliz conmigo mismo”.

Solicita a dos voluntarios que expresen cómo se sintieron, imaginando cada parte de su cuerpo.

### Conceptos claves:

**Autoestima:** Es la evaluación global de la dimensión del yo. La autoestima también se refiere al autovalía o a la autoimagen y refleja la confianza global del individuo y la satisfacción del sí mismo”. (Santrock, 2002)

**Autoconocimiento:** Es una de las claves del desarrollo personal y, a la vez, es uno de los principios básicos para poder regular las emociones, relacionarse con los demás y luchar por nuestros objetivos. (Corbin, s.f.)

### Plenaria:

Explica a los estudiantes que todos tenemos características que nos distinguen uno de otros, por ejemplo: unos somos altos y otros somos bajos, unos tenemos el cabello rizado y otros lisos, algunos somos panameños y otros son de otros países.

Enfatiza en que ser diferentes nos hace ser especiales.

Promueve el diálogo sobre las características que nos distinguen unos de otros. a través de las siguientes preguntas:

¿Qué características tienes que se parecen a los otros y cuáles son diferentes?

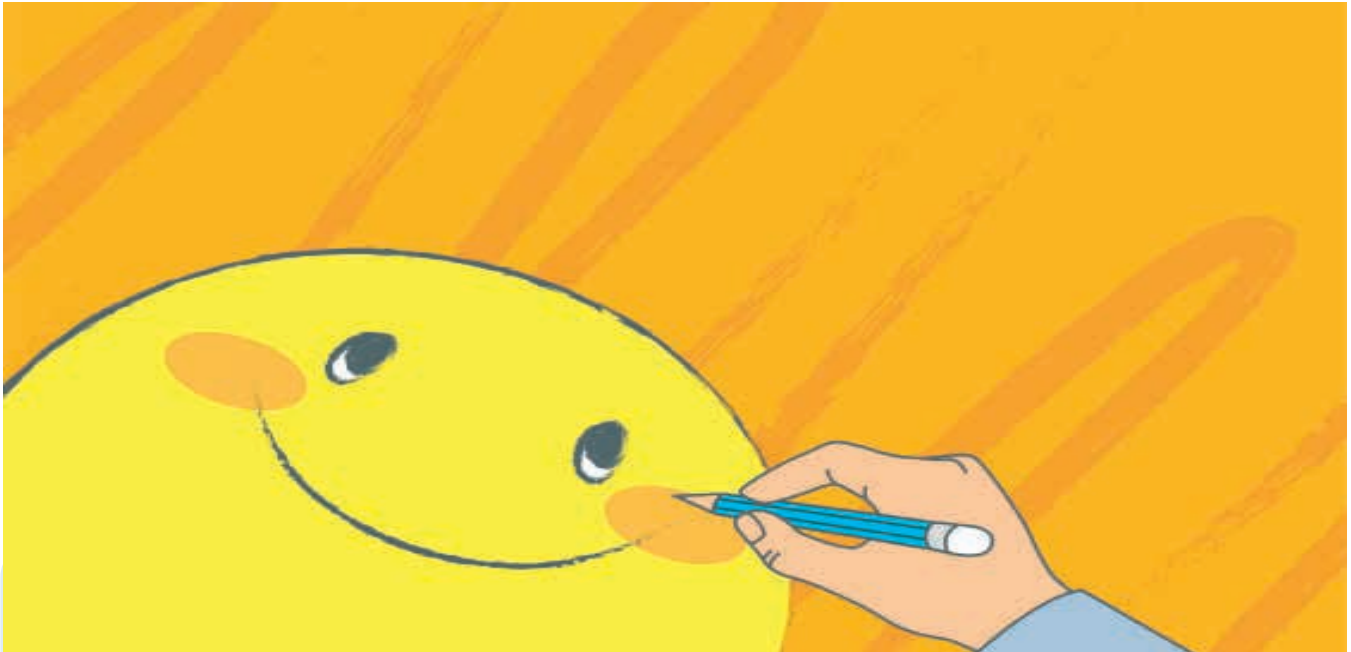
Las diferencias que encuentras son cualidades que te hacen especiales.

Nadie es como tú, tú no eres como nadie.

Dile cosas bonitas a tu cuerpo y cuidalo es importante porque forma parte de ti.

### Reflexión:

Es importante que las personas reconozcan, acepten y fortalezcan las diferentes cualidades que los hacen únicos y especiales en el concepto de sí mismo permitiendo actuar de manera optimista en las diversas situaciones de emergencias que se presenten en la vida.



## Taller 5 DIBUJO MI CARITA

**Tema Principal:** Empatía.

**Objetivo:** Empatizar con tus compañeros para el logro de relaciones sanas...

**Competencia:** Conciencia Social.

**Población:** 4-5 años (Pre-Jardín y Jardín).

### **Materiales:**

Láminas con caritas  
Hoja blanca  
Lápiz

### **Desarrollo:**

Explica la definición de empatía como ponerse en el lugar de un compañerito y comprender la situación que le está pasando. Por ejemplo: si está triste, enfermizo, asustado, está preocupado por algo, se siente con dolor de estómago, hoy no muestra interés por jugar, no trajo merienda, está más quieto o callado.

Muestra una lámina con figuras de diferentes caritas con emociones tales como: tristeza, asustado, preocupado...

Solicita que saquen una hoja blanca y seleccionen de la lámina una carita para dibujarla.

Una vez terminado el dibujo, exhorta a los estudiantes a que observen el dibujo por 3 minutos.  
(Ver anexo 6)

### Conceptos claves:

**Conciencia Social:** el individuo con conciencia social es, justamente, consciente de como el entorno puede favorecer o perjudicar el desarrollo de las personas. (Merino, Definicion.DE, 2009)

**Empatía:** es saber escuchar a los demás, entender sus problemas y emociones. (Significados.com, Significados, 2018)

#### Plenaria:

Luego de realizada la actividad, pregúntales:

¿A quién representa la carita que tú dibujaste?

¿Cómo piensas que se siente la carita que tú dibujaste?

¿Qué harías tú para ayudarla y apoyarla?

¿Serás tú más comprensivo con las situaciones difíciles de los demás?

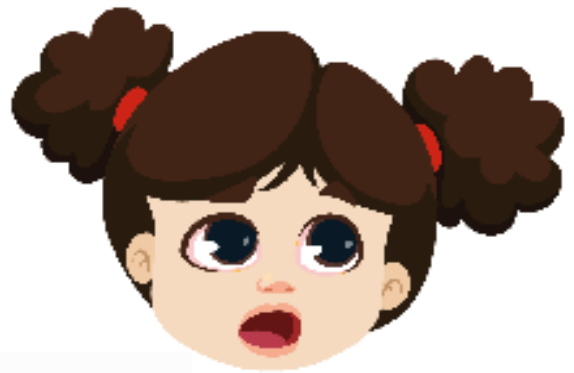
La empatía es un don que cada persona debe desarrollar para aprender a brindar apoyo a los que más necesitan antes situaciones difíciles.

### Reflexión:

Es importante enseñarles a los estudiantes a esta edad temprana la importancia de entender emocionalmente a los otros y poder interpretar, de manera correcta y a profundidad, sus situaciones esto les permite reforzar las relaciones entre pares y ponerse en lugar de los demás.



## ANEXO N° 6 DIBUJO MI CARITA





**II. ACTIVIDADES PARA  
NIÑOS Y NIÑAS (PRIMERO,  
SEGUNDO Y TERCER GRADO)**



## Taller 6 EL JOVEN CAMINANTE

**Tema Principal:** Empatía.

**Objetivo:** Identificar emociones propias y ajenas ante situaciones adversas de la vida cotidiana.

**Competencia:** Conciencia Social.

**Población:** 6-9 años (primero, segundo y tercer grado).

**Materiales:**

Cuento “El joven caminante”  
Lámina con diferentes expresiones  
Lápiz  
Lápices de colores  
Hoja blanca

**Desarrollo:**

Explica en forma clara y sencilla los conceptos claves del tema a tratar.  
Invítelos a sentarse cómodamente para escuchar con atención el cuento “El joven caminante”.  
Narra el cuento: “El joven caminante” (Ver anexo 7).  
Solicita a tres voluntarios que compartan con sus compañeros: qué aprendieron del cuento.  
Luego pídeles que observen una lámina sobre las emociones y dibujen la emoción que sintieron durante el relato del cuento.  
Valida la importancia de la empatía para potenciar nuestras relaciones con los otros, a la vez que nos sentimos valorados.

## Conceptos Claves:

**Empatía:** La empatía es ponerse en el lugar de los demás y pensar en cómo se puede sentir. (Editorial, s.f.)

**Conciencia Social:** Es el conocimiento que una persona tiene sobre el estado de los demás integrantes de su comunidad. (Merino, Definicion.DE, 2009)

**Emociones:** Una emoción es una respuesta de nuestro organismo ante un estímulo externo. Las relaciones con los demás o los acontecimientos que nos rodean producen un impacto en nosotros, el cual se traduce en algún tipo de emoción. (MX, 2015)

## Plenaria:

Luego de realizada la actividad, pregúntales:

¿Cómo se sentía el joven al inicio del cuento?

¿Cómo se sintió la familia del joven?

¿Qué hizo el joven cuando Sebastián le entregó el paquete?

¿Qué emoción le causó Sebastián al joven?

¿Cómo se fue el joven después de haber sido atendido?

¿Cómo se sintió el joven con las palabras de la Sra. Ana?

Solicita que expongan la emoción que sintieron durante el relato del cuento (A la vez que presentan su dibujo) y las razones que les provocó esa emoción. (Ver anexo 8)

## Reflexión:

La empatía se construye sobre la conciencia de uno mismo. La base del conocimiento de las emociones ajenas reside en el conocimiento de las propias.

Es importante que los estudiantes aprendan a identificar estas emociones, ya que solo descubriéndolas permitirá, que se pongan en la situación que pueda presentar la persona que tienen al lado, es decir, empatizamos con esa persona.

Cuanto más abiertos estamos a sentir nuestras abiertas propias emociones, más hábiles seremos al interpretar las de otras personas. Si un niño o niña sabe cuándo está triste, porque sabe lo que se siente, cuando observe a otra persona que se encuentra en este estado hará algo por ayudarlo.

## ANEXO N° 7

### CUENTO: EL JOVEN CAMINANTE

Cerca del río Zaratí en Penonomé, vivía Sebastián y sus padres, una familia muy humilde quienes habían pasado situaciones muy difíciles. Una tarde lluviosa el río se desbordó y arrasó con su hortaliza que era su mayor sustento. Pero juntos lograron enfrentarlo y cultivar, nuevamente.

Una tarde mientras regaban las plantas, pasó un joven muy desaliñado, cabizbajo, con un rostro triste. Parecía perdido. Y así, lo vieron pasar por varios días. En una ocasión, Sebastián lo esperó y le entregó un paquete. El joven no lo tomó. Miró a Sebastián con enojo y le exclamó: ¿Acaso me veo muerto de hambre? - No, le dijo Sebastián, pero sí cansado y solo. El joven se sentó en una piedra y rompió a llorar. Sebastián le tocó el hombro y le dijo: ven, mi mamá tiene algo para ti. Le ofrecieron una taza de café bien calentito con un pedazo de pan que preparaba la señora.

¿Por qué han sido buenos conmigo? No me conocen, y he sido grosero y descortés. -La Sra. Ana le dijo: hemos visto tu sufrir y comprendemos tu enojo, pero te invitamos a alegrarte tan solo por la vida. Mirate, no te hace falta nada, ¿verdad? Podemos hacer muchas cosas para triunfar o conseguir lo que uno quiere. Necesitamos siempre una buena actitud para superarnos. El joven quedó pensativo, luego les agradeció y se marchó.

Transcurrido un tiempo, en una fresca mañana, vieron que se acercaba un joven elegante y alegre. Buen día, saludó. Soy Daniel, el joven que ustedes conocieron triste y descuidado. Comprendí aquella vez que estaba equivocado pensando que por haber perdido el trabajo no era capaz de nada. La depresión y el desánimo se adueñaron de mí. Pero ustedes me ayudaron a descubrir mis capacidades. Hoy día me dedico a enseñar arte. Y todo se lo debo a ustedes.

La Sra. Ana, sonrió y le dijo: te lo debes a ti mismo y siempre serás bienvenido en nuestro hogar.

Autora: Ángela Isela Rodríguez. (Coclesana)

## ANEXO N° 8



Enfado

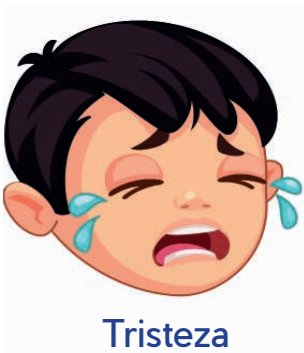


Miedo

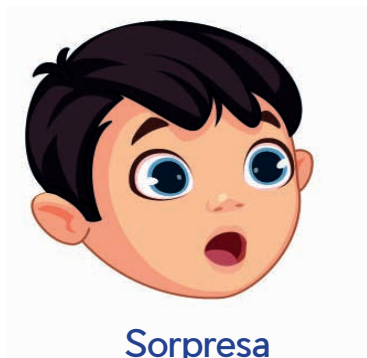


Alegría

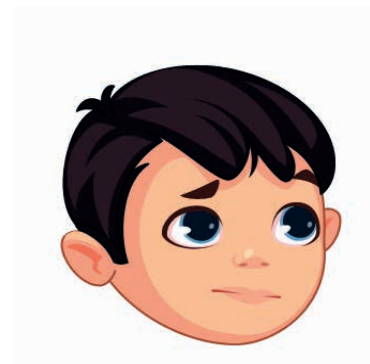
## EMOCIONES



Tristeza



Sorpresa



Vergüenza

# Taller 7

## APRENDIENDO A CONOCERME



**Tema Principal:** Autoconcepto.

**Objetivo:** Describir cualidades y características propias, haciendo valoraciones positivas sobre sí mismo

**Competencia:** Autoconocimiento

**Población:** 6-9 años (primero, segundo y tercer grado)

**Materiales:**

Hojas blancas  
Lápiz de escribir

**Desarrollo:**

Primera parte: Aprendo a conocer mi corazón

Pida que dibujen un corazón grande, en una hoja blanca e individualmente. Una vez que todos los estudiantes terminen de dibujar el corazón, solicita que escriban dentro del corazón tres características físicas y tres cualidades que les gusta de sí mismo. Por ejemplo: Características físicas: Su cabello, su estatura, sus ojos... Cualidades: Amistoso, buen compañero, amable. Invita a tres estudiantes que expongan y compartan voluntariamente su experiencia, presentando las cualidades y características que poseen y les hace diferentes a sus compañeros.

## PLAN DE APOYO SOCIOEMOCIONAL (PASE)

Segunda parte: Me quiero como soy

Solicita que en el dibujo del corazón. Sus respuestas respondan a las siguientes preguntas:  
(Ver anexo 9)

¿Qué es lo que más me gusta de mí?  
¿Qué es lo que no me gusta de mí?

Exhorta a tres estudiantes voluntarios que presenten en plenaria sus respuestas.  
Refuerza la importancia de aceptarnos a nosotros mismos, tal y como somos.

### Conceptos Claves:

Autoconocimiento: Está basado en aprender a querernos y a conocernos a nosotros mismos. (definición.org, s.f.)

Autoconcepto: Opinión que una persona tiene sobre sí misma, que lleva asociado un juicio de valor. (Real Academia Española, 2019)

Autoestima: Valoración generalmente positiva de sí mismo. (Real Academia Española, 2019)

### Reflexión:

Una adecuada autoestima es el pilar para aprender a valorarnos y querernos con nuestras cualidades y características físicas, reconociendo lo que nos gusta y lo que no nos gusta de nosotros mismos.

Esto lleva a los estudiantes a contar con herramientas para hacer frente a las situaciones que se les puedan presentar a lo largo de su vida.



**ANEXO N° 9  
APRENDO A CONOCER MI  
CORAZON**





## Taller 8 EL CAMINITO DE LA ESCUCHA ACTIVA

**Tema Principal:** Escucha activa

**Objetivo:** Reflexionar sobre la importancia de la escucha, para comunicarnos con los demás.

**Competencia:** Comunicación asertiva.

**Población:** 6-9 años (primero, segundo y tercer grado).

**Materiales:**

Hoja blanca  
Lápiz

**Desarrollo:**

Explica distintas formas de comunicarnos que dificultan o facilitan la comunicación.  
Presenta ejemplos:

Hablar mientras otra persona habla – dificulta la comunicación.

Guardar silencio mientras otra persona habla – favorece la comunicación.

Presenta la imagen “El Caminito de la Escucha Activa”. (Ver anexo 10)

Pida a los estudiantes que identifiquen cada paso de la imagen observada.

Solicita que presenten ejemplos de escucha activa sobre la base de su propia experiencia.  
Por ejemplo:

Cuando la maestra da la clase, yo presto atención.

Cuando mi mamá me habla, yo la miro a los ojos.

Exhorta a tres estudiantes que voluntariamente hablen sobre la importancia de la escucha activa en la comunicación.

### Conceptos Claves:

**Comunicación asertiva:** Es una habilidad social de gran valor, que está asociada a la inteligencia emocional y a la capacidad para comunicarse de manera armoniosa y eficaz con los demás. (Significados.com, s.f.)

**Escucha asertiva:** es la capacidad de saber escuchar con un alto grado de atención y participación comunicativa. (Depsicología.com, s.f.)

### Plenaria:

Luego de realizada la actividad, pregúntales:

¿Cómo yo escucho a los demás?

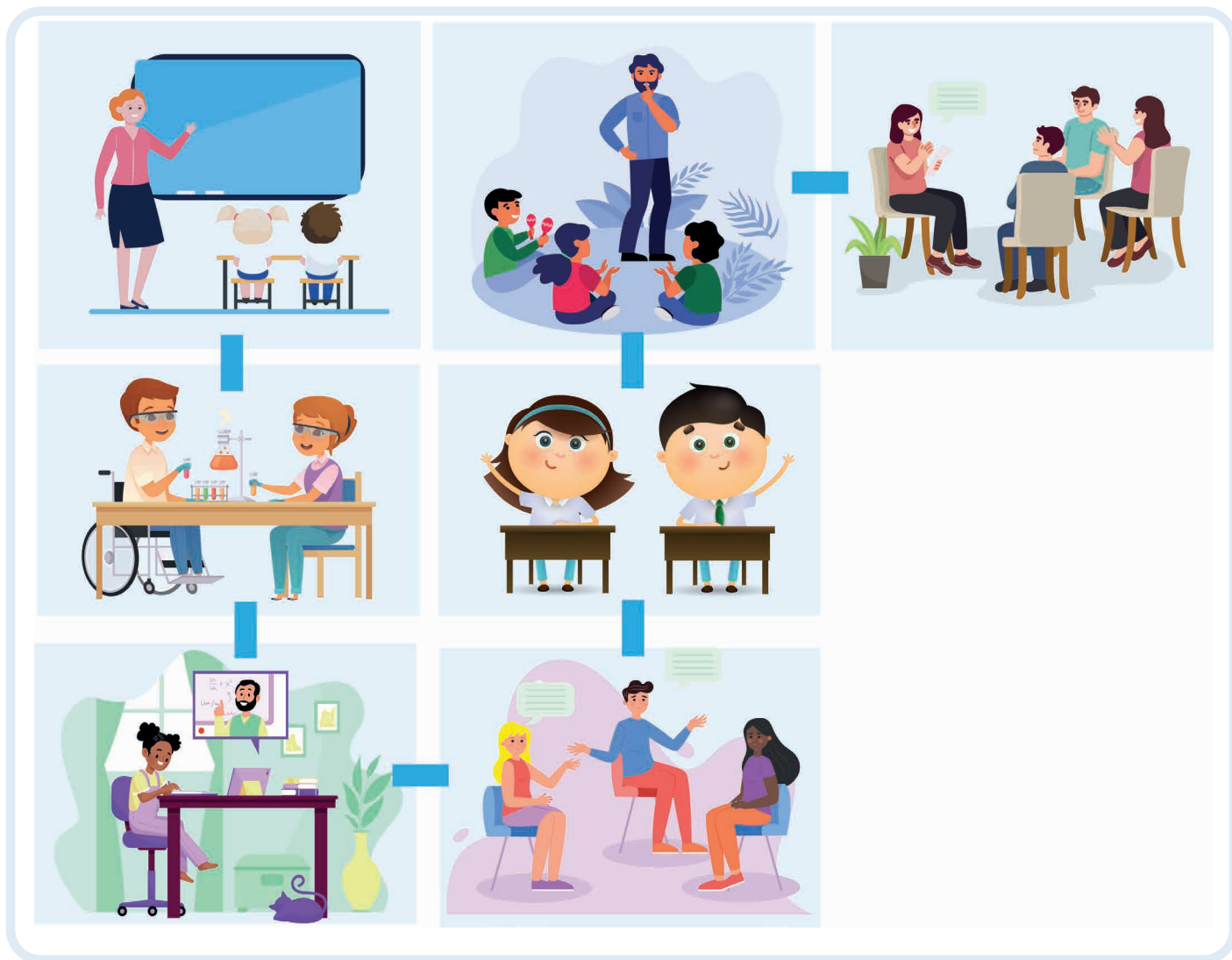
¿Cómo te gusta que te escuchen?

Es fundamental tener clara la importancia comunicamos adecuadamente con los que nos rodean, ya que puede ser de gran valor en la convivencia que tenemos a diario

### Reflexión:

Comunicarnos de manera asertiva, poniendo en práctica la habilidad de la escucha activa, nos brinda múltiples beneficios entre los que se encuentran: la construcción de relaciones sanas, mejoramiento de la productividad, nos evita conflictos y ayuda a superar desacuerdos.

# ANEXO N° 10 EL CAMINITO DE LA ESCUCHA ACTIVA





# Taller 9

## EL HIELITO TRANQUILÓN

**Tema Principal:** Tolerancia a la frustración.

**Objetivo:** Reconocer los pensamientos que incomodidad o conflicto ante ciertas situaciones.

**Competencia:** Autorregulación.

**Población:** 6-9 años (primero, segundo y tercer grado).

**Materiales:**

Hoja blanca  
Lápiz

**Desarrollo:**

**Primera parte:** El cuadrito refrescante

Explica cómo en una situación adversa, que nos provoca ira, se cruzan pensamientos que sólo logran enojarnos más; para estas situaciones se recomienda el uso de algunas frases que los refresquen un poco como por ejemplo: “Mantente tranquilo”, “Deja que pase”, “Todo está en calma” y “Olvidalo, ya pasará”.  
Indica a los estudiantes que dará lectura al caso uno (Ver anexo 11), presentará diferentes situaciones y que ellos levantarán la mano (opción mano en el computador) cuando se trate de una emoción que siente en este momento.

Coméntales que solo pueden elegir una emoción y que cada emoción tiene un valor (Ver anexo 12). Explica que entre más alto es el valor más malestar emocional nos ocasiona, y que entre más bajo es el valor mejor nos sentimos.

## PLAN DE APOYO SOCIOEMOCIONAL (PASE)

Enuncia con voz audible y clara las opciones del cuadrito refrescante (Ver anexo 13).  
Escribe en un papel o en el tablero el número de alumnos que seleccionaron cada opción.

Señala el valor de las emociones seleccionadas

### Segunda parte: ¿Cuántos puntos le doy?

Explica la importancia de medir el enojo que nos producen ciertas situaciones o realidades que nos enojan.

Exponga el primer caso de Carlos y Ulises (ver anexo 11). Explica el valor de la emoción que siente cada personaje ante los hechos.

Presenta el segundo caso de Carlos y Ulises (ver anexo 11). Explica el valor de la emoción que siente cada personaje ante los hechos.

Solicita a tres estudiantes voluntarios que presenten una situación que les ha hecho enojar hasta alcanzar 10 puntos.

Pida a tres estudiantes voluntarios que presenten una situación que les ha hecho enojar y en la que pudieron bajar la medida de su enojo hasta 0 puntos. (Ver anexo 12)

Muestra las frases del cuadrito refrescante. (Ver anexo 13)

### Conceptos Claves:

**Autorregulación:** es un conjunto de habilidades de automanejo en situaciones ambientales, que incluye el conocimiento y el sentido de control personal para ejecutar estas habilidades en contextos relevantes. (Eduardo Peñalosa C., 2006)

**Tolerancia:** es un valor moral que implica el respeto íntegro hacia el otro, hacia sus ideas, prácticas o creencias, independientemente de que choquen o sean diferentes de las nuestras. (<https://www.significados.com/tolerancia/>, 2020)

**Frustración:** es el sentimiento que se genera en un individuo cuando no puede satisfacer un deseo planteado. (Camón, 2020)

### Plenaria:

Cuando nos enojamos solemos levantar el tono de voz y decir ciertas palabras que suelen lastimar a los demás, por eso debemos recordar evitar: acusar a otros (“eres un...”), culpar a otros por nuestras reacciones (“me haces gritar”) y echarle en cara a los demás una lista de cuentas pendientes (“hace una semana cuando fuimos a jugar y me gritaste...”). ¿Le seguiremos dando la misma importancia a aquellas situaciones que nos ocurren?

### Reflexión:

En la medida en que nos autorregulemos, la práctica diaria de la tolerancia, nos permitirá mantener relaciones saludables con todos los que nos rodean. Al comunicar nuestro malestar sobre aquellas situaciones que nos incomodan, es importante: enfocarnos en el aquí y el ahora (presente); hablar en primera persona (“yo...”, “a mi...”); y decir el sentimiento que nos produce una determinada acción del otro (“yo siento que...”, “me pone mal que...”). La aplicación de esta técnica de comunicación nos ayuda a que el mensaje sea recibido por la otra persona y podamos manejar adecuadamente la frustración, que se apoderaría de nosotros.

Recuerda que es importante decir lo que pensamos, pero cuidando la forma como lo hacemos. Al comunicarnos de la forma como aprendimos hoy, se aumentan las probabilidades de resolver nuestros problemas con las personas con las cuales convivimos diariamente. (E. Bunge, 2014)

## ANEXO N° 11 EJEMPLO DE CARLOS Y ULISES

### Caso 1:

En la comarca de Ngäbe-Buglé, en un río que nace del Tabasará se divertían bañándose unos niños: Carlos y Ulises. De repente, Carlos le da por subirse a una piedra grande para lanzarse al río. Ulises se disgusta (4 puntos) y le dice, oye, no ves que me tocaba a mí (6 puntos) Carlos le responde, “no me importa” (6 puntos). Ulises se enoja aún más e insulta a Carlos (10 puntos). Y de allí en adelante dejaron de ser amigos porque ambos están muy enojados el uno del otro (10 puntos).

### Caso 2:

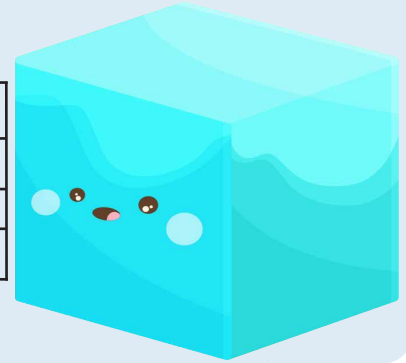
En la comarca de Ngäbe-Buglé, en un río que nace del Tabasará se divertían bañándose unos niños: Carlos y Ulises. De repente, Carlos le da por subirse a una piedra grande para lanzarse al río. Ulises se disgusta (4 puntos) y le dice, oye, me tocaba a mí (4 puntos). Carlos les responde, no arruines el momento (4 puntos). Ven, sube, y vamos a divertirnos (0 puntos). Ulises sonrió y dijo: es verdad. No es competencia, es diversión (0 puntos).

## ANEXO N° 12 MIDIENDO COMO ME SIENTO HOY

Así me siento	Puntos
Totalmente en paz	0
Relajado	1
Tranquilo	2
Incómodo	3
Un poco malhumorado	4
Molesto	5
Enojado	6
Muy enojado	7
Furioso	8
Descontrolado	9
Exploté	10

## ANEXO N° 13 EL HIELITO TRANQUILÓN

El Cuadrito Refrescante	
Mantente Tranquilo	
Deja que pase	
Olvidalo, ya pasará	







# Taller 10 JUEGO Y APRENDO A TOMAR DECISIONES

**Tema Principal:** Pensamiento crítico.

**Objetivo:** Aplicar el pensamiento crítico en contextos de la vida real como aspecto clave en la toma de decisiones.

**Competencia:** Toma de decisiones.

**Población:** 6-9 años (primero, segundo y tercer grado).

**Materiales:**

Relato de Sari  
Imágenes sobre el proceso de toma de decisiones

**Desarrollo:**

Explica que “todos los días tomamos decisiones que, en ocasiones, nos resultan difíciles, y a menudo se requiere renunciar a una o más opciones”.

Refuerza la importancia de pensar antes de elegir una opción en situaciones que implican tomar decisiones difíciles.

Describe el proceso de toma de decisiones en tres sencillos pasos (utiliza las imágenes del anexo 14):

## PLAN DE APOYO SOCIOEMOCIONAL (PASE)

- A. **Observa:** consiste en mirar la situación planteada
- B. **Piensa:** analiza las ventajas y desventajas, es decir, pensar en ¿Qué me conviene?, ¿qué consecuencia resultaría si escojo esta opción?, ¿qué podría suceder?
- C. **Escoge:** consiste en elegir la mejor opción.

### Conceptos Claves:

**Toma de decisiones:** Proceso por el cual se obtiene como resultado una o más decisiones con el propósito de dar solución a una situación. (EcuRed, s.f.)

**Pensamiento crítico:** es la capacidad manifestada por el ser humano para analizar y evaluar la información existente respecto a un tema determinado. (Fundacion Cemar, 2019)

Lee el ejemplo de Sari

Sari le encantaban las tajadas fritas de plátano maduro que hacía su abuela. Un día su abuela estaba haciendo unas ricas tajadas fritas de plátano maduro, y en un descuido, Sari se comió una de las tajadas de la abuela. Lamentablemente, Sari no pensó que su abuela contaría las tajadas. La abuela enojada le dice a Sari y a sus hermanas: ¿Quién se comió una de mis tajadas? Sari y sus hermanas se miraban y nadie decía nada. De pronto la abuela enojada dice: “abran sus bocas para oler y darme cuenta quien de ustedes se comió la tajada frita”.

Después de haber escuchado el relato, pregunta: ¿Sari dirá la verdad o tratará de tapanla? Piensa. ¿Qué harías tú?

Invítale a analizar las opciones presentadas por los estudiantes para seleccionar la mejor opción.

Pasado cinco minutos, elija a tres estudiantes, para que expongan las preguntas que se les realizó, recordando el proceso de toma de decisiones.

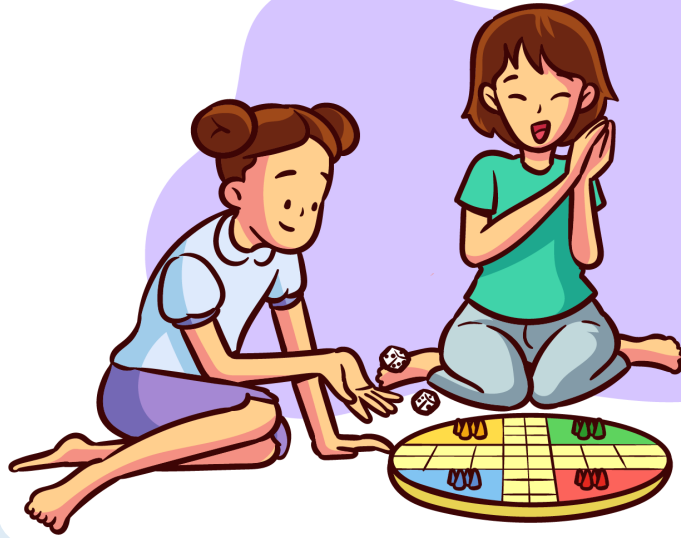
### Plenaria:

Luego de realizada la actividad, pregúntales:  
¿Qué es lo que más te gustó del taller?  
¿Qué aprendiste?

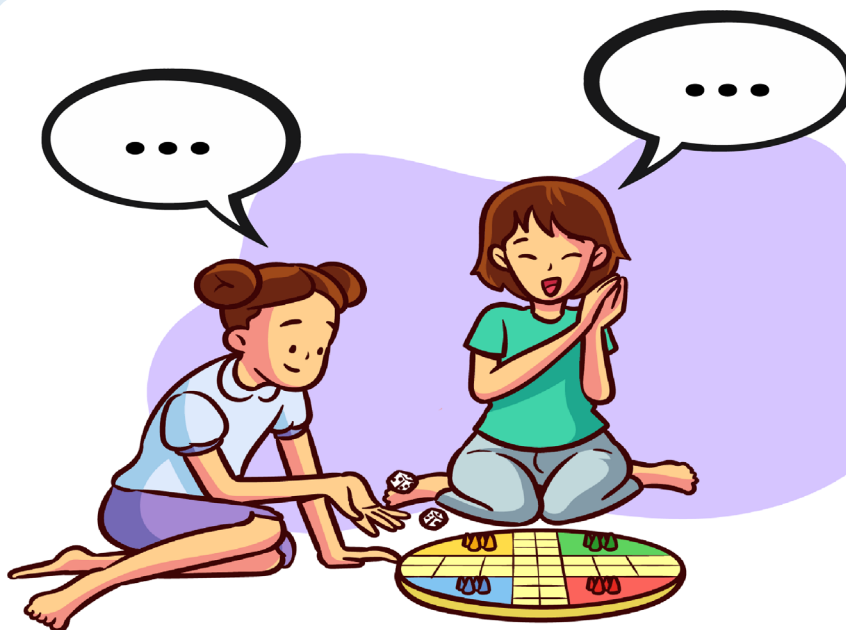
### Reflexión:


En la medida en que utilizamos el pensamiento crítico, mejor será nuestra capacidad para pensar, razonar, analizar y escoger una opción correcta o adecuada, antes de actuar. Poco a poco nuestras pequeñas decisiones serán el resultado del análisis de dos o más opciones.

## ANEXO N° 14 JUEGO Y APRENDO A TOMAR DECISIONES



ELIGE





**III. ACTIVIDADES PARA  
NIÑOS Y NIÑAS(CUARTO,  
QUINTO Y SEXTO GRADO)**



# Taller 11

## SIEMPRE HAY UNA FORMA DE EXPRESARSE MEJOR

**Tema Principal:** Asertividad.

**Objetivo:** Evaluar tres estilos comunes de comunicación en la solución de problemas.

**Competencia:** Comunicación asertiva.

**Población:** 9-12 años (Cuarto, quinto y sexto grado)

**Materiales:**

Imagen de una tortuga, un dragón y una persona  
Hojas blancas  
Lápiz de escribir  
Lápices de colores  
Cuadro con frases alusivas a los estilos de comunicación

**Desarrollo:**

Empieza diciendo: “Cuando nos comunicamos con los demás es muy importante que podamos decir nuestra opinión, defendiendo nuestras ideas y respetando las de los demás”.

Luego, explica que existen tres estilos de comunicación que son: pasivo, agresivo, asertivo, los cuales será representado con la imagen de un personaje (Ver anexo 15).

#### PLAN DE APOYO SOCIOEMOCIONAL (PASE)

- A. Tortuga (estilo pasivo): la tortuga se esconde en su caparazón cuando le decimos algo. No defiende sus intereses, no expresan sus ideas ni sentimientos.
- B. Dragón (estilo agresivo): este estilo es el que utiliza el dragón, impone sus sentimientos, ideas y opiniones. Se comunica con amenazas, insultos y agrediendo a las otras personas. El dragón suelta fuego por la boca cuando habla sin medir cuánto daño puede ocasionar.
- C. Persona (estilo asertivo): para comunicarnos, las personas hacemos uso de la palabra, es muy importante usarlas bien, respetando nuestros derechos y el de los demás.

Solicita a los estudiantes que dibujen y colorean las imágenes presentadas. (proporcionales 15 minutos para esta actividad).

Enuncia las frases que aparecen en el cuadro (Ver anexo 16) y escoge a nueve estudiantes, quienes procederán a decir si es tortuga, dragón o persona, levantando sin hablar el dibujo que corresponde a cada frase. En modalidad virtual, se mostrarán el dibujo en la cámara. Por ejemplo: “Si el alumno consigue que los demás le tengan miedo”, levantan la imagen del dragón que representa al estilo agresivo.

#### Conceptos Claves:

**Comunicación:** Es el proceso de transmisión e intercambio de mensajes entre un emisor y un receptor. (Significados.com, 2019)

**Asertividad:** Es la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atender contra los demás. (Higuera, s.f.)

#### Plenaria:

Luego de realizada la actividad, pregúntales:

¿De los estilos de comunicación estudiados cuál es el mejor?

¿Cómo podemos hacer para aplicar siempre este estilo de comunicación

#### Reflexión:

Es importante que reconozcamos los distintos estilos para comunicarnos, pero dándole mayor énfasis a la comunicación asertiva, puesto que nos permite resolver los conflictos de manera adecuada. Por otra parte, la práctica hace que este tipo de comunicación se constituya en una competencia socioemocional importante que nos caracterice.

## ANEXO N° 15 JUEGO Y APRENDO A TOMAR DECISIONES

### Frases:

Es importante que reconozcamos los distintos estilos para comunicarnos, pero dándole mayor énfasis a la comunicación asertiva, puesto que nos permite resolver los conflictos de manera adecuada. Por otra parte, la práctica hace que este tipo de comunicación se constituya en una competencia socioemocional importante que nos caracterice.

1. No me importan escuchar las opiniones de otros.
2. Me cuesta mucho decir "NO".
3. Escucho a los demás con respeto.
4. Prefiero insultar, amenazar y humillar para defenderme.
5. Me asusta que otros piensen y hablen mal de mí.
6. Siempre es mejor decir lo que pienso con respeto.
7. Prefiero callar en vez de defenderme.
8. Impone sus ideas y decisiones.
9. Me gusta escuchar a los demás para que se sientan valorados.
10. Grito frecuentemente.

## ANEXO N° 16 TORTUGA, DRAGÓN Y PERSONA





# Taller 12

## PIENSO Y DISEÑO MI ARTE

**Tema Principal:** Pensamiento Crítico.

**Objetivo:** Desarrollar el pensamiento crítico y creativo a través del arte.

**Competencia:** Toma de Decisiones.

**Población:** 9-12 años (Cuarto, quinto y sexto grado)

**Materiales:**

- Goma
- Tijera
- Material reciclable que tenga el estudiante en casa
- Lápiz
- Hoja blanca
- Imagen con lista de materiales de reciclaje



## Desarrollo:

Explica como todos los seres humanos pueden desarrollar la capacidad de ser creativos y potenciar habilidades que aún no han sido descubiertas.  
Solicita una lista de materiales reciclables que puedan tener en casa. (Ver anexo 17).  
Presenta algún arte realizado en hoja blanca con material reciclado.  
Muestra cómo puedes cambiar la forma inicial del arte, utilizando otro material.  
Pida a los estudiantes que piensen en las diferentes creaciones que pueden realizar en una hoja blanca con los objetos que normalmente desechamos y le solicitamos que el arte sea elaborado por ellos mismos.  
Proporciona un tiempo prudente de 15 minutos para que puedan crear su propio arte en una hoja blanca.  
Exhorte a dos o tres voluntarios para que presenten su obra de arte en plenaria. En la metodología virtual, solicita que coloquen el arte en la cámara para que puedan mostrarlo a sus compañeros...

## Conceptos Claves:

**Pensamiento Crítico:** Es el análisis y evaluación de la información que recibimos. (Santamaría, 2018)

**Toma de Decisiones:** Es un proceso que de elección entre distintas opciones. (Raffino, Concepto.de, 2020).

**Creativo:** Se refiere a la capacidad de inventar, generar ideas alternativas ante ciertas situaciones o soluciones para determinados problemas; de ver las cosas bajo una nueva perspectiva. (Orgaz, s.f.)

**Reciclaje:** Se entiende por reciclaje la acción de convertir materiales de desecho en materia prima o en otros productos, de modo de extender su vida útil y combatir la acumulación de desechos en el mundo. (Raffino, Concepto.de, 2020)

## Plenaria:

Luego de realizada la actividad, pregúntales:

¿Cuáles fueron las razones que nos llevó a elegir los materiales utilizados en nuestra obra de arte?

¿Cómo se relaciona este tipo de elección con otras elecciones propias de la vida?

## Reflexión:

Al tomar la decisión de crear una obra de arte requerimos de materiales que deben estar accesibles al momento de hacerla. Si no contamos con esos materiales es imposible hacerla tal cual como lo hicimos. De ese mismo modo es cómo funciona el proceso de toma de decisiones en otras situaciones de la vida cotidiana. Cada vez que se nos presenta una situación o conflicto, para poner en práctica el proceso de toma de decisiones, debemos pensar en opciones realistas y accesibles.

## ANEXO N° 17 PIENSO Y DISEÑO MI ARTE





# Taller 13

## EL BUEN ACTUAR, TRAERÁ RECOMPENSAS

**Tema Principal:** Postergación de la gratificación

**Objetivo:** Ejercitar la postergación de la gratificación para regularse a sí mismo en el logro de metas propuestas.

**Competencia:** Autorregulación.

**Población:** 9-12 años (Cuarto, quinto y sexto grado)

**Materiales:**

Hojas blancas  
Bolígrafos

**Desarrollo:**

Presenta la definición de autorregulación y postergación.

Pida ejemplos de ambos conceptos. Por ejemplo: a. Quiero comer dulces hasta llenarme, pero no lo hago porque me queda claro que es dañino para mi salud (autorregulación). b. Me he lavado los dientes y me ofrecen tomar un rico chocolate, explico las razones por las cuales no podré tomarlo en ese momento y que lo haré al día siguiente (postergación).

Proceda a leer una historia.

“El maestro de matemáticas informa el día lunes a sus estudiantes que tendrán una prueba el martes de la próxima semana. Harry es un estudiante de la clase que necesita sacar una buena calificación. Su madre le había prometido a Harry que le prepararía su postre favorito, si obtenía una buena calificación.

## PLAN DE APOYO SOCIOEMOCIONAL (PASE)

Luego de terminar la clase, Harry se prepara para estudiar, pero su hermano lo invita a jugar. Harry piensa en lo que debe hacer: ¿Juego con mi hermano?, ¿Me pongo a estudiar? Piensa que es muy divertido jugar con su hermano, pero también sabe que debe ganar una buena calificación para poder disfrutar de su postre favorito.

Solicita a los estudiantes que respondan a las siguientes preguntas en una hoja blanca:

¿Cómo crees que se siente Harry con esta situación?

¿Qué pasa si Harry decide jugar con su hermano en vez de estudiar?

¿Qué pasaría, si Harry decide estudiar?

¿Qué harías tú si fueras Harry?

¿Por qué tomarías esa decisión?

Exhorta a tres estudiantes voluntarios, a compartir sus respuestas.

### Conceptos claves:

**Autorregulación:** Regularse por sí mismo. (Real Academia Española, 2019)

**Postergación de la gratificación:** capacidad del ser humano de inhibir su conducta y sus apetencias actuales en pos de obtener una ventaja o beneficio mayor o más apetecible en un futuro. Se trata de un elemento claramente vinculado a la motivación y al establecimiento de metas. (Psicología y mente, s.f.)

### Plenaria:

Luego de realizada la actividad, promueva el diálogo para que los estudiantes lleguen a un consenso sobre la importancia de posponer una actividad gratificante, para cumplir con un deber y obtener una mejor recompensa. (15 minutos)

### Reflexión:

Aplazar una gratificación es una habilidad que debemos poner en práctica. Se basa en el autocontrol y la fuerza de voluntad para resistir a una tentación que les pueda impedir cumplir con su deber y alcanzar una mejor recompensa.

# Taller 14

## LA PERSEVERANCIA, EL CAMINO AL ÉXITO



**Tema Principal:** Postergación de la gratificación.

**Objetivo:** Ejercitar la perseverancia como el valor que nos impulsa a alcanzar las metas.

**Competencia:** Perseverancia.

**Población:** 10-12 años (Cuarto, quinto y sexto).

### **Materiales:**

Hojas blancas  
Bolígrafos

### **Desarrollo:**

Presenta de manera sencilla la definición de los conceptos de perseverancia, éxito y motivación, destacando la importancia del valor de la perseverancia para llegar a la meta o al éxito.

Aclara que un primer paso implica tener claro lo que deseamos.

Solicita que observen la imagen de la pirámide de cartas y que visualicen cuán fácil o difícil sería para cada uno, hacer una pirámide igual a la observada, y cuánto tiempo les tomaría cumplir esa meta. (Ver anexo 18)

Exhorta a tres estudiantes voluntarios para que presenten los obstáculos o dificultades en caso de que tuviesen que construir una pirámide igual a la que se presenta en la imagen.

### **Conceptos claves:**

**Perseverancia:** Es un sinónimo de constancia, persistencia, firmeza, dedicación. (Significados.com, 2018)

**Logro:** Alcance de una meta previamente propuesta por una persona o grupo de personas. (Definición MX, 2014)

**Motivación:** Es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta de la persona hacia meta o fines determinados. (García Romeral, 2013)

### Plenaria:

Luego de realizada la actividad, pregúntales:

¿Cómo se sintieron al pensar en construir una pirámide de cartas? Explique.

Además de los obstáculos presentados por sus compañeros, ¿Cuáles otros obstáculos pudiéramos señalar?

¿Cómo se relaciona esta actividad con el cumplimiento de otra meta importante en la vida diaria?

Ejemplifica.

¿Qué aprendieron?

### Reflexión:

Resaltar que hacer una pirámide de cartas es una actividad que requiere constancia, firmeza, concentración, paciencia y compromiso. Sin esas cualidades es poco probable lograr hacer una pirámide de cartas. Estas cualidades son propias de una persona perseverante. De este modo, la perseverancia es una habilidad que nos permite superar los obstáculos o dificultades para el cumplimiento o logro de una meta.

Enfatizar también en la importancia de la motivación para mantener el interés en la actividad hasta culminarla. La motivación es aquella fuerza interna que nos permite hacer algo sin perder el entusiasmo.

Por último, se relaciona la perseverancia y la motivación hacia el logro como competencias o habilidades claves para el cumplimiento de cualquier meta que nos propongamos en la vida cotidiana.

# ANEXO N° 18

## LA PERSEVERANCIA, EL CAMINO AL ÉXITO



# Taller 15

## CONOCIENDO MI PAÍS, UN CRISOL DE CULTURA



**Tema Principal:** Toma de Perspectiva.

**Objetivo:** Mostrar actitudes positivas hacia las diversas culturas del país.

**Competencia:** Conciencia Social.

**Población:** 10-12 años (Cuarto, quinto y sexto).

### **Materiales:**

El mapa de Panamá  
Hoja blanca  
Lápiz  
Lápices de colores

### **Desarrollo:**

Explica la importancia de conocer las múltiples identidades, razas y cultura, que hacen de nuestro país un crisol de raza, por ejemplo: la etnia negra, indígenas y mestizos.

Presenta la imagen del mapa de Panamá y pídeles que escojan una provincia que les gustaría visitar. (Ver anexo 19)

Solicita que redacten lo que han visto o escuchado sobre la cultura o costumbres de la provincia seleccionada.

Exhórtalos a que realicen un dibujo y que represente a la provincia y que lo pinten.

Al finalizar el dibujo, procura que cada estudiante comparta lo que escribió y que muestre el dibujo que representa la provincia seleccionada.



### Conceptos claves:

**Conciencia social:** el individuo con conciencia social es, justamente, consciente de cómo el entorno puede favorecer o perjudicar el desarrollo de las personas. (Merino, Definición. DE, 2009)

**Perspectiva:** es el punto de vista concreto, particular y subjetivo que tiene una persona sobre un tema concreto. La perspectiva no es fija e inamovible ya que lo habitual es que una persona cambie de opinión. (Nicuesa, 2014)

**Crisol de Raza:** la etiqueta Crisol de raza o cultura es sinónimo de libertad y diversidad. En otras ocasiones se emplea otros términos semejantes como crisol de lenguas. (Navarro J., 2017).

### Plenaria:

Realiza un conversatorio sobre la importancia de la conciencia social que debemos desarrollar en cuanto a las múltiples identidades, razas y culturas que nos caracteriza.

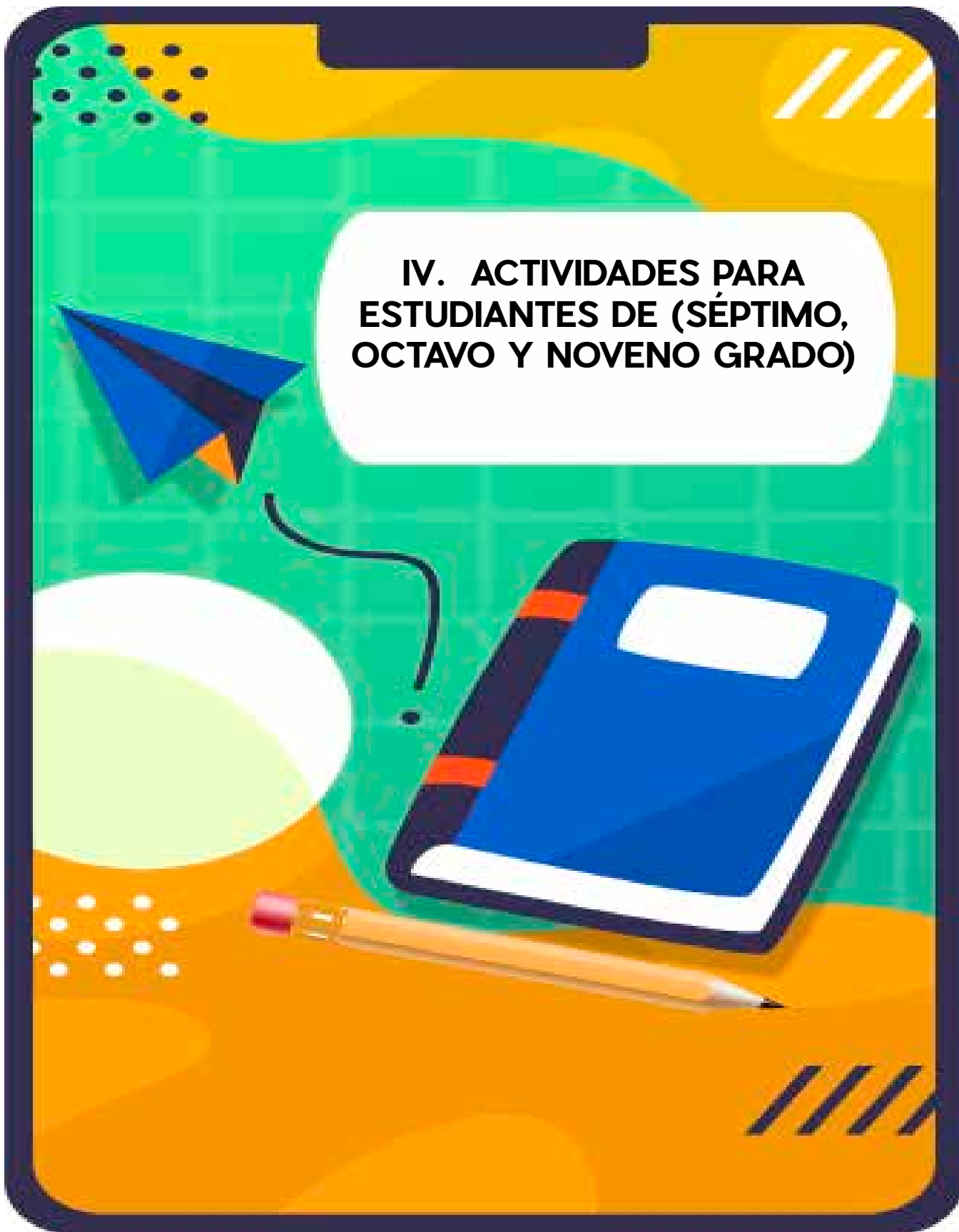
### Reflexión:

Todos los estudiantes de nuestro país y del mundo tienen derecho a vivir en paz y a que se respete su raza, cultura e identidad. La convivencia multicultural y armoniosa entre las distintas etnias, religiones y culturas ayuda a integrar una igualdad entre todas las personas, dentro de las diferencias que tenemos y la realidad que vivimos día a día.

## ANEXO N° 19 CONOCIENDO MI PAÍS, UN CRISOL DE CULTURAS



**IV. ACTIVIDADES PARA ESTUDIANTES DE (SÉPTIMO, OCTAVO Y NOVENO GRADO)**



# Taller 16

## AYUDEMOS A TITO A TOMAR DECISIONES



**Tema Principal:** Análisis de consecuencias.

**Objetivo:** Valorar el análisis de las consecuencias como parte fundamental en el proceso de toma de decisiones en una situación particular.

**Competencia:** Toma de decisiones.

**Población:** 12 - 15 años (séptimo, octavo y noveno).

**Materiales:**

Relato  
Hoja blanca  
Bolígrafo

**Desarrollo:**

Explica a los estudiantes los conceptos claves: toma de decisiones y análisis de consecuencias.

Luego lea en voz alta, el siguiente caso:

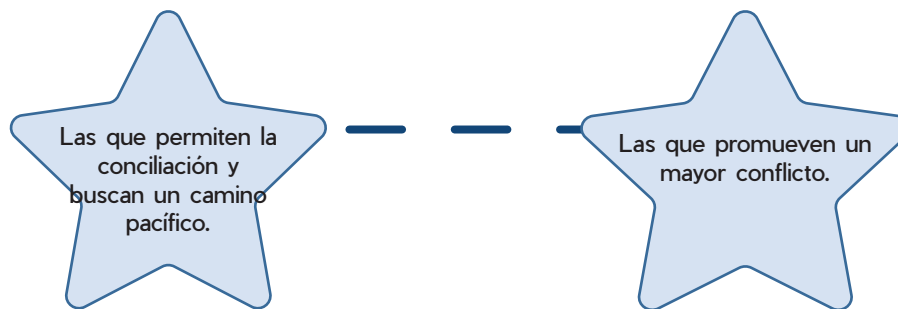
Va Tito muy contento por el parque, cuando de repente ve a Lugo acercarse, molesto con una mirada de enojo. Tito se pregunta ¿qué le estará pasando? Se acercan y se saludan, pero inmediatamente Lugo comienza a gritar. Dice que Tito le ha hecho quedar muy mal con los otros chicos del barrio, que es mal amigo, que tiene la culpa de todo lo que le pasa, Tito, no comprende lo que le está reclamando Lugo, dice Tito que él no ha hablado con los demás chicos del barrio. Sin embargo, Lugo se le acerca más, molesto levantando un poco más la voz, señalándolo y retándolo a pelear en el barrio donde viven frente a los demás.

## PLAN DE APOYO SOCIOEMOCIONAL (PASE)

Una vez leído el caso de Tito, los estudiantes deberán responder de manera individual, en una hoja blanca las siguientes preguntas:

- ¿Cómo actuarías si te encontraras en la situación de Tito?
- ¿Crees que tendrías consecuencias por tomar esa decisión? ¿Cuáles serían?
- ¿Consideras que la decisión que tomaste es la correcta? ¿Por qué?

Luego que todos los estudiantes hayan terminado de responder a las preguntas, solicita a dos voluntarios que compartan su respuesta con el resto del grupo. Después que cada uno de los voluntarios comparten sus respuestas, pida al grupo, que indiquen, a cuál de las siguientes clasificaciones, se ajusta las respuestas dadas por sus compañeros (ver imagen):



### Concepto Claves:

**Toma de decisiones:** Es el proceso que permite resolver los distintos desafíos a los que se debe enfrentar una persona.(Gardey, 2010)

**Ánisis de consecuencias:** Es el proceso a través del cual se indentifica una necesidad de decisión, estableciendo alternativas, analizando y eligiendo la mejor (Análisisytomadedecisiones,2018).

### Plenaria:

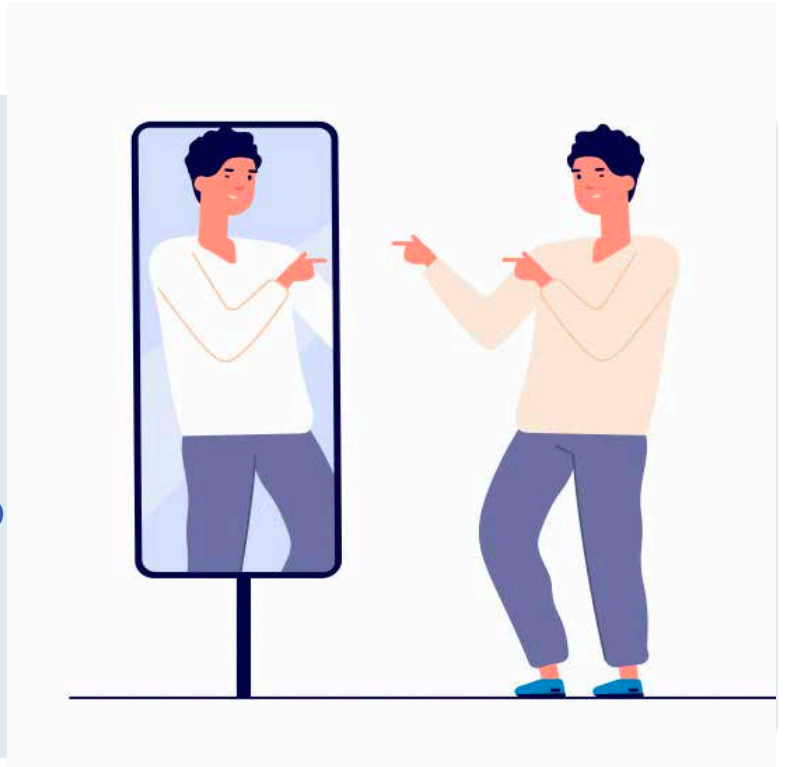
Propicia el debate entre los estudiantes sobre las conclusiones del taller hasta lograr una clara comprensión de la conciliación y la búsqueda de un camino pacífico en la toma de decisiones para evitar consecuencias negativas.

### Reflexión:

Es importante que los estudiantes tomen decisiones adecuadas, eligiendo alternativas positivas, siempre buscando el camino pacífico, analizando las consecuencias, para enfrentar diversas situaciones, y de esta manera evitar generar un conflicto.

# Taller 17

## CUANDO ME CONOZCO Y ME MOTIVO, ME SIENTO MEJOR



**Tema Principal:** Comprensión de sí mismo.

**Objetivo:** Reconocer los pensamientos, sentimientos y expresiones, tanto positivos como negativos, y el impacto de estos aspectos propios en su desarrollo emocional.

**Competencia:** Autoconocimiento.

**Población:** 12 - 15 años (séptimo, octavo y noveno).

### **Materiales:**

Hoja blanca  
Bolígrafo  
Cartulina  
Marcador

### **Desarrollo:**

#### **Primera parte: Reconociendo mis pensamientos.**

Saluda con actitud alegre, entusiasta y comenta a los estudiantes que ese día se siente muy bien.

Describe su estado de ánimo diciendo, por ejemplo: que tiene ganas de cantar, de saludar a todos, de ayudar a las personas (dice palabras afectuosas a varios de los estudiantes).

Solicita a los estudiantes que mencionen un día cercano en que también estuvieron con buen estado de ánimo.

## PLAN DE APOYO SOCIOEMOCIONAL (PASE)

Comenta que, a diferencia de hoy, en otras ocasiones no has tenido ganas de hacer nada, ha pensado que todo le estaba saliendo mal y se sentía también muy mal, y que por esta razón comenzó, en esos momentos a tener pensamientos y expresiones de sentimientos como: “Me siento nervioso”, “tengo miedo”, “todo me saldrá mal”.

Exhorta a los estudiantes a identificar sus pensamientos cuando pasan por momentos difíciles, así como las expresiones de desánimo o miedo que se dicen a sí mismos en esos momentos. (Ofrece cinco minutos para esta actividad)

Solicita a los estudiantes que en una hoja blanca coloquen tres columnas:

La primera- Pensamientos  
La segunda- Sentimientos  
La tercera- Frases motivadoras.

Luego pida que escriban cinco pensamientos y cinco sentimientos individualmente en la hoja blanca, en la columna correspondiente. Muestra el ejemplo del cuadro de pensamientos, expresiones de los sentimientos y frases motivadoras colocadas en el anexo 20. (Ofrece cinco minutos para esta actividad)

Al pasar los diez minutos, elija al azar tres estudiantes y les solicita que mencionen (cada uno de los elegidos) un pensamiento y una de las expresiones de su sentimiento y lo compartan con el grupo.

Escriba en una cartulina (con el cuadro sugerido) los ejemplos de los estudiantes elegidos.

### Segunda parte: Automotivándome, me siento mejor.

Explica a los estudiantes que es normal que a veces tengamos pensamientos negativos, y es bueno poder reconocerlos y no asustarnos por ello. Es importante entender qué es lo que nos generó ese pensamiento: por ejemplo, el comentario de alguien o algo que no funcionó como se esperaba.

Destaca que si esos pensamientos vienen con frecuencia son negativos, porque nos quitan la motivación, nos generan más desánimo, nos hacen creer que realmente todo está mal y no nos ayudan a superar las situaciones difíciles.

Invítalos a pensar en frases motivadoras que puedan reemplazar a las expresiones de sentimientos y ayudarlos cuando tienen los pensamientos que enumeraron en su cuadro.

Después, escoja a tres estudiantes al azar y solicita que lean una de sus frases elaboradas.

### Conceptos claves:

**Conciencia emocional:** Es una habilidad que forma parte del concepto de inteligencia emocional. Es la capacidad del individuo para reconocer sus propias emociones y la de los demás, teniendo en cuenta también la habilidad para captar el clima emocional en un contexto determinado. (Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES, 2007).

**Pensamiento:** es una operación intelectual de carácter individual que se produce a partir de procesos de la razón, son productos que elabora la mente. (Raffino, concepto.de, 200)

### Reflexión:

Es fundamental tener en cuenta la importancia de la identificación de pensamientos negativos intrusivos que en muchas ocasiones se apoderan de nuestro estado de ánimo. Al lograr identificar esos pensamientos y entender lo que les produce, los estudiantes tendrán la capacidad de elaborar nuevos pensamientos, reemplazando los negativos por unos más adaptativos.

## ANEXO N° 20 CUANDO ME CONOZCO Y ME MOTIVO, ME SIENTO MEJOR

Pensamiento	Expresión de sentimiento
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Frases motivadoras
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>



## Taller 18 ¿QUÉ HACEMOS CON EL LOTE DE TERRENO?

**Tema Principal:** Pensamiento crítico y generación de opciones.

**Objetivo:** Aplicar el pensamiento crítico en el proceso de análisis en la toma de decisiones.

**Competencia:** Toma de decisiones.

**Población:** 12 - 15 años (séptimo, octavo y noveno).

**Materiales:**  
Hoja blanca  
Bolígrafo

### Desarrollo:

Presenta a los estudiantes, la siguiente situación: ¿Qué hacemos con el lote obsequiado?”. Explica que se trata de un conflicto que requiere soluciones creativas. Deja claro que ante un conflicto debemos ser capaces de generar múltiples soluciones y nunca una sola respuesta.

Proceda a leer, en voz alta, el texto. (Ver anexo 21)  
Terminada la lectura del cuento, solicita a los estudiantes que en una hoja blanca escriban una propuesta de solución. (Ofrece cinco minutos para esta actividad)

Pida a los estudiantes que uno por uno, expresen de manera breve, la solución que proponen.

Proponga soluciones diversas por lo que, al terminar el último estudiante, menciona las siguientes soluciones:

Los moradores que estén de acuerdo con la construcción de un parque, cancha de juego o piscina.



### Conceptos claves:

**Decisión:** es la determinación para actuar ante una situación que presenta varias alternativas. (Merino, Definicion.de, 2010)

**Análisis:** estudio profundo de un sujeto, objeto o situación con el fin de conocer sus fundamentos, sus bases y motivos de su surgimiento, creación o causas originarias. (Martínez, 2020)

**Conflicto:** es una manifestación de intereses opuestos, en forma de disputa. (Raffino, Concepto.de, 2020)

### Plenaria:

Destaca que en ocasiones cuando se nos presenta algunas situaciones difíciles, debemos detenernos y pensar en la importancia de superar ciertos bloqueos: Por ejemplo, referente al cuento mencionado, los moradores tenían diferentes propuestas de qué construir en el terreno.

También, muchas personas se preguntan por la base del problema: qué es lo que se decidirá construir en el terreno, se pueden proponer alternativas que beneficien a todos los moradores.

Cuando un grupo llega a una solución que puede ser buena, deja de buscar más soluciones, aunque probablemente pudieran encontrar mejores alternativas si continúan pensando.

### Reflexión:

Debemos procurar conocer los beneficios de aprender a detenerse ante cualquier tipo de conflicto que se nos presente a futuro y saber desarrollar un análisis, desde distintos puntos de vista, que nos permitan la elección de soluciones atinadas, para desarrollarnos de una manera saludable y adaptativa dentro del entorno en el que nos desenvolvemos en un momento determinado.

## **ANEXO N°21**

### **¿QUÉ HACEMOS CON EL LOTE DE TERRENO?**

En la ciudad de Chitré, en la provincia de Herrera, un señor muy adinerado donó un lote de terreno a una barriada. Los moradores se reunieron para decidir que construirían. Unos opinaban que era bueno un parque; otros, que una cancha de juego y otros, que mejor era una piscina.

# Taller 19

## DEMUESTRO EMPATÍA MIENTRAS ESCUCHO CON ATENCIÓN



**Tema Principal:** Empatía.

**Objetivo:** Desarrollar la cualidad de escucha empática en la expresión de sentimientos, situaciones y emociones propias.

**Competencia:** Conciencia Social.

**Población:** 12 - 15 años (séptimo, octavo y noveno).

**Materiales:**  
Hojas blancas  
Lápiz

### Desarrollo:

Explica la importancia de la empatía y la conciencia social para una mejor comprensión de las situaciones, emociones y sentimientos de los demás.

Solicita a los estudiantes que describan una experiencia positiva o negativa en donde se plasmen las emociones, sentimientos, las situaciones y todo aquello que se considere importante en la vivencia diaria con otras personas para que las comparta con el resto del grupo. Proporciona 25 minutos; debe realizarlo despacio, tomando en cuenta los aspectos antes mencionados.

Terminada la redacción, escoja a dos estudiantes; al primero, solicítale que narre su experiencia; y el segundo, que escuche con atención a su compañero.

Posteriormente, pida al participante que escuchó a que exprese y explique cómo pudo percibir lo que sentía su compañero cuando relataba su experiencia.

### Conceptos claves:

**Empatía:** Es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo. (Significados.com, 2018)

**Conciencia Social:** Puede definirse como el conocimiento que una persona tiene sobre el estado de los demás integrantes de su comunidad. (Merino, Definicion.DE, 2009)

### Plenaria:

Pregunta lo siguiente y genera un diálogo participativo y vivencial:  
¿Qué te ha parecido esta actividad?

¿Te gustó ponerte en el lugar de otra persona? ¿Es fácil, coméntalo?

¿Cómo te puede ayudar esta actividad en todos los ámbitos de tu vida?

¿Cuál fue el aprendizaje?

### Reflexión:

Valida en ellos la necesidad de ser empáticos y tener conciencia social para contruir relaciones sanas y saludables en el mundo que anhelamos. Enfatiza en que la empatía y la conciencia social nos permite comprender las situaciones que otras personas pueden estar atravesando en algún momento. Cuando una persona expresa sus sentimientos se siente más tranquila al sentirse escuchada y comprendida. Por estas razones, debemos desarrollar estas cualidades como parte de nuestras vidas.

# Taller 20

## POR MI BIEN Y EL DE LOS DEMÁS



**Tema Principal:** Empatía.

**Objetivo:** Desarrollar la cualidad de escucha empática en la expresión de sentimientos, situaciones y emociones propias.

**Competencia:** Conciencia Social.

**Población:** 12 - 15 años (séptimo, octavo y noveno).

**Materiales:**

Relato corto  
Hoja de papel  
Bolígrafo

**Desarrollo:**

Lea el siguiente caso:

Beto es un adolescente de 14 años.

Desde que se inició la situación de emergencia Beto se encuentra triste, debido a que no se puede reunir con sus amigos, él estaba acostumbrado a que todas las tardes jugaba fútbol, y ahora no lo puede hacer, se le ha hecho difícil adaptarse a la situación. Ha mantenido la comunicación con sus amigos por medio de las redes sociales, pero extraña compartir con ellos.

Pancho su amigo lo invita a que en la tarde salgan y se reúnan con los demás chicos para un partido de fútbol, Beto tiene la necesidad de salir y distraerse, piensa que de esta manera mejorara su estado de ánimo y pasara una tarde divertida. Sin embargo, piensa que la situación del momento no se lo permite porque les traería consecuencia para él y su familia.

Una vez leído el caso, solicita a los estudiantes que, en una hoja blanca, respondan a las siguientes preguntas:

¿Cómo crees que se siente Beto al no reunirse con sus amigos?

¿Qué pasaría si Beto decide ir con Pancho?

¿Cuál sería la recompensa si Beto decide quedarse en casa?

Solicita a tres voluntarios para que compartan sus respuestas con el resto del grupo.

### Conceptos claves:

**Autorregulación:** Regularse por sí mismo. (Real Academia Española, 2019)

**Postergación de la gratificación:** Capacidad del ser humano de inhibir su conducta y sus apetencias actuales en pos de obtener una ventaja o beneficio mayor o más apetecible en un futuro. Se trata de un elemento claramente vinculado a la motivación y al establecimiento de metas. (Psicología y mente, s.f.)

### Plenaria:

Pregunta lo siguiente y genera un diálogo participativo y vivencial:

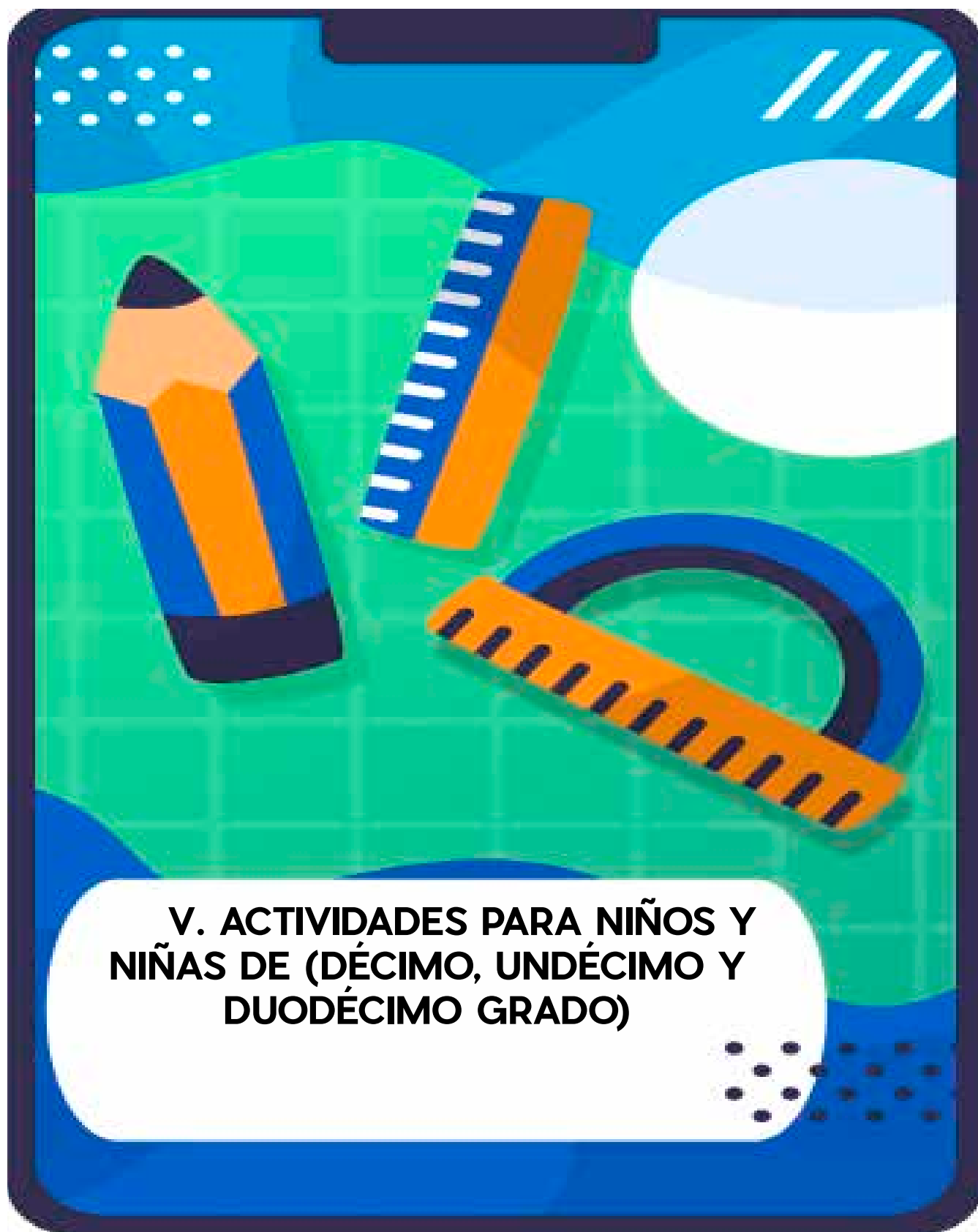
¿Qué estarías dispuesto a sacrificar a cambio de tener una recompensa mayor en el futuro?

¿Cómo puedes aplicar lo aprendido a tu vida cotidiana? Comenta tres aprendizajes que hayas obtenido de este tema.

### Reflexión:

Refuerza que el tener fuerza de voluntad nos permite autoregularnos y aplazar una situación inmediata, que en ocasiones puede ser muy difícil e influye en la resistencia de influencias que no representan ningún beneficio para nosotros.

Explica que la postergación de la gratificación depende de la capacidad que tenga cada uno para controlar su conducta y de esta manera lograr una mejor y mayor recompensa.



**V. ACTIVIDADES PARA NIÑOS Y NIÑAS DE (DÉCIMO, UNDÉCIMO Y DUODÉCIMO GRADO)**



# Taller 21

El espejo, descubriendo el tesoro que hay en mí.

**Tema Principal:** Autovaloración – autoconcepto.

**Objetivo:** Aplicar herramientas de autoconocimiento y autovaloración, fortaleciendo en ellos su autoestima.

**Competencia:** Autoconocimiento.

**Población:** 15 a 18 años. (Décimo, undécimo y duodécimo).

**Materiales:**

Lápiz  
Hoja blanca  
Listado con preguntas  
Espejo

**Desarrollo:**

**Primera parte: Aceptándome como soy.**

Explica en qué consiste la actividad y defina los conceptos claves, para mayor comprensión del tema.

Asigna 10 minutos para que los estudiantes dialoguen acerca de las cosas que le gusta hacer como, por ejemplo: (juegos preferidos y sus gustos.)



Solicita que responda una serie de preguntas en una hoja blanca. (Ver preguntas del anexo 23)

Trata que los estudiantes descubran y acepten los defectos y virtudes que hay en ellos.

## Segunda parte: El Espejo

Solicita a los estudiantes que se ubiquen en un lugar tranquilo e indícales que deben estar relajados.

Pida que inhalen y exhalen tres veces hasta relajarse.

Solicita que enfoquen sus ojos en un espejo, evitando la tentación de arreglarse. Luego haga una serie de preguntas que les permita una mirada profunda hacia adentro. (Ver preguntas del anexo 24)

Pregúntales si les fue fácil o difícil enfocar solo sus ojos en el espejo.

Luego señala lo siguiente: “cuando nos miramos o pensamos en nosotros mismos, nuestros pensamientos tienden a irse hacia todos aquellos aspectos que son más negativos o que no nos gustan, pero aquí solo anotarán aquellos aspectos positivos”.

## Conceptos claves:

**Autoestima:** Es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias. (Significado.com, 2019)

**Autovaloración:** Es un indicador, de en qué concepto te tienes a ti mismo, no solo como individuo, sino como parte de una sociedad. (Maya, s.f.)

**Autoconcepto:** es la opinión que una persona tiene sobre sí misma, que lleva asociado un juicio de valor. (wikipedia.org, 2020)

**Autoconocimiento:** Es conocerse a sí mismo, saber cuáles son todas nuestras cualidades aceptado las buenas y cambiando todas las que nosotros vemos que están mal. (definicion.org, n.d.)

**Espejo:** Entendemos aquellas superficies que tienen la capacidad de reflejar una imagen de la realidad. (Bembibre, 2010)

## Plenaria:

Propicia el diálogo participativo con los estudiantes a través de las siguientes preguntas.

¿Cómo te sentiste?

¿Te fue difícil responder a las preguntas?

¿Cuál fue el aprendizaje?

### Reflexión:

Valida la importancia del autoconocimiento y la autovaloración en el desarrollo de nuestra personalidad. Enfatiza en que la personalidad o la forma como somos no se mantiene estática, sino que cambia en el transcurso del tiempo. Explica que es importante fortalecer nuestras competencias socioemocionales del autoconocimiento y la autovaloración para reconocer y valorar las cualidades o características que tenemos de nosotros mismos. Esta es una clave eficaz y segura para una buena autoestima. Nos permite gozar de bienestar emocional, a crecer y desarrollarnos como personas y a relacionarnos con los demás en un marco de respeto y consideración.

## ANEXO N° 22 EL ESPEJO: DESCUBRIENDO EL TESORO QUE HAY EN MÍ



### N°1 - ACEPTÁNDOME COMO SOY

¿Cómo te ves guapo/a?

¿Te aceptas tal cual eres?

¿Crees tú que le agradas a tus amigos y compañeros tal y como eres?

¿Cuál es la mejor cualidad que tienes?

¿Qué cambiarías de tu apariencia?

Si te cambiaras de escuela mañana, ¿cómo te gustaría que te recordaran tus compañeros?

Cuando te sientes y te ves bien, ¿te sientes más seguro de ti mismo?

## ANEXO N° 23

### N°2 - ACEPTÁNDOME COMO SOY

¿Ves a ese/esa persona en el espejo?

¿ La conoces?

¿Crees que esa persona del espejo es guapo/a?

¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?

¿Podrías decirme qué piensa esa persona de sus compañeros de clase o sus amigos?

¿Crees que tienes cualidades? ¿Cuáles?

¿Crees que otros jóvenes ven las cosas buenas que esa persona tiene?

¿Qué modificarías en esa persona que ves en el espejo?



# Taller 22

## CONFLICTO INTRAPERSONAL (EL CASO DE PACO)



**Tema Principal:** Autovaloración – autoconcepto.

**Objetivo:** Reconocer emociones propias que se presentan en la vida cotidiana y que desfavorecen la adaptación en situaciones de emergencia.

**Competencia:** Autoconocimiento.

**Población:** 15 a 18 años. (Décimo, undécimo y duodécimo).

**Materiales:**

- Hoja blanca
- Lápices
- Bolígrafos
- Copia del caso de Paco

**Desarrollo:**

- Lea el caso de Paco (ver anexo 24).
- Invite a los estudiantes a reflexionar sobre el caso.
- Escoger a tres estudiantes para que compartan una breve reflexión.

**Conceptos claves:**

**Autoconocimiento:** Es conocerse a sí mismo, saber cuáles son todas nuestras cualidades aceptando las buenas y cambiando todas las que nosotros vemos que están mal. (definición.org, n.d.)

**Autocontrol:** Se conoce como autocontrol aquella capacidad que puede poseer un ser humano de ejercer dominio sobre sí mismo, es decir, de poder controlarse, tanto en sus pensamientos como en su actuar. (Yirida, s.f.)

**Conflicto:** Es una situación en la cual dos o más personas con intereses diferentes entran en confrontación, oposición o emprenden acciones mutuamente contrarias. (wikipedia.org, 2020)

**Conflicto Intrapersonal:** Un conflicto intrapersonal se define como la crisis interna que se produce en la mente de un individuo causada generalmente por frustraciones, y que desemboca en depresiones, inseguridades, abandono de metas e imposibilidad para socializar correctamente. (Botello, s.f.)

### **Plenaria:**

¿Cuál es el conflicto que presenta Paco?

¿Por qué ha surgido este conflicto?

¿Qué alternativas o posibles soluciones sugiere para ayudar a Paco? Y ¿cuáles crees que serían las mejores?

Comenta tres aprendizajes que hayas obtenido del caso de Paco. De qué manera aplicarías lo aprendido a tu vida cotidiana.

### **Reflexión:**

Los conflictos son parte de la vida, que fortalecen el autoconocimiento, autocontrol y la confianza en sí mismo. Enfatiza en la importancia de expresar nuestras emociones de manera adecuada, para promover nuestro bienestar y la salud mental, y evitar el deterioro de los lazos afectivos y la generación de un clima de hostilidad.

## ANEXO N° 24 CONFLICTO INTRAPERSONAL- EL CASO DE PACO

### EL CASO DE PACO

#### Paco tiene 16 años.

Durante los últimos meses, ante la situación de emergencia que vive el país, Paco ha tenido que limitar sus actividades que a diario realizaba. No puede visitar a sus amigos ni asistir al colegio, él ha tenido que permanecer en el mismo espacio por su seguridad y la de su familia.

Paco se ha sentido irritado, tanto así que lanza objetos, estrella la puerta de su habitación, hace caso omiso a los llamados de atención que hacen sus padres. Se siente frustrado y con mucha ansiedad su hermana mayor Lula trata de acercarse para ofrecerle su ayuda sin embargo la ignora, no logra comprenderse y tampoco a los demás, por ende, le cuesta trabajar con otras personas.

Paco piensa que nadie lo entiende, siente miedo porque cree que perderá el año escolar, llora sin que nadie se dé cuenta de la situación no está consciente de sus propias limitaciones, no consigue organizarse en el presente, en el aquí y el ahora.

El estado emocional de Paco se complica no logra calmarse cada día se estresa más.

Flavia Estrada (Colonense)



# Taller 23

## LA MOCHILA DE LAS EMOCIONES



**Tema Principal:** Autocontrol.

**Objetivo:** Desarrollar actitudes positivas para la gestión emocional adecuada ante los desafíos de la vida.

**Competencia:** Autorregulación.

**Población:** 15 a 18 años. (Décimo, undécimo y duodécimo).

**Materiales:**

- Hojas blancas
- Bolígrafo
- Cuadro de situaciones
- Lámina de caritas de emociones
- Historia de meditación

**Desarrollo:**

Explica que desde que nacemos y crecemos reaccionamos con una emoción que surge espontáneamente por cualquier situación que experimentamos en la vida cotidiana, ya sea agradable o desagradable como: en la escuela, en la casa, en el trabajo, en la comunidad y la demostramos con expresiones faciales o con acciones como: reírse, llorar, enojarse, pelear o dar un abrazo. Esas emociones no podemos evitarlas porque están presentes en nuestra vida y aparecen en situaciones concretas. Es importante saber identificarlas y manejarlas adecuadamente.

Ejemplifica diciendo: ¿Cómo se sienten cuando sacan una baja calificación en la clase de matemáticas? Posiblemente tristes o preocupados, pueden sentirse decepcionados, cuando otros si están pasando todas sus asignaturas.

Enfatiza ese tipo de situaciones nos provocan una sensación agradable. Nos sentimos así cuando una persona nos trata de forma injusta. En esos casos es natural que nos enojemos. Otras personas se sobrepasan y pierden el control enseguida. Este tipo de reacciones, en que nos dejamos dominar de nuestras emociones, suelen ser peligrosas, puesto que nos hace a cometer faltas. Estas reacciones van a depender de la personalidad de la persona, el temperamento, la crianza y la cultura, etc.

## PLAN DE APOYO SOCIOEMOCIONAL (PASE)

Explica que, de todas estas experiencias, vamos guardando en nuestra mochila emocional todo ese cúmulo de emociones, haciéndolas cada vez más pesada y por ende golpeándonos, a nosotros mismos y a los demás.

Solicita que trabajen individualmente en el cuadro denominado “Autorregulación y control de mis emociones”, y que observen en la primera columna del cuadro, algunas situaciones que pueden ocurrirnos en la vida cotidiana.

En la segunda columna, pida que dibujen una carita con la emoción que les provoca esa situación. (ver anexo 26)

En la tercera columna, insta a que cada uno escriba cómo expresaría la emoción de ahora en adelante.

Al finalizar, escoja a cinco voluntarios para compartir sus respuestas con el grupo.

### Conceptos claves:

**Emoción:** alteración del ánimo, intensa y pasajera, agradable o penosa que va acompañada de cierta conmoción somática. (Real Academia Española, s.f.)

**Emociones:** es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación. (Palmero, 1999)

**Autorregulación:** control que un sujeto realiza sobre sus pensamientos, acciones, emociones y motivación a través de estrategias personales para alcanzar los objetivos, que se ha establecido. (Educadamente, 2016)

**Regulación Emocional:** es una capacidad que aprendemos a desarrollar con base a un perfeccionamiento específico y que sirve para evitar respuestas emocionales descontroladas en situaciones de ira, provocación o miedo. Está relacionada con la capacidad de percibir, sentir y vivenciar nuestro estado afectivo para usarlo en nuestro beneficio y crecimiento personal. (uaeh.edu.mx, s.f.)

**Autocontrol Emocional:** capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, teniendo buenas estrategias de afrontamiento a situaciones estresantes, capacidad de autogenerarse emociones positivas. (Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2007)

### Reflexión:

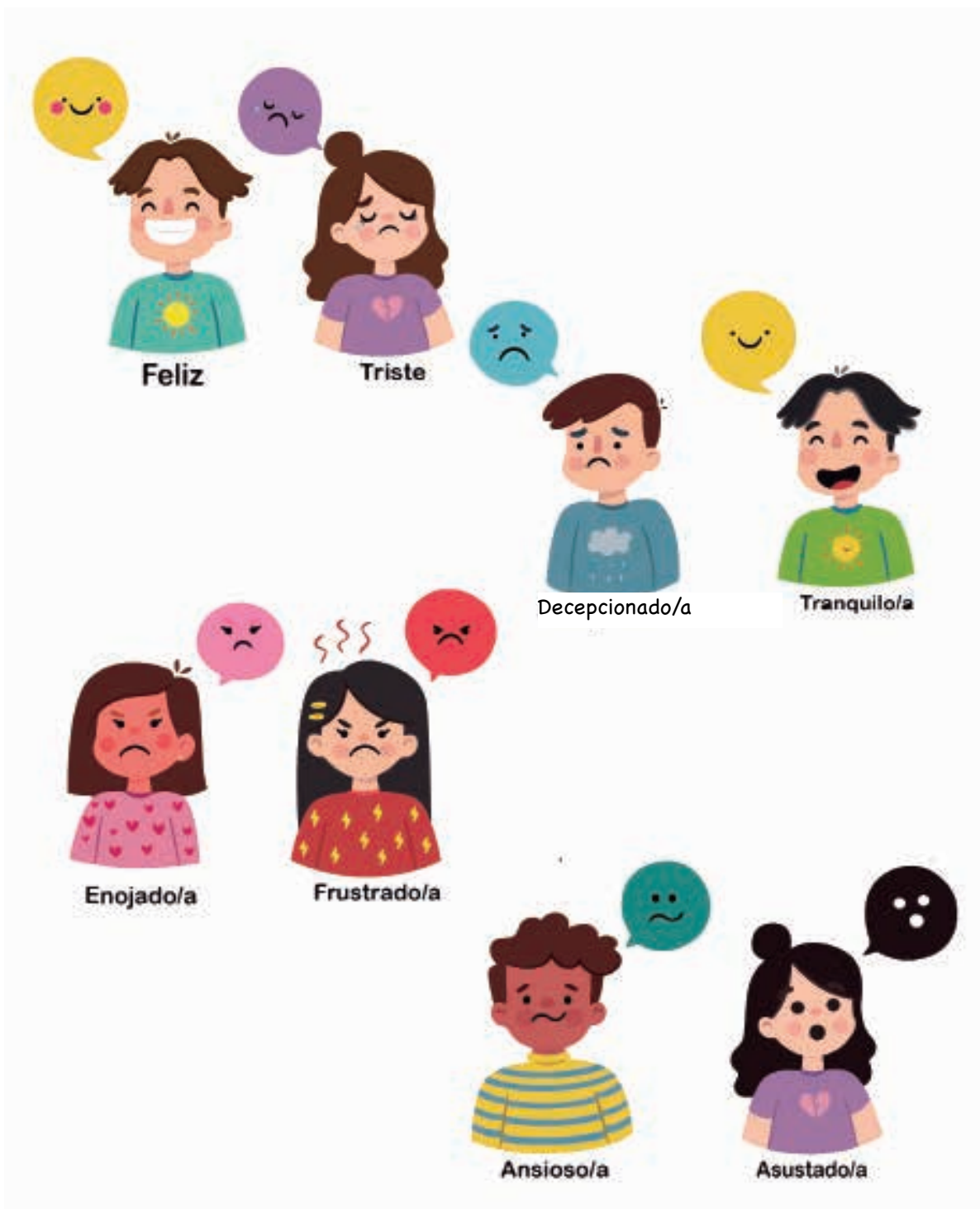
Destaca que es esencial y urgente, conocer la manera cómo nos expresamos o manejamos nuestras emociones. Aclárales cómo podemos conocer lo que causa dicha emoción, ante una situación, y cómo podemos gestionarlas saludable y adecuadamente. Enfatice en que descubrir nuestras fortalezas permite un mejor control de nosotros mismos, ser más pacientes, gozar de bienestar mental, construir relaciones armoniosas y afrontar las adversidades que se nos presentan. Recuerda revisar tu mochila diariamente y hacerla cada día menos pesada.



## ANEXO N° 25 LA MOCHILA DE LAS EMOCIONES

SITUACIÓN	REACCIÓN IMPULSIVA (DIBUJA UNA EMOCIÓN QUE TE PRODUZCA LA SITUACIÓN)	REACCIÓN POSITIVA (COMO VOY A EXPRESAR LA EMOCIÓN DE AHORA EN ADELANTE)
Estamos en la parada esperando a Petita, nuestra compañera de clases, para hacer el trabajo de Ciencias Naturales y ya tenemos una hora de estar esperándola		Ser flexible cuando las situaciones cambian y pueden evitar los estallidos de frustración.
Lucho no quería levantarse para ir a la escuela, discutió con su madre, no llevó la tarea de inglés y estaba hablando durante la clase; el profesor decidió sacarlo del salón y Lucho enfurecido tiró la mochila al suelo y se fue.		Pensamos en cómo nos sentimos, qué pensamos y qué estamos haciendo.
Hace una semana entregué mi hoja de vida a dos empresas y aún no me han llamado.		Al sentirnos muy alterados cerremos los ojos y contaremos: uno, dos, tres cuatro, cinco veces.
Iba en el autobús y una señora pasa empujando e insultando a los pasajeros		Frenarse para pensar antes de responder a los estímulos y en las consecuencias de la emoción.
Mis padres me informaron que el próximo mes me festejarán mis quince años.		Capacidad de manejar las propias emociones y regularlas ante la demanda del entorno: reflexionar con calma qué decir o qué hacer, contar del uno al diez antes de contestar, relajarse y respirar siete veces.

## ANEXO N° 26 ¿COMO TE SIENTES?



# Taller 24

## MUTUA GRATITUD



**Tema Principal:** Gritud.

**Objetivo:** Utiliza la gratitud como parte fundamental del bienestar propio y de los demás.

**Competencia:** Conciencia Social.

**Población:** 15 a 18 años. (Décimo, undécimo y duodécimo).

**Materiales:**

Hojas blancas  
Bolígrafo

**Desarrollo:**

Explica el valor de la gratitud como el acto más noble que una persona debe llevar consigo mismo. Valide que cuando expresamos el reconocimiento de lo que tenemos, también aumenta nuestra consciencia de agradecimiento. Refuerce que este valor dignifica a las personas. Cuando se pone en práctica la gratitud hemos tomado consciencia de todo lo bueno que nos rodea y nos permite pensar en los otros. A continuación, narra la siguiente historia: Una mutua gratitud, la cual nos permite reflexionar acerca de la gratitud y cuán importante es practicarla. (Ver anexo 27).

### Conceptos claves:

**Gratitud:** es un sentimiento que nos obliga a estimar el beneficio o favor que se nos ha hecho, o querer hacer y a corresponder a el de la misma manera. (waece.org, s.f.)

**Beneficio Social:** es el conocimiento ya sea individual, de grupos u organizaciones sociales, de la necesidad del prójimo y conlleva a la creación de mecanismos sociales para canalizar la cooperación y la ayuda social. (Quesignificado.com, s.f.)

**Empatía:** es la capacidad humana de conectarnos emocionalmente con los demás, pudiendo percibir reconocer, compartir y reconocer el sufrimiento, la felicidad o las emociones del otro. (Raffino, concepto.de, 2020)

### Plenaria:

Promueva el diálogo sobre la base de estas preguntas:

¿Qué les pareció la historia?

¿Qué sabes de la gratitud?

¿Acostumbramos a practicar la gratitud?

¿Cómo se demuestra la gratitud?

### Reflexión:

La gratitud es una emoción poderosa que puede mejorar nuestras vidas y produce bienestar. Cuando nos habituamos a ser agradecidos, construimos confianza, porque nos sentimos bien, somos mejores personas, y esto nos ayuda a estar más cerca de los demás, y a mantener mejores relaciones.

Dar gracias a Dios por todo lo bueno y lo poco que nos ha pasado, puede aumentar el deseo de sentir empatía y amabilidad por los demás. Aún en los tiempos difíciles, aproveche estos momentos para dar gracias, por la oportunidad que tenemos de vivir y ser afortunados por aquellas personas que hacen algo por ti, por mí y por los demás. Cuando damos con alegría algo aceptamos con gratitud, y todo el mundo es beneficiaria, acostumbramos a ser agradecido y, por otra parte, la vida te recompensará.

## ANEXO N° 27 MUTUA GRATITUD

En la ciudad de La Chorrera, vivía Esteban, quien aprendió con su padre, desde muy pequeño, a hacer zapatos de todo tipo. Siempre soñó con tener su propia empresa y hacer unos zapatos creados por él mismo, pero su familia era de bajos recursos. Por lo que no logró seguir sus estudios y muy joven empezó a trabajar en la pequeña fábrica de hacer zapatos donde también trabajó su padre. Su jefe, Don Justo, lo apreciaba y le tenía mucha confianza, por lo que decidió un día, irse de viajes con la esposa dejando a Esteban a cargo del negocio. Se sentía muy agradecido con Don Justo y se propuso poner en marcha algunas estrategias para vender más zapatos. Cambió algunos modelos y el material con que eran confeccionados. El otro empleado le dijo a Esteban que no hiciera eso porque al jefe no le iba a agradar que cambiara sus modelos y que el material que estaba utilizando era más costoso, pero Esteban se sentía seguro de lo que hacía y en quince días tuvo gran demanda con los nuevos zapatos. La ganancia fue muy buena y contrató a dos personas más porque ellos dos no eran suficiente. Es decir, que Esteban ofreció empleo a otras personas del pueblo. Cuando se cumplió el mes, Esteban había logrado lo que Don Justo había hecho en muchos meses. Al llegar Don Justo de su viaje vio todos los cambios hechos por Esteban y hasta el dinero recaudado. Don Justo se sintió complacido y como agradecimiento por los logros, lo asignó como el administrador de la empresa y le subió el salario. El nuevo personal también le agradeció por haberlos contratado. Esteban hizo que la fábrica de zapatos creciera en capital, ganancia y apertura de empleo a muchas otras personas del pueblo.

Autora: Ángela Isela Rodríguez. (Coclesana)

# Taller 25

## TIEMPO DE PERDONAR



**Tema Principal:** El Perdón.

**Objetivo:** Resolver conflictos del pasado utilizando el perdón como parte fundamental en nuestra relaciones y en el acto de liberación personal.

**Competencia:** Comunicación Asertiva.

**Población:** 15 a 18 años. (Décimo, undécimo y duodécimo).

**Materiales:**

Lectura reflexiva sobre el perdón  
Historia: Tiempo de perdonar  
Hojas blancas  
Lápiz  
Ejercicio del perdón escogiendo a una persona

**Desarrollo:**

Proceda a leer la historia: Tiempo de perdonar. (Ver anexo 25)

Culminada la lectura de la historia, escoja a cinco estudiantes para reflexionar con las siguientes preguntas.

¿De qué trata la historia?

¿Qué aprendizaje te llevas?

Explica a los estudiantes que a veces no recibimos lo que esperamos de esa persona especial, sin embargo, el perdón hace posible reconciliarse con uno mismo y seguir viviendo. En este espacio se les dará un tiempo para que piensen en aquello que han querido obtener de su persona especial y que tal vez no lo han podido recibir y eso les ha causado algún vacío o resentimiento.

Ofrezca 15 minutos para que hagan una lista de todo lo que puede necesitar: En un momento determinado o si no lo recibió. Por ejemplo, mamá me duele que no me escucharas cuando más te necesité.

Por último, completa la siguiente frase. Por ejemplo: Mamá, ya no te hago responsable de no darme tu atención, te perdono.

Escoja a tres estudiantes para que expongan lo vivido y aprendido.

### Conceptos claves:

**Comunicación asertiva:** Es una herramienta de la comunicación que favorece la comunicación eficaz entre interlocutores, fomentando el respeto por uno mismo y respetando a los demás. (Divulgacion Dinamica The Education Club, 2017)

**Perdón:** Es la acción por la que aceptamos las disculpas del otro, si estimamos haber sufrido una ofensa, o a la inversa ofrecemos nuestras disculpas. (quesignificado.com, s.f.)

### Plenaria:

Propicia la reflexión diciendo: “Existen momentos en la vida de las personas en que hay que resolver de forma constructiva las penas del pasado. No es fácil hablar del perdón. ¿Sabías que se puede perdonar?”

### Reflexión:

Abrazar a tu persona especial y perdonar sus faltas te hará libre. Destaca que el perdón es la llave mágica que abre la puerta a todos los milagros existentes en nuestra vida. Es un alivio de los lazos que nos restringen, una decisión interna, nadie te la da o te la quita.

Perdonar no significa estar de acuerdo con la acción que te hizo enojar y guardar resentimientos, sino que es un acto de liberación personal y de alivio.

## ANEXO N° 28

### Cuento: Tiempo de perdonar

En Tacarcuna, una de las montañas más altas de Darién vivía un anciano de nombre Edilberto. Su esposa había muerto hacía ya dos años. Solo tenía un hijo que vivía en la ciudad de Panamá. No se visitaban ni se comunicaban. Héctor tenía un gran pesar con su padre porque Edilberto se adentró en la majestuosa montaña desde que murió la esposa y jamás volvió al pueblo donde tenía su propiedad. Edilberto no aceptaba la muerte de la Sra. Delia, culpaba a su hijo y se culpaba a sí mismo por haberla dejado que viajara a Panamá en una tarde lluviosa. Ella iba a visitar a Héctor que tenía meses que no lo veía. Lamentablemente, en el viaje, el bus se volcó y ella falleció. Padre e hijo se alejaron. Ambos se culpaban.

Un día un viejo amigo lo visitó. ¡Oh! ¡Al fin te encuentro! ¡Esta Tacarcuna es hermosa! Te comprendo por querer vivir por acá.

Me sorprendes, viejo amigo. Y qué haces por acá. Exclamó Edilberto.

Vengo a buscarte. Ya está bueno que ustedes vivan distanciados. A Delia no le hubiera gustado que ustedes vivieran así. Tu hijo se casó y tiene una bella niña que se parece mucho a la abuela.

Es tiempo de perdonar, amigo mío.

¿Y si me rechaza?

- ¡No hombre!, ¡vamos!, que tu hijo vive en el pueblo. La finca la tiene productiva.

Llegó Edilberto donde su hijo y le iba a hablar cuando su hijo muy contento al verlo, lo abrazó y le dijo: Padre, perdóname, tú nunca fuiste culpable de lo que le pasó a mamá. ¡Oh! ¡Hijo!, tú tampoco fuiste culpable. Perdóname tú también, por haberte culpado y por haberme distanciado.

Ese abrazo de padre e hijo, fue fuerte y verdadero.

¡Mira a tu nieta!, los sorprendió Esther. la nuera, se llama Delia. Edilberto apenas vio a la niña, sintió gran emoción porque realmente la niña se parecía tanto a la abuela.

Y desde ese día, Edilberto y Héctor se dedicaron a trabajar la finca que llamaron Doña Delia y un día a la semana iban juntos a la cabaña de la gran Tacarcuna.

Autora: Ángela Isela Rodríguez. (Coclesana)



## Bibliografía

Adrián Cuevas Jiménez, M. A. (18 de enero de 2020). LA AUTOVALORACIÓN DEL DESARROLLO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS A TRAVÉS DE LA NARRATIVA. Revista de la Asociación Latinoamericana para la Formación y Enseñanza de la Psicología, 1. Recuperado el 10 de agosto de 2020, de <http://integracion-academica.org/28-volumen-6-numero-18-2018/216-la-autovaloracion-del-desarrollo-en-estudiantes-universitarios-a-traves-de-la-narrativa>

Álvarez, M. A. (15 de marzo de 2005). Educación Inclusiva, cuestión de actitud y derechos. Panama America. Obtenido de <https://www.panamaamerica.com.pa/opinion/educacion-inclusiva-cuestion-de-actitud-y-derechos-189533>

Bembibre, C. (Abril de 2010). Definición ABC. Obtenido de <https://www.definicionabc.com/general/espejo.php>

Botello, N. (s.f.). lifeder.com. Obtenido de <https://www.lifeder.com/conflicto-intrapersonal/#:~:text=Un%20conflicto%20intrapersonal%20se%20define,e%20imposibilidad%20para%20socializar%20correctamente.>

Camón, E. R. (2020). Psicología y Mente. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/psicologia/frustracion>

Casas F., G., & Campos M., I. (1998). Enfoque de resiliencia en el trabajo social. (U. d. Rica, Ed.) Obtenido de <http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/docente/pd-000182.pdf>

Coelho, F. (30 de Mayo de 2019). Significados. Obtenido de

<https://www.significados.com/comunicacion->

[assertiva/#:~:text=Como%20comunicaci%C3%B3n%20assertiva%20denominamos%20aquella,que](https://www.significados.com/comunicacion-assertiva/#:~:text=Como%20comunicaci%C3%B3n%20assertiva%20denominamos%20aquella,que)

[%20sentimos%20que%20queremos%20o%20pensamos.&text=Assertiva%3A%20se%20le%20recuerd](https://www.significados.com/comunicacion-assertiva/#:~:text=Como%20comunicaci%C3%B3n%20assertiva%20denominamos%20aquella,que)

[a%20que,que%20sea%20posible%20el%20pago.](https://www.significados.com/comunicacion-assertiva/#:~:text=Como%20comunicaci%C3%B3n%20assertiva%20denominamos%20aquella,que)

Corbin, J. A. (s.f.). Psicología y Mente. Obtenido de

[https://psicologiaymente.com/psicologia/autoconocimiento#:~:text=El%20autoconocimiento%20](https://psicologiaymente.com/psicologia/autoconocimiento#:~:text=El%20autoconocimiento%20es%20una%20de,y%20luchar%20por%20nuestros%20objetivos.)

[es%20una%20de,y%20luchar%20por%20nuestros%20objetivos.](https://psicologiaymente.com/psicologia/autoconocimiento#:~:text=El%20autoconocimiento%20es%20una%20de,y%20luchar%20por%20nuestros%20objetivos.)

Definición MX. (26 de Enero de 2014). Obtenido de <https://definicion.mx/logro/>

Definicion.org. (s.f.). Obtenido de <https://definicion.org/autoconocimiento>

Definición.org. (s.f.). definición.org. Recuperado el 10 de agosto de 2020, de <https://definicion.org/autoconocimiento>

Depsicología.com. (s.f.). Obtenido de <https://depsicologia.com/la-escucha-activa>

Díaz Seoane, P. (2016). Hablemos del Duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes. Madrid.

E. Bunge, M. G. (2014). Terapia Cognitiva con Niños y Adolescentes Aportes Técnicos. Buenos Aires: Akadia.

EcuRed. (s.f.). Obtenido de

[https://www.ecured.cu/Toma\\_de\\_decisiones#:~:text=Es%20el%20proceso%20por%20medio,se](https://www.ecured.cu/Toma_de_decisiones#:~:text=Es%20el%20proceso%20por%20medio,se)

%20elige%20entre%20varias%20alternativas.

Editorial, V. (s.f.). Voca Editorial. Obtenido de <https://www.vocaeditorial.com/blog/definicion-de-empatia-para-ninos/>

Eduardo Peñalosa C., P. L. (2006). Revista Electrónica de Psicología Iztacala.

Electrodance. (31 de Mayo de 2020). docsity. Obtenido de <https://www.docsity.com/es/importancia-de-las-relaciones-humanas/5615976/>  
Escalera Reyes, J., & Ruiz Ballesteros, E. (2011). Resiliencia Socioecológica: aportaciones y retos desde la Antropología. Revista de Antropología Social, 20, 109-135. doi:[http://dx.doi.org/10.5209/rev\\_RASO.2011.v20.36264](http://dx.doi.org/10.5209/rev_RASO.2011.v20.36264)

Española, R. A. (s.f.). Real Academia Española. Obtenido de <https://dle.rae.es/interacci%C3%B3n>

Española, R. A. (s.f.). Real Academia Española. Obtenido de <https://dle.rae.es/motivar>

Española, R. A. (s.f.). Real Academia Española. Obtenido de <https://dle.rae.es/emoci%C3%B3n>

Ética para Gastronomía: un caracter para la vida. (18 de marzo de 2015). Recuperado el 10 de agosto de 2020, de <https://ethosgastronomiaiceauaeh2015once.wordpress.com/2015/05/13/capacidad-de-postergar-la-gratificacion/>

Fernández Berrocal, p., & Extremera Pacheco, N. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las

emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. Revista Interauniversitaria de Formación del

Profesorado, 19(3), 63-93. Obtenido de [http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF61Modelo\\_de\\_Mayer\\_Salovey.pdf](http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF61Modelo_de_Mayer_Salovey.pdf)

Fundacion Cemar. (12 de Marzo de 2019). Obtenido de <https://fundacioncemar.org/que-es-el-pensamiento-critico-y-como-desarrollarlo/>

GARCÍA-ROMERAL, E. G. (18 de Octubre de 2013). El Confidencial. Obtenido de [https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2013-10-18/que-es-la-motivacion-y-que-podemos-hacer-para-aumentarla-todos-los-dias\\_42710/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2013-10-18/que-es-la-motivacion-y-que-podemos-hacer-para-aumentarla-todos-los-dias_42710/)

Gardey, J. P. (2010). Definición.De. Recuperado el 11 de agosto de 2020, de <https://definicion.de/toma-de-decisiones/>

Higuera, D. J. (s.f.). Psicoterapeutas.com. Obtenido de <http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/asertividad.htm#:~:text=La%20Asertividad%20se%20define%20como,Negociando%20con%20ellos%20su%20cumplimiento%22.>

<https://www.significados.com/tolerancia/> . (10 de agosto de 2020). Lezcano, F. M. (21 de Julio de 2006). ABC. Obtenido de <https://www.abc.com.py/articulos/las-relaciones-interpersonales-918618.html>

Martínez, A. (20 de Abril de 2020). conceptodefinicion.de. Obtenido de <https://conceptodefinicion.de/analisis/>

Maya, J. S. (s.f.). sebasceli.com. Obtenido de

<https://www.sebascelis.com/autovaloracion/#:~:text=Primero%20que%20todo%2C%20es%20>

importante, las personas con baja autoestima.

Merino, J. P. (2009). Definición.DE. Obtenido de <https://definicion.de/conciencia-social/>

Merino, J. P. (2010). Definición.de. Obtenido de <https://definicion.de/decision/>

Merino, J. P. (2018). Definición.de. Obtenido de <https://definicion.de/logro/#:~:text=El%20t%C3%A9rmino%20logro%20se%20emplea,a%20obtener%20o%20conseguir%20algo.>

Ministerio de Educación. (s.f.). Educa Panamá Mi portal educativo. Obtenido de <http://www.educapanama.edu.pa/>

Müller- Marín, K. (2009). Guía de Recursos Pedagógicos para el Apoyo Socioemocional Frente a Situaciones de Desastre. (Primera ed.). Perú.

MX, E. D. (07 de Marzo de 2015). Definición MX. Obtenido de <https://definicion.mx/emocion/>

Navarro, J. (Julio de 2017). Definición ABC. Obtenido de <https://www.definicionabc.com/historia/crisol.php>

Navarro, P. F. (s.f.). Habilidad Social . Obtenido de <https://habilidadesocial.com/asertividad-10-claves/>

Nicuesa, M. (Julio de 2014). Definición ABC. Obtenido de <https://www.definicionabc.com/social/perspectiva.php>

Orgaz, M. d. (s.f.). conmishijos. Obtenido de <https://www.conmishijos.com/ninos/ninos-educacion/la-creatividad-y-los-ninos.html>

Oxford Languages. (s.f.). Recuperado el 15 de agosto de 2020, de: [www.oxfordlanguages.com](http://www.oxfordlanguages.com)

Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2005). Desarrollo Humano. México: Mc Graw Hill.

Pérez, N., & Nanarro, I. (2011). Psicología del Desarrollo Humano del Nacimiento a la Vejez. Obtenido de <https://www.blog.cognifit.com>

PNUD. (s.f.). America Latina Genera. Obtenido de [http://www.americalatina genera.org/es/index.php?option=com\\_content&view=article&id=390](http://www.americalatina genera.org/es/index.php?option=com_content&view=article&id=390)

Psicología y mente. (s.f.). Obtenido de <https://psicologiymente.com/psicologia/demora-gratificacion/Psicoterapeutas.> (2019). Recuperado el 15 de agosto de 2020, de [www.psicoterapeutas.com](http://www.psicoterapeutas.com)

Raffino, M. E. (03 de Junio de 2020). Concepto.de. Obtenido de <https://concepto.de/toma-de-decisiones/>

Raffino, M. E. (6 de Julio de 2020). Concepto.de. Obtenido de <https://concepto.de/reciclar/>

Raffino, M. E. (27 de Mayo de 2020). Concepto.de. Obtenido de <https://concepto.de/conflicto/>

Real Academia de la Lengua Española. (s.f.). Recuperado el 15 de agosto de 2020, de [www.dle.rae.es](http://www.dle.rae.es)

Real Academia Española. (2019). Diccionario de la Lengua Española. Recuperado el 12 de agosto de 2020, de <https://dle.rae.es/autoestima>

Real Academia Española. (2019). Diccionario de La Lengua Española. Recuperado el 10 de agosto de 2029, de <https://dle.rae.es/autoconcepto?m=form>

Real Academia Española. (2019). Diccionario de La Lengua Española. Recuperado el 10 de agosto de 2020, de <https://dle.rae.es/emoci%C3%B3n?m=form>

Real Academia Española. (2019). Diccionario de La Lengua Española. Recuperado el 10 de agosto de 2020, de <https://dle.rae.es/autoestima?m=form>

Real Academia Española. (2019). Diccionario de La Lengua Española. Recuperado el 10 de agosto de 2020, de <https://dle.rae.es/autorregularse?m=form>

Santamaría, M. A. (16 de Febrero de 2018). [guiainfantil.com](https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/aprendizaje/el-pensamiento-critico-en-los-ninos/). Obtenido de <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/aprendizaje/el-pensamiento-critico-en-los-ninos/>

Significados.com. (s.f.). Obtenido de <https://www.significados.com/comunicacion-assertiva/>.

Significados.com. (27 de Diciembre de 2018). Obtenido de <https://www.significados.com/perseverancia/>

Significados.com. (01 de Enero de 2018). Significados. Obtenido de <https://www.significados.com/empatia/>

Significados.com. (16 de Septiembre de 2019). Obtenido de <https://www.significados.com/comunicacion/#:~:text=La%20comunicaci%C3%B3n%20es%20el%20proceso,algo%20o%20poner%20en%20com%C3%BAn.3>

Significados.com. (09 de Enero de 2019). Significados.com. Obtenido de <https://www.significados.com/autoestima/>

Rodríguez Díaz, M., Alvarado García, A., & Moreno Fergusson, M. (2007). Construcción participativa de un modelo socioecológico de inclusión social para personas en situación de discapacidad. *Acta Colombiana de Psicología*, 10(2), 181-189. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v10n2/v10n2a17.pdf>

UNFPA. (s.f.). Fondo de Naciones Unidas . Obtenido de <https://www.unfpa.org/es/el-enfoque-basado-en-los-derechos-humanos#>

[http://www.waece.org/items/actividades\\_valores/nueva/29\\_persistencia/](http://www.waece.org/items/actividades_valores/nueva/29_persistencia/) wikipedia.org. (20 de Agosto de 2020). Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Autoconcepto> wikipedia.org. (27 de Agosto de 2020). Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Conflicto> Yirda, A. (s.f.). Concepto definicion.com. Obtenido de <https://concepto definicion.de/autocontrol/>

## PLAN DE APOYO SOCIOEMOCIONAL (PASE)



**REPÚBLICA DE PANAMÁ**  
— GOBIERNO NACIONAL —

---

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN**