

**FORTALECIMIENTO DEL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL Y
AUTOCUIDADO EN ESTUDIANTES DE GRADO TERCERO DEL COLEGIO GRAN
COLOMBIANO**

LUZ ANGÉLICA REYES HURTADO

2021127023

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD CIENCIA Y TECNOLOGÍA
LICENCIATURA EN CIENCIAS NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL
BOGOTÁ, D.C.**

2025

AGRADECIMIENTO

La autora agradece a:

A la Universidad Pedagógica Nacional por brindar las herramientas necesarias para ser una gran docente en la licenciatura en Ciencias Naturales y Educación Ambiental, también por contribuir significativamente en el conocimiento del ser docente, por el acompañamiento en el proceso de cada semestre, cada actividad, cada proyecto, cada quiz, cada parcial y por permitirme entrar a la universidad y al día de hoy a ser un poco más una docente de la gloriosa Universidad Pedagógica Nacional.

A mis padres porque son el mayor apoyo incondicional y único, por la motivación que me brindaron en cada momento vivido en la universidad, por cada palabra, por cada consejo, por cada levantada temprano, por cada abrazo, por cada refugio, son la mayor bendición en este proceso tan importante y significativo,

A mi hermana Mayra porque fue mi acompañante en los momentos y días que estaba baja de nota, porque me motivo y me brindo una resiliencia de seguir cada día más luchando por este sueño, por cada ayuda, por cada respaldo, por cada ayuda, y por ser un ejemplo a seguir.

Por último, a los docentes de la universidad Pedagógica Nacional que fueron contribuyeron en cada conocimiento y en cada espacio, pero principalmente a la profesora Olga Lucía Barragán, quien fue mi acompañante en este proceso de experiencia pedagógica desde el día uno, me brindo las herramientas, recursos, y las retroalimentaciones para que esto fuera posible, enormemente agradecida por ese apoyo incondicional y transparente.

INTRODUCCIÓN

El desarrollo integral en básica primaria requiere de conocimientos académico, fortalecimiento de habilidades emocionales y de autocuidado que permitan a los niños crecer en equilibrio consigo mismos y con su entorno.

En un contexto social donde los problemas de salud mental en la niñez y adolescencia son cada vez más frecuentes, se hace necesario abordar estos aspectos desde las aulas, promoviendo ambientes escolares seguros, empáticos y conscientes de las necesidades emocionales de los estudiantes.

Este trabajo nace de la preocupación por la escasa atención que se le brinda al autocuidado y al manejo emocional en los primeros años de escolaridad, particularmente en instituciones educativas con poblaciones de estratos socioeconómicos bajos, como es el caso del Colegio Gran Colombiano sede A y B, ubicado en la localidad de Bosa, Bogotá. A través de una propuesta metodológica centrada en el diseño y aplicación de talleres vivenciales y una cartilla, se busca generar habilidades en los estudiantes de grado tercero para que reconozcan, expresen y regulen sus emociones, al tiempo que fortalecen hábitos de cuidado personal.

Desde la perspectiva de la Licenciatura en Ciencias Naturales y Educación Ambiental, este trabajo también propone una mirada integral del ser humano, conectando el cuidado del cuerpo y las emociones con el entorno natural y social. Así, se presenta una estrategia pedagógica que busca el aprendizaje, y el bienestar emocional de los niños, fomentando la construcción de vínculos más saludables consigo mismos, con los demás y con su contexto.

Índice

1.	JUSTIFICACIÓN DELIMITACIÓN.....	9
2.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
3.	OBJETIVOS	15
3.1	OBJETIVO GENERAL	15
3.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	15
4.	ANTECEDENTES	16
4.1	El autocuidado, y estrategias para potenciar el cuidado propio.....	16
4.2	El autocuidado no es solo salud física.....	17
4.3	Metodologías y enfoques educativos.....	18
4.4	Contexto local.....	19
5.	MARCO TEORICO.....	22
5.1	Autocuidado	22
5.2	Emocionalidad.....	22
5.2.2	Autoconocimiento.....	23
5.2.3	Socioemocional	23
5.2.4	Emociones básicas.....	23
5.2.5	Felicidad	24
5.2.6	Tristeza.....	24
5.2.7	Ira.....	24
5.2.8	Miedo.....	25
5.3	Estrategias.....	25
5.4	Habilidades socioafectivas y éticas.....	25
5.5	Teoría del desarrollo Psicosocial.....	26
5.6	<i>Minfulness</i>	26
5.7	Yoga	27
5.8	Pausas activas.....	27
5.9	Teoría de Piaget.....	27
5.10	Ley 389 de 2020	29
6	MARCO METODOLOGÍCO	30
7	RESULTADOS Y ANÁLISIS.....	33
7.1	TALLER 1 EMOCIONES	34

7.2 TALLER 2 CINE FORO	44
7.3 Taller 3 : Emociones, <i>Mindfulness</i> , Yoga y Respiración	51
7.4 Taller 4 Autocuidado	57
7.5 Taller 5 cierre.....	66
CONCLUSIONES	73
REFERENCIAS	75
ANEXOS	79
ANEXO 1 ACTIVIDAD 1 EMOCIONES	79
ANEXO 2 ACTIVIDAD 2 CINE FORO	83
ANEXO 3, MINDFULNESS, YOGA Y RESPIRACION.....	86
ANEXO 4 AUTOCUIDADO.....	93
ANEXO 5 Tabla	96

LISTADO DE TABLAS

Tabla 1: Estándares a tener en cuenta del grado de tercero	12
Tabla 2 :Relación de las actividades que más producen felicidad en los estudiantes	36
Tabla 3: Relación de las actividades donde los estudiantes más sienten la tristeza	36
Tabla 4 Relación de las actividades donde los estudiantes sienten más el miedo.	37
Tabla 5 Relaciones de las actividades que más los estudiantes sienten cuando se enojan.....	38
Tabla 6: Relación parte del cuerpo en que los estudiantes sienten las emociones, tristeza y felicidad.	41
Tabla 7: Relación de actividades que más le gusta hacer a los estudiantes de tercero	58
Tabla 8. Relación de la emoción con la intensidad que la sienten los estudiantes.	62

LISTADO DE FIGURAS

Figura 1	10
<i>Ubicación geografía colegio Gran Colombiano Bogotá (Tomado de Google maps</i>	
sf)	10
Figura 2	34
Construcción del concepto de emociones.....	34
Figura 3	35
<i>Transcripción en la bitácora de los estudiantes de tercero.....</i>	35
Figura 4	39
<i>Inicio de elaboración de la actividad</i>	39
Figura 5	39
<i>Estudiante mostrando su proceso en la actividad</i>	39
Figura 6	40
<i>Ejemplo de construcción inicial para realizar la actividad 1.....</i>	40
Figura 7	42
<i>Finalizando la actividad 1</i>	43
Figura 8	43
<i>Finalización de la actividad 1</i>	43
Figura 9 <i>Finalización de la actividad 1</i>	43
Figura 10	45
<i>Actividad 2 cine foro</i>	45
Figura 11	46
<i>Actividad 2 cine foro</i>	46
Figura 12	46
<i>Actividad 2 cine foro</i>	47
Figura 13	48
<i>Participación actividad taller 2</i>	48
Figura 14	48
<i>Actividad 2 participación de los estudiantes.....</i>	48
Figura 16	49
<i>Finalización taller 2.....</i>	49
Figura 17	50
<i>Muestra de un estudiante finalización de la actividad 2</i>	50

Figura 18	52
<i>Escritura de los estudiantes en su cuaderno</i>	52
Figura 19	53
<i>Elaboración de los conceptos en el cuaderno de los estudiantes</i>	53
Figura 20	54
<i>Participación actividad de respiración</i>	54
Figura 21	54
<i>Participación de la actividad de respiración.</i>	54
Figura 22	55
<i>Instrucción de la actividad de respiración hacia los estudiantes</i>	55
Figura 25	59
<i>Actividad de las aficiones favoritas del grado tercero</i>	59
Figura 26	59
<i>Afición favorita por los estudiantes</i>	59
Figura 27	60
<i>Actividad favorita por los estudiantes</i>	60
Figura 28	60
<i>Actividad favorita por los estudiantes</i>	60
Figura 29	61
<i>Instructivo de como realizar la actividad de intensidad de emociones</i>	61
Figura 30	64
<i>Finalización de la actividad intensidad de las emociones</i>	64
Figura 31	64
<i>Finalización de la actividad de intensidad de las emociones</i>	64
Figura 32	65
<i>Finalización de la actividad de intensidad de las emociones</i>	65
Figura 33	66
<i>Proyección video sin sentimientos</i>	66
Figura 34	67
<i>Muestra de cuál es la emoción principal del video</i>	67
Figura 35	69
<i>Muestra cortometraje lan</i>	69

1. JUSTIFICACIÓN DELIMITACIÓN

En básica primaria los niños en su gran mayoría dependen de sus cuidadores primarios, como padres, y familiares u personas que asuman el rol Rios, Galan (2012), para obtener conocimientos y diferentes habilidades donde los niños se puedan sentir seguros, sin embargo, la calidad de atención recibida puede ser o no favorable para el desarrollo del crecimiento socioemocional y cognitivo del niño o niña.

Si desde el hogar no se es capaz de proporcionar un ambiente seguro, de generar hábitos o comportamientos saludables, los niños podrían generar dificultades en generar habilidades de autocuidado.

La carencia de ejemplos positivos de autocuidado y la carencia de prácticas saludables pueden resultar en una falta de comprensión sobre la relevancia del cuidado personal y la autorregulación emocional. Por ello, este trabajo tiene como finalidad promover estrategias de autocuidado desde Básica primaria en estudiantes del colegio Gran Colombiano sede A, y de esta manera contribuir a mejorar las respuestas emocionales y socioafectivas de los niños, proporcionándoles herramientas que les puedan permitir fortalecer sus procesos de autocuidado y autorreconocimiento, lo que permitiría en cierta medida, mitigar problemas de salud mental, ansiedad, depresión, entre otros.

El trabajo realizado tuvo como alcance realizar una estrategia metodológica que permita generar habilidades de autocuidado fomentado el manejo de las emociones, se hace énfasis en que se van a trabajar las emociones básicas felicidad, tristeza, enojo, pereza, miedo y rechazo, además, prestarle atención a las emociones que se están sintiendo, para una mayor comprensión y regulación de sus emociones.

Por último se destaca que este trabajo aporta a la formación como licenciada en ciencias naturales y educación ambiental en los siguientes aspectos, el primero es conexión con el desarrollo integral del individuo porque comprender el autocuidado y el desarrollo socioemocional desde la primera infancia, brinda una perspectiva más completa sobre el desarrollo humano, además permite diseñar estrategias educativas que aborden todas las dimensiones de su crecimiento, incluyendo su relación con el medio ambiente.

Además es importante la promoción del bienestar integral, el autocuidado y desarrollo socioemocional son necesarios para el bienestar integral de los niños, al aprender sobre estos temas, se puede identificar signos de dificultades emocionales o de comportamiento en los estudiantes y ofrecerles el apoyo necesario, creando así un entorno educativo más saludable y propicio para el aprendizaje.

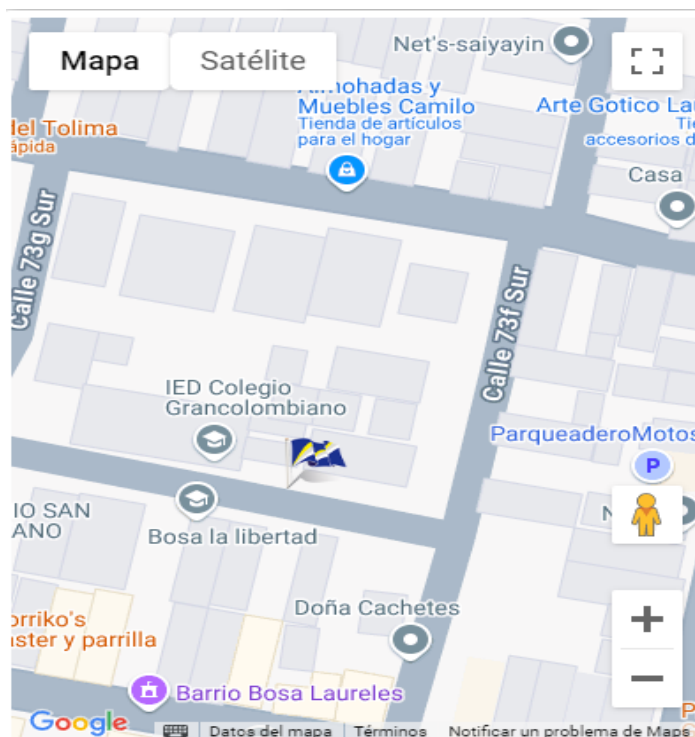
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente existe una creciente preocupación por el aumento de problemas de salud mental principalmente en la adolescencia Esperidião, Saidel, Rodrigues, (2020), uno de los factores que influyen en este problema es la falta de conciencia de autocuidado que se debe orientar desde básica primaria. Realmente el autocuidado es un tema muy importante que se debe abarcar desde la primera infancia, esto permite y facilita el desarrollo de habilidades cognitivas y socio emocionales de los niños o niñas, sin embargo, se recalca que el autocuidado es un tema que no se le brinda la importancia que se le debería de dar según Cantera,2014.

Por lo tanto, debido a esta preocupación por el aumento de problemas de desarrollo socioemocional, esta propuesta se aplicará en el Colegio Gran Colombiano sede A, jornada mañana, el cual se encuentra ubicado en la localidad de Bosa en el barrio Laureles con dirección Calle 73 F sur No. 80 N bis 49 - Bogotá, Colombia, se encuentra en una zona urbana de Bogotá, Colombia, con una población estudiantil diversa en términos de origen étnico, socioeconómico y cultural , este espacio sociodemográfico cuenta con las siguientes características, los estudiantes que estudian en la institución son de estrato socioeconómico 2.

Figura 1.

Ubicación geográfica colegio Gran Colombiano Bogotá (Tomado de Google maps 23/02/2025)



El colegio Gran Colombiano sede A, cuenta con 3 sedes, todas ubicadas en la localidad numero 7, barrio Bosa Laureles , la institución tiene una infraestructura educativa completa que incluye 72 aulas, laboratorios de ciencias, danza y música, talleres de artes, biblioteca, auditorio, aula polivalente, comedor escolar, y una sede de primera infancia con capacidad para 150 niños. También dispone de espacios deportivos como canchas de baloncesto, fútbol y una múltiple, además de un aula tecnológica, sala de cómputo y área administrativa.

Una de las grandes ventajas que tiene en el colegio Gran Colombiano es que brinda el programa (PAE) Programa Alimentación Escolar, tanto refrigerio como el almuerzo y es una gran ayuda , además, está el programa IB que es el bachillerato internacional, donde los bachilleres de Once, saldrán con esta titulación, así mismo, se tiene en cuenta que como es jornada mañana, los estudiantes tienen una jornada escolar desde las 6:15 am hasta las 12:20 pm.

Otra característica para hablar de la institución es que se trabaja por ciclos, el ciclo inicial, consiste en los estudiantes de Prejardín, jardín y preescolar de edades de 4 y 5 años, que busca fortalecer la exploración y creación. Luego está el ciclo uno “infancia y construcción de sujetos”, consiste en los estudiantes de primero y segundo de edades de 6 a 8 años, que busca fomentar el desarrollo matemático, lingüístico, corporal y social. El segundo ciclo es “en el país de las maravillas “consiste en estudiantes de tercero y cuarto de edades de 7 a 9 años, es el ciclo más importante y a destacar en este trabajo porque es el ciclo donde se ha puesto en práctica las actividades, en la tabla 1 se puede observar los ejes, referente y evaluación a tener en cuenta del grado tercero.

El ciclo 2 es “cuerpo, creatividad y cultura”, el texto que refuerza la analogía es “Sé que me sucede algo interesante cada vez que como o bebo algo -se dijo- entonces esperaré a ver qué hace esta botella. Ojalá me haga crecer, porque estoy cansada de ser algo tan insignificante”.

- Especificidades del ciclo dos: Se fortalecen vínculos de compañerismo, amistad y pertenencia.
- Empiezan a reconocer el lenguaje propio de sistemas convencionales.
- Desde su pensamiento concreto reconocer e identificar algunos fenómenos o procesos sencillos desde las ciencias sociales y naturales.
- Mejora su dominio espacio-temporal y sus habilidades de representación.
- Aprehenden y aplican códigos y símbolos propios de los lenguajes, mejorando en el campo de la producción oral, escrita y gráfica.

Tabla 1: Estándares a tener en cuenta del grado de tercero

Ejes de formación	Referentes de desarrollo	Sistema de evaluación
Científico-Técnico. Humanístico-Social Estético-Físico Desarrollo Social	Descubrimiento y experiencia	La evaluación bajo un paradigma crítico y con enfoque en competencias disciplinares, laborales y ciudadanas. La construcción de competencias según etapa y nivel definida para el ciclo. La calificación como insumo para la evaluación mediante un sistema de puntos. La promoción por ciclos, con algunas excepciones definidas en el SGEE.

El siguiente ciclo es el tres “al encuentro con el mundo” conformado por estudiantes de quinto, sexto y séptimo de edades de 9 a 13 años, el cual busca fortalecer la indagación y la experimentación. El cuarto ciclo es “el mundo real y los mundos posibles” conformado por grados octavo y noveno de edades de 13 a 16 años que busca fortalecer el descubrimiento y la exigencia, para finalizar el ultimo ciclo “ a través del espejo” conformado por estudiantes de 15 a 18 años , que busca fortalecer y desarrollar Investigación y construcción de competencias para la vida ciudadana y productiva.

El autocuidado un tema relevante hay información que sustenta que el autocuidado es importante, porque permite a las personas mantener su salud y bienestar de manera autónoma Orem,(1959),por otra parte, existe una falta de conciencia de autocuidado, donde no se tiene en cuenta las consecuencias que se pueden llevar en un futuro hablando en términos de salud mental en la adolescencia. La falta de una mejor educación, cuidado parental y de la implementación de estrategias de autocuidado desde la primera infancia pueden ser uno de los factores que a futuro se generen problemas de

emocionalidad, aumentando los problemas de salud mental en la adolescencia Durán Strauch, E., & Valoyes, E. (2009).

La correlación entre la importancia del autocuidado y el déficit en el cuidado parental demuestra que si desde la primera infancia no se fomenta ni se realizan estrategias de autocuidado, a largo plazo es probable que puedan surgir dificultades de autocuidado y de bienestar emocional.

Desde el año 2006 el Ministerio Educación Nacional (MEN) ha venido adelantando el diseño e implementación de la Política Educativa para la Primera Infancia, en el marco de lo establecido por el Artículo 29 del Código de la Infancia y la Adolescencia, y el Derecho al Desarrollo Integral de la primera infancia dice “El desarrollo integral de la primera infancia es el proceso de fortalecer las habilidades y capacidades de los niños y niñas en los ámbitos cognitivo, emocional, físico, social y cultural, promoviendo su crecimiento y bienestar en cada etapa, y por último presenta beneficios a largo plazo porque mejora el desarrollo cerebral y establece bases para habilidades futuras” MEN (2006).

Lo anterior sirve como respaldo para los jóvenes, ya que, si el autocuidado está establecido en un marco legal y normativo que considera las emociones, se reconoce su importancia en el bienestar. Por lo tanto, aquellos jóvenes que no desarrollaron habilidades de autocuidado desde la infancia son más propensos a enfrentar dificultades en su salud mental. A su vez, se pueden generar dificultades para manejar su estrés, sus emociones, y tener relaciones saludables, lo que conlleva problemas de ansiedad e inclusive depresión.

Según, López, M. J. P., & Gámez, M. R. (2021). Estos problemas de salud mental en muchas ocasiones no son evidenciados debido a la falta de educación por parte de la escuela, falta de educación por parte de los padres y falta de conocimiento para buscar ayuda.

En primera instancia las instituciones educativas en su gran mayoría se enfoca en la didáctica parametral donde enfocan un modelo tradicional a los estudiantes, de reproducción de conocimiento según menciona Quintar, E. (2021) Por este motivo, el autocuidado no es un tema fuerte en las instituciones educativas, así que las instituciones están ligadas a un currículo o un pensum que se debe dictar en un determinado tiempo, dejando al lado diferentes actividades que también son importantes y necesarias para el bienestar emocional, físico y mental

Otro factor que influye es el déficit de cuidado parental como se ha mencionado anteriormente, se identifica una irregularidad, y es que los padres suelen pensar que en la escuela se les debe brindar todo el conocimiento a los estudiantes, dejando de un lado la educación familiar, que también es importante influenciarla desde la primera infancia, a su vez Durán Strauch y Valoyes (2009) abordan la problemática de los niños, niñas y adolescentes sin cuidado parental en Colombia, destacando que este es un tema poco estudiado en el país. Se recalca que esto pasa también porque los padres mantienen actualmente en su trabajo y la atención que le brindan a sus hijos es muy mínima (Pérez del Río, 1999), que no es posible orientar estas prácticas de autocuidado desde la casa mencionado por González (2000).

Para reconocer las dinámicas de los estudiantes de grado tercero del colegio Gran Colombiano los niños no hablan sobre sus emociones, por eso hacen pataletas sin razón aparente, dicen mentiras, culpan a otros, son desobediente, debido a que no pueden reconocer asertivamente sus emociones y por ello no las saben gestionar

Por ello es fundamental abarcar el manejo de las emociones, para ello hay que fomentar programas de autocuidado desde la escuela, donde se involucre la institución, y también participe el ámbito familiar y por último formar un ambiente sano donde los niños y adolescentes se sienten cómodos para buscar ayuda, para finalizar se cierra con la siguiente pregunta problema ¿Cómo aportar al fortalecimiento de habilidades de autocuidado y el manejo de emociones en estudiantes de grado tercero del Colegio Gran Colombiano en Bogotá?

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

- Plantear una cartilla como estrategia metodológica que permita generar habilidades de autocuidado fomentando el manejo de las emociones en estudiantes del colegio Gran Colombiano sede B

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Organizar cinco talleres: Tres referentes al manejo de las emociones, una respecto al autocuidado y una última para evaluar el aprendizaje y agradecer por la participación.
- Aplicar los talleres propuestos referentes al manejo de las emociones y al autocuidado
- Diseñar una cartilla que fomente el autocuidado a través del manejo de las Emociones.

4. ANTECEDENTES

Para el desarrollo de esta investigación, se toma como base información proveniente de diversos autores que contribuyen significativamente a este amplio campo del conocimiento, ofreciendo una perspectiva más amplia sobre cómo abordar estrategias de autocuidado desde la educación básica primaria

4.1 El autocuidado, y estrategias para potenciar el cuidado propio.

En primera instancia según (Vega, Dianne, 2007 como se citó en Orem, 1991) abarcan la teoría del déficit del autocuidado que menciona que “las personas tienen la capacidad de cuidarse a sí mismas, pero pueden experimentar deficiencias en este autocuidado debido a una variedad de razones, como la enfermedad, discapacidad, o falta de conocimiento sobre cómo cuidarse adecuadamente. Orem, (1991) Para este caso, Orem planteó una metodología basada en la teoría del déficit del autocuidado, la cual consiste en un enfoque sistemático para evaluar si las personas tienen la capacidad de satisfacer sus necesidades de autocuidado por sí mismo y cuando no se puede, entra la enfermería para poder ayudar, teoría del déficit de autocuidado está conformada por 3 fases, la primera fase es hacer un diagnóstico para evaluar si la persona tiene la capacidad de generar sus necesidades básicas de autocuidado y si hay algún factor que pueda limitar su autonomía, es decir (edad, discapacidad o alguna enfermedad), la segunda fase es la planificación de autocuidado donde busca identificar el déficit de las personas, es decir si la persona no puede realizar la actividad por sí mismo, si la persona puede realizar algunas actividades, pero necesita apoyo de ellas y por último cuando la persona puede realizar su autocuidado pero necesita fortalecer u orientar su autonomía y por último la fase de implementación y evaluación donde se monitorea y se hacen intervenciones a la persona para que pueda mejorar sus habilidades de autocuidado.

Orem, (1999), como enfermera con amplia experiencia clínica, desarrolló su teoría a partir de observaciones y experiencias directas con pacientes. Gracias a esta práctica, adquirió un profundo conocimiento sobre las necesidades de autocuidado de las personas, lo que le permitió fundamentar su enfoque en la realidad del cuidado diario. El aporte de Orem se relaciona directamente con el proyecto “Autocuidado y desarrollo socioemocional: estrategias para promover la salud mental desde la primera infancia”, ya que su teoría demuestra que es posible fomentar el autocuidado desde una etapa temprana. Orem enfatiza que el autocuidado es una necesidad, y también una habilidad que se puede desarrollar progresivamente.

Aplicado al contexto del proyecto, esto significa que, mediante estrategias adecuadas, los niños pueden aprender a reconocer y gestionar sus propias emociones, promoviendo así su bienestar mental. Al igual que en la teoría de Orem, donde el

autocuidado es considerable para la autonomía del paciente, en la infancia se puede fortalecer la capacidad de autorregulación emocional y toma de decisiones saludables.

Por otra parte, Uribe, (1999) en su escrito sobre, el autocuidado y su papel en la promoción de la salud, manifiesta la importancia de la historia evolutiva sobre el autocuidado, y propone un enfoque de autocuidado más humano y culturalmente sensible. Aborda la necesidad de considerar aspectos como género, etnia, clase social y ciclo vital para mejorar la vida y el bienestar en consonancia con nuevas ideas sobre salud mental y promoción de la salud. Así mismo Uribe, Su metodología, de carácter cualitativo, se basó en la revisión y análisis de conceptos relacionados con el autocuidado y su relación con la cultura, permitiendo interpretar y comprender cómo los comportamientos de autocuidado están influenciados por el contexto social y su relevancia. El aporte de Uribe complementa la propuesta de Orem al destacar que el autocuidado debe ser una práctica universal, que está condicionado por el entorno y la historia de cada individuo. Esto refuerza la importancia de diseñar estrategias de autocuidado adaptadas a la diversidad cultural y social de las personas, especialmente desde la infancia

A su vez Uribe (1999) promueve “diversas estrategias para promover el autocuidado, incluyendo el desarrollo de la autoestima, el diálogo de saberes, la comprensión de las rupturas entre conocimiento y prácticas, la contextualización del autocuidado según género y etnia, y la generación de procesos participativos”. Lo que conlleva una clara correlación entre el autocuidado y la cultura, Estas prácticas no pueden separarse de la cultura, ya que esta define los estilos, maneras y formas de vida de distintas poblaciones. La cultura influye directamente en cómo las personas entienden y llevan a cabo el autocuidado, adaptándolo a sus creencias, valores y contextos sociales Velasco, H. M. (1992)

Esta contribución es muy esencial para el proyecto porque fomenta y ayuda a compartir estrategias de autocuidado, además la cultura también es muy importante a la hora de generar buenos hábitos, porque en la cultura influencia que tan importante o no pueden ser estas prácticas.

Además, la monografía “Prácticas de autocuidado en niños y adolescentes: Una revisión de literatura.” Esta monografía parte también de un planteamiento de problema sobre el autocuidado y según Cabrera, (2023) “¿Cuáles son las prácticas de autocuidado más comunes de niños y adolescentes sanos y con algunas enfermedades crónicas, mediante una revisión de literatura?”, este aporte es significativo porque ayuda a sustentar cuales son algunas de las prácticas más sanas para una mejor calidad de vida.

4.2 El autocuidado no es solo salud física.

El autocuidado afecta no solo la salud física, sino también otras dimensiones del ser humano, como la salud mental, afectiva, social y espiritual. Desarrollar conductas de autocuidado desde la niñez favorece la autoestima y la autoeficacia.

Cabrera (2023) concluye que el autocuidado, enfocado desde la promoción de la salud, permite construir una vida saludable, fortaleciendo o transformando modos de vida y fomentando comportamientos que potencien el bienestar. Además, destaca que el autocuidado no se limita únicamente a la salud física, también abarca el desarrollo mental y emocional, promoviendo el crecimiento personal. En este sentido, su trabajo subraya que el autocuidado puede integrarse como una práctica cotidiana, influyendo en la manera en que las personas gestionan su bienestar en diferentes aspectos de su vida.

Olmos y Hernández (2024), referencian la teoría de Orem acerca del déficit del autocuidado que ayudan a identificar las particularidades del autocuidado y ayudar a promover conductas saludables. Así mismo, destacan que en los últimos años se ha implementado estrategias de promoción sobre el autocuidado, con el propósito de interiorizar esa habilidad de autonomía para ser consiente sobre sí mismo y generar esa consciencia propia, al mismo tiempo se desarrolla el concepto de Capacidad de Agencia de Autocuidado por Landeros (2003) refiere a la “habilidad de la persona para realizar acciones intencionadas relacionadas con su autocuidado, como adquirir conocimientos y tomar decisiones”. En 2022 y 2023 Olmos y Hernández, en sus investigaciones con docentes de primaria y secundaria identificaron cuáles son las mayores dificultades, y buscar las mejores estrategias que se acoplen al contexto sociocultural.

Los resultados del estudio encontraron que las conductas autolesivas y peligrosas de los jóvenes están influenciadas por sus contextos familiares y culturales. Se destaca la importancia de la funcionalidad familiar y se reconoce la dificultad de establecer protocolos de trabajo con las familias. Además, se enfatiza la necesidad de un trabajo conjunto entre la familia y el centro educativo para abordar estas cuestiones de manera efectiva.

4.3 Metodologías y enfoques educativos.

A continuación, se muestra un enfoque educativo sobre las metodologías de enseñanza del autocuidado socioemocional en la primera infancia, centrándose en la investigación de Gutiérrez y Castillo (2014), "Reflexiones sobre la concepción del cuerpo y del movimiento para una educación integral de la primera infancia". Este estudio invita a los educadores de nivel inicial a reflexionar sobre el niño como un ser en crecimiento, apoyándose en la neuropsicología del desarrollo humano y en experiencias didácticas.

La investigación destaca el papel fundamental del movimiento y la actividad motriz como herramientas educativas y expresivas, proponiendo su integración en la escolarización temprana. Se reconoce que la vivencia activa del cuerpo contribuye al desarrollo infantil, promoviendo el aprendizaje y fortaleciendo la conexión entre emociones, cognición y acción. Así mismo, se valora la capacidad del niño para responder a los estímulos del entorno, resaltando la importancia de metodologías que favorezcan su bienestar integral.

Gil-Madrona, P. Contreras, O. González, S. y Gómez, I. (2008) dan un aporte muy significativo sobre el conocimiento integral del desarrollo de los estudiantes de la primera infancia que dice “El progresivo descubrimiento del propio cuerpo como fuente de

sensaciones, la exploración de las posibilidades de acción y funciones corporales, constituirán experiencias obligatorias sobre las cuales ir construyendo el pensamiento infantil. De igual forma, las relaciones afectivas establecidas en situaciones de actividad motriz, y en particular mediante el juego, serán fundamentales para el crecimiento emocional. A la intervención desde la motricidad en la etapa de infantil le corresponde la tarea de dar respuestas a cuestiones planteadas u otras. Esta investigación termina con una conclusión que contribuye a la construcción y potencia este trabajo el correcto desarrollo de la corporalidad influye en un desarrollo emocional positivo, así como en el aprendizaje relacional y conceptual, se confirma la unicidad cuerpo-mente y se concluye que “la experiencia fundamental de vivir es la comunicación que se establece con el mundo a través del cuerpo que experimenta, conoce, dialoga e investiga. En consecuencia, el movimiento como actividad física es la experiencia de vida y constituye la práctica de la deducción de la fase operativa, íntimamente ligada a la acción del medio ambiente circundante” (Gutiérrez, 2013).

4.4 Contexto local

En la Universidad Pedagógica Nacional (UPN), se han desarrollado varios trabajos de grado que se centran en el autocuidado y las emociones, entre los que se encuentran:

Galeano, (2020) del programa de la licenciatura en Biología, en su monografía llamada ¡emociones! una perspectiva en la enseñanza de procesos fisiológicos en pro del cuidado de sí como propuesta para la formación de maestros de la licenciatura en biología de la Universidad Pedagógica Nacional, esta monografía busca establecer una relación entre las emociones y la fisiología en un contexto del cuidado de sí mismo , esta monografía quiere destacar que aunque haya bastante investigación científica sobre la biología, fisiología y la neurociencia, no hay una correlación con la enseñanza. La integración de la fisiología con las emociones es esencial, ya que ayuda a comprender los efectos negativos de no regular adecuadamente las emociones, esto puede motivar a las personas a cuidar de su salud mental y física. Finalmente propone que los futuros maestros en biología y áreas a fines no solo deben recibir un conocimiento científico sino también un enfoque donde se vincule la educación emocional, para fomentar un enfoque holístico en la enseñanza que refleje la interconexión de los sistemas corporales y emocionales.

Adicionalmente, Galeano (2020) propone un syllabus donde se plantee la educación emocional, en el cual se tiene en cuenta la emocionalidad y no solo el conocimiento científico, lo que conlleva un conocimiento más significativo, donde los maestros pueden tener un enfoque más holístico y una enseñanza más grata.

Luna, (2018) en su investigación define el concepto de emoción, una emoción hace referencia a una experiencia afectiva que se manifiesta a través de tres niveles de respuesta: cognitivo (pensamientos y valoración de la emoción y conducta), conductual (acción) y fisiológico (respuestas del organismo). Por tanto, comprender una emoción implica atender estas áreas siendo conscientes de que cada una de ellas puede adquirir

mayor importancia en una situación particular, en una persona determinada o para una emoción concreta.

Se sugiere el desarrollo de conocimientos y habilidades emocionales con la finalidad de formar personas capaces de afrontar los retos de la vida e incrementar tanto su bienestar personal como social. Por tanto, se parte de la hipótesis de que potenciar la competencia emocional incrementará los conocimientos y habilidades para interpretar y regular sus propias emociones, así como para comprender e interaccionar con las emociones de los demás (Bisquerra, 2003; Montañés, 2005).

Rodríguez,(2018)busca implementar los siguientes objetivos de la educación emocional: conocer las propias emociones, identificar las emociones de otras personas, aprender a gestionar y regular las propias emociones, adquirir habilidades para aumentar las emociones positivas, prevenir consecuencias negativas de las emociones, desarrollar una actitud positiva frente a los retos de la vida, aprender a automotivarse y aceptar aquello que no se puede cambiar. Encima muestra las actividades que implementaron, los objetivos y evidencias de la práctica, este sustento es muy importante porque contribuye a la cartilla que se presentara al final, además de las actividades que se van a realizar, este cuadernillo es una herramienta que permite ampliar las ideas de cómo se va implementar las actividades.

Igualmente se destaca otro trabajo de la licenciatura en educación infantil titulado Educación afectiva en niños y niñas de 6 a 9 años por Cortes, Ducon ,2023 , el cual tiene como propósito en hacer una observación de los niños y niñas de 6 a 9 años en el Instituto Distrital para la Protección de la Niñez y Juventud (IDIPRON), quienes presentan carencias afectivas debido a la falta de vínculos seguros en sus hogares, lo que afecta su capacidad de relacionarse de manera saludable con los demás. Las maestras en formación notaron que estos niños, al carecer de apoyo emocional en sus entornos familiares, tienden a ser desconfiados, defensivos y, en algunos casos, agresivos. Este contexto plantea la necesidad de investigar cómo los vínculos afectivos influyen en el desarrollo emocional y social de los niños, y cómo los cuidadores y docentes pueden fomentar relaciones más saludables y constructivas. La investigación busca responder preguntas sobre la naturaleza de los vínculos familiares, el reconocimiento y manejo de emociones en los niños, y la influencia del contexto social en la formación de estos vínculos. El trabajo concluyo que es importante comprender, abordar las emociones y sentimientos de los niños que viven en contextos vulnerables. A través de la práctica y el acercamiento a estos niños, las maestras en formación lograron generar un entendimiento profundo de sus necesidades emocionales, lo que permitió fomentar habilidades como la empatía, la regulación emocional, y la comunicación asertiva. Se resalta que, para enfrentar los desafíos emocionales y promover un desarrollo saludable, es esencial crear espacios que atiendan estas necesidades, tanto en los niños como en sus familias.

Esta información es fundamental porque proporciona una base teórica y metodológica sólida para el trabajo con estudiantes de primera infancia, permitiendo comprender el autocuidado como un proceso que va más allá de la salud física, abarcando también el desarrollo socioemocional y cultural.

Los estudios analizados resaltan que el autocuidado es una práctica aislada, que está influenciado por la cultura, el contexto, la educación y la familia. Esto demuestra que es posible fomentar una conciencia de autocuidado desde la infancia, integrando estrategias educativas que consideren las particularidades del entorno de cada niño.

Además, esta información ayuda a diseñar metodologías efectivas que promuevan hábitos saludables y el desarrollo de habilidades emocionales, lo que contribuirá a la formación de niños más autónomos, responsables y con mayor bienestar. En definitiva, estos sustentos teóricos permiten estructurar un enfoque educativo que favorezca el crecimiento integral de los niños, asegurando que el autocuidado sea una práctica significativa y sostenible a lo largo de su vida.

5. MARCO TEORICO

5.1 Autocuidado

El autocuidado es un concepto que ha sido definido de diversas maneras, sin embargo, para efectos de este documento, se tendrá en cuenta la planeada por Orem, (1959) el cual enuncia que: “El autocuidado es una actividad o una habilidad adquirida por las personas con un propósito específico. Se manifiesta a través de acciones concretas en la vida cotidiana, dirigidas tanto a sí mismos como a los demás o al entorno. Su objetivo es controlar los factores que influyen en su desarrollo y funcionamiento, promoviendo así su bienestar, salud y calidad de vida.

La teoría del autocuidado propuesta por Orem es fundamental, ya que sostiene que el autocuidado es una práctica esencial en la vida de cada individuo. Además, plantea que cada persona tiene la capacidad y la responsabilidad de atender su propio bienestar, estableciendo una relación directa con las diferentes etapas del crecimiento y desarrollo.

Por esta razón, tomo como referencia el concepto de Orem, ya que se alinea con la experiencia pedagógica y respalda la idea de que, desde la infancia, es posible fomentar habilidades de autocuidado. Su teoría proporciona un sustento teórico sólido para comprender cómo estas habilidades pueden ser promovidas desde una edad temprana, permitiendo que los niños desarrollen autonomía y hábitos saludables a lo largo de su vida.

5.2 Emocionalidad

La emocionalidad es un concepto que también ha tenido múltiples definiciones según (Gutiérrez, Rodríguez, Argüelles ,2017 citado por Goleman 1995) señala que “Las emociones son importantes para el ejercicio de la razón. En la interacción entre sentir y pensar, las emociones guían nuestras decisiones continuamente, trabajando en conjunto con la mente racional y habilitando —o deshabilitando— el pensamiento. Del mismo modo, el cerebro pensante desempeña un papel fundamental en nuestras emociones, excepto en momentos en los que las emociones se desbordan y el cerebro emocional toma el control total de la situación (p. 24). Al pasar un poco al tiempo Goleman, (2002) siguió construyendo este concepto y concibe que las emociones son “impulsos que nos llevan a actuar, son programas de reacción automática con los que nos ha dotados la evolución” (p. 26), Goleman sostiene la idea de que se refiere a “un sentimiento, a los estados psicológicos, a los estados biológicos y el tipo de tendencia a la acción que lo caracteriza” (p. 418).

A su vez Goleman (1995) en su libro inteligencia emocional , plantea cinco habilidades que son muy importantes para la vida, el primero es autoconciencia, que es donde se reconocen y se entienden las propias emociones, la segunda habilidad es la autorregulación que es donde se controlan los impulsos y emociones negativas, en la tercera habilidad es la motivación para tener pasión y perseverancia para lograr objetivos,

la cuarta habilidad es la empatía, para comprender las emociones hacia los demás y por ultimo son las habilidades sociales , que es donde se manejan la relaciones interpersonales de manera efectiva.

5.2.2 Autoconocimiento

El autoconocimiento no es un concepto nuevo, incluso más que la filosofía Lazos, (2008) hace la sugerencia de que “El autoconocimiento puede entenderse como el conocimiento de diversos hechos sobre nosotros mismos, como nuestro ADN, peso y medidas, creencias, emociones, deseos, actitudes morales y políticas, estados civiles y financieros, entre otros” (p. 170) Además también resalta el hecho de entender lo que uno cree que es y lo que verdaderamente es, menciona lo siguiente “ El autoconocimiento requiere desapego, ya que exige que la persona reconozca en sí misma la tentación de verse de una manera particular, o, en términos más simples, que mantenga una actitud crítica frente a lo que dice de sí misma. En este sentido, aceptar la necesidad del desapego implica estar abierta a los hechos y reconocer que existe una brecha, o incluso un abismo, entre lo que una persona cree de sí misma y lo que realmente es” (p. 172).

5.2.3 Socioemocional

El término socioemocional es un concepto fundamental en la educación. Según Cabrero (2018), se entiende como un proceso educativo, permanente y continuo, cuyo propósito es desarrollar competencias socioemocionales e impulsar la inteligencia socioemocional. Su objetivo principal es fomentar el desarrollo integral de los estudiantes, promoviendo su bienestar personal y social, al tiempo que actúa como una estrategia de prevención primaria inespecífica.

Además, Cabrero (2018) enfatiza que la educación socioemocional es un proceso estructurado en diversas fases, que permiten un desarrollo progresivo y dinámico de las competencias socioemocionales, facilitando así una formación integral y equilibrada. (p. 216).

5.2.4 Emociones básicas

Consideramos como "emociones básicas" aquellos tipos de comportamientos emocionales que están presente en el infante humano y en los animales (por lo menos en los mamíferos), ya sea como comportamientos innatos o aparentes en etapas muy tempranas del desarrollo post-natal. Estamos por lo tanto considerando los invariantes básicos del comportamiento emocional, en un enfoque cercano al significado que le ha dado Darwin a las emociones (1872). Las cuatro emociones básicas son alegría, tristeza, miedo y enojo. Como este marco teórico constituye las emociones básicas se definirá cada una de ellas:

La información es basada de un artículo de la universidad de los Hemisferos, Quito, Ecuador titulado La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. Desde la perspectiva filosófica, diferentes corrientes han propuesto diversas concepciones de la felicidad. Los filósofos hedonistas, como Epicuro, sostenían que la felicidad radica en la satisfacción inmediata de los deseos y en la acumulación de momentos placenteros. En contraste, los estoicos, representados por pensadores como Epícteto, defendían que la verdadera importancia reside en el uso de la razón: mantener el control sobre nuestras reacciones y emociones, y aceptar con serenidad aquello que escapa a nuestro control.

Con ello, no se enfocaban en la búsqueda del placer ,además en la evitación del dolor. En la tradición filosófica influenciada por Sócrates, Platón y Aristóteles, se relacionó a la felicidad con las virtudes, de forma tal que la felicidad consistía en el desarrollo armónico de una serie de capacidades con las que los seres humanos enfrentan las circunstancias de sus vidas. Desde el campo de la ciencia en el terreno científico, el interés por el estudio de la felicidad ha sido relativamente tardío. A mediados del siglo XX se empezó a sistematizar un creciente interés por el análisis científico del bienestar (Universidad TecMilenio, 2014 como se citó en Bolaños,2017).

5.2.5 Felicidad

La cúspide de la felicidad humana se alcanza a través de las llamadas experiencias de flujo (flow), que representan un estado mental en el cual la persona está completamente inmersa en lo que hace. Durante estas experiencias, se siente llena de energía, involucrada y capaz de realizar la tarea con éxito, disfrutándola profundamente. En este estado, el tiempo parece detenerse, todo lo demás se desvanece, y la persona se concentra plenamente en el presente. Cuando alguien experimenta este flujo, está haciendo lo que le apasiona, disfruta cada momento de la vida, identifica sus fortalezas y, una vez reconocidas, se compromete plenamente con ellas (Apiquián, 2014, p.1, como se cito en Bolaños,2017).

5.2.6 Tristeza

Otra de las emociones básicas importantes es la tristeza, se mencionará a Perez, (2012) quien hace una gran recopilación de la depresión y la tristeza, pero hace un recorrido de la emoción tristeza, esta emoción opera en el individuo propio llevándole a un “mal estar” ocasionado por algún suceso previo, la tristeza es uno de los sentimientos básicos de todo ser humano y forma parte de su subjetividad. Es una reacción natural ante eventos que generan malestar, como una pérdida, y tiene una función adaptativa en el individuo, ayudándolo a procesar lo sucedido. A diferencia de la depresión, la tristeza no es una patología, es un estado emocional pasajero y normal que permite la reestructuración emocional.

5.2.7 Ira

Una de las definiciones a tener en cuenta y la cual se acopla más a entender la ira Izard (1977, 1991) que como la describe como una de las emociones básicas, la ira, se presenta cuando un organismo es bloqueado en la consecución de una meta o en la obtención o satisfacción de una necesidad. Es decir que puede generar respuestas fisiológicas de bloqueo ante diferentes situaciones y puede manejar diferentes niveles de intensidad.

5.2.8 Miedo

Según Acosta en su estudio "Miedo e inteligencia emocional en el contexto pluricultural de Ceuta", el miedo se define como una emoción básica de carácter negativo, que surge tras el procesamiento de estímulos y desencadena respuestas fisiológicas y conductuales con una finalidad adaptativa. El miedo tiene como función principal proteger al individuo al influir en su comportamiento frente al entorno y las demás personas.

5.3 Estrategias

Las estrategias de enseñanza también es un concepto muy importante que ayuda a generar habilidades a los docentes para transmitir conocimientos Anijovich, Mora, (2009) mencionan que las estrategias de enseñanza son "modos de pensar la clase; son opciones y posibilidades para que algo sea enseñado; son decisiones creativas para compartir con nuestros alumnos y para favorecer su proceso de aprender; son una variedad de herramientas artesanales con las que contamos para entusiasmar y entusiasmar en una tarea que, para que resulte, debe comprometernos con su hacer" (p, 10) . Por otra parte, Anijovich, Mora, 2009 afirman que "Si las estrategias de enseñanza que diseñamos e implementamos en nuestras aulas tienen en cuenta estos objetivos transversales, estaremos contribuyendo a formar sujetos con conocimientos significativos, autónomos y capaces de aprender a aprender" (P, 20). Para cerrar el concepto de estrategias de enseñanza se concluye que Anijovich, Mora, (2009) "En este escrito, definimos las estrategias de enseñanza como el conjunto de decisiones que toma el docente para orientar la enseñanza y promover el aprendizaje de sus alumnos. ("ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA - Terras") Estas estrategias incluyen orientaciones generales sobre cómo enseñar un contenido disciplinar, considerando qué queremos que los alumnos comprendan, así como el porqué y el para qué de ese conocimiento" (P, 24).

5.4 Habilidades socioafectivas y éticas

Las habilidades socioafectivas y éticas, también es un término muy importante a mencionar según Romagnoli, Mena, Valdés (2019) las habilidades se pueden determinar por lo siguiente, enfrentar y resolver conflictos de manera pacífica, mantener buenas relaciones interpersonales, comunicar asertivamente nuestros sentimientos e ideas,

promover estados de calma y optimismo, empatizar con los demás, tomar decisiones responsables, evitar conductas de riesgo, entre otras, son habilidades socioafectivas fundamentales para el desarrollo en los aspectos familiares, escolares y sociales de la vida. Estas habilidades nos permiten alcanzar nuestros objetivos personales y académicos y son esenciales para un bienestar integral. Además, también menciona que desarrollar habilidades emocionales y sociales, generando ambientes de aprendizaje seguros, protectores y bien implementados, reduciría ciertas barreras al aprendizaje a través del mejoramiento del vínculo hacia la escuela, la reducción de comportamientos de riesgo, la promoción de un desarrollo positivo, y de un mejor rendimiento académico.

La fase legislativa de reglamentación del servicio, corresponde a aquella en la cual se define la enseñanza infantil como aquella dirigida a niños entre 5 y 7 años (Decreto 2101 del 39), se reglamentan los jardines infantiles y se indican los primeros lineamientos generales de educación preescolar (Decreto 1022 del 84) y se adoptan estrategias para promover el desarrollo infantil, reconociendo la importancia de mejorar sus condiciones de salud y nutrición (Plan Nacional SUPERVIVIR-1985), convergiendo finalmente en la creación de la Ley General de Educación (ley 115 de 1994), que en conformidad con la Constitución Política de Colombia declara como su objetivo: “la educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral del niño, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes”. Con base en ley 115, se indican en 1998 los segundos lineamientos pedagógicos nacionales para el preescolar.

5.5 Teoría del desarrollo Psicosocial

La teoría del desarrollo psicosocial propuesta por Erikson citado por Bordignon,2005, es una teoría de las etapas del crecimiento humano, la etapa que se va a destacar más es la etapa número 4.Laboriosidad vs. Inferioridad (6-12 años): Los niños adquieren habilidades y compiten. Si tienen éxito, desarrollan competencia; si no, sienten inferioridad. Como el trabajo busca centrarse en estudiantes desde básica primaria es un atributo que contribuye a las habilidades que se pueden generar en ellos, para fomentar el autocuidado a través de las emociones.

5.6 *Minfulness*

Resaltando que se quiere generar habilidades de autocuidado a través de las emociones, hay una práctica que puedes ayudar la cual se llama *Mindfulness* El *Mindfulness* es un tipo de meditación, una técnica cognitivo-conductual basada en la práctica de la atención plena. Además, el *Mindfulness* es también una buena herramienta de control y gestión del estrés, ya que, con la práctica de la autoconciencia, permitiremos crear una respuesta más adaptativa ante situaciones estresantes. La práctica del *Mindfulness* o atención plena nos puede ayudar en muchas situaciones del día a día. Según Bishop y cols, (2004) se trata de mantener la atención centrada en la experiencia inmediata del presente.

5.7 Yoga

El yoga es una alternativa metodológica a la programación escolar, para enfrentar el estrés, la falta de concentración y la agresividad de los chicos, a través de simples ejercicios de respiración y relajación propios del yoga. A través del yoga, los niños ejercitarán su respiración y aprenderán a relajarse para hacer frente al estrés, a las situaciones conflictivas y a la falta de concentración, problemas tan evidentes en la sociedad actual. Además, el yoga les ayudará en su largo camino hacia el dominio físico y psíquico.

La respiración es una parte integral del yoga. El inhalar y exhalar por la nariz es esencial para que el niño pueda estirarse y obtener el equilibrio necesario para empezar a practicar las posturas de yoga. Las razones son las siguientes: - En la fosa nasal se tempera y purifica el aire antes de su entrada a la tráquea y bronquios. - La respiración por la nariz produce un masaje sobre el cerebro por intermedio de los senos. Hay tres niveles de la respiración que corresponden a tres niveles de nuestro ser, que van desde el instinto al intelecto. 1. Respiración baja: la zona abdominal corresponde al mismo tiempo a nuestros impulsos instintivos y a nuestro anclaje en la realidad concreta. Es el soporte de nuestra individualidad. 2. Respiración intermedia: la región torácica está vinculada a nuestras reacciones afectivas y emotivas. 3. Respiración alta a partir de las clavículas: esta zona se relaciona con nuestras funciones pensantes. Puede indicar tanto la meditación y la reflexión como una sobreexcitación mental Estarriaga, L. I. L., & de Landa, C. N. (2012)

5.8 Pausas activas

Pausas activas: Las pausas activas o gimnasia laboral son ejercicios físicos y mentales que realiza un trabajador por corto tiempo durante la jornada. Las pausas activas o gimnasia laboral son ejercicios físicos y mentales que realiza un trabajador por corto tiempo durante la jornada con el fin de revitalizar la energía corporal y refrescar la mente. Muy al contrario de lo que se solía pensar, las pausas periódicas generan mayor productividad, inspiran la creatividad y mejoran la actitud de los colaboradores, además de ser un ejercicio recomendado para evitar que algunos miembros corporales se atrofien o sufran lesiones. "Es importante hacer de estas actividades un hábito diario, pues mejoran el estado físico de la persona, además ayudan a no sentirse cansada", afirma Nancy Landinez, coordinadora del Laboratorio Corporal Humano de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia. Jiménez Castelblanco, F. M., & Monro y Tovar, J. D. (2015).

5.9 Teoría de Piaget

Según Piaget (1981). La teoría se centra en como los niños y niñas adquieren conocimientos y habilidades cognitivas a lo largo de su crecimiento, esta teoría se basa en unas fases o en unas etapas las cuales son las siguientes:

- Estadio sensoriomotor (0-2 años): Los niños experimentan el mundo a través de sus sentidos y movimientos, desarrollando habilidades como la permanencia del objeto.
- Estadio preoperacional (2-7 años): Uso de símbolos y lenguaje, pero con limitaciones en el razonamiento lógico, como el egocentrismo y la centración.
- Estadio de operaciones concretas (7-11 años): Desarrollo del pensamiento lógico aplicado a problemas concretos, como la conservación de cantidades. Los estudiantes de grado tercero del colegio Gran Colombiano se encuentran en esta etapa de operaciones concretas donde están en el proceso de pensamiento lógico y organizado, también propiciando una mayor habilidad para resolver problemas prácticos. Durante esta etapa los estudiantes de grado tercero comprenden el propósito de las acciones de cuidado personal, como cepillarse los dientes, lavarse las manos o dormir bien, siempre que estas estén asociadas a consecuencias visibles o lógicas. Esta comprensión les permite recordar y mantener rutinas de autocuidado, al reconocer los beneficios concretos que estas les aportan, como sentirse bien o evitar enfermedades. Así mismo, comienzan a asumir cierta responsabilidad por su propio bienestar, siempre que las normas sean claras y estén relacionadas con su entorno y experiencias cotidianas.

En esta etapa, los niños comienzan a identificar y nombrar sus propias emociones, aunque todavía pueden tener dificultades para comprender aquellas que son complejas o contradictorias. También desarrollan una empatía básica, ya que son capaces de reconocer emociones en los demás y entender que estas pueden variar según las situaciones. Además, empiezan a reflexionar sobre lo que sienten y las razones detrás de esas emociones, relacionándolas con hechos concretos de su vida cotidiana, lo que fortalece su comprensión emocional.

- Estadio de operaciones formales (12 años en adelante): Pensamiento abstracto, razonamiento hipotético-deductivo y capacidad para resolver problemas complejos.

5.10 Ley 389 de 2020

La importancia de las políticas en la salud también son muy importantes, una ley que sustenta que es importante el desarrollo de la salud mental y emocional es el proyecto de ley 389 de 2020, en esta ley se implementa lo siguiente “Por medio de la cual se promueve la atención preventiva en salud mental en entornos escolares, se modifica parcialmente la Ley 1616 de 2013 y se dictan otras disposiciones “ tiene como objetivo “promover y fomentar el derecho a la salud mental a través de la atención preventiva en los entornos escolares del sistema educativo en Colombia, orientado a mitigar trastornos y conductas de la salud mental identificados en ámbitos educativos complementando las disposiciones de la Ley 1616 de 2013.

Un apartado muy importante de esta ley y que es esencial para esta experiencia pedagógica es que busca enfatizar desde la temprana edad esas problemáticas emocionales, ya que esto es vital para evitar que los problemas se agraven y se conviertan en trastornos mayores. Otro apartado importante es el desarrollo de competencias socioemocionales ya que se reconoce la importancia de educar a los estudiantes en habilidades como el manejo de emociones, empatía, resiliencia y toma de decisiones. Estas habilidades permiten que los estudiantes cuando pasen a las etapas de preadolescencia y adolescencia tener un menor manejo de sus emociones y estabilidad emocional. Además, también hace una vinculación de las instituciones educativas, donde se busca que los estudiantes se sientan seguros, donde puedan expresar sus emociones y sentirse bien consigo mismos y por último hace un involucramiento entre la escuela, la familia y la comunidad con el fin de reforzar las capacidades emocionales de los estudiantes.

6 MARCO METODOLÓGICO

El paradigma que se utilizó es mixto porque se basa en el enfoque fenomenológico hermenéutico interpretativo y emplea estadística descriptiva, el cual busca comprender cómo los estudiantes interpretan y dan sentido a sus experiencias de autocuidado y manejo de emociones. Reconociendo que cada estudiante tiene una perspectiva única y personal sobre estos temas, influenciada por sus experiencias, creencias y valores. Se plantea buscando generar un diálogo abierto y reflexivo con los estudiantes para explorar sus interpretaciones y comprensiones.

Además, se basa en la idea de que la realidad es algo objetivo y fijo, que se construye a través de la interpretación y la comprensión. En este sentido, la hermenéutica y la fenomenología busca entender los significados que las personas otorgan a sus experiencias y cómo estas interpretaciones influyen en su forma de ser y actuar en el mundo.

Históricamente, según Saavedra y Ríos (2005), citando a Heidegger (2002), la hermenéutica se plantea como un medio para comprender al ser humano en su esencia, a través del lenguaje y la interpretación. Heidegger sostiene que el ser humano es un "proyecto", lo que significa que no es una entidad estática, sino que se encuentra en constante transformación y construcción a través de sus acciones y decisiones.

Para Heidegger, comprender a una persona implica reconocer que cada individuo proyecta continuamente posibilidades sobre su existencia, es decir, siempre está anticipando su futuro y dándole sentido a su vida a partir de sus experiencias y reflexiones. En este sentido, la interpretación además de ser un acto pasivo de recibir información es un proceso activo en el que el sujeto da significado a su propia existencia.

Desde esta perspectiva, el paradigma hermenéutico-interpretativo es ideal para investigaciones en el ámbito social y educativo, ya que permite analizar cómo las personas construyen su realidad a partir de sus experiencias y el contexto en el que viven.

El enfoque interpretativo se centra en el conocimiento de la construcción subjetiva y continua de aquello que le da sentido a la realidad investigada como un todo donde las partes se significan entre sí y en relación con el todo Vargas, (2011). Este enfoque es importante para poder fomentar las estrategias de autocuidado desde básica primaria en el colegio Gran Colombiano teniendo en cuenta los siguientes aspectos, la realidad subjetiva y compleja, permite personalizar las estrategias de autocuidado según las necesidades individuales de cada niño, considerando sus contextos personales y familiares. Por otro lado, también se tiene en cuenta a la implicación del sujeto en el objeto el cual reconoce a los niños como agentes activos en la construcción de su propio bienestar, promoviendo su autonomía y participación en el diseño de prácticas de autocuidado. Así mismo haciendo una correlación en la racionalidad estructural y sistémica, porque esta considera la interconexión entre los diferentes entornos (familia,

escuela, comunidad) que influyen en el autocuidado, asegurando una coherencia y apoyo mutuo entre ellos. Además, puede hacerse interpretable y en constante evolución, ya que permite ajustar y mejorar continuamente las prácticas de autocuidado en respuesta a nuevas interpretaciones y aprendizajes. Por último, realizar métodos cualitativos y cuantitativos de investigación, como la fenomenología, permite desarrollar estrategias basadas en una comprensión profunda y contextualizada de las experiencias y necesidades de los niños. A su vez porque se exploran las experiencias individuales y subjetivas de los miembros del grupo

Las actividades realizadas fueron cinco (ver anexos 1-5), las primeras cuatro son los acercamientos a los estudiantes con la introducción de los conceptos de autocuidado, emociones, las emociones básicas, como manejarlas y actividades que ayudaran a futuro a tener un mejor manejo hacia ellas.

La primera actividad (emociones) implementada el 22/02/2025 tiene como objetivo, promover en los niños de primaria la comprensión y el reconocimiento de las emociones básicas, como la felicidad y la tristeza, identificando cómo se sienten y experimentan en el cuerpo, con el fin de desarrollar su inteligencia emocional. Comprender que son las emociones. Identificar las emociones básicas, pero centrarse inicialmente en felicidad y la tristeza y reconocer donde se siente la felicidad y donde se siente la tristeza.

La segunda actividad (cine foro) implementada el 23/02/2025, plantea el siguiente objetivo A través de la película intensamente 1, identificar las emociones básicas. Generar una introspección de como ellos ven reflejadas estas emociones en si mismos. Y Profundizar en emociones de ira y enojo.

La tercera actividad (mindfulness, yoga y respiración) implementada el 27/02/2025 como objetivo, repasar todas las emociones vistas en las sesiones anteriores. Reflexionar sobre la importancia del manejo de las emociones Recopilar las diferentes concepciones que le quedaron a los estudiantes para poder realizar la cartilla. Y agradecer por la vida y por la participación.

La cuarta actividad (Autocuidado) implementada el 03/03/2025 tiene como objetivo. Conceptuar que es el autocuidado e interiorizar prácticas de autocuidado.

Para finalizar la última actividad (evaluación y agradecimiento por la participación) Tiene como objetivo recopilar toda la información vista durante las sesiones y poder identificar si los estudiantes interiorizaron en su ser estas practicas de autocuidado y reconocimiento de emociones, así mismo agradecer por ser la población que ayudo y apporto a este gran trabajo.

La población de grado tercero del colegio Gran Colombiano contando con 35 estudiantes, es la población que contribuyo a los talleres realizados, donde se implementó el objetivo general y los específicos y de acuerdo a los talleres se iba construyendo la cartilla como estrategia pedagógica.

7 RESULTADOS Y ANÁLISIS

Durante el año 2025 se llevaron a cabo los talleres diseñados en los objetivos específicos, los cuales estuvieron dirigidos a los estudiantes de grado tercero de básica primaria, en la jornada de la mañana del Colegio Gran Colombiano, ubicado en la localidad de Bosa. El grupo está conformado por 35 estudiantes; sin embargo, no fue posible contar con la asistencia completa en todas las sesiones. A continuación, se presentan los talleres desarrollados junto con su respectivo análisis.

7.1 TALLER 1 EMOCIONES

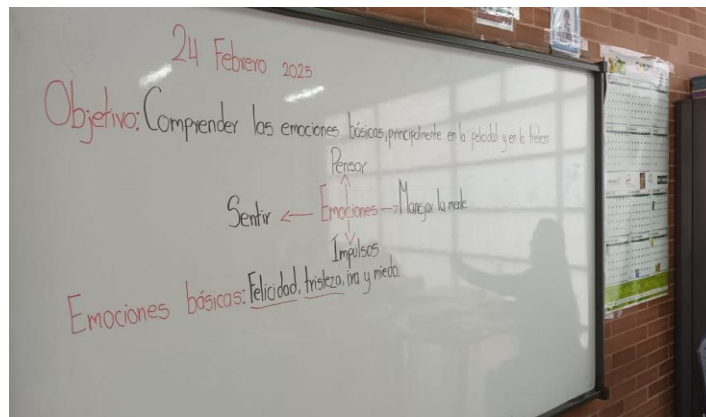
Este taller corresponde a las emociones, realizada el día 24 de febrero del 2025, sesión que se desarrolló en un tiempo de una hora y cuarenta y cinco minutos. a esta sesión asistieron 31 estudiantes que corresponden al 88,57% de la muestra, el objetivo para la sesión era promover en los niños la comprensión y el reconocimiento de las emociones básicas, como la felicidad y la tristeza, identificando cómo se sienten y experimentan en el cuerpo, con el fin de desarrollar su inteligencia emocional. En un primer momento, se indaga con los estudiantes sobre que consideran son las emociones, a su vez de cada fila participo un integrante, apreciando un 17,14% de participación de los estudiantes, los comentarios mencionados por los estudiantes fueron:

- “Lo que sentimos en nuestro cuerpo”
- “Lo que pensamos”
- “Son las emociones que sentimos”
- “Son impulsos “
- “Es como manejamos la mente”

Después de esta recopilación, en el tablero se colocaron las palabras mencionadas por lo estudiantes y se hizo la introducción al concepto de emociones “Las emociones son muy importantes para pensar y tomar decisiones. Cuando sentimos algo, nuestras emociones nos ayudan a elegir qué hacer, trabajando junto con nuestra mente. A veces, pueden ayudarnos a pensar mejor, pero otras veces si no las reconocemos, podemos no actuar de la mejor manera, Goleman, (1995). En el tablero se realizó un esquema con la información que brindaron los estudiantes en con En la figura 2 se observa la parte de la información dada a los estudiantes, para dar inicio a la actividad.

Figura 2

Construcción del concepto de emociones



Nota. Construcción del concepto de emociones con los estudiantes de tercero.
Elaboración propia.

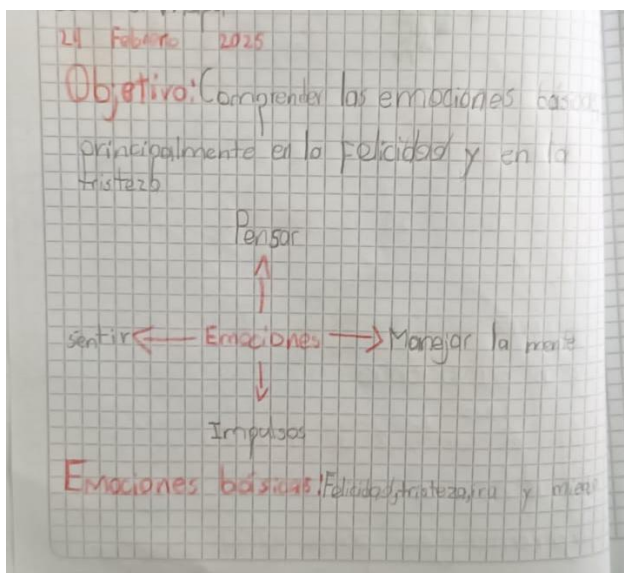
Una vez se brinda esta información, se les solicitó a los estudiantes repetirla, y luego se les preguntó si tenían alguna idea de que podrían ser las emociones básicas, a lo que el 11.43% (4 estudiantes) respondieron:

- “Son las primeras emociones que sentimos en nuestros cuerpos”
- “Es la emoción felicidad y tristeza
- Son las emociones que sentimos de niños
- Es cuando desarrollamos emociones, cuando jugamos lo que nos gusta

Después de esta recopilación se explica que las emociones básicas, son aquellos tipos de comportamientos emocionales que están presentes en el ser humano y en algunos animales (como los mamíferos), ya sea como comportamientos innatos o aparentes en etapas muy tempranas del desarrollo post-natal. Sin embargo, a los estudiantes se explicó un concepto más sencillo de comprender, “Las emociones son los primeros comportamientos emocionales que se van desarrollando desde que están pequeños, y las emociones básicas son felicidad, tristeza, miedo y enojo. Darwin a las emociones (1872). Esta información es consignada por los estudiantes en las bitácoras como se observa en la figura 3.

Figura 3

Transcripción en la bitácora de los estudiantes de tercero



Nota. Transcripción en la bitácora de los estudiantes de tercero visto en el taller.
Elaboración propia

Posteriormente, se les solicita a los estudiantes que mencionen algunos ejemplos de momentos en los cuales han sentido alguna de las emociones básicas felicidad, tristeza, enojo y miedo. , emociones que se están identificando en esta actividad, sus respuestas se muestran en las tablas 2 al 5.

Tabla 2 :Relación de las actividades que más producen felicidad en los estudiantes

Emoción	Ejemplo	Estudiantes que dieron el mismo ejemplo	Porcentaje
Felicidad	Cuando comparto tiempo con mis padres	4	11,43 %
Felicidad	Cuando juego con mis compañeros	2	5,71%
Felicidad	Cuando me compran mi comida favorita	5	14,29%

- La mayor cantidad de estudiantes (5) asoció la felicidad con recibir su comida favorita (14,29%).
- En segundo lugar, 4 estudiantes mencionaron que pasar tiempo con sus padres les genera felicidad (11,43%).
- Finalmente, 2 estudiantes indicaron que jugar con sus compañeros les hace felices (5,71%). Al revisar las respuestas se observa que los tres ejemplos están relacionados con interacciones sociales: compartir con los padres y jugar con amigos. Esto sugiere que las relaciones personales son una fuente clave de felicidad para los estudiantes.

Tabla 3: Relación de las actividades donde los estudiantes más sienten la tristeza

Emoción	Ejemplo	Estudiantes que dieron el mismo ejemplo	Porcentaje
Tristeza	Cuando mis padres me regañan	5	14,29%
Tristeza	Cuando prometen algo y no cumplen	3	8,57%

Tristeza	Cuando se acaba el descanso	4	11,43%
-----------------	-----------------------------	---	--------

- La razón más mencionada de tristeza es ser regañado por los padres (5 estudiantes, 14,29%).
- En segundo lugar, 4 estudiantes expresaron que sienten tristeza cuando se acaba el descanso (11,43%).
- Finalmente, 3 estudiantes mencionaron sentirse tristes cuando alguien promete algo y no lo cumple (8,57%).

Para esta tabla hubo una participación del 34,29%

Tabla 4 Relación de las actividades donde los estudiantes sientes más el miedo.

Emoción	Ejemplo	Estudiantes que dieron el mismo ejemplo	Porcentaje
Miedo	Cuando duermo con la luz apagada	2	5,71%
Miedo	Cuando le dan quejas a mis padres	6	17,14%
Miedo	Cuando veo películas de miedo	4	11,43%

"Cuando duermo con la luz apagada"

- 2 estudiantes correspondientes al (5,71%) fue la participación menor
- Indica que un pequeño porcentaje de los estudiantes asocia el miedo con la oscuridad, posiblemente relacionado con experiencias personales o miedos infantiles.

"Cuando le dan quejas a mis padres"

- 6 estudiantes (17,14%) mencionaron este ejemplo.
- Este es el caso más frecuente, lo que abarca que una parte significativa de los estudiantes teme las consecuencias de sus acciones en el ámbito familiar. Esto puede deberse a experiencias previas de castigos o reprimendas.

"Cuando veo películas de miedo"

- 4 estudiantes (11,43%) mencionaron este ejemplo.
- Muestra que el miedo también está vinculado a estímulos externos como el cine, lo que es un reflejo común del impacto de los medios audiovisuales en las emociones.

Para esta tabla hubo una participación del 34,28 %

Tabla 5 Relaciones de las actividades que generan enojo en los estudiantes.

Emoción	Ejemplo	Estudiantes que dieron el mismo ejemplo	Porcentaje
Enojo	Cuando mi compañero me arremedan	2	5,71%
Enojo	Cuando mis papás me pegan	5	14,29%
Enojo	Cuando no me integran para jugar	3	8,57%

"Cuando mi compañero me arremeda"

- 2 estudiantes (5,71%) mencionaron este ejemplo.
- Esto indica que la minoría de los estudiantes se sienten molestos cuando son imitados de forma burlona, lo que puede afectar su autoestima y generar conflictos en el entorno escolar.

"Cuando mis papás me pegan"

- 5 estudiantes (14,29%) expresaron enojo ante esta situación.
- Es el caso más frecuente, lo que abarca que una parte importante de los estudiantes siente frustración e impotencia cuando son castigados físicamente en casa. Esto puede estar relacionado con sentimientos de injusticia o falta de comprensión.

"Cuando no me integran para jugar"

- 3 estudiantes (8,57%) mencionaron este ejemplo.
- Refleja que algunos niños se enojan cuando se sienten excluidos socialmente. La falta de integración en actividades grupales puede generar frustración y afectar su bienestar emocional.

Para esta tabla hubo una participación del 28,57%.

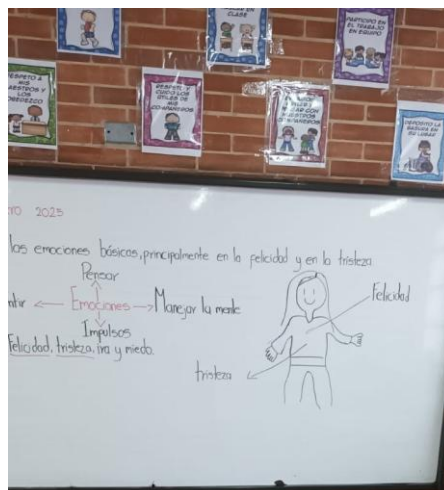


Nota. Estudiantes mostrando el proceso de su actividad sentir de las emociones.
Elaboración propia.

Así mismo, cuando los estudiantes están el proceso de elaborar la actividad de identificación de emociones, se hace un ejemplo de guía en el tablero del aula, para mostrarles como pueden colocar y mostrar en que partes de su cuerpo manifiestan la felicidad y tristeza (ver figura 6)

Figura 6

Ejemplo de construcción inicial para realizar la actividad 1



Nota. Ejemplo de guía de como realizar la actividad 1 sentir de las emociones.
Elaboración propia.

Posteriormente, cuando todos los estudiantes terminaron la actividad, se hizo la evaluación de la entrega de resultados (ver tabla 5), sobre el lugar donde los estudiantes sienten la emoción de felicidad y tristeza, fueron los siguientes:

Tabla 6: Relación parte del cuerpo en que los estudiantes sienten las emociones, tristeza y felicidad.

Parte del cuerpo	Felicidad (%)	Tristeza (%)
Sonrisa	11,43	0
Estómago	2,86	28,57
Corazón	42,86	11,43
Piernas	2,86	17,14
Ojos	8,57	22,86
Cabeza	20	8,57
Total	88,58	88,57

Al analizar la emoción, felicidad, se confirma que ésta no solo se experimenta en una parte del cuerpo (ver figura 7-9), porque involucra diferentes órganos del cuerpo como el cerebro y el sistema nervioso. Durante estas experiencias de (flow) (Apiquián, 2014, p.1, como se citó en Bolaños,2017). el cuerpo libera neurotransmisores o hormonas como la dopamina, serotonina y endorfinas, que generan el cuerpo sensaciones de placer, motivación y bienestar. Sin embargo, se destaca la energía y la sensación de inmersión plena pueden experimentarse en el pecho (como entusiasmo), en la mente (como concentración) e incluso en los músculos (como una sensación de ligereza y fluidez en la acción).

Esto significa que el 42,86% de los estudiantes experimenta la felicidad en el corazón y pecho, lo que indica una sensación de entusiasmo. Por otro lado, el 20% asocia la felicidad con la cabeza, relacionándola con un estado de concentración. Finalmente, el 25,71% la percibe como una sensación ligera y de fluidez en la acción, lo que abarca una conexión con el movimiento y la espontaneidad.

Por último, se sintetiza la emoción de tristeza que, Según Guillermina Cruz Pérez,(2012), la tristeza es uno de los sentimientos básicos de todo ser humano y forma parte de su subjetividad. Es una reacción natural ante eventos que generan malestar, como una pérdida, y tiene una función adaptativa en el individuo, ayudándolo a procesar lo sucedido. Sin embargo, la tristeza se puede manifestar en diferentes partes del cuerpo, en el pecho se puede sentir sensación de opresión o vacío, en el estómago se puede sentir malestar o una sensación de nudo y en la cabeza, fatiga mental , sensación de pesadez o dificultad para concentrarse.

El 28,57% de los estudiantes sienten malestar o sensación de un nudo en su estómago, en el pecho o el corazón se puede sentir opresión o un vacío correspondiente

al 11,43 % de los estudiantes y el 8,57 % sienten fatiga mental, sensación de pesadez o dificultad para concentrarse.

Estos resultados nos muestran que la emoción de felicidad es compleja y se puede sentir en diferentes partes del cuerpo , dependiendo la subjetividad de los estudiantes.

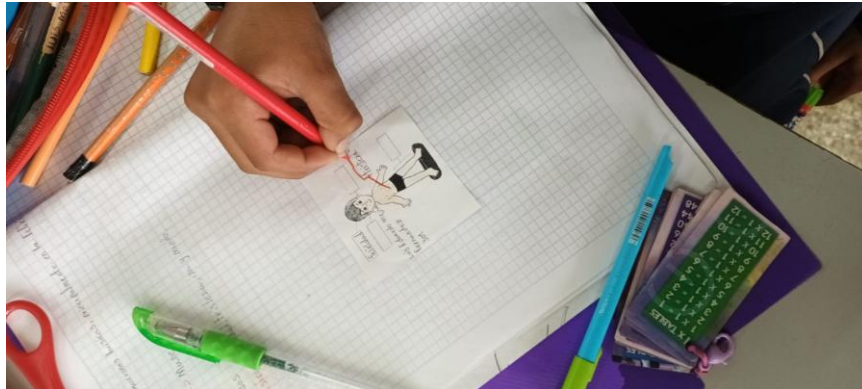
- Hay una mayor asociación con el pecho y con el corazón con el 42,86%, esto indica que la mayoría de los estudiantes de tercero experimenta la felicidad como un entusiasmo, lo que genera una conexión emocional consigo mismo. Así mismo, el pecho y el corazón están relacionados con las respuestas fisiológicas del sistema nervioso autónomo de cada ser.
- Hay una buena apreciación de sensación de fluidez en el cuerpo correspondiente al 25,71 %, esto quiere decir que este porcentaje asocia su felicidad con el movimiento y, la espontaneidad, además se correlaciona con el concepto de flow, donde la felicidad se percibe a través de las acciones sin esfuerzo, disfrutando de los momentos que se hacen con la mayor energía
- Hay un menor porcentaje del 20 % asociado a sentir la felicidad en la cabeza, un menor porcentaje de los estudiantes vincula la felicidad con la concentración y la mente, por lo tanto, el 20 % de los estudiantes manifiestan su felicidad relacionada con el pensamiento, la claridad mental.

Así mismo, también se observa que la tristeza es una emoción compleja, se puede sentir en diferentes partes del cuerpo dependiendo la subjetividad de los estudiantes

- El 28, 57 % de los estudiantes tienen en común y manifiestan su tristeza con un malestar o sensación de nudo en el estómago, quiere decir que la emoción de tristeza es una respuesta fisiológica en el sistema digestivo
- Un menor porcentaje de estudiantes correspondiente al 11,43% experimentan la tristeza en el pecho o en el corazón, esta sensación puede estar vinculada con respuestas fisiológicas del sistema nervioso autónomo
- La fatiga mental, pesadez o dificultad para concentrarse es la manifestación menos frecuente de los estudiantes de tercero, con un porcentaje del 8,57%, esto quiere decir que no solo es una respuesta fisiológica, aparte de que también puede afectar los procesos cognitivos.
- El 40 % sienten la tristeza en otras partes del cuerpo, como en las piernas y en los ojos, que las piernas demuestras que se pueden poner nerviosos los estudiantes y en los ojos, porque los estudiantes mencionaban que cuando están tristes tiene ganas de llorar.

Figura 7

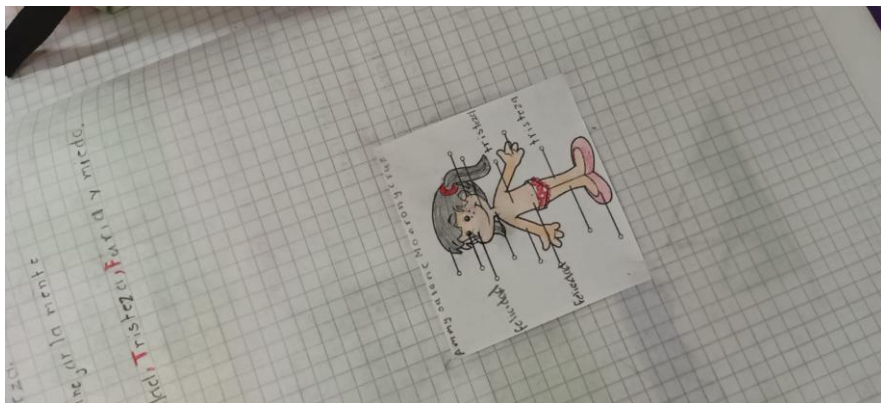
Finalizando la actividad 1



Nota. Finalizando el taller 1 sentir de las emociones. Elaboración propia

Figura 8

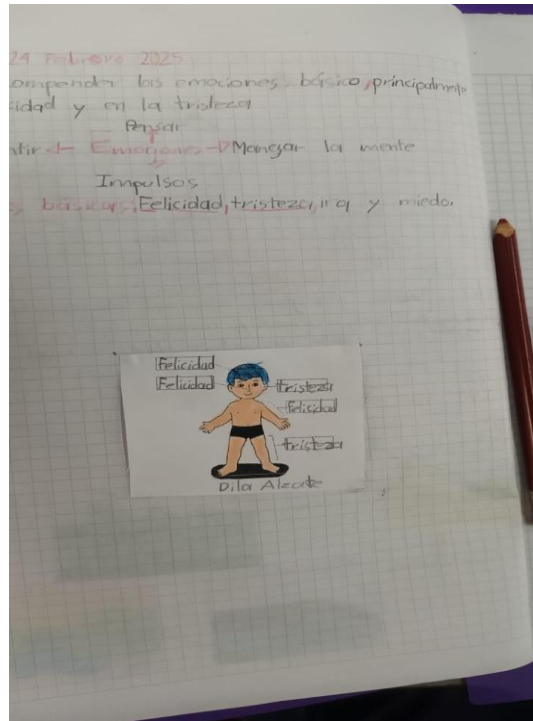
Finalización de la actividad 1



Nota. Muestra de un estudiante finalizando el taller 1 sentir de las emociones. Elaboración propia

Figura 9

Finalizacion de la actividad 1



Nota. Muestra de un estudiante que finalizo el taller 1 sentir de las emociones.
Elaboración propia

7.2 TALLER 2 CINE FORO

El tercer taller fue un cine foro, que se realizó el día 25 de febrero de 2025, lo que tomó un tiempo de una hora y cincuenta minutos en esta oportunidad se contó con 29 asistentes correspondiente a un porcentaje de 82,86% de la muestra. El objetivo era identificar las emociones básicas y fomentar la introspección en los estudiantes, permitiéndoles reconocer cómo se ven reflejadas estas emociones en su propia experiencia, como material audiovisual se empleó la película animada de Disney y Pixar Intensamente 1 En un primer momento, antes de reproducir la película se hace un recordatorio de lo trabajado en la actividad 1 para contextualizar y dar continuidad, después se introduce el concepto de enojo o ira definido como “una emoción primaria que se presenta cuando un organismo es bloqueado en la consecución de una meta o en la obtención o satisfacción de una necesidad. Izard (1977, 1991) y el miedo ,según Acosta y clavero,2015 en su estudio "Miedo e inteligencia emocional en el contexto pluricultural de Ceuta", el miedo se define como una emoción básica de carácter negativo, que surge tras el procesamiento de estímulos y desencadena respuestas fisiológicas y conductuales con una finalidad adaptativa.

Después de explicar las emociones, enojo y miedo, ya que son las emociones a centrar en la sesión, se les pregunta si podrían encontrar alguna relación entre el enojo y la ira, y las respuestas fueron las siguientes:

- El enojo es cuando no queremos hacer alguna actividad, y la ira cuando explotamos y no queremos hacer algo
- El enojo es cuando no estamos de acuerdo con una situación y la ira cuando nos ponemos a llorar
- El enojo es cuando nos sentimos atacados y la ira cuando se va la respiración

En este momento se contó con la participación de 6 estudiantes y de acuerdo con lo manifestado por los estudiantes se les explica que el enojo y la ira se consideran emociones relacionadas pero distintas en intensidad. El enojo es una reacción emocional básica que surge ante frustraciones leves o desacuerdos; es menos intensa y generalmente más fácil de controlar. La ira, en cambio, es una intensificación del enojo y se desencadena cuando la frustración persiste o se percibe una amenaza mayor, activando una respuesta física y emocional más fuerte. Esta escalada de intensidad hace que la ira sea más difícil de gestionar y pueda derivar en respuestas impulsivas si no se maneja adecuadamente.

Luego se reproduce la película intensamente 1, como se ve en la figura de la 10 a la 12 y en el tablero se va colocando una actividad para realizar al final que es relacionar los colores para cada emoción.

Figura 10

Actividad 2 cine foro



Nota. Visualización con el grado tercero la película intensamente 1. Elaboración propia.

Figura 11

Actividad 2 cine foro



Nota. Visualización de la película intensamente 1

Figura 12

Actividad 2 cine foro



Nota. Estudiantes visualizando la película intensamente 1. Elaboración propia.

Después de haber terminado de ver la película, solo se vio una hora y 15 minutos, los estudiantes tienen más claridad de como Reilly (protagonista) percibe las emociones, y también hacen una reflexión personal de como manejan las emociones, se inicia con la actividad de relacionar las emociones con los colores:

Alegría= amarillo

Tristeza=Azul

Enojo= Rojo

Miedo= Morado

Esta actividad consiste en hacer una relación de poder identificar las diferentes emociones básicas, felicidad, tristeza, enojo y miedo que se visualizaron en la película de intensamente 1, teniendo en cuenta que en la película sale una emoción básica de más que es desagrado, esta actividad tiene la capacidad de fortalecer las diferentes emociones y como se pueden relacionar con los diferentes colores.

La actividad se trata de que en el tablero del aula de clase, se van a pegar 4 hojas iris de los colores de las emociones , amarillo, azul, rojo y morado, y también se van a pegar unos emojis en desorden de las diferentes emociones, para que cuatro estudiantes pasen al tablero y coloquen a qué emoción corresponde cada color y explicar el porqué como se visualiza en la figura 13 a la 15.

Figura 13

Participación actividad taller 2



Nota. Participación del taller 2 identificación de emociones. Elaboración propia.

Figura 14

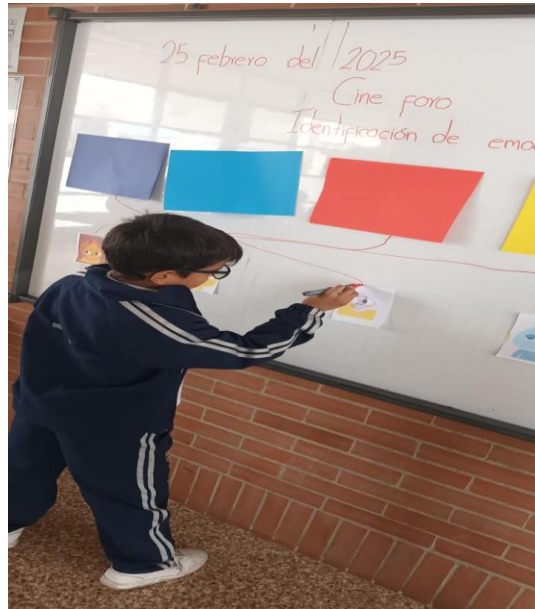
Actividad 2 participación de los estudiantes



Nota. Participación de los estudiantes del taller 2 identificación de las emociones básicas. Elaboración propia.

Figura 15

Actividad 2 participación de los estudiantes



Nota. Participación de los estudiantes en el taller 2 identificación de las emociones básicas. Elaboración propia.

Al finalizar la actividad como se observa en la figura 16 y 17, participaron 5 estudiantes correspondientes al 14,29 %, ya que el primer estudiante al pasar, se equivocó al unir la emoción , se le explica el motivo por el cual no es la emoción, y se pasa a un estudiante de más, los demás estudiantes seleccionaron bien la emoción, lo que quiere decir que ya se está reconociendo las emociones básicas y la película intensamente es una buena herramienta para apreciar las diferentes emociones y como estas pueden ser percibidas en el cuerpo.

Figura 16

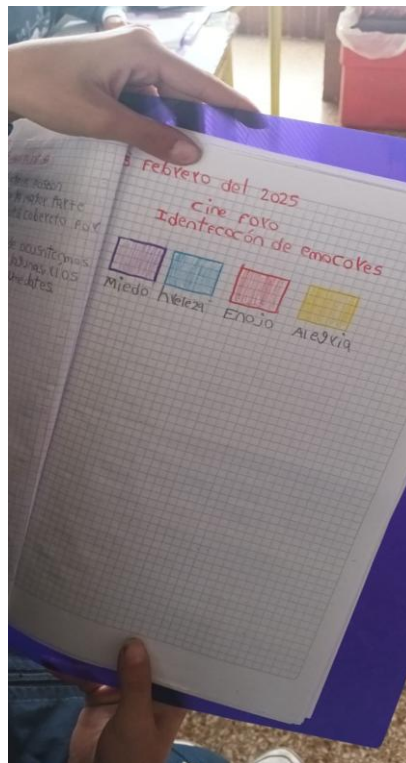
Finalización taller 2



Nota. Finalización del taller 2, identificación de las emociones. Elaboración propia.

Figura 17

Muestra de un estudiante finalización de la actividad 2



Nota. Muestra de un estudiante finalizando el taller 2 identificaciones de las emociones. Elaboración propia

7.3 Taller 3 : Emociones, *Mindfulness*, Yoga y Respiración

Esta actividad se realizó el día 27 de febrero de 2025 con una duración de una hora y cincuenta minutos , los asistentes fueron 32 estudiantes correspondientes a un porcentaje de 91,43% , consiste en repasar las emociones básicas e introducir nuevos conceptos, como el *Mindfulness*, yoga, respiración y las pausas activas. En un primer momento se les pregunta a los estudiantes cuáles son las emociones básicas y los estudiantes respondieron:

- Felicidad participación de 25 estudiantes
- Tristeza participación de 25 estudiantes
- Enojo participación de 25 estudiantes
- Miedo participación de 25 estudiantes

La participación es notable el 71,43% de los estudiantes ya identifican cuáles son las emociones básicas, lo que se lleva al análisis que ya están identificando las emociones básicas y tienen más claridad de cómo se perciben en el cuerpo. Después se les recuerda cuáles son las emociones básicas y el por qué, consideramos como "emociones básicas" aquellos tipos de comportamientos emocionales que están presentes en el infante humano y en los animales (por lo menos en los mamíferos), ya sea como comportamientos innatos o aparentes en etapas muy tempranas del desarrollo post-natal. Estamos por lo tanto considerando los invariantes básicos del comportamiento emocional, en un enfoque cercano al significado que le ha dado Darwin a las emociones (1872). Las cuatro emociones básicas son alegría, tristeza, miedo y enojo.

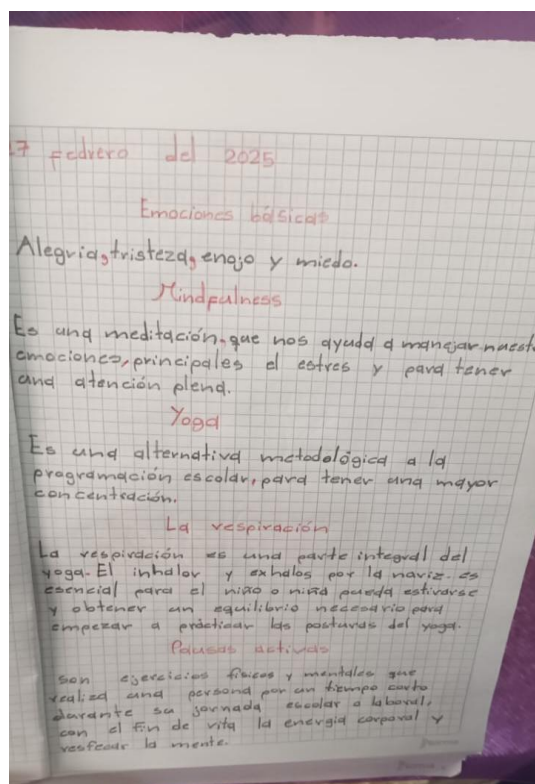
Luego del repaso, se hace una indagación sobre qué tanto conocen sobre qué es *Mindfulness* y todos los 32 estudiantes con un % 91.43 responden que no saben a qué concepto se refiere, se introduce el concepto y se les explica, "el *Mindfulness* es un tipo de meditación, una técnica cognitivo-conductual basada en la práctica de la atención plena. Además, el *Mindfulness* es también una buena herramienta de control y gestión del estrés, ya que, con la práctica de la autoconciencia, permitiremos crear una respuesta más adaptativa ante situaciones estresantes. La práctica del *Mindfulness* o atención plena nos puede ayudar en muchas situaciones del día a día. Según Bishop y cols, (2004) se trata de mantener la atención centrada en la experiencia inmediata del presente. Sin embargo, el concepto que se les explica es que "es un tipo de meditación que nos ayuda a manejar nuestras emociones, principalmente el estrés y para hacer una atención plena.

Luego de este momento se pregunta si tienen conocimiento de qué es el yoga y 25 estudiantes correspondiente al 71.43 % respondieron que sí sabían, y en su gran mayoría la frase que dijeron es que es una meditación para relajarse , después de este análisis se les explica la importancia de la meditación de yoga y la importancia de la respiración, "El yoga es una alternativa metodológica a la programación escolar, para enfrentar el estrés, la falta de concentración y la agresividad de los chicos, a través de simples ejercicios de respiración y relajación propios del yoga. A través del yoga, los niños ejercitarán su respiración y aprenderán a relajarse para hacer frente al estrés, a las situaciones

conflictivas y a la falta de concentración, problemas tan evidentes en la sociedad actual. Además, el yoga les ayudará en su largo camino hacia el dominio físico y psíquico”. Estarriaga, L. I. L., & de Landa, C. N. (2012) después de explicarles esta información, se les afirma porque es importante el manejo adecuado de la respiración. “La respiración es una parte integral del yoga. El inhalar y exhalar por la nariz es esencial para que el niño pueda estirarse y obtener el equilibrio necesario para empezar a practicar las posturas de yoga. Las razones son las siguientes: - En la fosa nasal se tempera y purifica el aire antes de su entrada a la tráquea y bronquios. - La respiración por la nariz produce un masaje sobre el cerebro por intermedio de los senos” se visualiza la explicación como se observa en la figura 18.

Figura 18

Escritura de los estudiantes en su cuaderno



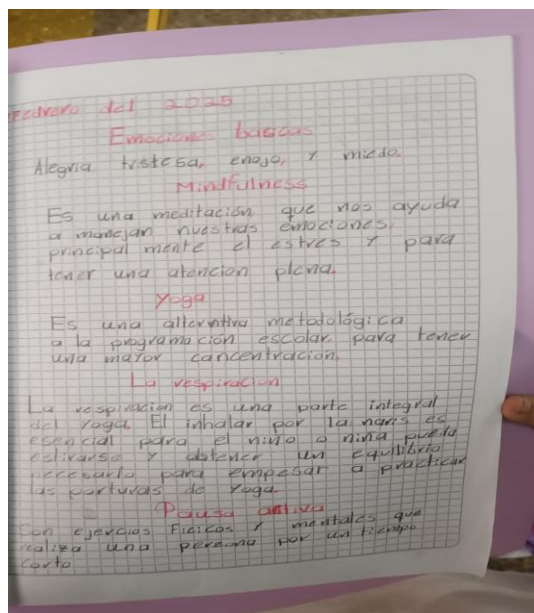
Nota. Transcripción de las definiciones en el cuaderno de los estudiantes. Elaboración propia.

Después de este momento se inicia con la indagación del concepto de pausas activas (ver figura 19), los estudiantes respondieron que pausas activas son actividades de estiramiento y también cuando salen a su descanso es su horario académico. Se les

indica que son aquellas actividades, ejercicios físicos y mentales que realiza una persona por corto tiempo durante la jornada con el fin de revitalizar la energía corporal y refrescar la mente. Jiménez Castelblanco, F. M., & Monroy Tovar, J. D. (2015) .

Figura 19

Elaboración de los conceptos en el cuaderno de los estudiantes



Nota. Transcripción de los conceptos explicados en el cuaderno de los estudiantes. Elaboración propia.

Para este momento los estudiantes manifestaron sentir que se emocionan cuando salen a su descanso, porque pueden jugar y hacer actividades físicas, quiere decir que los 32 estudiantes correspondientes al 91,43 %, manifiestan su agrado cuando hacen ese tipo de actividades lo que corrobora que estas actividades si son necesarias para el bienestar y desarrollo integral. A su vez, se inicia con la actividad de poner en práctica los conceptos vistos. Entonces se solicita cerrarlos portafolios y sentarse en una buena postura, y sacar los globos.

La primera actividad es respiración del globo ver figura de la 20 a la 22, que consiste:

El salón debe estar en silencio. Se invitará a los niños a sentarse cómodamente o a recostarse en el suelo con los ojos cerrados o mirando hacia abajo y se les pide que imaginen que su vientre es un globo.

Inhalar: Pueden imaginar que están inflando el globo lentamente, sintiendo cómo su barriga se llena de aire.

Exhalar: Luego, que exhalen lentamente, sintiendo cómo el globo se desinfla.

Se realizó de 5 a 10 repeticiones.

Escaneo Corporal (Exploración del Cuerpo) Se invito a los niños a "visitar" cada parte de su cuerpo, comenzando por los pies y subiendo hasta la cabeza. También a prestar atención a las sensaciones (frío, calor, cosquilleo, etc.).

Observación de los Sonidos del Entorno. Se les pidió que cierren los ojos y escuchen los sonidos alrededor: pájaros, autos, pasos. Se les sugirió no juzgar los sonidos, solo escucharlos y dejarlos pasar como si fueran nubes.

Visualización de una Nube de Pensamientos. Se les dio la instrucción a los niños que imaginen sus pensamientos como nubes en el cielo. Se les explico que está bien tener pensamientos, pero que pueden observarlos y dejarlos ir, como si estuvieran viendo una nube alejarse.

Despedida y Reflexión. Se invito a los niños a abrir los ojos y hacer tres respiraciones profundas. Se pregunto cómo se sienten o qué experimentaron. Esto ayuda a reforzar su atención y conciencia sobre el ejercicio.

Figura 20

Participación actividad de respiración



Nota. Participación actividad estudiantes de respiración. Elaboración propia.

Figura 21

Participación de la actividad de respiración.



Nota. Participación de la actividad respiración consiente en los estudiantes de tercero.
Elaboración propia.

Figura 22

Instrucción de la actividad de respiración hacia los estudiantes



Nota. Instrucción de como realizar la actividad de respiración a los estudiantes de tercero.
Elaboración propia.

Después se sigue con la última actividad de practicar yoga como se observa en la figura 23. Respiración de la Flor y la Vela

Imagina una flor: Se les pidió que cierren los ojos e imaginen que sostienen una flor.

Inhala el aroma: Se indicó que inhalen lentamente por la nariz, como si estuvieran oliendo esa flor.

Imagina una vela: Ahora, que imaginen que tienen una vela encendida.

Exhala suavemente: Se solicitó, que exhalen suavemente por la boca, como si quisieran hacer que la llama de la vela baile sin apagarla.

Figura 23

Participacion estudiantes actividad Yoga

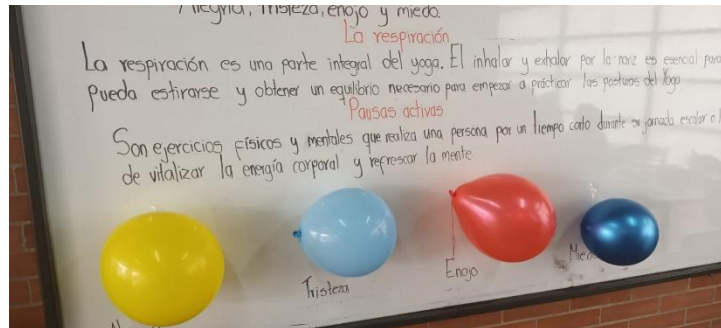


Luego de finalizar la actividad ver figura 24 se hace la indagación de como se sintieron , y 9 estudiantes 25.71% respondieron que se sienten tranquilos , sentirse tranquilo es una respuesta fisiologica y quiere decir que se experimenta una sensacion de calma y de paz, se presenta la ausencia de estres. Esta relacionado con el sistema nervioso parasimpatico el cual es el encarga de relajar el cuerpo despues de diversas situaciones , quiere decir que el ritmo cardíaco y la presion arterial disminuye, la respiracion suele ser mas lenta y profunda y tambien hay la liberación de neurotransmisores como la serotonina y la oxitocina que favorecen a la sensación de bienestar Gaytán Sánchez, P. (2010), por otra parte 10 estudiantes 28.57 % manifestaron que aparte de tranquilos, tambien se sentian en una relajación es decir el sistema

Nervioso Autónomo (SNA), dividiéndose en su rama simpática (activación) y parasimpática (relajación). Tienen la activación en parasimpática y es similar a sentirse tranquilo.

Figura 24

Finalización taller 3



Nota. Finalización del taller 3 con los estudiantes de tercero. Elaboración propia.

7.4 Taller 4 Autocuidado

Este taller se realizó el día 03/03/2025 con una duración de una hora y cincuenta minutos, los asistentes a la sesión fueron 34 estudiantes de 35 correspondientes al 97,14 % ,este ejercicio consistió en conceptualizar el autocuidado, fortaleciendo las habilidades que tiene cada estudiante y a su vez potenciando prácticas de autocuidado en los estudiantes, en un primer acercamiento se hace la indagación con los estudiantes sobre que consideran que es el autocuidado y sus respuestas son sorprendentes porque ya hay una mayor apropiación sobre las anteriores sesiones y una mayor participación, las repuestas de 5 estudiantes 14,29% fueron las siguientes:

- Cuando me cuido a mí mismo
- Cuando hago actividad física
- Cuando cuido mi higiene
- Cuando hago ejercicio
- Cuando me importa como yo me siento

Se hace una buena interpretación de como los estudiantes perciben el autocuidado y en su mayoría perciben el autocuidado como solo el bienestar físico o verse bien estrictamente, se hace la aclaración y se explica que es el autocuidado Orem, 1959 el cual enuncia que: "El autocuidado es una actividad o una habilidad adquirida por las personas con un propósito específico. Se manifiesta a través de acciones concretas en la vida cotidiana, dirigidas tanto a sí mismos como a los demás o al entorno. Su objetivo es controlar los factores que influyen en su desarrollo y funcionamiento, promoviendo así su bienestar físico, emocional, salud y calidad de vida. Se hace la aclaración que a los estudiantes se les explica más dinámico para su comprensión. Por consiguiente, se hace la preguntas de ¿Por

qué es importante generar prácticas de autocuidado?, Porque el autocuidado permite a las personas desarrollar hábitos saludables, prevenir enfermedades, manejar el estrés y fortalecer su autoestima. Además, fomenta la autonomía y la responsabilidad sobre el propio bienestar. y ¿Cuáles pueden ser algunas practicas de autocuidado?

- Dormir adecuadamente
- Realizar actividad física
- Establecer límites personales y emocionales
- Practicar la higiene personal
- Buscar ayuda cuando se necesita
- Realizar actividades que generen bienestar, como leer, dibujar, meditar o compartir con seres queridos. Despues de esta indagacion, los estudiantes respondieron 11,43%:
 - Es importante porque nos permite estar tranquilos
 - Es importante porque cuidamos nuestro cuerpo
 - Puede ser hacer ejercicio
 - Jugar futbol
 - Patinar

Se les habla al curso que es muy importante las prácticas de autocuidado porque permiten potenciar habilidades y mejorar el sistema nervioso autónomo, ademas que ayuda a mantener el cuerpo en equilibrio y se aprende a conocer el cuerpo. Luego se inicia con la actividad de poner identificar cuál es su afición o actividad favorita (ver tabla 6 y figuras de la 25 a la 28), las respuestas:

Tabla 7: Relación de actividades que más le gusta hacer a los estudiantes de tercero

Afición	Porcentaje
Patinar	20 %
Jugar futbol	34.29 %
Saltar lazo	8.57 %
Dibujar	11.43 %
Ajedrez	22, 86%

La afición más popular entre los encuestados es jugar fútbol, con un 34.29% de preferencia. Esto indica una inclinación significativa hacia actividades físicas grupales y competitivas, posiblemente por su dinamismo, facilidad para organizarse en grupo y su popularidad general.

En segundo lugar está patinar, con un 20%, lo que muestra que también hay interés en actividades individuales al aire libre que requieren destreza y equilibrio. Esto puede estar asociado al acceso a espacios públicos como ciclovías o parques

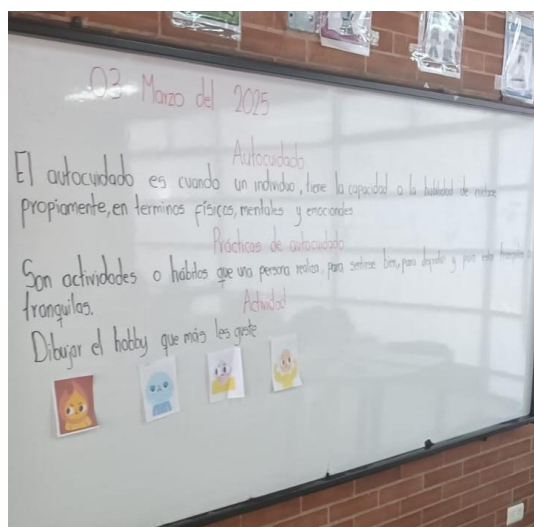
El ajedrez ocupa el tercer puesto con 22.86%, una cifra bastante destacada como una afición más intelectual. Esto sugiere que también hay una buena valoración por los juegos de estrategia y concentración entre los encuestados.

Dibujar, con un 11.43%, refleja una inclinación creativa menor en comparación con las actividades físicas o mentales, aunque sigue siendo un pasatiempo importante para algunos.

Por último, saltar lazo es el hobby menos popular, con solo un 8.57% de preferencia. A pesar de ser una actividad física divertida, su baja popularidad podría deberse a que se asocia más con etapas tempranas de la infancia o a una falta de interés general.

Figura 25

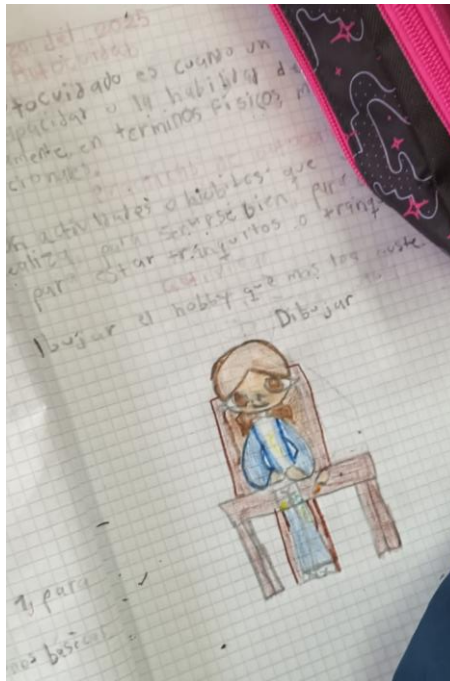
Actividad de las aficiones favoritas del grado tercero



Nota. Actividad de dibujar el hobby favorito de cada estudiante del grado tercero. Elaboración propia.

Figura 26

Afición favorita por los estudiantes



Nota. Hobbie favorito por parte de una estudiante del grado tercero. Elaboración propia.

Figura 27

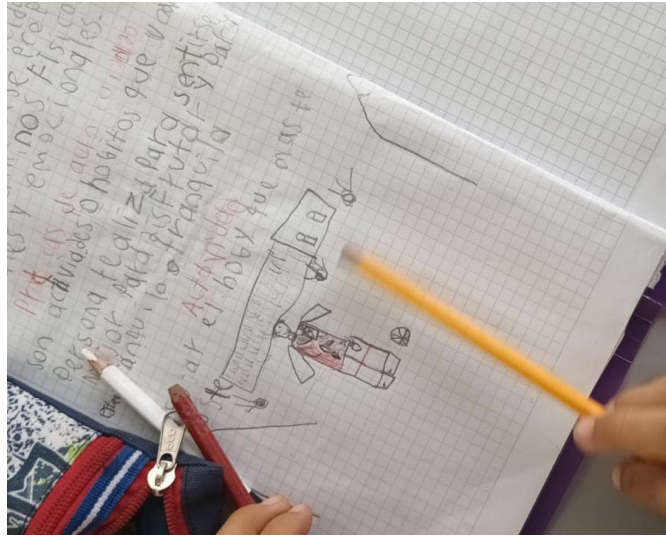
Actividad favorita por los estudiantes



Nota. Actividad favorita por parte de una estudiante de grado tercero. Elaboración propia.

Figura 28

Actividad favorita por los estudiantes



Nota. Actividad favorita por parte de un estudiante de grado tercero. Elaboración propia

Posteriormente, se inicia con la actividad del diario de emociones básicas y su intensidad, (ver figura 29), la actividad consiste en que los estudiantes van a describir en que situaciones sienten las emociones básicas, felicidad, tristeza, miedo y enojo y a su vez van a colocar cuál es la intensidad en que la sienten en una escala numérica del 1 al 10, donde 1 es una baja intensidad y 10 es mucha intensidad

Figura 29

Instructivo de como realizar la actividad de intensidad de emociones

Emoción	Intensidad 1 a 10	Reflexión
	7	Porque mis padres me regaló
	10	Porque me sacó con los amigos con mi madre

En la tabla 7 se muestra la relación de la intensidad con la que los estudiantes sienten cada emoción. Para ver mas a detalle algunos ejemplos de los momentos de intensidad (ver anexo 6 tabla 8)

Felicidad

Momentos de mayor intensidad (10): Los estudiantes manifiestan una felicidad máxima en tres situaciones: cuando los llevan al parque, cuando les regalan algo y

cuando salen a patinar. Esto indica que las actividades recreativas y los regalos tienen un impacto muy positivo en su estado emocional y más si los regalos provienen de sus cuidadores.

Momentos de menor intensidad (8): Aunque la felicidad sigue siendo alta, disminuye ligeramente cuando están con sus padres o cuando su mamá les compra un helado. Esto sugiere que las relaciones familiares y pequeños detalles generan alegría, pero no alcanzan el nivel máximo.

Miedo

Momentos de menor intensidad (1-2): El miedo es casi inexistente cuando el abuelo trata de asustarlos (1) o cuando le pasa algo a su hermano (2). Esto podría indicar que los estudiantes no perciben estas situaciones como amenazantes o que tienen confianza en que no les afectarán directamente.

Momentos de mayor intensidad (6): Apagar la luz y ser asustados generan un miedo moderado. Estas situaciones podrían estar relacionadas con inseguridades comunes en los niños, como el temor a la oscuridad o a lo inesperado.

Situaciones intermedias: Intentar pasar el pasa manos genera un miedo leve (5), lo cual refleja una mezcla entre desafío y temor.

Enojo

Momentos de menor intensidad (1-3): Los estudiantes sienten poco enojo cuando pelean con su hermano (1), les quitan las cosas (3) o se levantan temprano (3). Esto podría reflejar que toleran bien estas situaciones o que las consideran parte de su rutina.

Momentos de mayor intensidad (8): El enojo es más alto cuando las cosas no les salen bien. Esto muestra frustración ante el fracaso o la falta de control sobre sus propias acciones.

Situaciones intermedias: Cuando los molestan, el enojo es moderado (5), lo cual podría reflejar incomodidad ante interacciones negativas.

Tristeza

Momentos de mayor intensidad (9): La tristeza alcanza su nivel máximo cuando no pueden jugar con sus compañeros porque están enfermos. Esto evidencia la importancia de las relaciones sociales para su bienestar emocional.

Momentos intermedios (6-8): Los estudiantes sienten tristeza moderada cuando están solos (6) o cuando son regañados (8). Estas situaciones reflejan una percepción de aislamiento o desaprobación que afecta sus emociones.

Momentos de menor intensidad (1): Cuando se pegan duro accidentalmente, la tristeza es mínima. Esto puede indicar que consideran este tipo de incidentes como algo pasajero.

Tabla 8. Relación de la emoción con la intensidad que la sienten los estudiantes.

Emoción	Intensidad 1-10									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Felicidad	0%	0%	0%	0%	0%	8.57%	0%	11.43%	8.57%	28.57%
Tristeza	2,86 %	0%	0%	2,86 %	17,14%	20 %	0%	0%	0%	5,71%
Ira	5,71%	0%	8,57%	0%	20 %	0%	0%	2,86%	0 %	17,14%
Miedo	5,71	11,43	0%	0%	14,29%	22,86%	0%	0%	0%	0%

Se realiza el análisis por cada emoción y se puede sintetizar lo siguiente:

Felicidad

- La mayor concentración de respuestas se encuentra en las intensidades altas: 28.57% en 10, 11.43% en 8 y 8.57% tanto en 6 como en 9.
- No hay respuestas en los niveles bajos (1-5).
- Esto indica que, cuando las personas reportan felicidad, tiende a ser de intensidad alta, ver figura 30.

Tristeza

- La distribución es más dispersa, pero con tendencia hacia intensidades medias y altas: 17.14% en 5, 20% en 6 (ver figura 31) y 5.71% en 10.
- Hay una pequeña presencia en intensidades bajas (2.86% en 1 y 4).
- La tristeza se experimenta principalmente en niveles medios-altos, aunque no tan extremos como la felicidad.

Ira

- Presenta una distribución bimodal: 8.57% en 3, 20% en 5 y 6, y 17.14% en 10 (ver figura 30).
- También hay presencia en intensidades bajas (5.71% en 1) y medias (2.86% en 8).
- La ira se experimenta tanto en intensidades bajas como muy altas, pero predomina en los niveles medios y el máximo.

Miedo





- El miedo se concentra en intensidades bajas y medias: 5.71% en 1, 11.43% en 2, 14.29% en 5 y 22.86% en 6 (Ver figura 32).
- No hay registros en intensidades altas (7-10).

- Esto sugiere que el miedo se reporta principalmente en intensidades bajas y medias, a diferencia de las otras emociones.

La emoción que sienten con mayor intensidad es la felicidad 28.57%, en segunda instancia es la ira 17,14%.

Figura 30

Finalización de la actividad intensidad de las emociones





Emoción	Intensidad 1-4-10	Reflexión
	5	Cuando me molesta
	4	Cuando me pegan
	1	Cuando le pasa algo a mi hermana
	10	Cuando me llevan al parque

Nota. Finalización de la actividad, intensidad de las emociones básicas con los estudiantes de tercero. Elaboración propia.

Figura 31

Finalización de la actividad de intensidad de las emociones




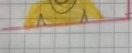
una escala para medir la emoción de 1 a 10
 muy baja intensidad y 10 mucha intensidad

Emoción	Intensidad 1 a 10	Reflexión
	3	porque no quitar las cosas
	6	cuando me siento solo
	1	mi abuela trata de asustarme
	10	a mí me gustan las actividades

Nota. Finalización de la actividad, intensidad de las emociones básicas con los estudiantes de tercero

Figura 32

Finalización de la actividad de intensidad de las emociones

Emoción	Intensidad 1 a 10	Reflexión
	0	cuando peleo con mi hermano
	1	me pega duro
	6	me asus- tan
	10	Voy al parque

7.5 Taller 5 cierre

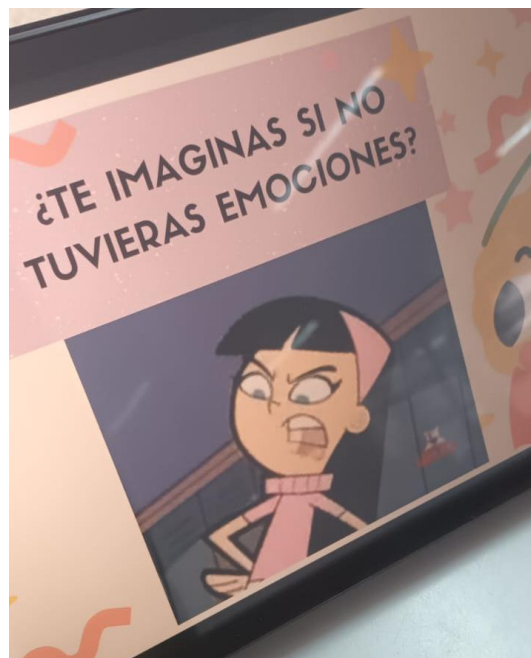
El taller 5 se realizó el día 04/03/2025 con una duración de una hora y cincuenta minutos, los asistentes a la sesión fueron 33 estudiantes correspondientes al 94.29% este es el taller de cierre para poder evaluar a los estudiantes y poder identificar en ellos si interiorizan en su ser las emociones básicas, en un primer momento se les explica a los estudiantes que se hará uso del televisor, donde se les proyectara diferentes videos en una presentación de PowerPoint para que puedan indicar a qué emoción se refiere y el porqué. La url de la presentación la podrán visualizar aquí https://docs.google.com/presentation/d/1juiPIA17SCdRK2RnJzIW8ty3382Ey_i9/edit#slide=id.p1

Para iniciar se muestra el video sin sentimientos de los padrinos mágicos, donde Timy ordena a sus padrinos no tener sentimientos, y no sentir ninguna emoción, cuando se muestra este video, se les pregunta a los estudiantes ¿Cómo se sentirían sin emociones? A lo cual participo 5 estudiantes 14.29% :

- No tendríamos ánimos de hacer nada
- Haríamos las actividades sin emoción
- Sería raro no sentir nada
- No sentiríamos las emociones básicas
- Siempre estaríamos con la misma cara

Figura 33

Proyección video sin sentimientos



Nota. Proyección video sin sentimientos con los estudiantes de tercero.
Elaboración propia

Posteriormente a las respuestas se puede analizar según "Gaytán Sánchez, P. (2010) Habla sobre cómo la sociología clásica ha intentado suprimir las emociones por estar ligadas a lo corporal, o irracional o lo instintivo. Esto quiere decir que la mente es quien debe dominar las emociones, y no las emociones, el cuerpo, es decir, hay una relación con las respuestas de los estudiantes, que si la mente dominara el cuerpo, no sentirían tantas emociones. Sin embargo, las emociones están ligadas al comportamiento humano. A su vez, Ortiz, Á. D. (2010). En la teoría de las emociones menciona la hipótesis del biofeedback facial, plantea que se puede dejar de sentir las emociones si no se demuestra física y corporalmente, es decir, si no se activa los músculos faciales a las emociones básicas.

A continuación, se visualizó el segundo video Tamara https://www.youtube.com/watch?v=foRUY2I4-3I&ab_channel=Alkurhah que trata de una niña sorda que ama bailar, este cortometraje muestra cómo su madre se alegra porque a pesar de tener esta discapacidad, ella en su habitación está muy alegre bailando danza, finalmente cuando su madre entra a la habitación y bailan juntas, deja una sensación de felicidad y esperanza, destacando la importancia del amor y el esfuerzo compartido. Cuando los estudiantes están visualizando este video se quedan un poco asombrados, pero se muestran a gusto con el video, una vez se finaliza, se hace la pregunta de ¿Cuál es la principal emoción que se puede observar en el video de Tamara?

Figura 34

Muestra de cuál es la emoción principal del video



Nota. Muestra de cuál es la emoción principal del video de Tamara. Elaboración propia

La respuesta a la pregunta es que Tamara se encontraba feliz porque estaba bailando y eso le gustaba a ella a pesar de tener una discapacidad, esto fue mencionado por 7 estudiantes correspondientes al 20%, esto quiere decir que la mayoría de estudiantes ya está acertando en la identificación de emociones básicas. Por otra parte, el 5.71% estudiantes mencionaron que la mama al principio estaba triste, y es correcto, aunque no es la emoción central del video, si se puede percibir también esta emoción dentro del video de Tamara. Además, se hace un recordatorio a los estudiantes de la emoción de felicidad “La felicidad humana se alcanza a través de las llamadas experiencias de flujo (flow), que representan un estado mental en el cual la persona está completamente inmersa en lo que hace. Durante estas experiencias, se siente llena de energía, involucrada y capaz de realizar la tarea con éxito, disfrutándola profundamente. (Apiquián, 2014, p.1, como se citó en Bolaños,2017)

Continuando se visualiza el tercer cortometraje Actitud - optimismo y pesimismo - indefensión aprendida y confianza en la Vida https://www.youtube.com/watch?v=u_XjPW06cAc&ab_channel=EIParquedelasEmociones, este cortometraje es un corto video donde hace la comparación de dos personas un chico y una chica que no se conocen, que salen a enfrentar su día, el sale muy inseguro y ella sale muy segura y positiva, al enfrentarse diferentes situaciones en el camino uno se pone demasiado triste y desanimado y la otra persona a pesar de malos momentos

siempre sigue positiva y así mismo su día se ve de una forma distinta , en un encuentro de ambos personajes Tienen Un encuentro donde Les paso un momento malo, pasan este momento malo y la chica aun así sisi sigue muy positiva, él está abrumado , después de esto, él con cara de agradecimiento mira a la chica, porque entendió que es él, está muy positivo y se siente muy alegre. Posteriormente, se hace la pregunta de cuáles emociones son percibidas en el video y el 11, 43 % respondió que primero es tristeza por como inicia el video con el muchacho y el 17, 14% respondió que feliz al finalizar el video, esto es un muy buen análisis de que los ya identifican e interpretan las emociones básicas, se les recuerda una vez más la emoción de tristeza que es ,esta emoción opera en el individuo propio llevándole a un “mal estar” ocasionado por algún suceso previo,, la tristeza es uno de los sentimientos básicos de todo ser humano y forma parte de su subjetividad. Es una reacción natural ante eventos que generan malestar, como una pérdida, y tiene una función adaptativa en el individuo, ayudándolo a procesar lo sucedido. A diferencia de la depresión, la tristeza no es una patología, es un estado emocional pasajero y normal que permite la reestructuración emocional .

Asi mismo se pasa al cuarto cortometraje para poder identificar las emociones https://www.youtube.com/watch?v=OHma93eZiBY&t=136s&ab_channel=DisneyJr.Latinoam%C3%A9rica **Ian | Corto Animado | Fundación Ian** publicado por Disney Jr. Latinoamérica trata sobre la inclusión y la aceptación de las diferencias. El mensaje principal del video es reflexionar sobre qué harías, si quieres jugar y no te dejan, si quieres ser parte y no puedes, o si te hacen sentir diferente. Es un cortometraje que busca generar conciencia sobre la importancia de la inclusión y el respeto hacia todos, especialmente hacia las personas con discapacidad o que se sienten excluidas. La principal emoción del video es la tristeza al ser rechazado por sus compañeros, los estudiantes del grado tercero se muestran muy participativos en este video, porque dentro del salón hay un estudiante que posee una discapacidad y mencionan que no hay que rechazarlo por no tener las mismas habilidades que ellos, se hizo un conteo y el 57,14 % está de acuerdo es que la principal emoción del video es la tristeza por los gestos corporales del niño Ian. Hacen una buena interpretación los estudiantes acerca de las emociones básicas.

Figura 35

Muestra cortometraje Ian



Nota. Visualización cortometraje Ian con los estudiantes de grado tercero.
Elaboración propia.

Luego se visualiza el cuarto cortometraje https://www.youtube.com/watch?v=38y_1EWIE9I&ab_channel=EduardoVerastegui "Attack", dirigido por Eduardo Verástegui, es un cortometraje animado sin diálogos que aborda la importancia de no juzgar a las personas por su apariencia ni por prejuicios superficiales. La historia muestra la interacción entre una anciana y un joven en un transporte público, donde la anciana cree que el joven le está robando sus galletas. Sin embargo, al final se revela una sorpresa que cambia la percepción inicial: el joven en realidad es generoso y comparte sus galletas con la anciana, mientras que ella actúa con egoísmo.

El mensaje central del video es una reflexión sobre la generosidad y cómo las apariencias pueden engañar, invitando a no formar juicios rápidos y a valorar la bondad que puede esconderse en el corazón de las personas. También destaca la alegría y la paz que provienen de dar y compartir con los demás, en contraste con la desconfianza y los prejuicios que a menudo construyen muros entre las personas.

Se hace la pregunta a los estudiantes ¿Qué piensan acerca del video? Y el 14.29 % menciona lo siguiente:

- Se refleja la tristeza en la señora de edad al darse cuenta de que el joven nunca le quito la galleta
- La señora está molesta
- El joven se muestra muy tranquilo y muy empático al compartir su galleta con la señora
- El joven está muy alegre
- La señora juzga al joven por su apariencia física y eso no está bien

Luego, se visualizó el quinto (Cortometraje acerca del miedo) este cortometraje sirve como ejemplo visual y emocional sobre cómo enfrentar y superar los miedos, desde que se esta pequeño en los primeros años de edad y generar esas habilidades de vencer el miedo y generar autocuidado por sí mismo. La historia muestra, a través de una joven ave, que con valentía es posible vencer los temores, aprender de ellos y descubrir nuevas oportunidades que antes parecían inalcanzables debido al miedo. Al observar este video, los estudiantes se mostraron muy interesantes en sus gestos corporales y su manera llamativa de observar el cortometraje, así mismo , se analiza una apropiación de identificación de las emociones básicas, se hace nuevamente la pregunta ¿Cuál es la emoción principal del video? Y el 42.86 % de la población acertó a la emoción, la cual es el miedo, y se pregunta ¿Por qué la emoción principal del cortometraje es el miedo? la participación de los estudiantes fue del 11,43% y sus respuestas fueron:

- Porque el ave se angustiaba al ver las olas del mar
- Porque en la cara del ave se mostraba angustiado
- Porque el ave intentaba alejarse de el ave
- Porque el pingüino quería llorar porque no se sentía bien

Estas respuestas es un reflejo del aprendizaje significativo, de como han generado habilidades socioemocionales, de que como han interpretado las emociones y las perciben en si mismos.

Para finalizar se visualiza El video “Cuento sobre la frustración: La pelota roja” del canal de la Psicóloga Alexandra Félix trata sobre cómo manejar la frustración y el enojo, especialmente en situaciones que no se pueden cambiar. A través de un cuento dirigido principalmente a niños, la psicóloga explica que es natural sentirse frustrado cuando las cosas no salen como se desea, pero que hay circunstancias en la vida que simplemente no se pueden controlar, como cuando se cae un helado, llueve y no se puede ir a la piscina, o se recibe un regalo que no es del agrado.

Asi mismo, utiliza la metáfora de una pelota roja para representar el enojo que surge a raíz de la frustración. A medida que el enojo crece, la pelota se expande, ocupando espacio y energía que podrían destinarse a buscar soluciones o alternativas. La psicóloga enseña a los niños una técnica de respiración para calmarse: con cada respiración profunda, deben imaginar que la pelota se hace más pequeña y va cambiando de color, atravesando los tonos del arcoíris hasta llegar al lila, que simboliza la calma.

El mensaje central del video destaca que, aunque no siempre es posible cambiar las circunstancias, sí se puede decidir cómo reaccionar y regular las propias emociones. Se invita a los niños a practicar la respiración consciente y a encontrar actividades alternativas que les ayuden a sentirse mejor, como dibujar, jugar o abrazar un peluche. Además, se enfatiza que no existen emociones buenas o malas, a su vez lo importante es aprender a gestionarlas de manera saludable.

Finalizando para este momento se hace la pregunta ¿Cómo manejamos la emoción del enojo? Y hubo una participación del 14,29% % y sus respuestas fueron las siguientes:

- Podemos hacer una respiración como el ejemplo de la flor
- Podemos hacer yoga para tranquilizarnos
- Podemos hacer pausas activas, para recuperar energía y estar mas tranquilos con uno mismo.
- Debemos respirar muy bien
- Debemos calmarnos

Lo que lleva a un análisis de que las actividades propuestas se interiorizaron de manera eficaz en los estudiantes para poder manejar mejor sus emociones.

Esta ultima actividad se finaliza con un agradecimiento a los estudiantes por ser parte de mi población de mi trabajo de grado, es una alegría para mi haber podido realizar esta maravillosa practica y análisis acerca del manejo de las emociones, es una riqueza los saberes que uno puede transmitir y a su vez que los estudiantes le trasmiten, aunque fue un poco nostálgica mi despedida, porque los estudiantes querían que volviera otra vez, siempre serán un recuerdo porque son parte de un proceso significativo.

CONCLUSIONES

Como resultado del proceso de la experiencia pedagógica, se presentan las siguientes conclusiones:

Las actividades propuestas principalmente las audiovisuales (Cine foro, película intensamente 1) y las interactivas (Dinámicas corporales ,*mindfulness*) permitieron a los estudiantes lograr identificar con claridad cada una de las emociones básicas, porque al momento de finalizar estas actividades, pudieron mencionar en que momentos también sentían esas emociones en sus experiencias cotidianas, y además expresaron que al momento de poner en práctica el *mindfulness*, manifestaron una mayor conexión con su cuerpo y una sensación de calma y tranquilidad, lo que permite identificar una apropiación significativa del conocimiento emocional. En conjunto, estas actividades favorecieron un espacio de reflexión y autoconocimiento que fortalece el desarrollo socioemocional, demostrando que el aprendizaje va más allá de lo cognitivo y se integra profundamente en la experiencia personal.

Las acciones que se implementaron permitieron fomentar de manera significativa el autocuidado y el desarrollo socioemocional de los estudiantes participantes, a través de cada una de las actividades realizadas, se crearon espacios de reflexión autónoma, para poder identificar, expresar y regular las emociones básicas y a su vez esto cómo ayuda en el autocuidado bienestar y emocional. Esta experiencia facilitó y brindó las herramientas necesarias para responder de manera adecuada ante diversas situaciones del entorno escolar y familiar. Al aprender a gestionar y regular sus emociones, los estudiantes participantes comenzaron a desarrollar una habilidad más consciente hacia la importancia del cuidado de sí mismos, fortaleciendo así hábitos de autocuidado como realizar más sus aficiones y sus hobbies que ayuda y aporta tanto en lo emocional como en lo corporal.

Relacionar las emociones con colores específicos facilita su identificación, introspección y el proceso de autoconocimiento. Esta asociación alegórica o de juego permitió que los estudiantes conectaran de manera visual y emocional con las emociones que pueden sentir en sus experiencias diarias. De acuerdo con los resultados obtenidos, se observó que las emociones en diferentes niveles de intensidad, en orden de creciente de intensidad son, felicidad, enojo, tristeza y miedo. Es decir que la emoción con mayor intensidad sentida manifestada por parte de los estudiantes participantes es la felicidad, seguida del enojo, tristeza y miedo. Esto hace referencia a que en los estudiantes de grado tercero sus emociones aun son muy positivas y no predomina pensamientos o sentires negativos.

Los estudiantes participantes pudieron ubicar e identificar en qué partes del cuerpo sienten las emociones básicas felicidad, tristeza, enojo y miedo, lo que indica una comprensión inicial del vínculo entre lo fisiológico y lo emocional. La mayoría asoció la felicidad con el corazón y la tristeza con el estómago, lo que reafirma la importancia de trabajar la conciencia corporal como parte del desarrollo socioemocional. Cada emoción percibida por cada uno lleva a una respuesta fisiológica.

Se evidencio que el desarrollo de habilidades emocionales desde la primera infancia es importante, necesario y es posible, siempre y cuando hayan actividades propuestas de manera didáctica (juegos, meditaciones, videos, recortes, colores, películas) para manejar la inteligencia emocional. A su vez los estudiantes mostraron un interés en participar en estas actividades para fomentar un autocuidado y gestión de emociones más estable en etapas posteriores del desarrollo.

De igual manera, el espacio compartido con los estudiantes de tercero de primaria del Colegio Gran Colombiano fue profundamente enriquecedor. Como docente en formación de la Licenciatura en Ciencias Naturales y Educación Ambiental, esta experiencia tuvo un valor significativo en lo que pude aportar desde mis conocimientos, estrategias, actividades y dinámicas, y también por todo lo que pude aprender de ellos. Cada encuentro fue una oportunidad para entender más a fondo las realidades del aula: desde la importancia del manejo del grupo, el uso del tono de voz adecuado, hasta la necesidad de ser flexible y tener siempre un plan alternativo cuando las cosas no salen como se espera.

Este proceso me permitió comprender que enseñar además de transmitir información, es escuchar, adaptarse y crecer constantemente. Aprender a leer los tiempos, a observar con atención, a construir confianza y a reconocer que cada estudiante también tiene algo que enseñarme, ha sido revelador. Saber que estoy cada vez más cerca de ejercer plenamente este hermoso rol, me llena de orgullo, satisfacción y, sobre todo, una profunda motivación para seguir construyendo mi camino como educadora comprometida con la transformación y el aprendizaje colectivo.

. Con la aplicación de las actividades planteadas en la cartilla https://www.canva.com/design/DAGIX-j6_9w/93OWpp8xdT4843hMHe-yow/edit?utm_content=DAGIX-j6_9w&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton se puede fomentar el autoconocimiento, la identificación, su regulación y el autocuidado. Porque la cartilla recoge una recopilación de las actividades donde los estudiantes solieron participar mas, esta cartilla es una herramienta particular para que cada estudiante haga una apropiación , una reflexión, y una introspección sobre si mismo.

REFERENCIAS

- Acosta, F. P., & Clavero, F. H. (2015). Miedo e inteligencia emocional en el contexto pluricultural de Ceuta. *Anuario de Psicología*, 45(2), 249-263.
- Anijovich, R., & Mora, S. (2009). Estrategias de enseñanza. *Otra mirada al quehacer en el aula*, 1, 33.
- Apiquián A. (2014, 15 de diciembre). PERMA, un modelo para tener colaboradores felices. El personal feliz tiene la capacidad de crecer, desarrollarse y superar los obstáculos de manera exitosa, la base para crear organizaciones fuertes. Recuperado de: <http://www.altonivel.com.mx/47486-perma-un-modelo-paratener-colaboradores-felices.html>
- Beal, X. V. (2011). ¿ Cómo hacer investigación cualitativa. *Una guía práctica para saber qué es la investigación en general y cómo hacerla, con énfasis en las etapas de la investigación cualitativa*. ETXETA, Jalisco, 138.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Bisquerra, R. A. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Bolaños, R. E. D., & Cruz, E. I. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y palabra*, 21(96), 660-679.
- Bordignon, N. A. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto.
- Cabrera Reyes, V. C. (2023). Prácticas de autocuidado en niños y adolescentes: Una revisión de literatura.
- Cabrero, B. G. (2018). Las habilidades socioemocionales, no cognitivas o “blandas”: aproximaciones a su evaluación. *Revista Digital Universitaria*, 19(6).
- Cantera, L. M., & Cantera, F. M. (2014). El auto-cuidado activo y su importancia para la Psicología Comunitaria. *Psicoperspectivas*, 13(2), 88-97.
- Cortes Lara, A., & Ducon Rojas, A. P. (2023). Educación afectiva en niños y niñas de 6 a 9 años.
- Darwin, C. [1872 (1965)]. *Expression of the Emotions in Man and Animals*. Chicago: University of Chicago Press.
- Docter, P., & Del Carmen, R. (2015). Intensamente [Película]. Walt Disney Studios Motion Pictures. Tomado de <https://www.peelink2.com/2015/06/ver-intensa-mente-2015.html>

Durán Strauch, E., & Valoyes, E. (2009). Perfil de los niños, niñas y adolescentes sin cuidado parental en Colombia. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, niñez y juventud*, 7(2), 761-783.

Eduardo Verastegui. (2016, 14 junio). Snack attack [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=38y_1EWIE9I

Disney Jr. Latinoamérica. (2018, 30 noviembre). Ian | Corto animado | Fundación Ian [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=OHma93eZiBY>

El Parque de las Emociones. (2016, 17 noviembre). Actitud - optimismo y pesimismo - indefensión aprendida y confianza en la Vida [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=u_XjPW06cAc

Esperidião, E., Saidel, M. G. B., & Rodrigues, J. (2020). Salud mental: enfoque en los profesionales de la salud. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73, e73supl01.

Estarriga, L. I. L., & de Landa, C. N. (2012). 2-YOGA PARA NIÑOS: BENEFICIOS, METODOLOGÍA Y APLICACIÓN PRÁCTICA. *Revista arista digital*.

Fernández Domínguez, M. R. (2009). Construyendo nuestra felicidad para ayudar a construirla. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*.

Galeano Bautista, L. Y., & Galeano Bautista, Y. V. (2020). ¡ Emociones! Una perspectiva en la enseñanza de procesos fisiológicos en pro del cuidado de sí como propuesta para la formación de maestros de la Licenciatura en Biología de la Universidad Pedagógica Nacional.

Gaytán Sánchez, P. (2010). La contribución del estudio del cuerpo y las emociones a las teorías sociológicas de la acción (vs. los estudios culturales). *Sociológica (México)*, 25(72), 139-165.

Gil-Madróna, P. Contreras, O. González, S. y Gómez, I. (2008) "Justificación de la educación física en la educación infantil. *Educación y Educadores*. (11)2, 159-177. Recuperado en <http://www.redalyc.org/pdf/834/83411211.pdf>

Godfrey CM, Harrison MB, Lysaght R, Lamb M, Graham ID, Oakley P. Care of self-care by other-care of other: the meaning of self-care from research, practice, policy and industry perspectives. *International Journal of Evidence Based Healthcare*. 2011;9(1):3-24

Goleman (1995) *Inteligencia Emocional*. Karios. Barcelona.

Goleman (2002) *El Liderazgo Resonante*. México. Edit Mc Graw Hill.

GONZALEZ, M., Administración, E. D. L., & Castro, F. J. L. (2000). La educación de los hijos. *Editorial Edimat. España*.

Google. (s.f.). [Mapa de Google Maps del centro de la ciudad de Utrecht]. Recuperado el 10 de enero, 2020, de <https://www.google.com/maps/place/I.E.D.+Colegio+Grancolombiano/@4.60905,-74.2001,18z/data=!4m6!3m5!1s0x8e3f9e3e080e5539:0xdbce2156b214015!8m2!3d4.6091005!4d->

- Gutiérrez, E., & Castillo, J. A. (2014). Reflexiones sobre la concepción del cuerpo y del movimiento para una educación integral de la primera infancia. *Praxis pedagógica*, 14(15), 15-42.
- Gutiérrez, M. (2013) La expresión corporal como estrategia educativa para la enseñanza aprendizaje de un L2 a niños de 4 a 5 años. Tesis de Maestría en Educación. Universidad Tec-Virtula, Tecnológico de Monterrey, México.
- Gutiérrez, N., Rodríguez, N., & Argüelles, J. J. I. (2017). La emocionalidad frente a la innovación curricular. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 2(3), 226-246.
- Hietanen, J. K., Glerean, E., Hari, R., & Nummenmaa, L. (2016). Bodily maps of emotions across child development. *Developmental science*, 19(6), 1111-1118.
- Jiménez Castelblanco, F. M., & Monroy Tovar, J. D. (2015). Las pausas activas escolares como estrategia pedagógica para influenciar la atención escolar en los estudiantes del grado primero del colegio IED Francisco José de Caldas sede c.
- Jorgelina 1985. (2010, 28 marzo). SIN SENTIMIENTOS [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=nIDadPimKfE>
- Lazos, E. (2008). Autoconocimiento: una idea tensa. *Diánoia*, 53(61), 169-188.
- López, M. J. P., & Gámez, M. R. (2021). La deserción escolar: Una perspectiva compleja en tiempos de pandemia. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 6(1), 130-155.
- Luna Rodríguez, C. (2018). Cuadernos de trabajo comunitario. Tips pedagógicos para el desarrollo emocional. *Otras publicaciones*.
- Montañés, M. C. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. Valencia: Universidad de Valencia.
- Naranjo Hernández, Ydalsys, Alejandro, & Larreynaga, R. (2017). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gaceta Médica Espirituana*, 19(3), 89–100. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009
- Nieto, M. Á. P., Delgado, M. M. R., & León, L. (2008). Aproximaciones a la emoción de ira: de la conceptualización a la intervención psicológica. *Reme*, 11(28), 5.
- Olmos, J. C. C., & Hernández, M. (2024). Autocuidado en la adolescencia: Percepciones de profesores que ejercen en centros educativos españoles públicos y concertados. *Interciencia: Revista de ciencia y tecnología de América*, 49(1), 35-42.
- Ortiz, Á. D. (2010). Teoría de las emociones. *Innovación y experiencias educativas* (29).
- Pérez del Río, T. (1999). *Los derechos de conciliación en la Ley 39/99: Interrupción o reducción de la actividad laboral para atender responsabilidades familiares*. Universidad de Cádiz.
- Piaget, J. (1981). La teoría de Piaget. *Infancia y aprendizaje*, 4(sup2), 13-54.

- Psicóloga Alexandra Félix. (2021, 1 marzo). Cuento sobre la frustración: La pelota roja [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=nQFzMV5yZ5I>
- Psicólogo Emocional Online. (2017, 5 febrero). Cortometraje acerca del miedo [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=lgRWLuXOT1Y>
- Puigfel, M., & Sánchez, A. (2018). Mindfulness, emoción y estrés. *Shen emotional therapy*.
- Quintar, E. (2021). Didáctica no-parametral. Nuevos escenarios sociohistóricos y culturales, nuevos desafíos de enseñanza.
- Ríos, A. E. R., & Galán, M. G. N. (2012). Cuidadores: responsabilidades-obligaciones. *Revista de enfermería neurológica*, 11(3), 163-169.
- Romagnoli, C., Mena, I., & Valdés, A. M. (2019). ¿ Qué son las habilidades socio afectivas y éticas?.
- Saavedra, T. R. (2005). La hermenéutica reflexiva en la investigación educativa. *Revista enfoques educacionales*, 7(1), 51-66.
- Universidad TecMilenio, (2014). Certificado en Fundamentos de la Psicología Positiva. Recuperado de: <http://bbsistema.tecmilenio.edu.mx/>
- Vega-Angarita, O. M., & Gonzalez-Escobar, D. S. (2007). Teoría del déficit de autocuidado: interpretación desde los elementos conceptuales. *Revista Ciencia y cuidado*, 4(1), 28-35.
- Velazquez, A. V. (2014). Etapas del desarrollo cognitivo de Piaget. *Universidad marista de Guadalajara*.

ANEXOS

ANEXO 1 ACTIVIDAD 1 EMOCIONES

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL LICENCIATURA EN CIENCIAS NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL PLAN SEMANAL DE CLASE / ACTIVIDAD – TRABAJO DE GRADO		
Sesión N°1	Fecha: 24/02/2025	Hora: 1 hora y media
Profesor en formación: Luz Angelica Reyes Hurtado		
Institución Colegio I.E.D Colegio Grancolombiano sede B.	Grado: Tercero	
1. Objetivos de aprendizaje de la clase / actividad		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Objetivo general: Promover en los niños de primaria la comprensión y el reconocimiento de las emociones básicas, como la felicidad y la tristeza, identificando cómo se sienten y experimentan en el cuerpo, con el fin de desarrollar su inteligencia emocional. 2. Objetivos específicos: Comprender que son las emociones 3. Identificar las emociones básicas, pero centrarse inicialmente en felicidad y la tristeza 4. Reconocer donde se siente la felicidad y donde se siente la tristeza 5. ¿Desde cual corriente se fundamenta el sentir de las emociones? 		
Clase propuesta por la temática el cuidado de la vida		
2. Conceptos y preguntas orientadoras a abordar en la clase / actividad		
<p>¿Qué se entiende cuando se habla de las emociones?</p> <p>¿Qué es una emoción?</p> <p>¿Cuáles emociones son las que sentimos?</p> <p>¿Dónde sentimos la felicidad?</p> <p>¿Dónde sentimos la tristeza?</p> <p>Conceptos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Emociones : ““Las emociones son cruciales para el ejercicio de la razón. En la interacción entre sentir y pensar, las emociones guían nuestras decisiones continuamente, trabajando en conjunto con la mente racional y habilitando —o deshabilitando— el pensamiento” Goleman, 1995. <p>También son impulsos que nos llevan a actuar, son programas de reacción automática con los que nos ha dotados la evolución” (p. 26), Goleman sostiene la idea de que se refiere a “un sentimiento, a los estados psicológicos, a los estados biológicos y el tipo de tendencia a la acción que lo caracteriza” (p. 418).</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. La felicidad humana se alcanza a través de las llamadas experiencias de flujo (flow), que representan un estado mental en el cual la persona está completamente inmersa en lo que hace. Durante estas experiencias, se siente llena de energía, involucrada y capaz de realizar la tarea con éxito, disfrutándola profundamente. En este estado, el tiempo parece detenerse, 		

todo lo demás se desvanece, y la persona se concentra plenamente en el presente. Cuando alguien experimenta este flujo, está haciendo lo que le apasiona, disfruta cada momento de la vida, identifica sus fortalezas y, una vez reconocidas, se compromete plenamente con ellas (Apiquián, 2014, p.1, como se citó en Bolaños,2017).

3. Según Guillermina Cruz Pérez, la tristeza es uno de los sentimientos básicos de todo ser humano y forma parte de su subjetividad. Es una reacción natural ante eventos que generan malestar, como una pérdida, y tiene una función adaptativa en el individuo, ayudándolo a procesar lo sucedido. A diferencia de la depresión, la tristeza no es una patología, es un estado emocional pasajero y normal que permite la reestructuración emocional .

4. Según el documento construyendo nuestra felicidad para ayudar a construirla Fernández Domínguez, M. R. (2009) El documento menciona la importancia de reconocer y sentir las emociones en el cuerpo, apoyándose en corrientes psicológicas como la Gestalt. Según esta perspectiva, propuesta por Fritz Perls, es fundamental "no restringir las emociones" y "vivir tanto el placer como el dolor o el malestar". En la práctica de la Gestalt, el aquí y el ahora se priorizan sobre el análisis intelectual, lo que permite una experiencia real y profunda de las emociones en el cuerpo sin que estas sean reprimidas

3. Estructura secuencial de las actividades / momentos centrales de clase / actividad (los tiempos de duración de cada una deben ser explícitos)

La estructura se maneja de la siguiente manera, emociones.

Se va a realizar una pequeña inducción del porque se realizarán las actividades, que propósito tiene y cuales se esperan que sean los resultados.

1. Se tiene en cuenta que la actividad es de 1 hora.
 - ¿Qué son las emociones?
 - Indagación con el curso.

Para esto se tomará un tiempo de aproximadamente 10 minutos.

2. ¿Qué son las emociones?
 - Introducción al concepto de emociones
 - Indagación de que es la felicidad y que es la tristeza

Para este momento se tomará un tiempo aproximado de 20 minutos

3. ¿Qué es la tristeza y que es la felicidad?
 - ¿Dónde sentimos las emociones?
 - Identificación en el cuerpo donde se ven reflejadas las emociones.

Para este momento se tomará un tiempo aproximado de 30 minutos

4. Descripción detallada de la actividad /momento central de la sesión de clase / actividad

Entender e identificar las emociones es clave porque nos permite gestionarlas de manera más eficaz, evitando reacciones impulsivas y promoviendo una mejor regulación emocional. Esto contribuye a mantener una buena salud mental, ya que al reconocer emociones negativas a tiempo, podemos buscar apoyo antes de que se conviertan en problemas graves. Además, mejora nuestras relaciones interpersonales al facilitarnos la empatía y la comunicación. También influye en la toma de decisiones más equilibradas, evitando que las emociones momentáneas nos dominen.

5. Recursos didácticos y herramientas de apoyo en el desarrollo de la sesión:
Centrar la atención en el conocimiento y la cualificación de este además de señalar las actividades a través de las cuales, se dinamiza ese conocimiento.

Se utilizarán recursos didácticos como diapositivas, imágenes, recortes, videos. Y algunas herramientas como el televisor, tablero, colores, útiles.

6. Criterios de evaluación del aprendizaje en la sesión

Para evaluar la actividad propuesta, se llevarán recortes del cuerpo de un niño y niña, se pasará a los estudiantes para que ellos puedan escribir en donde perciben su felicidad y su tristeza.

ACTIVIDAD

¿Donde sientes la felicidad y donde sientes la tristeza?

The slide features three illustrations: a girl on the left with horizontal lines for labeling, a boy in the center with rectangular boxes for labeling, and a smiling flower on the right. At the bottom, it credits 'Angelica Reyes' and 'Agosto 2024'.

7. Evidencias observables, tangibles y medibles que registran el desempeño de los estudiantes / asistentes a la actividad.

8. Anexos para el desarrollo de las actividades /momentos.

9. Evaluación de la sesión (después de realizada la sesión, el tutor evalúa el desarrollo de esta. Para esto debe tener como referencia lo planeado y lo ejecutado).

ANEXO 2 ACTIVIDAD 2 CINE FORO

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL LICENCIATURA EN CIENCIAS NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL PLAN SEMANAL DE CLASE / ACTIVIDAD – TRABAJO DE GRADO I		
Sesión N°2	Fecha: 25/02/2025	Hora: 1 hora y 50 minutos
Profesor en formación: Luz Angelica Reyes Hurtado		
Institución Colegio I.E.D Colegio Grancolombiano sede A.	Grado por definir	
1. Objetivos de aprendizaje de la clase / actividad (Enunciar el estándar Básico de Aprendizaje que referencia este objetivo)		
<ol style="list-style-type: none"> 1. A través de la película intensamente 1, identificar las emociones básicas. 2. Generar una introspección de como ellos ven reflejadas estas emociones en si mismos. 3. Profundizar en emociones de ira y enojo. 		
Clase propuesta por la temática el cuidado de la vida		
2. Conceptos y preguntas orientadoras a abordar en la clase / actividad		
<p>Actividad: CINE FORO</p> <p>¿Riley como maneja sus emociones?</p> <p>¿Cuáles son las emociones básicas?</p> <p>¿Qué se entiende por la emoción ira?</p> <p>¿Qué se entiende por la emoción miedo?</p> <p>Conceptos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Emociones basicas : Consideramos como "emociones básicas" aquellos tipos de comportamientos emocionales que están presente en el infante humano y en los animales (por lo menos en los mamíferos), ya sea como comportamientos innatos o aparentes en etapas muy tempranas del desarrollo post-natal. Estamos por lo tanto considerando los invariantes básicos del comportamiento emocional, en un enfoque cercano al significado que le ha dado Darwin a las emociones (1872). Las cuatro emociones básicas son alegría, tristeza, miedo y enojo. 2. Ira: Una de las definiciones más amplias y desde las que más fácil resulta entender la ira es la dada por Izard (1977, 1991) que como ya se ha visto la describe como una emoción primaria que se presenta cuando un organismo es bloqueado en la consecución de una meta o en la obtención o satisfacción de una necesidad. 3. Miedo: Según Acostay claverro en su estudio "<i>Miedo e inteligencia emocional en el contexto pluricultural de Ceuta</i>", el miedo se define como una emoción básica de carácter negativo, que surge tras el procesamiento de 		

estímulos y desencadena respuestas fisiológicas y conductuales con una finalidad adaptativa. El miedo tiene como función principal proteger al individuo al influir en su comportamiento frente al entorno y las demás personas

3. Estructura secuencial de las actividades / momentos centrales de clase / actividad (los tiempos de duración de cada una deben ser explícitos)

La estructura se maneja de la siguiente manera, Cine foro y emociones

1. Se tiene en cuenta que la clase es de 1 hora y media a 2 horas.
 - Cine foro de la película intensamente 1

Para esto se tomó un tiempo de aproximadamente hora y media

2. ¿Que sentimos en el cuerpo con las emociones ira y miedo?
 - Introspección personal
 - ¿Cuándo sentimos la tristeza?
 - ¿Cuál es la relación entre la ira y el enojo? El enojo y la ira se consideran emociones relacionadas pero distintas en intensidad. El enojo es una reacción emocional básica que surge ante frustraciones leves o desacuerdos; es menos intensa y generalmente más fácil de controlar. La ira, en cambio, es una intensificación del enojo y se desencadena cuando la frustración persiste o se percibe una amenaza mayor, activando una respuesta física y emocional más fuerte. Esta escalada de intensidad hace que la ira sea más difícil de gestionar y pueda derivar en respuestas impulsivas si no se maneja adecuadamente.

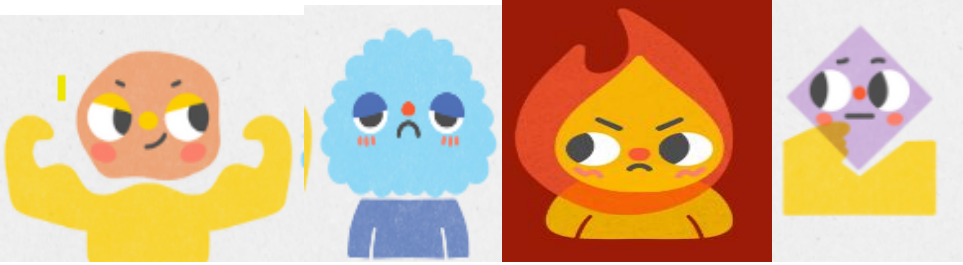
Unificación de las emociones básicas

3. Relacionar todas las emociones básicas.
 - Actividad de colores para cada emoción, se llevan recortes de papel iris de los colores, amarillo, azul, rojo y morado.
 - Alegría= amarillo
 - Tristeza=Azul
 - Enojo= Rojo
 - Miedo= Morado

Para este momento se tomó un tiempo aproximado de 30 minutos

4. Descripción detallada de la actividad /momento central de la sesión de clase / actividad (si es una actividad experimental, se debe anexar la guía de laboratorio. Esta debe incluir los materiales y reactivos a utilizar y ficha de seguridad de los reactivos)

Información anterior

<p>5. Recursos didácticos y herramientas de apoyo en el desarrollo de la sesión: Centrar la atención en el conocimiento y la cualificación de este además de señalar las actividades a través de las cuales, se dinamiza ese conocimiento.</p>
<p>Se utilizan recursos didácticos como diapositivas, imágenes, videos, recortes, y herramientas como el televisor, tablero, colores, útiles.</p>
<p>6. Criterios de evaluación del aprendizaje en la sesión</p>
<p>Para evaluar la actividad y el reconocimiento de emociones, tendremos en cuenta los colores y emoticones, para que relación el color y la cara del emoticón con las emociones.</p>

<p>7. Evidencias observables, tangibles y medibles que registran el desempeño de los estudiantes / asistentes a la actividad.</p>
<p>NA</p>
<p>8. Anexos para el desarrollo de las actividades /momentos.</p>
<p>9. Evaluación de la sesión (después de realizada la sesión, el tutor evalúa el desarrollo de esta. Para esto debe tener como referencia lo planeado y lo ejecutado). NA</p>

ANEXO 3, MINDFULNESS, YOGA Y RESPIRACION

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL LICENCIATURA EN CIENCIAS NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL PLAN SEMANAL DE CLASE / ACTIVIDAD – TRABAJO DE GRADO		
Sesión N°3	Fecha: 27/02/2025	Hora: 1 hora y 50 minutos
Profesor en formación: Luz Angelica Reyes Hurtado		
Institución Colegio I.E.D Colegio Grancolombiano sede A.	Grado: Tercero	
1. Objetivos de aprendizaje de la clase / actividad (Enunciar el estándar Básico de Aprendizaje que referencia este objetivo)		
1. Repasar todas las emociones vistas en las sesiones anteriores. 2. Reflexionar sobre la importancia del manejo de las emociones 3. Recopilar las diferentes concepciones que le quedaron a los estudiantes para poder realizar la cartilla. 4. Agradecer por la vida y por la participación.		
Clase propuesta por la temática el cuidado de la vida		
2. Conceptos y preguntas orientadoras a abordar en la clase / actividad		

- ¿Por qué son importantes las emociones?
- ¿Qué es Mindfulness?
- ¿Para qué sirven los ejercicios de respiración? YOGA
- ¿Para qué sirven las pausas activas?

Conceptos:

1. Emociones básicas : Consideramos como "emociones básicas" aquellos tipos de comportamientos emocionales que están presente en el infante humano y en los animales (por lo menos en los mamíferos), ya sea como comportamientos innatos o aparentes en etapas muy tempranas del desarrollo post-natal. Estamos por lo tanto considerando los invariantes básicos del comportamiento emocional, en un enfoque cercano al significado que le ha dado Darwin a las emociones (1872). Las cuatro emociones básicas son alegría, tristeza, miedo y enojo.
2. *Mindfulness*: El *Mindfulness* es un tipo de meditación, una técnica cognitivo-conductual basada en la práctica de la atención plena. Además, el *Mindfulness* es también una buena herramienta de control y gestión del estrés, ya que, con la práctica de la autoconciencia, permitiremos crear una respuesta más adaptativa ante situaciones estresantes. La práctica del *Mindfulness* o atención plena nos puede ayudar en muchas situaciones del día a día. Según Bishop y cols, (2004) se trata de mantener la atención centrada en la experiencia inmediata del presente.
3. Yoga : El yoga es una alternativa metodológica a la programación escolar, para enfrentar el estrés, la falta de concentración y la agresividad de los chicos, a través de simples ejercicios de respiración y relajación propios del yoga. A través del yoga, los niños ejercitarán su respiración y aprenderán a relajarse para hacer frente al estrés, a las situaciones conflictivas y a la falta de concentración, problemas tan evidentes en la sociedad actual. Además, el yoga les ayudará en su largo camino hacia el dominio físico y psíquico. Estarriaga, L. I. L., & de Landa, C. N. (2012)
4. La respiración: La respiración es una parte integral del yoga. El inhalar y exhalar por la nariz es esencial para que el niño pueda estirarse y obtener el equilibrio necesario para empezar a practicar las posturas de yoga. Las razones son las siguientes: - En la fosa nasal se tempera y purifica el aire antes de su entrada a la tráquea y bronquios. - La respiración por la nariz produce un masaje sobre el cerebro por intermedio de los senos. Hay tres niveles de la respiración que corresponden a tres niveles de nuestro ser, que van desde el instinto al intelecto.

1. Respiración baja: la zona abdominal corresponde al mismo tiempo a nuestros impulsos instintivos y a nuestro anclaje en la realidad concreta. Es el soporte de nuestra individualidad.

2. Respiración intermedia: la región torácica está vinculada a nuestras reacciones afectivas y emotivas.

3. Respiración alta a partir de las clavículas: esta zona se relaciona con nuestras funciones pensantes. Puede indicar tanto la meditación y la reflexión como una sobreexcitación mental

5. Pausas activas: Las pausas activas o gimnasia laboral son ejercicios físicos y mentales que realiza un trabajador por corto tiempo durante la jornada cLas pausas activas o gimnasia laboral son ejercicios físicos y mentales que realiza un trabajador por corto tiempo durante la jornada con el fin de revitalizar la energía corporal y refrescar la mente. Jiménez Castelblanco, F. M., & Monroy Tovar, J. D. (2015)

3. Estructura secuencial de las actividades / momentos centrales de clase / actividad (los tiempos de duración de cada una deben ser explícitos)

La estructura se maneja de la siguiente manera, emociones.

1. Se tiene en cuenta que la clase es de 1 hora.
 - ¿Cuáles son las 4 emociones básicas según lo visto en las anteriores sesiones?
 - Indagación con el curso.

Para esto se tomará un tiempo de aproximadamente 10 minutos.

2. ¿Qué es *Mindfulness* y para qué sirve?
 - Introducción al concepto *Mindfulness*.
 - Practicar *Mindfulness*

1. Preparación del Espacio

El salón debe estar en silencio. Se invitará a los niños a sentarse cómodamente o a recostarse en el suelo con los ojos cerrados o mirando hacia abajo.

2. Respiración Consciente (Respiración de Globo)

Se les pedirá a los niños que imaginen que su vientre es un globo.

Inhalar: Pueden imaginar que están inflando el globo lentamente, sintiendo cómo su barriga se llena de aire.

Exhalar: Luego, que exhalen lentamente, sintiendo cómo el globo se desinfla.

Se hará de 5 a 10 repeticiones.

3. Escaneo Corporal (Exploración del Cuerpo)

Invitaremos a los niños a "visitar" cada parte de su cuerpo, comenzando por los pies y subiendo hasta la cabeza.

Los animare a prestar atención a las sensaciones (frío, calor, cosquilleo, etc.).

4. Observación de los Sonidos del Entorno

Se les pedirá que cierren los ojos y escuchen los sonidos alrededor: pájaros, autos, pasos. Se les sugeriría a no juzgar los sonidos, solo escucharlos y dejarlos pasar como si fueran nubes.

5. Visualización de una Nube de Pensamientos

Se les dará la instrucción a los niños que imaginen sus pensamientos como nubes en el cielo.

Se explicará que está bien tener pensamientos, pero que pueden observarlos y dejarlos ir, como si estuvieran viendo una nube alejarse.

6. Despedida y Reflexión

Invitaremos a los niños a abrir los ojos y hacer tres respiraciones profundas. Preguntare cómo se sienten o qué experimentaron. Esto ayuda a reforzar su atención y conciencia sobre el ejercicio.

Para este momento se tomará un tiempo aproximado de 20 minutos

3. ¿Qué es Yoga, su respiración y para qué sirve?

- Introducción a la importancia de porque la respiración es clave para el manejo de las emociones
- Ensayar la respiración
-

Respiración de la Flor y la Vela

Imagina una flor: Pedirles que cierren los ojos e imaginen que sostienen una flor.

Inhala el aroma: indicarles que inhalen lentamente por la nariz, como si estuvieran oliendo esa flor.

Imagina una vela: Ahora, que imaginen que tienen una vela encendida.

Exhala suavemente: solicitarles, que exhale suavemente por la boca, como si quisieran hacer que la llama de la vela baile sin apagarla.

Repetir e 3 a 5 vécés.

Para este momento se tomará un tiempo aproximado de 30 minutos

El *Mindfulness*, el yoga y la respiración consciente son herramientas poderosas para el manejo de las emociones porque promueven la conexión entre el cuerpo y la mente, lo que permite desarrollar una mayor conciencia emocional y una mejor capacidad de respuesta frente a las situaciones desafiante.

La práctica conjunta de *Mindfulness*, yoga y respiración consciente ofrece una estrategia integral para el manejo de las emociones al equilibrar mente y cuerpo. El *Mindfulness* nos ayuda a estar presentes en el momento, reduciendo la rumiación mental y fomentando una observación sin juicio de nuestras emociones, lo que mejora la regulación emocional al permitirnos elegir cómo reaccionar. El yoga, a través del movimiento físico y la respiración consciente, libera tensiones acumuladas por el estrés, relaja el sistema nervioso y fortalece la conexión cuerpo-mente, facilitando que las emociones se procesen de manera más efectiva. Por su parte, la respiración consciente activa el sistema nervioso parasimpático, reduciendo el estrés y calmando tanto el cuerpo como la mente. Al integrar estas prácticas, se crea un enfoque poderoso para la autoconciencia, la regulación emocional y el bienestar general.

5. Recursos didácticos y herramientas de apoyo en el desarrollo de la sesión: Centrar la atención en el conocimiento y la cualificación de este además de señalar las actividades a través de las cuales, se dinamiza ese conocimiento.

Se utilizaran recursos didácticos como diapositivas, imágenes, videos y herramientas como el televisor, tableros, utiles.

6. Criterios de evaluación del aprendizaje en la sesión

Se llevara bombas a los estudiantes para que se pueda hacer una simulación de la inhalación y exhalación.



7. Evidencias observables, tangibles y medibles que registran el desempeño de los estudiantes / asistentes a la actividad.

8. Anexos para el desarrollo de las actividades /momentos.

9. Evaluación de la sesión (después de realizada la sesión, el tutor evalúa el desarrollo de esta. Para esto debe tener como referencia lo planeado y lo ejecutado).

ANEXO 4 AUTOCUIDADO

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL LICENCIATURA EN CIENCIAS NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL PLAN SEMANAL DE CLASE / ACTIVIDAD – TRABAJO DE GRADO		
Sesión N°4	Fecha: 03/03/2025	Hora: 1 hora y 50 minutos
Profesor en formación: Luz Angelica Reyes Hurtado		
Institución Colegio I.E.D Colegio Grancolombiano sede A.		Grado: Tercero.
1. Objetivos de aprendizaje de la clase / actividad (Enunciar el estándar Básico de Aprendizaje que referencia este objetivo)		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conceptuar que es el autocuidado. 2. Interiorizar prácticas de autocuidado Clase propuesta por la temática el cuidado de la vida		
2. Conceptos y preguntas orientadoras a abordar en la clase / actividad		
¿Qué es el autocuidado? ¿Por qué es importante el autocuidado? Conceptos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Autocuidado: El autocuidado es un concepto que ha sido definido de diversas maneras, sin embargo, para efectos de este documento, se tendrá en cuenta la planeada por Orem, 1959 el cual enuncia que: “El autocuidado es una actividad o una habilidad adquirida por las personas con un propósito específico. Se manifiesta a través de acciones concretas en la vida cotidiana, dirigidas tanto a sí mismos como a los demás o al entorno. Su objetivo es controlar los factores que influyen en su desarrollo y funcionamiento, promoviendo así su bienestar, salud y calidad de vida. 2. Prácticas de Autocuidado: Las prácticas de autocuidado son actividades y hábitos que una persona adopta conscientemente para cuidar su salud física, mental y emocional, con el fin de promover el bienestar general y prevenir el estrés o agotamiento. Estas prácticas incluyen el cuidado físico, que abarca una alimentación equilibrada, ejercicio regular, buen descanso y atención médica; el cuidado emocional, que implica gestionar las emociones de manera saludable, reflexionar, practicar <i>Mindfulness</i> o meditación, y buscar apoyo emocional; y el cuidado mental, que se refiere a mantener la mente activa a través del aprendizaje, la lectura o actividades creativas. También está el cuidado social, que fomenta relaciones saludables y conexiones significativas con los demás, y el cuidado espiritual, que involucra nutrir las creencias, valores o la conexión con la naturaleza, promoviendo un sentido de propósito y paz interior. 		

<p>3. Estructura secuencial de las actividades / momentos centrales de clase / actividad (los tiempos de duración de cada una deben ser explícitos)</p>
<p>La estructura se maneja de la siguiente manera, autocuidado.</p> <p>1. Se tiene en cuenta que la clase es de 1 hora.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué es el autocuidado? ○ Indagación con el curso. <p>Para esto se tomará un tiempo de aproximadamente 25 minutos.</p> <p>2. ¿Por qué es importante generar prácticas de autocuidado?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Cuáles pueden ser algunas practicas de autocuidado? ○ Indagación con el curso. <p>Para este momento se tomará un tiempo aproximado de 20 minutos</p> <p>3. ¿Es posible interiorizar Hobbies que nos gusten como prácticas de autocuidado?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Te gusta el futbol, pintar, dibujar, leer, ver documentales, meditar, hacer ejercicio? <p>Para este momento se tomará un tiempo aproximado de 15 minutos</p>
<p>4. Descripción detallada de la actividad /momento central de la sesión de clase / actividad (si es una actividad experimental, se debe anexar la guía de laboratorio. Esta debe incluir los materiales y reactivos a utilizar y ficha de seguridad de los reactivos)</p>
<p>Comprender el autocuidado es fundamental por varias razones. En primer lugar, el autocuidado es un concepto que abarca diversas definiciones y perspectivas, pero esencialmente se refiere a la habilidad de una persona para comprometerse con actividades que promuevan su salud física, mental y emocional. Además, el autocuidado implica acciones individuales, y también puede llevarse a cabo en colaboración con la familia y los servicios de salud, promoviendo así un enfoque integral hacia el bienestar. Por lo tanto, comprender el autocuidado es esencial para empoderar a las personas a tomar decisiones informadas sobre su salud y bienestar, lo que puede conducir a una vida más saludable y plena.</p>
<p>5. Recursos didácticos de apoyo en el desarrollo de la sesión: Centrar la atención en el conocimiento y la cualificación de este además de señalar las actividades a través de las cuales, se dinamiza ese conocimiento.</p>
<p>Se utilizarán recursos didácticos como el tablero y el televisor. Si es posible llevar recortes sobre los Hobbies.</p>
<p>6. Criterios de evaluación del aprendizaje en la sesión</p>
<p>Diario de Reflexiones y Experiencias Fecha: [] Situación/Experiencia:</p>

Describe brevemente la situación o experiencia del día.

Emociones Experimentadas:

Enumera las emociones que sentiste (por ejemplo, felicidad, tristeza, enojo, miedo, etc.).

Evaluación de la Intensidad de las Emociones:

Utiliza una escala del 1 al 10 para evaluar la intensidad de cada emoción (1 = Muy baja intensidad, 10 = Máxima intensidad).

Emoción	Intensidad (1-10)	Reflexiones
---------	-------------------	-------------

Conclusiones: Reflexiona sobre lo que aprendiste de estas emociones.

7. Evidencias observables, tangibles y medibles que registran el desempeño de los estudiantes / asistentes a la actividad.

8. Anexos para el desarrollo de las actividades /momentos.

9. Evaluación de la sesión (después de realizada la sesión, el tutor evalúa el desarrollo de esta. Para esto debe tener como referencia lo planeado y lo ejecutado).

ANEXO 5 Tabla

Tabla 8: Algunos ejemplos de actividades que realizan y la intensidad de la emoción.

Emoción	Situación	Intensidad (1–10)
Felicidad	Cuando me llevan al parque	10
Felicidad	Cuando me regalan algo	10
Felicidad	Me siento feliz cuando mi mamá me compra un helado	8
Felicidad	Cuando salgo a patinar	10
Felicidad	Cuando estoy con mis padres	8
Miedo	Cuando le pasa algo a mi hermano	2
Miedo	Cuando apagan la luz	6
Miedo	Cuando me asustan	6
Miedo	Cuando mi abuelo trata de asustarme	1
Miedo	Cuando intento pasar el paso a manos	5
Enojo	Cuando me molestan	5
Enojo	Cuando peleo con mi hermano	10
Enojo	Cuando me quitan las cosas	3
Enojo	Cuando no me salen las cosas bien	8
Enojo	Cuando me levanto temprano	3
Tristeza	Cuando me siento solo	6
Tristeza	Cuando me pegan	7

Tristeza	Cuando me pego duro	1
Tristeza	Cuando me regañan	8
Tristeza	No puedo jugar con mis compañeros porque estoy enfermo	9