

escuelas con =:emociones=

MALLA DE APRENDIZAJES

en habilidades
socioemocionales



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN





Este documento está creado bajo la licencia Creative Commons BY-NC-ND 4.0.

Atribución – No comercial – Compartir igual: Esta licencia permite a otros copiar y distribuir este material en cualquier medio o formato de forma no adaptada y únicamente sin fines comerciales, siempre y cuando se incluyan los créditos originales y licencien sus nuevas creaciones bajo las mismas condiciones.

En la conceptualización y escritura de este documento participaron los y las siguientes profesionales:

De la Oficina para la Convivencia Escolar, Secretaría de Educación del Distrito: Gina Carolina Paz Romero, Jeisson Jamaica Delgado, Juan Felipe Pena Vallejo, María Catalina López Andrade, Norman Javier Rodríguez Cárdenas, Stephania García Zambrano y Yudy Yalima Velásquez Hoyos.

De la Subdirección para la Infancia, Secretaría Distrital de Integración Social: Adriana Carolina Molano Vargas, Alexandra Valdés Peña, Carolina Gil García, Daniela Urrea Nieto y Diana Milena Trujillo Mahecha.

Revisión: OCDE, Universidad El Rosario y profesores y profesoras del distrito.

Jefe de la Oficina para la Convivencia Escolar: Edwin Alberto Ussa Cristiano.

Corrección de estilo: Paula Andrea Romero Angarita.

Diseño y diagramación: Equipo Oficina Asesora de Comunicación y Prensa.

Esta malla de aprendizajes en habilidades socioemocionales parte del trabajo colectivo de la Secretaría de Educación del Distrito (SED) y algunas de sus dependencias¹, con validación de entidades como la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), la Universidad del Rosario y la Secretaría Distrital de Integración Social; además de la retroalimentación de docentes, docentes orientadores(as) y directivos(as) docentes de distintas instituciones educativas.

La malla de aprendizajes se presenta como una herramienta dirigida a las comunidades educativas, los procesos comunitarios y las familias, con el propósito de facilitar el abordaje, la comprensión y el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales en las instituciones educativas y sus entornos. Esta propuesta se estructura en torno a seis cursos de vida, conforme a lo establecido en la Resolución 3280 de 2018 del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia², cuyo objetivo es fortalecer el desarrollo socioemocional en la a) gestación, puerperio y lactancia; b) primera infancia; c) infancia; d) adolescencia; e) juventud; y f) adulteza integrando habilidades como el autoconocimiento, la agencia, la empatía, el manejo de conflictos y la toma de decisiones, con base en referentes académicos y organizaciones reconocidas.

La malla entra en diálogo con las acciones y estrategias ya implementadas en los entornos barrial-territorial, escolar, familiar y digital, buscando potenciar dichas iniciativas. Así, se reconoce la importancia de integrar lo socioemocional con lo cognitivo, impactando positivamente el clima y la convivencia escolar.

Este instrumento se fundamenta en los pilares de la promoción y la prevención, con un enfoque restaurativo, interseccional y de género, así como en los derechos humanos, sexuales y reproductivos. Además, considera las múltiples realidades, necesidades, intereses, dinámicas y potencialidades propias de cada curso de vida.

La malla de aprendizajes en habilidades socioemocionales es una herramienta flexible, susceptible de ser ajustada según las necesidades de las personas facilitadoras y de

¹ Oficina para la Convivencia Escolar, la Dirección de Educación Preescolar y Básica, la Dirección de Educación Media, la Dirección de Evaluación de la Educación, la Dirección de Formación Docentes e Innovaciones Pedagógicas y la Dirección de Participación y Relaciones Interinstitucionales.

² Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). Resolución 3280 de 2018: Por la cual se adoptan los lineamientos técnicos y operativos de la Ruta Integral de Atención para la Promoción y Mantenimiento de la Salud y la Ruta Integral de Atención en Salud para la Población Materno Perinatal. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-3280-de-2018.pdf>

la población beneficiaria. Su estructura se organiza a partir de los cursos de vida y se desarrolla en torno a tres ejes: desarrollo individual, desarrollo social y habilidades para afrontar los desafíos del siglo XXI.

Estos ejes se aplican en la mayoría de los cursos de vida. En el caso de la primera infancia, se centra en la heterorregulación y el descubrimiento emocional; mientras que, en la infancia, se priorizan las interacciones, la construcción de vínculos afectivos y seguros, así como el desarrollo de la identidad y las formas de relacionarse con el entorno. Esto se articula con cinco habilidades socioemocionales principales: el autoconocimiento, la agencia, la empatía, el manejo de conflictos y la toma de decisiones. Cada una de ellas se desglosa en habilidades específicas, según el curso de vida.

La malla define los aprendizajes esenciales, es decir, aquellos que se espera evidenciar en la población beneficiaria. Asimismo, establece acciones, experiencias y ambientes de aprendizaje que se traducen en actividades y procesos concretos, desarrollables desde el rol de la persona facilitadora.

Para comprender la fundamentación, presupuestos conceptuales, pilares, alcances, principios pedagógicos, estructura y propuestas de implementación de la malla de aprendizajes en habilidades socioemocionales, se puede revisar la guía de uso y el repositorio metodológico; documentos que complementan la malla y orientan su implementación y aterrizaje en ejercicios pedagógicos específicos.

Finalmente, esta malla de aprendizajes es un primer paso y un referente que puede nutrirse a partir de su implementación y dinamización en las instituciones educativas, en las familias, en los procesos comunitarios y sus entornos. Desde la Secretaría de Educación del Distrito contribuimos para que este instrumento posibilite la apertura de conversaciones alusivas a la importancia de fortalecer las habilidades socioemocionales en los barrios, instituciones educativas, familias y contextos digitales. Lo anterior en pro del autocuidado y cuidado mutuo, la gestión emocional, la participación y construcción de ciudadanía, la promoción de una educación integral para la sexualidad y la comprensión de las dinámicas, realidades e interrelaciones entre los distintos entornos.

MALLA DE APRENDIZAJES EN HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

1. Gestación, puerperio (dieta) y lactancia.....	5
2. Primera infancia de 0 a 2 años.....	13
3. Primera infancia de 3 a 5 años.....	19
4. Infancia.....	28
5. Adolescencia.....	41
6. Juventud.....	54
7. Adulteza.....	62

escuelas con **=emociones=**



5

MALLA DE APRENDIZAJES

+ **GESTACIÓN, PUERPERIO
(DIETA) Y LACTANCIA**

Fotografía: Unsplash.com



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

BOGOTÁ

Gestación, puerperio (dieta) y lactancia

La gestación es un proceso fisiológico que sucede a personas en edad reproductiva y que trae consigo cambios físicos, emocionales, psicológicos y sociales. Estos cambios representan la respuesta del organismo en adaptación a una mayor demanda metabólica generada por el feto. Cuando se habla sobre los cuidados a la persona gestante, no solo se deben tener en cuenta los hábitos de vida saludable (alimentación, higiene, sueño y actividad física), sino también los aspectos emocionales y contextuales que le rodean y le pueden afectar. Esto en razón a que el estado emocional de la persona gestante tiene efectos directos sobre el feto, por el incremento hormonal que se produce durante este período (Lozano, 2012).

Por un lado, se denomina puerperio al período que va desde el momento inmediatamente posterior al parto hasta los 35-40 días, y que es el tiempo que necesita el organismo de la persona para recuperar progresivamente las características que tenía antes de iniciarse el embarazo. De igual forma, el posparto, que también hace parte de este período de transición, es esencial para el desarrollo de los(as) recién nacidos(as), para el reconocimiento de las funciones parentales y para que se establezca el vínculo afectivo entre los(as) recién nacidos(as) y sus padres (Congreso de la República de Colombia, 2022).

Por otro lado, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (s.f.), la lactancia hace referencia a la forma óptima de alimentar a las y los bebés, pues esta aporta todos los nutrientes necesarios para su desarrollo físico, cognitivo, cerebral y emocional, además de proteger contra enfermedades (tanto a bebés como a personas lactantes) y fortalecer los vínculos afectivos entre la persona lactante y su hijo(a), así como sus futuras relaciones.



Fotografía: Unsplash.com

➔ CURSO DE VIDA

Gestación, puerperio y lactancia

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Individual: Este eje hace referencia al conocerse, entenderse, confiar en si mismo(a), manejar las emociones y tener autocompasión (Banco Mundial, 2016).

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ AUTOCONCIENCIA

Se refiere a la habilidad de reflexionar sobre sí, así como de reconocer y comprender las propias emociones, los pensamientos, los comportamientos y la propia identidad. Esto implica, evaluar las formas en que estos factores influyen en las decisiones y acciones cotidianas. La autoconciencia posibilita el establecimiento de las bases de la regulación emocional, así como la generación y sostenimiento de relaciones sociales y la internalización de normas culturales (Merlano, 2004; Saarni, 1999).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE
Conciencia emocional Implica el tomar conciencia de las propias emociones y las de los demás. Esto permite gestionar las emociones de forma apropiada, especialmente en situaciones difíciles o desafiantes para prevenir estados emocionales que requieren ser regulados (Bisquerra & Pérez, 2007).	<ul style="list-style-type: none">Identifico mis emociones de manera consciente y regulada promoviendo respuestas afectivas y constructivas hacia mí y mi entorno, con el fin de favorecer el desarrollo emocional del bebé durante la gestación o la lactancia.Establezco redes de apoyo que promueven interacciones sensibles, empáticas y respetuosas durante la gestación, el puerperio, la lactancia y los primeros meses de vida de mi bebé, en las que participo activamente reconociendo su valor fundamental para el bienestar emocional y el desarrollo integral de ambos(as).Participo en espacios de reflexión que me permiten reconocer y disfrutar las experiencias del embarazo, el puerperio y la lactancia, preparándome de manera consciente para el nuevo rol que implica la maternidad o la paternidad.	<ul style="list-style-type: none">Propiciar conversaciones con la persona gestante, en puerperio o lactante sobre cómo se ha sentido recientemente, validando sus sentires y compartiendo estrategias propias o comunitarias para gestionarlos.Organizar espacios de reunión con otras personas gestantes, en puerperio, lactantes o figuras de apoyo, donde cada participante comparta un consejo, práctica o palabra de aliento relacionada con el cuidado y la crianza, reconociendo y valorando los distintos saberes presentes.Proponer actividades creativas de intercambio y diálogo donde cada persona comparta un momento de disfrute en su proceso de embarazo, puerperio o lactancia, reconociendo lo que esas vivencias significan para su preparación emocional hacia el rol materno o paterno.
Autoaceptación Supone asumir las emociones, pensamientos, sentimientos y conductas propias de modo realista y tolerante. Esto implica construir un autoconcepto desde los aspectos positivos y las limitaciones que se reconocen en sí mismo(a) (Lega et al., 2009).	<ul style="list-style-type: none">Comprendo los cambios fisiológicos, emocionales y hormonales que experimenta mi cuerpo durante el embarazo, el puerperio y la lactancia, lo que me permite vivir este proceso con mayor conciencia, aceptación y cuidado hacia mí y mi bienestar integral.Integro mi historia de vida, mis emociones y mi identidad al proceso de transformación corporal que experimento durante la gestación, el puerperio y la lactancia, desarrollando una mirada compasiva y de aceptación hacia mi cuerpo y desde mis propias vivencias.Fortalezco la confianza en mí, validando mis decisiones, emociones y formas de vivir la gestación y la lactancia desde mi autenticidad, sin compararme ni someterme a juicios externos.	<ul style="list-style-type: none">Orientar conversaciones en grupo abordando las etapas del embarazo, el puerperio y la lactancia, en las que cada participante puede compartir cómo ha sentido su cuerpo en esas etapas, permitiendo identificar similitudes, diferencias y emociones asociadas.Promover espacios para compartir momentos de la historia personal, conectándolos con cómo se percibe ahora en relación a su cuerpo y a la maternidad o paternidad cuidando que el espacio sea seguro, de afirmación positiva y libre de juicios.Desarrollar actividades en las que se socialicen decisiones importantes que se han tomado durante el proceso de gestación, puerperio o lactancia, generando un espacio para valorar la diversidad de caminos posibles en la maternidad o paternidad, sin juzgar ni comparar.
Autoeficacia Es la habilidad para lograr los objetivos deseados. Esto implica el conocimiento y reconocimiento de las propias emociones y la habilidad para regularlas hacia los resultados deseados, en especial, dentro de situaciones difíciles y retadoras (Bisquerra & Pérez, 2007).	<ul style="list-style-type: none">Planeo un proyecto de vida que integra de manera consciente y amorosa al bebé, promoviendo en forma conjunta el bienestar y desarrollo.Fortalezco mi seguridad reconociendo mis habilidades y potencialidades para afrontar el momento del parto y el posparto.Aumento la confianza en mis propias habilidades para transitar el proceso de la gestación, el parto, el puerperio y la lactancia, afrontando cada etapa con preparación y seguridad en mí.	<ul style="list-style-type: none">Proyectar metas personales que se tengan a corto, mediano y largo plazo, incluyendo cómo se ve al bebé en esos planes y conversar sobre posibles pasos para lograrlas.Hacer parte de espacios de conversación donde se escuchen experiencias diversas de parto, postparto, puerperio y lactancia, contadas por otras personas que ya tuvieron esta experiencia.Hacer parte de intercambios de saberes donde cada participante comparta una práctica de cuidado que haya aprendido de su cultura o de su familia y que usa en su embarazo, el puerperio o en la lactancia.

➔ CURSO DE VIDA

Gestación, puerperio y lactancia

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Social: Se orienta hacia la construcción de relaciones positivas, comunicarse e intercambiar saberes y experiencias, accionar en colectivo y tener conciencia social (Banco Mundial, 2016).

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ EMPATÍA

Habilidad que le permite a una persona entender, conectar emocionalmente y actuar en beneficio del bienestar de las demás personas. Implica un proceso de desarrollo progresivo para experimentar y responder a las emociones de otras personas, reconociendo conscientemente el mundo emocional de las personas a su alrededor (Hoffman, 2000; López, et al., 2014).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE
Toma de perspectiva Es la habilidad de ponerse en el lugar de otra persona y comprender sus acciones, pensamientos y sentires en diálogo con los propios, enriqueciendo así posturas y comprensiones a partir de las interacciones (Casel, 2020).	<ul style="list-style-type: none">Reconozco diversas perspectivas sobre el embarazo, comprendiendo la maternidad y la paternidad. Lo anterior me ayuda a manejar mis expectativas y los desafíos asociados.Reflexiono sobre los roles de género que influyen en el embarazo, el puerperio y la lactancia, tomando decisiones enfocadas en el desarrollo de relaciones equitativas en contextos diversos.Identifico mis necesidades físicas, emocionales y mentales, comprendiendo el autocuidado como una práctica legítima.	<ul style="list-style-type: none">Propiciar espacios de diálogo intercultural que permitan el reconocimiento y la valoración de las distintas formas de entender y vivir la gestación, el nacimiento, el puerperio, la lactancia y la crianza.Promover la reflexión crítica, desde una perspectiva asociada a los roles de género, sobre prácticas culturales, sociales y familiares relacionadas con la gestación, el puerperio, la lactancia, el parto y la crianza, favoreciendo el análisis y la toma de decisiones informadas.Brindar información sobre descanso, alimentación, nutrición, salud mental (expresión emocional y límites), derechos sexuales y reproductivos en articulación con otras entidades e instituciones en pro del autocuidado.
Conexión afectiva Implica el desarrollo de momentos de comunicación y encuentro en donde se expresa preocupación por el bienestar de otras personas, generando a su vez un espacio seguro para la escucha activa y la dedicación de tiempo, así como para la expresión de los sentimientos en acciones, palabras u otras manifestaciones (Ministerio de Educación Nacional & Fundación Saldarriaga Concha, 2020).	<ul style="list-style-type: none">Fomento prácticas diarias de contacto afectivo y cuidado consciente que fortalezcan el vínculo emocional entre mi bebé y yo, promoviendo una conexión profunda y segura.Genero un entorno emocionalmente seguro para mí y para mi bebé, que promueve la conexión afectiva a través de prácticas de cuidado que fortalecen nuestra confianza y seguridad mutua.Brindo lactancia exclusiva hasta los 6 meses y de forma complementaria hasta los 2 años o más, reconociendo su importancia para fortalecer el vínculo afectivo que comparto con mi bebé.	<ul style="list-style-type: none">Fomentar el uso de herramientas de relajación que faciliten a la persona gestante, en puerperio o en etapa de lactancia, el desarrollo de vínculos afectivos con su bebé, a través del contacto físico como los abrazos y otras expresiones de cuidado y afecto.Potenciar la habilidad de sintonizar con las necesidades, expresiones y tiempos del bebé, reconociendo el valor de la presencia cálida y sensible, el contacto físico y el lenguaje no verbal como canales fundamentales para el establecimiento del vínculo seguro.Organizar sesiones prácticas dirigidas a personas gestantes y lactantes, en las que se ofrezcan herramientas sobre técnicas de lactancia, los beneficios para la salud tanto de el(la) bebé como de la persona lactante, y la manera de crear un entorno de apoyo durante este proceso.
Cuidado mutuo Emprender acciones con el objetivo de apoyar, proteger o confortar a otras personas (Mirra, 2018).	<ul style="list-style-type: none">Comparto responsabilidades en equipo, respetando los diferentes roles que cada persona cuidadora asume, para que todos(as) puedan aportar activamente en el cuidado desde un ambiente de apoyo y respeto mutuo.Entiendo que la crianza es un proceso colectivo que involucra a todos(as) los(as) miembros de la familia y la comunidad para el apoyo mutuo en el cuidado tanto de mi bebé como de mí, como persona gestante, en puerperio o lactante.Reconozco que, como persona gestante, en puerperio o lactante, no solo soy persona cuidadora sino también merecedora de cuidado y como tal, busco el acceso a redes de apoyo que garanticen mi bienestar físico, emocional y social, así como el de mi bebé.	<ul style="list-style-type: none">Generar espacios de construcción y distribución de tareas sobre quiénes pueden asumir roles específicos, de acuerdo con sus posibilidades y no bajo expectativas, estereotipos o roles de género impuestos socialmente.Realizar acciones en donde las personas gestantes, en puerperio y lactantes, exploren sus necesidades físicas, emocionales y sociales, mientras la comunidad y familiares aprenden a brindar apoyo efectivo.Organizar encuentros comunitarios donde las personas gestantes, en puerperio y lactantes, puedan compartir sus experiencias y necesidades alrededor de los derechos asociados al cuidado y la importancia de las redes de apoyo.

➔ CURSO DE VIDA

Gestación, puerperio y lactancia

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Social

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ MANEJO DE CONFLICTOS

El manejo de conflictos va más allá de su resolución o gestión, sino que es una habilidad que se enfoca en generar cambios constructivos en las dinámicas, relaciones y estructuras que los originan. Se considera el conflicto como una oportunidad para el desarrollo democrático y social, buscando acciones que aporten a transformar, no solo eliminar o controlar el conflicto (Lederach, 2003).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE
Escucha activa Es la habilidad de poner toda nuestra atención y conciencia a disposición de la otra persona, escuchando con interés y sin interrupciones, demostrando a la otra persona que está siendo escuchada (Chaux, et al., 2004).	<ul style="list-style-type: none">Escucho a mi bebé de manera activa identificando sus necesidades, emociones y ritmos para dar respuesta de forma adecuada, diferenciada y respetuosa.Escucho de manera empática a otras personas gestantes, en puerperio y lactantes, compartiendo mi experiencia y validando las diferentes vivencias de otras personas.Aprendo como familia a escuchar y dialogar respetuosamente con las personas gestantes, en puerperio y lactantes, reconociendo sus emociones, decisiones y necesidades.	<ul style="list-style-type: none">Organizar jornadas en las que las personas gestantes, en puerperio o lactantes compartan sus prácticas de crianza heredadas o actuales, guiándolas para identificar señales comunes de las y los bebés, así como en la forma de responder a ellas de manera respetuosa y consciente.Generar espacios de conversación donde se exprese cómo se han sentido en sus procesos de gestación, puerperio o lactancia, por medio de dinámicas que favorezcan la expresión emocional y la escucha respetuosa; resaltando que no hay una única forma de vivir la maternidad o la paternidad, y fomentando el acompañamiento entre pares.Propiciar espacios de diálogo en los que aborde la importancia de validar las emociones y decisiones de las personas gestantes, en puerperio o lactantes.
Comunicación asertiva Es la habilidad de expresar nuestras opiniones, necesidades o defender nuestras posiciones, sin recurrir a la agresión, ni vulnerar los derechos de las demás personas (Peneva & Mavrodiev, 2013).	<ul style="list-style-type: none">Tengo actos de cuidado y respeto hacia mi bebé, mi familia y redes de apoyo, fortaleciendo así vínculos seguros, respetuosos y equitativos.Promuevo relaciones libres, equitativas y sin estereotipos de género, por medio del fortalecimiento de mis habilidades comunicativas enfocadas en el respeto y el afecto.Promuevo relaciones justas y actos de cuidado en donde se reconocen y respetan mis derechos, por medio de la expresión clara y respetuosa de lo que necesito y lo que siento, mientras establezco límites sanos durante el embarazo, el puerperio y la lactancia.	<ul style="list-style-type: none">Realizar acciones que permitan la identificación, reconocimiento y fortalecimiento de las redes de apoyo y personas cercanas que conforman un entorno seguro y protector, por medio del diálogo asertivo y afectuoso.Propiciar ejercicios en los que se fomenten los mensajes de cariño, cuidado y respeto hacia su bebé, redes de apoyo y personas cercanas, haciendo énfasis en promover acciones libres de estereotipos de género para promover relaciones equitativas y sin roles impuestos.Fomentar diálogos que permitan expresar necesidades, emociones, sensaciones y pensamientos libres de juicios y enfocados en la empatía y el cuidado mutuo.
Negociación Proceso de comunicación colaborativa y empática que permite a las partes en conflicto o con intereses divergentes, encontrar una solución que satisfaga las necesidades y objetivos de todas las personas, respetando los sentimientos y perspectivas individuales (Goleman, 1995).	<ul style="list-style-type: none">Establezco acuerdos con mi familia y redes de apoyo sobre cómo compartir las responsabilidades del cuidado de mi bebé, escuchando las opiniones de todas las personas involucradas y encontrando soluciones justas y compartidas.Negocio de manera respetuosa con mi familia para equilibrar las demandas emocionales y físicas del embarazo, el puerperio, el parto y la lactancia, tomando decisiones justas que respetan las necesidades de todas las personas involucradas y que promuevan el bienestar común.Tomo decisiones informadas sobre mi parto y posparto, buscando activamente información que me ayude a conocer mis derechos y a cuidar de mi bienestar.	<ul style="list-style-type: none">Generar encuentros de diálogo donde se generen acuerdos para que las personas gestantes, en puerperio y lactantes, sus familias y personas cuidadoras, practiquen habilidades para distribuir tareas de cuidado de manera justa.Fomentar espacios de diálogo para definir límites y comunicar necesidades propias de la gestación, el puerperio y la lactancia por medio de conversaciones asertivas y libres de juicios, realizando distribuciones de actividades y acciones cotidianas.Definir rutas de empoderamiento informativo para enseñar a las personas gestantes, en puerperio y lactantes a acceder, analizar y usar la información para ejercer sus derechos en el parto y posparto.

➔ CURSO DE VIDA

Gestación, puerperio y lactancia

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Desafíos del siglo XXI: Eje focalizado en la determinación, la toma de decisiones, el aporte desde lo individual y lo colectivo y la puesta en práctica de conocimientos y habilidades (Banco Mundial, 2016).

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ AGENCIA

Es una habilidad esencial ya que permite que las personas tomen un papel activo en su propio aprendizaje, se positionen como agentes de cambio en su comunidad y se apropien de su desarrollo en función de la transformación de su realidad (Sen, 2000).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE
Reconocimiento del entorno Comprender, interactuar y adaptarse al ambiente físico y social, reconociendo las perspectivas de diversos orígenes, culturas y contextos (Casel, 2020; Bisquerra, 2008).	<ul style="list-style-type: none">Me relaciono con respeto y empatía con las personas de mi entorno, reconociendo y valorando las diferentes culturas y formas de ver el mundo para construir relaciones respetuosas y acercarme a redes de apoyo que me acompañen durante la gestación, el puerperio y la lactancia.Identifico los recursos que tengo cerca como centros de salud, apoyos comunitarios y espacios seguros para tomar decisiones informadas sobre mi salud y el cuidado de mi bebé.Reflexiono sobre las expectativas que tiene la sociedad sobre las maternidades y paternidades, y decido de manera informada las formas de crianza de mi bebé. Lo anterior teniendo en cuenta el respeto e inclusión, y de acuerdo con mi cultura.	<ul style="list-style-type: none">Involucrar a las y los participantes en encuentros interculturales con narrativas en donde personas gestantes, puerperio y lactantes, y miembros de la comunidad compartan historias sobre prácticas culturales de crianza.Identificar mapas colaborativos de recursos comunitarios en donde las personas participantes identifiquen los servicios disponibles como centros de salud, jardines infantiles, servicios sociales, grupos de apoyo, recursos y personas clave como parteras tradicionales, vecinas con experiencia, entre otras.Promover espacios de investigación y reflexión acerca de los diversos métodos y procesos de gestación, puerperio y lactancia en pro de la toma de decisiones informadas y críticas asociadas al rol de maternar, paternar y cuidar.
Sentido de comunidad Habilidad de reconocer la interdependencia entre los miembros de una comunidad y percibir similitudes existentes, para afianzar las relaciones de apoyo y confianza, con el fin de mantener mediante acciones recíprocas, el sentimiento de pertenencia, la identificación y la conciencia de cooperación para resolver problemas comunes (Hombrados & López, 2014).	<ul style="list-style-type: none">Participo en redes de apoyo donde puedo compartir experiencias, ayudar y recibir ayuda, promoviendo acciones que fomenten el bienestar de mi bebé, mío y de otras familias.Comparto responsabilidades en la crianza con otras personas, para fortalecer el apoyo mutuo y crear un entorno seguro y saludable para mi bebé, para mí y para otras personas gestantes, en puerperio y lactantes en la comunidad.Participo activamente en espacios de mi comunidad donde se valoran los vínculos, valores y saberes que compartimos, creando redes de apoyo para mi bebé y para mí.	<ul style="list-style-type: none">Propiciar espacios para reflexiones guiadas, relatos compartidos y actividades colaborativas que permitan visualizar la importancia del acompañamiento mutuo en la crianza y la vida cotidiana.Propiciar proyectos colaborativos intergeneracionales de cuidado y construcción conjunta para una mejor convivencia, distribución equitativa de actividades de acuerdo con las capacidades y habilidades de cada integrante, reflexionando sobre cómo esto aligera cargas y construye relaciones más sanas y libres de violencias.Participar en espacios de socialización de experiencias y de compartir preguntas comunes sobre el proceso de gestación, el puerperio, la crianza, la lactancia, la paternidad y la maternidad.
Proactividad Hace referencia a actuar y tomar iniciativa de manera autónoma para plantear un propósito y alcanzarlo, así como resolver problemas, tomar decisiones, analizar opciones y generar cambios a nivel personal o en los distintos entornos, teniendo conciencia de la propia conducta y corresponsabilidad de las acciones (Holguín, 2017).	<ul style="list-style-type: none">Participo activamente en la toma de decisiones alrededor de mi familia, comunidad y sociedad, para fortalecer mi autonomía y mi bienestar.Comparto mis experiencias y conocimientos siendo parte activa de las iniciativas que surgen en mi comunidad y proponiendo cambios que mejoran nuestro entorno.Identifico mis propias necesidades y tomo decisiones informadas que favorecen mi bienestar y el de mi bebé, enfrentando con confianza los desafíos del día a día.	<ul style="list-style-type: none">Participar en espacios de fortalecimiento de habilidades que permitan atender a situaciones asociadas al proceso de gestación, puerperio, lactancia y cuidado.Hacer parte de diálogos intergeneracionales e interculturales con la comunidad para poder fomentar acciones de cuidado mutuo y colectivo.Incorporar acciones que permitan el uso de herramientas de seguimiento personal, incluyendo pautas para permitir que los actos de cuidado no recaigan siempre sobre un rol en la familia.

➔ CURSO DE VIDA

Gestación, puerperio y lactancia

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Desafíos del siglo XXI

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ TOMA DE DECISIONES

Esta habilidad socioemocional está alineada con los valores, metas y necesidades. Implica la evaluación de opciones, así como el anticipar consecuencias y hacer elecciones entre un conjunto de alternativas. Lo anterior, con base en criterios específicos e información disponible, y considerando el bienestar individual, social y colectivo (Casel, 2020; Goleman, 1995).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE
Pensamiento crítico Se refiere al proceso de cuestionar, evaluar y reflexionar sobre la información y los hechos, enfocándose no solo en el razonamiento lógico, sino también en la evaluación de las emociones y el impacto de las decisiones en las relaciones y el bienestar personal (UNESCO, s.f.).	<ul style="list-style-type: none">Cuestiono la información que recibo de diferentes fuentes, identificando estereotipos, creencias y emociones que puedan influir en mis decisiones sobre la maternidad, la lactancia, el cuidado de mi bebé y mi propio autocuidadoExpreso mis opiniones de manera informada y tomo decisiones basadas en lo que siento, en mis experiencias y en la información que recibo, teniendo en cuenta también las emociones de las demás personas.Reflexiono individualmente y colectivamente sobre cómo las decisiones y acciones cotidianas pueden mejorar o afectar mi bienestar, el de mi bebé y las relaciones con mi entorno cercano.	<ul style="list-style-type: none">Contrastar distintas fuentes de información, comparándolas con recomendaciones que se encuentren en línea con información fuentes oficiales y confiables.Participar en espacios de diálogo reflexivo y expresivo en torno a situaciones cotidianas y significativas para la vida personal, familiar y comunitaria; reconociendo la importancia del análisis crítico de la información a través de la escucha activa y el respeto por la diversidad, el pensar y sentir de otras personas.Realizar acciones que permitan dar cuenta de tareas colectivas e individuales para así fortalecer las acciones enfocadas en la empatía, el bienestar y en las relaciones horizontales del cuidado.
Responsabilidad Habilidad de asumir los compromisos adquiridos y hacerse cargo de las palabras y acciones como eje fundamental para garantizar la seguridad y el bienestar propio y de las demás personas y seres (Banco Mundial, 2016).	<ul style="list-style-type: none">Reconozco mis responsabilidades dentro de la comunidad, participando activamente en espacios de apoyo mutuo, para proteger y garantizar los derechos propios, de mi bebé y de otras personas.Asumo mi responsabilidad en el cuidado de mi bebé, en mi autocuidado y en compartir las responsabilidades de la crianza con mi familia, de manera justa.Reflexiono sobre cómo el impacto de mis decisiones y acciones, tanto a nivel personal como en mi entorno familiar, social, económico y ambiental, pueden mejorar o afectar mi bienestar y el de mi bebé.	<ul style="list-style-type: none">Fomentar acciones de cuidado colectivo y comunitario, reconociendo las posibilidades que brindan los contextos y las habilidades propias y ajenas para la distribución de tareas de cuidado y la participación incidente.Diseñar estrategias que permitan reconocer las responsabilidades individuales y colectivas asociadas al cuidado y gestión del hogar, desde una perspectiva libre de jerarquías y roles impuestos.Identificar, a través del diálogo, prácticas cotidianas relacionadas con el autocuidado, la participación, el relacionamiento y la crianza, analizando sus posibles consecuencias positivas o negativas en el bienestar personal y colectivo.
Pensamiento creativo Esta habilidad socioemocional permite a las personas encontrar soluciones originales y explorar nuevas perspectivas ante los desafíos emocionales, sociales y personales. Implica fortalecer la habilidad de generar ideas novedosas y abordar problemas desde enfoques no convencionales (Bruner, 1961).	<ul style="list-style-type: none">Confío en mi habilidad para imaginar, crear y liderar ideas que fomenten mi participación activa y la de mi familia en la toma de decisiones en los distintos entornos.Comparto mis experiencias y conocimientos con otras personas gestantes, en puerperio y lactantes, generando de manera conjunta, ideas creativas y flexibles que mejoren el cuidado y la crianza de nuestros(as) bebés.Enfrento de manera creativa los desafíos diarios de la crianza, buscando soluciones prácticas que favorezcan mi bienestar y el de mi familia.	<ul style="list-style-type: none">Promover espacios de creación colaborativa donde personas gestantes, en puerperio y lactantes puedan imaginar, diseñar y proyectar transformaciones en sus entornos familiares y comunitarios.Propiciar encuentros de intercambio donde se comparten desafíos cotidianos del cuidado y se construyan colectivamente estrategias prácticas desde la experiencia.Invitar a reflexionar en grupo sobre situaciones reales de la crianza, compartiendo aprendizajes y proponiendo nuevas formas de afrontarlas desde el afecto, la empatía y el contexto propio.

Referencias bibliográficas

- Banco Mundial. (2016).** Guía del docente: Paso a paso. Caja de herramientas para el desarrollo de habilidades socioemocionales en niños y adolescentes. <https://documents1.worldbank.org/curated/en/612511527267846341/pdf/126567-WP-v1-P149416-spanish-PUBLIC-GD-Primaria-2o.pdf>
- Bisquerra, R. & Pérez, N. (2007).** Las competencias emocionales. *Educación XXI*, (10), 61-82. <https://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf>
- Bisquerra, R. (2008).** *Educación emocional y bienestar*. Wolters Kluwer Educación.
- Bruner, J. S. (1961).** *The act of discovery*. *Harvard Educational Review*, 31, 21-32.
- CASEL. (2020).** Marco de SEL de CASEL. <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2020).** Core SEL competencies. <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>
- Chaux, E., Lleras, J. & Velásquez, A. (2004).** Competencias ciudadanas: de los estándares al aula. <https://s6ae516d43c123d4a.jimcontent.com/download/version/1354500333/module/6461503954/name/01%20De%20los%20Est%C3%A1ndares%20al%20Aula.pdf>
- Congreso de la República de Colombia. (2022).** Ley 2244 de 2022: Por medio de la cual se dictan lineamientos para la atención integral de la salud mental y se promueve el bienestar emocional. <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=125421>
- Goleman, D. (1995).** *Inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual* (1.^a ed.). Bantam Books. http://www.cotonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf
- Hoffman, M. (2000).** *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. Cambridge University Press.
- Holguín, J. (2017).** Efectos de conductas proactivas y prosociales en incidentes críticos de escolares limeños. *Propósitos y representaciones*, 5(2), 185-244. doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2017.v5n2.172>
- Hombrados-Mendieta, I. & López-Espigares, T. (2014).** Dimensiones del sentido de comunidad que predicen la calidad de vida residencial en barrios con diferentes posiciones socioeconómicas. *Psychosocial Intervention*, 23(1), 23-31. <https://dx.doi.org/10.1016/j.psi.2014.08.001>
- Lederach, J. (2003).** *The little book of conflict transformation*. Good Books.
- Lega, L., Caballo, V. y Ellis, A. (2009).** *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. Siglo XXI Editores.
- López, A., Arán, M., & Richaud, M. (2014).** Empatía: Algunos debates en torno al concepto. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 6(1), 25-34. https://www.researchgate.net/publication/263598121_Empatia_Algunos_Debates_en_torno_al_Concepto
- Lozano Romero, A. N. (2012).** Significado de la gestación para un grupo de mujeres gestantes adolescentes de una localidad de Bogotá [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Colombia]. Repositorio UNAL. <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/11501/Albanoryslozanoromero.2012.pdf>
- Merlano, A. (2004).** Prácticas para desarrollar la autoconciencia. *Pensamiento & Gestión*, (17), 134-160. <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/pensamiento/article/view/3610>
- Ministerio de Educación Nacional & Fundación Saldarriaga Concha. (2020).** *Emociones, conexión vital*. https://especiales.colombiaaprende.edu.co/emociones-conexion-vital/pdf/L1_R2_Mod6_Tema1.pdf
- Mirra, N. (2018).** *Educating for empathy: Literacy learning and civic engagement*. Teachers College Press. <https://www.tcpress.com/educating-for-empathy-9780807759141>
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.).** Lactancia materna. https://www.who.int/es/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1
- Peneva, I., & Mavrodiev, S. (2013).** A historical approach to assertiveness. *Psychological Thought*, 6(1), 3-26. https://www.researchgate.net/publication/285347418_A_Historical_Approach_to_Assertiveness
- Unesco. (s.f.).** Módulo 1. Un módulo fundamental: una introducción a la alfabetización mediática e informacional y otros conceptos clave. https://www.unesco.org/mil4teachers/sites/default/files/medias/fichiers/2024/02/MIL_Curriculum_Module_1_SP.pdf
- Saarni, C. (1999).** The role of the self in emotional competence. En Saarni, *The Development of Emotional Competence* (pp. 26-53). Springer.
- Sen, A. (2000).** *Desarrollo y libertad* (Trad. E. Rabasco & L. Toharia). [Development as Freedom]. Editorial Planeta. https://www.palermo.edu/Archivos_content/2015/derecho/pobreza_multidimensional/bibliografia/Sesion1_doc1.pdf

escuelas con =:emociones=



13

MALLA DE APRENDIZAJES

+ PRIMERA INFANCIA
0 a 2 años

Fotografía Secretaría Distrital de Integración Social

 Una
educación
que te responde



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

 BOGOTÁ



Primera infancia 0 a 2 años

Desde el nacimiento hasta los dos años, las y los bebés desarrollan las bases cruciales de la arquitectura socioemocional de toda su vida. Este período se caracteriza por la formación de vínculos de apego (Bowlby, 1969), en los cuales, la respuesta de la persona cuidadora determina el tipo de relación y confianza que las y los bebés establecen con el mundo y con los(as) demás.

Durante estos años, las y los bebés aprenden a expresar un rango de emociones fundamentales –como alegría, miedo, enfado y tristeza– a través de señales no verbales y vocales, y comienzan a responder a las emociones de los demás. Hacia los 18 meses, con el aumento de la movilidad y el surgimiento de una conciencia inicial de sí mismos(as), aparecen las primeras conquistas de la autonomía (Erikson, 1963). De esta manera exploran con curiosidad su entorno desde una “base segura” y expresan preferencias, aunque aún dependen en gran medida de las personas adultas para la co-regulación y gestión de sus emociones.

La calidad de estas primeras relaciones y experiencias socioemocionales es determinante: sientan las bases neuronales y psicológicas para la salud mental presente y futura; la habilidad de establecer relaciones interpersonales sanas y de confianza con base en la autoestima y la empatía; además de la habilidad para reconocer, expresar y regular las propias emociones y comportamientos; y la disposición general para aprender y enfrentar los desafíos a lo largo de toda su vida.



➔ CURSO DE VIDA

Primera infancia (0 - 2 años)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Heterorregulación y descubrimiento emocional en la infancia

✚ Durante la primera infancia, las niñas y los niños aprenden a reconocer y gestionar sus emociones, gracias al acompañamiento cercano de las personas cuidadoras; esto implica que la otra persona les陪伴e y ayude a calmarse y sentirse seguros(as). Así pues, las niñas, niños y bebés van desarrollando, paso a paso, la habilidad de identificar y comprender las propias emociones y de las personas que les rodean, así como de regular sus emociones por sí mismos(as) (UNICEF & Kaleidos, 2012).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE
Heterorregulación En este momento de desarrollo, la autorregulación aún no está consolidada. Las niñas y los niños dependen del acompañamiento sensible de las personas cuidadoras para tranquilizarse, sentirse protegidas(os), y reorganizarse emocionalmente (Shonkoff & Phillips, 2000; Tronick, 2007). Además experimentan y expresan una amplia gama de emociones. A medida que crecen, comienzan a identificar sus estados emocionales y a comunicarlos de formas cada vez más intencionadas (Organización Panamericana de la Salud & Unicef, 2020).	<ul style="list-style-type: none">Asocio progresivamente los momentos de la rutina con sensaciones de seguridad, cuidado e interacción con personas cuidadoras, permitiéndome anticipar lo que sucederá y me ayuda a sentir menos ansiedad frente a lo desconocido.Encuentro alivio en las acciones de cuidado que me brindan las personas adultas, posibilitándome pasar de un estado de agitación a uno de calma.Experimento emociones como alegría, sorpresa, tranquilidad, curiosidad, frustración, miedo o enojo, gracias a la presencia atenta y el consuelo de quienes me cuidan.	<ul style="list-style-type: none">Establecer rutinas claras y espacios acogedores que brinden seguridad emocional, fortalezcan los vínculos y favorezcan la confianza. Por ejemplo: rituales de bienvenida, objetos transicionales, la exploración tranquila, y la validación de las y los bebés.Acompañar con sensibilidad las emociones como el llanto, el miedo o la frustración, ofreciendo presencia, disponibilidad y apoyo constante. Por ejemplo: mecer, acunar, hablar con voz suave, establecer contacto físico seguro, validar emocionalmente, entre otros.Favorecer el reconocimiento de las emociones desde el nacimiento, nombrándolas con un lenguaje cercano, respetando sus formas de expresión y ofreciendo momentos de calma y acompañamiento emocional. Esto incluye, por ejemplo, liberar tensiones, establecer contacto físico respetuoso, brindar contención emocional y permitir que las niñas y niños exploren y expresen sus emociones de manera única y espontánea.
Descubrimiento emocional Implica que niñas y niños comiencen a reconocer, nombrar y expresar sus emociones a través de múltiples lenguajes: el llanto, la risa, el enojo, los gestos, la vocalización o el cuerpo en movimiento. En este proceso, la persona cuidadora cumple un rol esencial como “espejo emocional”, reflejando y validando las vivencias internas del niño o la niña, y ofreciéndole un entorno seguro donde pueda expresarse sin temor a ser juzgado(a). Este diálogo afectivo constituye la base del autoconocimiento y la empatía, y abre el camino hacia una comunicación emocional que se irá desarrollando en relación con las y los demás (Siegel, 2010).	<ul style="list-style-type: none">Aprendo gradualmente qué señales son más eficaces para atraer la atención y obtener la ayuda necesaria de la persona cuidadora, de manera que obtengo la respuesta que necesito.Exploro mis emociones, expresándolas a través de diferentes lenguajes cada vez más intencionados y efectivos, reconociendo a las personas que me proveen cuidado y seguridad.Reacciono de manera distinta al tono de voz y, gradualmente, a las expresiones faciales básicas de mis cuidadores(as) principales.	<ul style="list-style-type: none">Disponer de un ambiente tranquilo y seguro que invite a explorar las emociones a través del cuerpo, la voz y el rostro, acompañando cada expresión con respeto y cercanía, y respondiendo a sus necesidades expresadas (alimento, sueño, consuelo, cambio de pañal, alivio del miedo, malestar o incomodidad, entre otras).Observar con atención las expresiones emocionales en la vida cotidiana, nombrarlas con afecto y acompañarlas con gestos y palabras sencillas. Por ejemplo: la frustración al no alcanzar un juguete, la alegría al ver a un compañero o el miedo ante un sonido fuerte.Generar canales de comunicación respetuosos que articulen las vocalizaciones y las formas de expresión oral y gestual validando las emociones y manifestaciones de niñas y niños como parte de su desarrollo. Esto implica acompañar con contacto visual, usar un tono de voz suave y gestos afectuosos, y asociar su experiencia interna con el lenguaje verbal.

➔ CURSO DE VIDA

Primera infancia (0 - 2 años)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Interacciones: vínculos afectivos y seguros

➔ Entre los 0 y 2 años, las relaciones cercanas, estables y afectuosas son fundamentales para el desarrollo emocional y social. Estas interacciones ayudan a formar la personalidad, la forma en que los niños y niñas se ven a sí mismos(as), cómo entienden el mundo y cómo se relacionan con las demás personas. A través de ellas, aprenden a expresar emociones, anticipar respuestas del entorno y participar en vínculos seguros y significativos. Estas experiencias influyen directamente en el desarrollo del cerebro, especialmente en las áreas relacionadas con las emociones y las relaciones sociales (UNICEF & Kaleidos, 2012; Papalia, et al., 2012).

HABILIDADES RELACIONADAS

APRENDIZAJES ESENCIALES

ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE

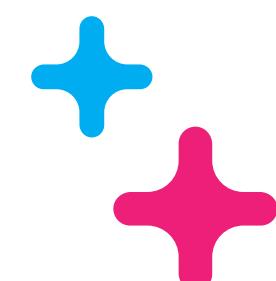
Vínculos seguros y afectivos

Para el desarrollo socioemocional en la infancia se requiere de la construcción de relaciones interpersonales estables, sensibles y confiables con las personas adultas responsables de su cuidado. Estos vínculos constituyen la base de la seguridad emocional, facilitando la exploración del entorno y la conformación de relaciones interpersonales a lo largo de su trayectoria vital.

Este proceso relacional, tejido desde la presencia afectiva y la atención sostenida, contribuye a la configuración de la identidad infantil. A través de estas experiencias, la niña y el niño se reconocen como valiosos(as), merecedores(as) de afecto, cuidado y reconocimiento social (Bowlby, 1988; UNICEF & Kaleidos, 2012)

- Busco activamente la cercanía física con mis personas cuidadoras, especialmente en momentos de cansancio, enfermedad, miedo o para recomfortarme emocionalmente.
- Establezco vínculos afectivos seguros, con personas significativas a través de la expresión segura de cómo me siento.
- Fortalezco mis vínculos afectivos por medio de juegos, sonrisas y el disfrute de canciones y arrullos.

- Fomentar que niñas y niños expresen lo que sienten, necesitan o les interesa en su vida cotidiana, acompañando esta expresión sin juicios, reconociendo cada emoción como parte natural de su desarrollo y permitiendo que exploren y comuniquen su mundo emocional de forma libre y auténtica. Esto puede lograrse a través de juegos corporales, espacios de creación y experiencias donde se priorice la libertad de expresión por encima del resultado.
- Ofrecer a niñas y niños un lenguaje emocional cercano y respetuoso que les permita poner en palabras lo que sienten, favoreciendo la comprensión tanto de sus propias emociones como de las de otras personas a través de la representación de situaciones y vivencias cotidianas mediante recursos en distintos formatos.
- Escuchar de manera activa y respetuosa a niñas y niños, prestando atención a sus palabras y a lo que expresan con el cuerpo, la voz o el silencio. Para ello, es clave promover espacios tranquilos donde puedan sentirse reconocidos, aceptados y acompañados, evitando la sobrecarga de estímulos, diferenciando los espacios de juego y descanso, y respetando su ritmo individual.



Fotografía: Dipak Tolani de Unsplash.com

➔ CURSO DE VIDA

Primera infancia (0 - 2 años)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Construcción de la identidad y relacionamiento con el mundo que les rodea

✚ En los primeros años de vida, las niñas y los niños empiezan a entender el mundo a través de lo que sienten, viven y experimentan con las personas que les rodean. Poco a poco reconocen que sus acciones influyen en el entorno y en su participación durante las interacciones. Este proceso es posible gracias al uso del lenguaje, los gestos, el juego y otros símbolos que les permiten comunicarse y compartir significados. Además, esta construcción está influenciada por las normas sociales y culturales como el género, la clase, la etnia o el territorio, que son transmitidas por medio de las interacciones con las personas adultas, sus pares y sus entornos (UNICEF & Kaleidos, 2012; Papalia, et al., 2012).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE
<p>Construcción de la identidad</p> <p>Hace alusión al desarrollo de los rasgos identitarios a partir de las interacciones sociales y afectivas, así como al uso de gestos que fortalecen la confianza. Desde esta perspectiva, la relación con los entornos no se limita a la exploración del espacio físico, sino que también abarca la construcción de vínculos afectivos, el reconocimiento, la regulación emocional y el desarrollo de competencias socioemocionales fundamentales para la convivencia en comunidad (Secretaría de Educación del Distrito, 2019).</p>	<ul style="list-style-type: none">Reconozco, de manera progresiva, que soy independiente de las personas adultas que me rodean, demostrando confianza y seguridad en los espacios donde vivo, juego y aprendo.Descubro progresivamente mi cuerpo, reconociendo el movimiento espontáneo y la interacción con el entorno.Exploro los elementos presentes en el entorno que me rodea con curiosidad y seguridad, acercándome con confianza a las personas, a los objetos y a los lugares.	<ul style="list-style-type: none">Valorar la individualidad de niñas y niños reconociendo sus gestos, elecciones y expresiones como manifestaciones únicas de su identidad, fortaleciendo así su sentido de pertenencia y su conexión con el entorno. Esto implica nombrarlos con intención, usar sus nombres propios, vincular objetos personales significativos y crear espacios familiares y seguros para ellas y ellos.Respetar los vínculos significativos y seguros que niñas y niños establecen, observando con sensibilidad sus preferencias relacionales y brindándoles oportunidades para participar, decidir y expresarse libremente en su día a día. Esto implica acoger sus rechazos con respeto y reconocer su autonomía y ritmos emocionales.Brindar experiencias corporales y sensoriales que permitan a niñas y niños explorar su cuerpo y su entorno a su propio ritmo, en espacios seguros y abiertos que favorezcan su autonomía, expresión y desarrollo integral, en diálogo con sus familias y en clave de corresponsabilidad. Esto incluye ofrecer oportunidades para explorar texturas y sonidos, respetar su decisión de participar o no en las interacciones y crear redes de apoyo.
<p>Relacionamiento con el mundo</p> <p>Hace referencia al desarrollo de la habilidad para relacionarse con el entorno, además de fortalecer el autodescubrimiento en medio de la interacción con las personas y el mundo que les rodea. Esto requiere potenciar el desarrollo integral y fortalecer la seguridad emocional de niñas y niños. Para ello es clave promover su confianza y crear ambientes afectivos, redes y vínculos basados en el cuidado, el respeto y el reconocimiento. Todo ello contribuye a la construcción de su identidad personal y social (UNICEF & Kaleidos, 2012).</p>	<ul style="list-style-type: none">Muestro motivación para observar, tocar, escuchar y explorar los objetos, personas y espacios a mi alrededor, descubriendo nuevas formas de moverme, sentir y comunicarme.Realizo intentos y acciones progresivas de manera autónoma como comer solo(a), beber de un vaso, quitarme las medias o los zapatos, colaborar cuando me visten, entre otros.Logro transitar, de manera progresiva, de la indiferencia a la observación activa de mis pares a mi alrededor y de niñas y niños más grandes, mostrando apertura a compartir espacios de juego.	<ul style="list-style-type: none">Disponer materiales diversos que inviten a niñas y niños a explorar el movimiento y el juego con su cuerpo favoreciendo la interacción entre pares y el reconocimiento de otras personas y seres. Para ello, se ofrecen objetos con distintas formas y texturas, se brindan espacios diversos para la exploración individual y colectiva, y se acompaña el proceso mediante el nombrar lo que observan, sienten, piensan y lo que sucede a su alrededor.Diseñar espacios amplios y seguros donde niñas y niños puedan moverse con libertad, fortaleciendo la conciencia de su cuerpo y sus habilidades motrices. Espacios en donde puedan comer con los dedos o las manos, gatear, tocar, estirarse o ponerse de pie.Proponer experiencias corporales con objetos variados que permitan a bebés, niñas y niños ampliar la percepción de sí mismos(as) en relación con el entorno y con quienes los(as) rodean. Para ello, se utilizan materiales diversos que promuevan la manipulación, el contacto y la imitación.

Referencias bibliográficas

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment.* Basic Books.

Bowlby, J. (1988). *Una base segura: apego entre padres e hijos y desarrollo humano saludable.*

Erikson, E. (1963). *Childhood and Society.* Norton.

Organización Panamericana de la Salud & Unicef. (2020). Orientación para familias sobre Autorregulación emocional y alternativas para eliminar la violencia en la crianza. <https://www.unicef.org/lac/media/13906/file/Autorreguacion-Emocional-Familias-Prevencion-Violencia.pdf>

Papalia, D., Feldman, R., & Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano* (12^a ed.). McGraw-Hill. <https://psicologoseducativosgeneracion20172021.files.wordpress.com/2017/08/papalia-feldman-desarrollo-humano-12a-ed2.pdf>

UNICEF & Fundación Kaleidos. (2012). *Desarrollo emocional: Clave para la primera infancia.* UNICEF Argentina. https://fundacionkaleidos.org/wp-content/uploads/2022/05/Desarrollo_emocional_Oa3_simples.pdf

Secretaría de Educación del Distrito. (2019). Lineamientos pedagógicos para la educación inicial en el Distrito: documento técnico. Bogotá: Alcaldía Mayor. <https://repositorios.educacionbogota.edu.co/entities/publication/475d1b21-90a4-4601-82ce-cc59c9185ce1>

Siegel, D. (2010). *Cerebro y mindfulness.* Paidós.

Shonkoff, J. & Phillips, D. (Eds.). (2000). *From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development.* National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/9824>

Tronick, E. (2007). *The neurobehavioral and social-emotional development of infants and children.* W. W. Norton & Company. https://www.researchgate.net/publication/247641485_The_Neurobehavioral_and_Social-Emotional_Development_of_Infants_and_Children_by_Tronick

UNICEF & Fundación Kaleidos. (2012). *Desarrollo emocional: Clave para la primera infancia.* UNICEF Argentina. https://fundacionkaleidos.org/wp-content/uploads/2022/05/Desarrollo_emocional_Oa3_simples.pdf



escuelas con =:emociones=



MALLA DE APRENDIZAJES

+ PRIMERA INFANCIA
3 a 5 años

 Una
educación
que te responde



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

 BOGOTÁ

Primera infancia 3 a 5 años

El curso de vida comprende las edades entre los 0 y los 5 años (siguiendo la Resolución 3280 de 2018 del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia) y en términos del ciclo escolar, se enmarca en los grados de prejardín, jardín y transición (ciclo 2 de la educación inicial, en coherencia con lo establecido en el Decreto 1411 de 2022).

Este curso de vida constituye el momento de mayor desarrollo cerebral en la vida humana y marca las bases para el aprendizaje que caracterizará procesos presentes y futuros. Por ello es fundamental que la promoción del desarrollo y aprendizaje en la primera infancia impulse la construcción y consolidación de vínculos afectivos, que generen seguridad y apego con los adultos cuidadores. Al mismo tiempo, deben considerarse las características físicas, biológicas, psicológicas, culturales y sociales de los entornos donde están inmersos niños y niñas, para generar más y mejores condiciones.

En el marco de la malla, resulta importante suscitar y fortalecer habilidades socioemocionales que permitan a niñas y niños reconocer, identificar y expresar emociones, tomar decisiones, explorar su entorno, confiar en sí mismos y desarrollar su autonomía, entre otros procesos. Este apartado se enfoca en la etapa de 3 a 5 años del curso de vida de la primera infancia.



➔ CURSO DE VIDA

Primera infancia (prejardín, jardín y transición)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Individual: Este eje hace referencia al conocerse, entenderse, confiar en si mismo(a), manejar las emociones y tener autocompasión (Banco Mundial, 2016).

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ AUTOCONCIENCIA

Se refiere a la habilidad de reflexionar sobre sí, así como de reconocer y comprender las propias emociones, los pensamientos, los comportamientos y la propia identidad. Esto implica evaluar las formas en que estos factores influyen en las decisiones y acciones cotidianas. La autoconciencia posibilita el establecimiento de las bases de la regulación emocional, así como la generación y sostenimiento de relaciones sociales y la internalización de normas culturales (Merlano, 2004; Saarni, 1999).

HABILIDADES RELACIONADAS

APRENDIZAJES ESENCIALES

ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE

Autoimagen - reconocer mi cuerpo

La autoimagen comprende la representación mental que la niña y el niño construye sobre sí mismo(a), basada en cómo percibe sus características físicas, habilidades y comportamientos (Saarni, 1999).

- Reconozco mis emociones mientras exploro mi cuerpo, el espacio y mis relaciones con otras personas mediante el juego y el movimiento.
- Expreso mis emociones a través de gestos, posturas y movimientos corporales que reflejan cómo me siento.
- Percibo las sensaciones físicas que acompañan mis emociones y las uso para expresar lo que me sucede, reconociendo también lo que otras personas sienten y expresan de distintas formas.

- Incorporar rutinas diarias en las cuales niñas y niños identifiquen sensaciones físicas y emociones asociadas, favoreciendo la autorregulación y la atención plena.
- Proponer experiencias en las que cada niña o niño pueda representar no solo sus rasgos físicos, sino también sus emociones, gustos e intereses, integrando de manera creativa y significativa los elementos que conforman su identidad personal.
- Acompañar las prácticas de cuidado de manera afectuosa y respetuosa, promoviendo la independencia, el disfrute y el reconocimiento de sus propios ritmos, así como las emociones propias y ajenas.

Gestión emocional: reconociendo lo que siento

Proceso continuo que trasciende el simple conocimiento emocional, promoviendo el desarrollo de habilidades como identificar, comprender, nombrar, expresar y regular las emociones. Este proceso requiere un acompañamiento constante y sensible de las personas adultas, quienes desempeñan un papel clave al guiar a las niñas y a los niños para conocer sus propias emociones, ser más receptivos(as) a las emociones de las demás personas y encontrar formas constructivas de gestionarlas (Denham, 2007).

- Manifiesto curiosidad, asombro e interés al descubrir lo que me gusta y lo que no, expresándome mediante distintos lenguajes.
- Reconozco, de forma progresiva, las situaciones que provocan ciertas emociones en mí y en otras personas.
- Utilizo distintos lenguajes para expresar cómo me siento o lo que necesito, en lugar de hacerlo sólo con acciones físicas.

- Diseñar experiencias multisensoriales para que niñas y niños descubran lo que les gusta, expresen preferencias y construyan su identidad a partir de sus propias sensaciones.
- Incorporar recursos narrativos para reconocer emociones, invitando a las niñas y los niños a identificarse con los(as) personajes, sus formas de comunicación verbal y no verbal, y el pensar y expresar cómo se sienten frente a situaciones similares.
- Desarrollar ejercicios de exploración de la propia historia que permitan el establecimiento de lazos afectivos y el intercambio de trayectorias de vida entre pares, promoviendo el reconocimiento individual, el sentido de pertenencia al grupo y la conexión emocional con los(as) demás a través de historias compartidas.

➔ CURSO DE VIDA

Primera infancia (prejardín, jardín y transición)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Individual

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ AUTOCONCIENCIA

Se refiere a la habilidad de reflexionar sobre sí, así como de reconocer y comprender las propias emociones, los pensamientos, los comportamientos y la propia identidad. Esto implica evaluar las formas en que estos factores influyen en las decisiones y acciones cotidianas. La autoconciencia posibilita el establecimiento de las bases de la regulación emocional, así como la generación y sostenimiento de relaciones sociales y la internalización de normas culturales (Merlano, 2004; Saarni, 1999).

HABILIDADES RELACIONADAS

APRENDIZAJES ESENCIALES

ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE

Autoeficacia: desarrollar seguridad y confianza

Seguridad y confianza son pilares esenciales para el desarrollo integral de las niñas y los niños, pues permiten desarrollar la percepción de estar en un entorno protegido, estable y libre de amenazas, lo que permite explorar, expresarse y aprender con tranquilidad (Secretaría de Educación del Distrito, 2016).

- Establezco vínculos afectivos y de confianza con las personas adultas cercanas a mí, al expresar mis emociones y necesidades.
- Enfrento desafíos nuevos que ponen a prueba mis capacidades, mostrando confianza en mis habilidades y en lo que conozco sobre mí y mis entornos.
- Expreso mis emociones, intenciones, intereses, necesidades y saberes previos, buscando soluciones a desacuerdos con pares.

- Diseñar espacios y momentos en los que niñas y niños puedan explorar libremente distintos lenguajes artísticos, permitiendo una expresión espontánea y autónoma ante las personas adultas cercanas. Estas experiencias deben respetar sus propios ritmos e intereses y abrir la posibilidad de reconocer y fortalecer los vínculos afectivos y de confianza.
- Realizar acciones que incluyan retos, nuevas actividades y distintos niveles de complejidad, promoviendo el uso de la palabra y la negociación cuando surgen conflictos o desacuerdos, en conjunto con el desarrollo de habilidades nuevas, según sus propios ritmos y tiempos.
- Crear momentos de diálogo colectivo en los cuales las niñas y los niños puedan compartir cómo se sienten, qué les gusta, qué necesitan y qué alternativas proponen, con acompañamiento de un adulto que escuche y oriente.

Autoconcepto: una mirada de mí mismo(a)

Se refiere a la percepción que la niña y el niño tienen sobre sí mismos(as), basada en la observación de sus propios logros, esfuerzos, habilidades y capacidades, más allá de la validación externa. Se construye a partir de la interacción con su entorno y la forma en que los(as) adultos(as) les brindan retroalimentación sobre sus acciones (Saarni, 1999).

- Reconozco mis progresos, expresando emociones y mostrando conciencia de mis propios avances.
- Expreso información sobre temas que me interesan, reconociendo lo que sé y lo que me gustaría aprender.
- Describo, aunque sea brevemente, lo que hago para lograr una acción, reconociendo las posibilidades, retos y dificultades del proceso.

- Realizar ejercicios en diferentes formatos que permitan evidenciar procesos, reconocer y dialogar sobre los cambios vividos, e identificar sus propios progresos.
- Promover espacios para que niñas y niños elijan y socialicen sus talentos y habilidades, valorando sus decisiones y fomentando el intercambio con sus pares y con el entorno familiar y comunitario.
- Promover experimentos en los que niñas y niños puedan formular preguntas, generar hipótesis y socializar sus explicaciones sobre cómo lograron sus resultados, para que valoren sus procesos y desafíos, y al mismo tiempo sean reconocidos(as).

➔ CURSO DE VIDA

Primera infancia (prejardín, jardín y transición)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Social: Se orienta hacia la construcción de relaciones positivas, comunicarse e intercambiar saberes y experiencias, accionar en colectivo y tener conciencia social (Banco Mundial, 2016).

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ EMPATÍA: bases en la primera infancia

Habilidad que le permite a una persona entender, conectar emocionalmente y actuar en beneficio del bienestar de las demás personas. Implica un proceso de desarrollo progresivo para experimentar y responder a las emociones de otras personas, reconociendo conscientemente el mundo emocional de las personas a su alrededor (Hoffman, 2000; López, et al., 2014).

HABILIDADES RELACIONADAS

APRENDIZAJES ESENCIALES

ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE

Conexión afectiva: reconociendo emociones ajenas

Implica el desarrollo de momentos de comunicación y encuentro en donde se expresa preocupación por el bienestar de otras personas. Esto genera, a su vez, un espacio seguro para la escucha activa y la dedicación de tiempo, así como para la expresión de los sentimientos en acciones, palabras u otras manifestaciones (Ministerio de Educación Nacional & Fundación Saldarriaga Concha, 2020).

- Reconozco mis características, gustos y habilidades e identifico las similitudes y diferencias con mis pares.
- Identifico lo que me hace único(a) y valioso(a) a través de interacciones afectivas dentro de mi entorno educativo, familiar y comunitario, en donde la palabra, el gesto y la presencia promueven mi sentido de pertenencia, confianza y seguridad.
- Expreso mis emociones de manera segura y en confianza, construyendo vínculos afectivos con las personas significativas en mi entorno.

- Realizar juegos y representaciones que permitan comprender y hacer preguntas sobre realidades, reconociendo los puntos de encuentro y desencuentro con otras personas en su entorno, así como las emociones, necesidades y preferencias propias y de sus pares.
- Propiciar experiencias que permiten dialogar sobre las características propias y las de sus pares, permitiendo reconocerse en medio de la diversidad y dando valor a lo común y las particularidades únicas de cada uno(a).
- Generar conversaciones sobre las vivencias, particularidades e historias familiares que forman parte de los entornos que configuran sus conexiones emocionales y la construcción de su identidad, en un ambiente de escucha atenta que promueva el respeto por las diversas realidades familiares.

Interacción social: conectando con otras personas y seres

Habilidad que permite a las niñas y los niños interactuar con las personas de su entorno —personas cuidadoras, pares y otros(as) adultos(as) significativos(as)— para explorar, aprender y construir su comprensión de otras personas y seres (Secretaría de Educación del Distrito, 2016).

- Comprendo, de manera progresiva, que otras personas podrían sentirse o pensar diferente a mí en una situación específica, adecuando mi propia acción o respuesta.
- Puedo trabajar con mis pares para lograr un objetivo común ajustando mis planes individuales a la meta compartida.
- Contribuyo a establecer normas sencillas para un grupo social, respetándolas porque entiendo su propósito para el bien común.

- Desarrollar representaciones de situaciones cotidianas que ayuden a identificar las emociones de todas las personas involucradas, reflexionar sobre lo que podrían hacer en su lugar y cómo podrían contribuir.
- Realizar acciones de interacción con el entorno, priorizando el trabajo en equipo y el diálogo entre propuestas para resolver retos y problemáticas entre pares.
- Promover actividades en las que niñas y niños representen las normas, acuerdos y objetivos en diversas situaciones de sus entornos, reconociendo su propio rol y las dinámicas culturales presentes.

Comportamiento prosocial: aportando a la colectividad

Se refiere a acciones voluntarias para beneficiar a otros(as) en el plano físico y emocional. Por ejemplo: cuidar, asistir o ayudar a otras personas (Auné, et al., 2014).

- Reconozco las necesidades y desafíos de mis pares para ponerme en su lugar y contribuir desde mis posibilidades.
- Escucho lo que las y los demás tienen para decir, sus palabras, sus ideas y lo que sienten en escenarios orientados hacia el respeto y la construcción colectiva.
- Busco cómo ayudar a los(as) demás y también pido ayuda cuando la necesito, porque sé que juntos(as) podemos encontrar soluciones.

- Promover espacios para el intercambio de necesidades y la construcción colectiva de estrategias que permitan solucionar problemáticas en sus entornos, así como abordar las situaciones que les afectan a nivel individual y colectivo.
- Abrir espacios de diálogo sobre las emociones y los pensamientos de otras personas, promoviendo la validación, la escucha, la observación y el aprendizaje colectivo.
- Fomentar la construcción de soluciones a situaciones de manera grupal, fortaleciendo las interacciones entre pares a través de juegos o desafíos.

➔ CURSO DE VIDA

Primera infancia (prejardín, jardín y transición)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Social

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ MANEJO DE CONFLICTOS

El manejo de conflictos va más allá de su resolución o gestión. Es una habilidad que se enfoca en generar cambios constructivos en las dinámicas, relaciones y estructuras que los originan. Se considera el conflicto como una oportunidad para el desarrollo democrático y social, buscando acciones que aporten a transformar y no solo a eliminar o controlar el conflicto (Lederach, 2003).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE
<p>Comunicación asertiva: expresar que se necesita ayuda</p> <p>Es la habilidad de expresar las opiniones, necesidades o defender posiciones, sin recurrir a la agresión, ni vulnerar los derechos de las demás personas (Peneva & Mavrodiev, 2013).</p>	<ul style="list-style-type: none">Identifico las causas y consecuencias de mis reacciones, comprendiendo cómo influyen las emociones en mi comportamiento y mi relación con los(as) demás.Evaluó si puedo o no resolver un problema por mí mismo(a) y tomo la decisión de buscar apoyo cuando la tarea supera mis habilidades actuales, en lugar de frustrarme excesivamente o abandonar en el primer intento.Identifico formas respetuosas de interactuar con los(as) demás y de reaccionar ante diferentes situaciones y cambios en la cotidianidad.	<ul style="list-style-type: none">Organizar actividades de creación que reflejen las acciones, situaciones, emociones y mensajes manifestados tanto a nivel individual como colectivo.Realizar actividades que permitan a las niñas y los niños comunicar una necesidad con acciones, emociones, movimientos, gestos, palabras u otros lenguajes.Promover la comunicación directa y respetuosa desde la disposición, las acciones sensibles y la atención en momentos de comunicación e interacción entre personas, pares y en los entornos.
<p>Escucha activa: establecimiento de sus bases</p> <p>Es la habilidad de poner toda nuestra atención y conciencia a disposición de la otra persona, escuchando con interés y sin interrupciones, demostrando a la otra persona que está siendo escuchada (Chaux, et al., 2004).</p>	<ul style="list-style-type: none">Aprendo a escuchar y ser escuchada por mis pares y, en general, por las personas que me rodean.Espero mi turno para hablar y escuchar a otros(as), porque entiendo que todos(as) tenemos algo valioso que decir. Así comprendo mejor lo que los(as) demás sienten o piensan y aprendo a convivir con respeto.Aprendo a reconocer cómo me siento al observar y escuchar lo que ocurre a mi alrededor y cómo eso influye en mis emociones.	<ul style="list-style-type: none">Crear espacios de diálogo colectivo donde las niñas y los niños se escuchen por turnos, reconociendo que aquello que cada uno(a) plantea es importante y merece ser escuchado.Promover experiencias en torno a la tradición oral, con el fin de fomentar la escucha activa y el reconocimiento de otras personas y seres por medio de diálogos honestos, respetuosos y libres de violencias.Propiciar ambientes de interacción con el entorno para escuchar diferentes sonidos y abrir espacios de diálogo sobre la relación entre esos sonidos y las emociones que me generan (los siento agradables, desagradables, neutrales, entre otros).



➔ CURSO DE VIDA

Primera infancia (prejardín, jardín y transición)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Desafíos del siglo XXI: Eje focalizado en la determinación, la toma de decisiones, el aporte desde lo individual y lo colectivo y la puesta en práctica de conocimientos y habilidades (Banco Mundial, 2016).

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ TOMA DE DECISIONES: fortalecimiento desde la primera infancia

Esta habilidad socioemocional está alineada con los valores, metas y necesidades. Implica la evaluación de opciones, así como el anticipar consecuencias y hacer elecciones entre un conjunto de alternativas. Lo anterior, con base en criterios específicos e información disponible, y considerando el bienestar individual, social y colectivo (Casel, 2020; Goleman, 1995).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE
<p>Participación: me involucro en mis entornos</p> <p>Es el derecho y la oportunidad que tienen las niñas y los niños desde la primera infancia para expresar, opinar, decidir, y ser escuchados en los entornos en los que viven y aprenden, contribuyendo activamente a su desarrollo y a las dinámicas sociales en las que están inmersos (Secretaría de Educación del Distrito & Fundación Cucú, 2022).</p>	<ul style="list-style-type: none">Digo lo que me gusta, lo que quiero y lo que necesito, porque sé que mi voz es importante y que con mis palabras también puedo ayudar.Participo en la elección de las actividades, las rutinas, los rituales y los juegos cotidianos a través de la expresión de mis ideas y la toma de decisiones, desde el cuidado con otros(as) y sintiéndome parte de un grupo social.Exploro diversos formatos y diferentes formas de contar lo que siento y pienso, para comunicarme de manera assertiva y propositiva.	<ul style="list-style-type: none">Crear ambientes participativos que les brinden oportunidades a las niñas y los niños de intervenir en la vida del grupo, para promover espacios cotidianos en donde puedan expresar sus opiniones, intereses y decisiones.Ofrecer a las niñas y los niños la opción de hacer elecciones cotidianas, abriendo espacios de diálogo donde se les invite a compartir lo que piensan y sienten sobre situaciones vividas en los entornos, reconociendo la importancia del cuidado mutuo.Fortalecer la escucha activa y el respeto por diferentes puntos de vista, con actividades que respondan a los intereses y fomenten la autonomía de niñas y niños, reafirmando su participación como parte fundamental de la vida educativa dentro y fuera de la escuela.
<p>Pensamiento creativo: imaginando soluciones y alternativas</p> <p>Esta habilidad socioemocional permite a las personas encontrar soluciones originales y explorar nuevas perspectivas ante los desafíos emocionales, sociales y personales. Implica el generar ideas novedosas y abordar problemas desde enfoques no convencionales (Bruner, 1961).</p>	<ul style="list-style-type: none">Genero distintas maneras de resolver retos cotidianos por medio del juego, la exploración, la creación y la imaginación, comunicando mis pensamientos, sentires y necesidades.Identifico estrategias que me permitan expresar lo que siento y pienso a través del juego, la creación y la imaginación.Busco alternativas cuando en una situación algo no sale como esperaba, fortaleciendo mi habilidad de tolerancia a la frustración y proyección de posibilidades.	<ul style="list-style-type: none">Invitar a las niñas y los niños a plantear soluciones ante situaciones del día a día, validando sus ideas, sentires y decisiones.Formular actividades creativas que, a través de la imaginación y la representación, permitan expresar vivencias, emociones y deseos.Acompañar con sensibilidad las situaciones de interacción entre niñas y niños, invitándoles a buscar soluciones creativas cuando surgen desacuerdos o necesidades compartidas, validando ideas y emociones sin imponer respuestas, y resaltando la escucha activa, el respeto, la valoración de la diferencia y la creación de comunidad.

➔ CURSO DE VIDA

Primera infancia (prejardín, jardín y transición)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Desafíos del siglo XXI

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ AGENCIA

Es una habilidad esencial ya que permite que las personas tomen un papel activo en su propio aprendizaje, se posicen como agentes de cambio en su comunidad y se apropien de su desarrollo en función de la transformación de su realidad (Sen, 2000).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE
<p>Autonomía: construyendo mi propio camino</p> <p>Proceso gradual que se construye desde las primeras experiencias de vida, cuando las niñas y los niños comienzan a ejercer control sobre aspectos simples, y se expande hacia habilidades más complejas (Whitebread, et al., 2009).</p>	<ul style="list-style-type: none">Comprendo la secuencia del día a día y las rutinas, y me desenvuelvo entre las diferentes actividades y momentos con mayor fluidez y menor necesidad de instrucciones de personas adultas.Cuido los objetos que utilizo, los guardo en su lugar correspondiente y asumo responsabilidades de cuidado del entorno compartido.Desarrollo seguridad para realizar acciones cotidianas como vestirme, comer, ordenar los objetos o juguetes, disfrutando de ambientes que me invitan a la toma de decisiones.	<ul style="list-style-type: none">Acompañar las prácticas de cuidado, higiene personal y rutinas, promoviendo paulatinamente una mayor independencia en las actividades diarias dentro de sus entornos, reconociendo el rol de las personas adultas y respetando las particularidades de cada niña y niño.Fomentar la construcción de acuerdos colectivos para el cuidado individual y grupal de los objetos, promoviendo la elección basada en sus intereses y gustos, así como la exploración y el trato cuidadoso de los elementos de uso cotidiano, con recordatorios y apoyo inicial.Promover espacios de exploración, intercambio y compartir de experiencias y conocimientos sobre el desarrollo de las actividades cotidianas en los distintos entornos, fortaleciendo así los vínculos afectivos y la identidad cultural.
<p>Establecer y perseguir metas: explorando caminos y oportunidades</p> <p>Implica el autodescubrimiento y el reconocimiento progresivo de las fortalezas, intereses y potencialidades en diálogo con las realidades y significados de niñas y niños para alcanzar objetivos en el corto, mediano o largo plazo (Chan, et al., 2020). Es una habilidad que se fomenta en ambientes seguros y de apoyo, en donde las niñas y niños exploran, juegan y toman decisiones, enfrentándose a retos adecuados para su desarrollo con el acompañamiento de personas cuidadoras que promuevan su participación activa.</p>	<ul style="list-style-type: none">Elijo iniciar actividades por interés propio, manteniendo la concentración por más tiempo, organizando pasos simples y gestionando los recursos de forma autónoma.Expreso lo que me gusta y no me gusta, justificando mis preferencias e ideas, y mostrando cada vez más independencia frente al pensamiento adulto o grupal.Intento resolver problemas o situaciones usando mis propias estrategias antes de pedir ayuda a una persona adulta.	<ul style="list-style-type: none">Promover que niñas y niños elijan y propongan una actividad para realizar durante el día, definiendo qué harán, cómo imaginan el resultado y qué recursos necesitarán, haciendo seguimiento al proceso en sus distintas etapas.Desarrollar ejercicios diversos de creación y representación, usando sus vivencias, emociones, intereses y fantasías como punto de partida, demostrando los encuentros y desencuentros de cada uno(a).Proporcionar experiencias que contribuyan al reconocimiento de desafíos y retos cotidianos, así como de las oportunidades y estrategias propias para su resolución y colaboración. En conjunto, construir alternativas expresando pensamientos, emociones y sentimientos sobre las situaciones.
<p>Autorregulación: mis respuestas emocionales en función de los entornos</p> <p>Orienta la conducta y aporta en términos del relacionamiento con otras personas; además, posibilita la comprensión de las emociones propias y tener la sensibilidad ante las emociones ajenas (Papalia, et al., 2012). Por su parte, los(as) adultos(as), especialmente padres, madres y personas cuidadoras y educadoras, proporcionan entornos seguros y afectivos que promueven la exploración y la expresión emocional. Al validar y acompañar las emociones de las niñas y los niños, se les brinda la oportunidad de aprender a identificar lo que sienten y a desarrollar estrategias para manejar sus respuestas emocionales.</p>	<ul style="list-style-type: none">Expreso diferentes emociones y acciones de acuerdo a las situaciones y perspectivas, e intento adecuar mis comportamientos, aunque a veces necesite recordatorios respecto a los límites.Reconozco lo que siento y puedo calmarme cuando algo me enoja, entristece o asusta. Para sentirme mejor, exploro técnicas y experiencias que me ayudan a recuperar el bienestar. Identifico a personas de confianza con quienes puedo hablar y procuro entender tanto la situación como lo que siento en el cuerpo.Pongo en práctica distintas estrategias para afrontar actividades que disfruto o no, en diálogo con lo que siento.	<ul style="list-style-type: none">Realizar ejercicios de creación que permitan reconocer y dialogar sobre los pensamientos, las acciones y las emociones identificadas durante el día y vincular a la conversación la forma como se afrontaron dichas situaciones según el contexto.Desarrollar acciones artísticas que aporten al reconocimiento y expresión de emociones, su asociación con las sensaciones en el cuerpo y estrategias, recursos internos o externos para su gestión frente a una situación cotidiana.Identificar conjuntamente las experiencias, objetos, actividades o espacios que ayudan a niñas y niños a regular sus emociones y sentirse en calma ante situaciones placenteras (por ejemplo, juego libre) y displacenteras (por ejemplo, guardar los juguetes, lavarse las manos), fomentando la identificación de emociones y su manifestación en el cuerpo.

Referencias bibliográficas

Auné, S., Blum, D., Abal, F., Lozzia, G. & Attorresi, H. (2014). *La conducta prosocial: Estado actual de la investigación.* Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento, 6(1), 15–25. https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/45115/CONICET_Digital_Nro.c77bde6d-b458-45eb-a940-0dcafde7a7e5_A.pdf?sequence=2

Banco Mundial. (2016). *Guía del docente: Paso a paso. Caja de herramientas para el desarrollo de habilidades socioemocionales en niños y adolescentes.*

Bruner, J. (1961). *The act of discovery.* Harvard Educational Review, 31, 21–32.

CASEL. (2020). Marco de SEL de CASEL. <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>

Chan, G., Druet, N. & Sevilla, D. (2020). Sentido de vida y establecimiento de metas en estudiantes de bachillerato. Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades, 7(1), 1-22. <https://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/article/view/344/314>

Chaux, E., Lleras, J. & Velásquez, A. (2004). Competencias ciudadanas: de los estándares al aula. <https://s6ae516d43c123d4a.jimcontent.com/download/version/1354500333/module/6461503954/name/01%20De%20los%20Est%C3%A1ndares%20al%20Aula.pdf>

Denham, S. (2007). Social and emotional learning in early childhood: What we know and where to go from here. En J. E. Zins, R. P. Weissberg, M. C. Wang, & H. J. Walberg (Eds.), *Social and emotional learning in the classroom: Promoting mental health and academic success* (pp. 13-50). Springer. [https://www.researchgate.net/publication/304094738_Social_and_Emotiona](https://www.researchgate.net/publication/304094738_Social_and_Emotional_Learning_During_Early_Childhood)

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual* (1.^a ed.). Bantam Books. http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf

Hoffman, M. (2000). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice.* Cambridge University Press.

Lederach, J. (2003). *The little book of conflict transformation.* Good Books.

López, A., Arán, M. & Richaud, M. (2014). Empatía: Algunos debates en torno al concepto. Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento, 6(1), 25–34. https://www.researchgate.net/publication/263598121_Empatia_Algunos_Debates_en_torno_al_Concepto

Merlano, A. (2004). Prácticas para desarrollar la autoconciencia. Pensamiento & Gestión, (17), 134–160. <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/pensamiento/article/view/3610>

Ministerio de Educación Nacional & Fundación Saldarriaga Concha. (2020). *Emociones, conexión vital.* <https://www.saldarriagaconcha.org/emociones-conexion-vital/>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). Resolución 3280 de 2018: Por la cual se adoptan los lineamientos técnicos y operativos de la Ruta Integral de Atención para la Promoción y Mantenimiento de la Salud y la Ruta Integral de Atención en Salud para la Población Materno Perinatal. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-3280-de-2018.pdf>

Papalia, D., Feldman, R., & Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano* (12^a ed.). McGraw-Hill. <https://psicologoseducativosgeneracion20172021.files.wordpress.com/2017/08/papalia-feldman-desarrollo-humano-12a-ed2.pdf>

Peneva, I., & Mavrodiev, S. (2013). A historical approach to assertiveness. *Psychological Thought*, 6(1), 3–26. https://www.researchgate.net/publication/285347418_A_Historical_Approach_to_Assertiveness

Presidencia de la República de Colombia. (20 de julio de 2022). Decreto 1411 de 2022. https://www.mineducacion.gov.co/1780/articles-411579_archivo_pdf.pdf

Saarni, C. (1999). The role of the self in emotional competence. En Saarni, *The Development of Emotional Competence* (pp. 26–53). Springer

Secretaría de Educación del Distrito. (2016). Guía del docente: Emociones para la vida. https://colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/files_public/2021-06/guia-docente-1.pdf

Secretaría de Educación del Distrito & Fundación Cucú. (2022). Eco, Eco, Eco... Las niñas y los niños cuentan... Participación y ciudadanía en Educación inicial. <https://repositorios.educacionbogota.edu.co/entities/publication/20f5f609-d9c5-4a91-9944-fe3d05f4b959>

Sen, A. (2000). Desarrollo y libertad (Trad. E. Rabasco & L. Toharia). [Development as Freedom]. Editorial Planeta. https://www.palermo.edu/Archivos_content/2015/derecho/pobreza_multidimensional/bibliografia/Sesion1_doc1.pdf

Whitebread, D., Anderson, H., Coltman, P., Page, C., Pino, D. & Sanjana, M. (2009). Developing independent learning in the early years. *Education 3–13*, 37(1), 40–50.

escuelas con =:emociones=



28

MALLA DE APRENDIZAJES

+ INFANCIA

 Una
educación
que te responde



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

 BOGOTÁ



Infancia

En cuanto al curso de vida de infancia, de acuerdo con la Resolución 3280 de 2018 del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, esta se enmarca entre los 6 y los 11 años, comprendiendo los ciclos 1 y 2 y los grados de primero a quinto. En la presente malla los hemos fraccionado en rangos de 6 a 8 años y de 9 a 11 años para mayor especificidad en la propuesta de aprendizajes esenciales, así como de acciones, experiencias y ambientes de aprendizaje, de acuerdo con las diferencias que se presentan en el curso de estas edades. Aquí las niñas y los niños tienen mayor independencia, pero igualmente requieren de un acompañamiento cercano y cuidadoso en todas las áreas de la vida y en clave del desarrollo integral y multidimensional.

Al encontrarse entre la primera infancia y la adolescencia, este curso de vida permite profundizar en el desarrollo de habilidades socioemocionales a partir de un autoconocimiento más riguroso. Para ello, se parte de sus experiencias cotidianas, potencialidades, desafíos, fortalezas y necesidades, promoviendo actividades que favorecen la interacción social y con el entorno, la resolución de conflictos, la gestión emocional, la formación de hábitos saludables y la toma de decisiones responsables, basadas en la comprensión de sus causas, consecuencias y responsabilidades asociadas. En la malla de aprendizajes este curso de vida se subdivide en dos rangos: a) 6 a 8 años; y, b) 9 a 11 años.

► CURSO DE VIDA

Infancia (ciclo 1 y 2 grado 1° a 5°)

► EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Individual: Este eje hace referencia al conocerse, entenderse, confiar en si mismo(a), manejar las emociones y tener autocompasión (Banco Mundial, 2016).

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ AUTOCONCIENCIA

Se refiere a la habilidad de reflexionar sobre sí, así como de reconocer y comprender las propias emociones, los pensamientos, los comportamientos y la propia identidad. Esto implica evaluar las formas en que estos factores influyen en las decisiones y acciones cotidianas. La autoconciencia posibilita el establecimiento de las bases de la regulación emocional, así como la generación y sostenimiento de relaciones sociales y la internalización de normas culturales (Merlano, 2004; Saarni, 1999).

HABILIDADES RELACIONADAS

Autoconcepto

Es la imagen que una persona construye sobre sí misma a partir de sus rasgos, habilidades, capacidades y la percepción de las demás personas. Es una representación cognitiva, tanto descriptiva como evaluativa, que guía cómo nos sentimos y actuamos. Se forma desde la infancia y se fortalece con el desarrollo cognitivo y social a lo largo de la vida (Papalia, et al., 2012).

Gestión emocional

Se refiere al reconocimiento y manejo de las emociones, tanto en el plano individual como en el social (Denham, 2007).

Autorregulación

Es un proceso que abarca múltiples componentes y niveles de la vida de las personas. La autorregulación es interactiva, autodirigida y orientada al cumplimiento de los objetivos propios (Boekaerts, et al., 2005).

APRENDIZAJES ESENCIALES

(6 a 8 años)

- Describo fácilmente características concretas sobre mí, como mi apariencia física, mis gustos, mis habilidades y lo que me gusta hacer.
- Identifico lo que me hace sentir bien de mí mismo/a, lo que me hace único/a y lo comparto con otras personas.
- Expreso cómo me siento respecto a lo que soy y lo que hago, de manera sencilla y positiva.

- Reconozco mis emociones y las emociones de otras personas en situaciones cotidianas.
- Identifico estrategias que me ayudan a sentirme mejor en situaciones de malestar emocional.
- Comprendo que otras personas pueden sentir emociones diferentes a las mías, aunque estemos viviendo la misma situación.

- Identifico las emociones que experimento en diferentes situaciones, incluyendo mi proceso de aprendizaje y mis relaciones con otras personas.
- Reconozco la relación entre mis emociones y mi forma de actuar frente a los desafíos y las dificultades que se presentan.
- Practico estrategias sencillas de autorregulación emocional y de expresión segura y respetuosa de mis emociones, gestionando mis reacciones de acuerdo con mis necesidades individuales y el bienestar de quienes me rodean.

ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE (6 a 8 años)

- Realizar ejercicios de identificación y expresión de los gustos e intereses propios de forma positiva.
- Fomentar espacios grupales de intercambio, donde niñas y niños compartan y reconozcan sus habilidades.
- Desarrollar actividades de expresión para compartir emociones y sentimientos reconociendo sus habilidades.

- Facilitar espacios de identificación de emociones propias y el reconocimiento de las ajenas en situaciones concretas de cotidianidad.
- Promover actividades que permitan practicar estrategias básicas de regulación emocional.
- Desarrollar dinámicas que faciliten identificar las diferentes emociones que se pueden sentir frente a diferentes situaciones dentro y fuera del entorno escolar.

- Fomentar la exploración de las emociones en su comportamiento y en sus relaciones con otras personas.
- Facilitar espacios de diálogo sobre las emociones y las respuestas ante desafíos y dificultades.
- Modelar técnicas de regulación emocional y expresión sana de emociones, mediante rutinas diarias adaptadas a las necesidades y contextos de cada persona.

► CURSO DE VIDA

Infancia (ciclo 1 y 2 grado 1° a 5°)

► EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Individual

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ AUTOCONCIENCIA

Se refiere a la habilidad de reflexionar sobre sí, así como de reconocer y comprender las propias emociones, los pensamientos, los comportamientos y la propia identidad. Esto implica evaluar las formas en que estos factores influyen en las decisiones y acciones cotidianas. La autoconciencia posibilita el establecimiento de las bases de la regulación emocional, así como la generación y sostenimiento de relaciones sociales y la internalización de normas culturales (Merlano, 2004; Saarni, 1999).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES (9 a 11 años)	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE (9 a 11 años)
Autoconcepto Es la imagen que una persona construye sobre sí misma a partir de sus rasgos, habilidades, capacidades y la percepción de las demás personas. Es una representación cognitiva, tanto descriptiva como evaluativa, que guía cómo nos sentimos y actuamos. Se forma desde la infancia y se fortalece con el desarrollo cognitivo y social a lo largo de la vida (Papalia, et al., 2012).	<ul style="list-style-type: none">Acepto mi cuerpo, mis ideas, gustos, intereses, creencias y emociones, reconociendo qué puedo mejorar en algunas áreas.Reconozco mis características, cualidades y diferencias en relación con otras personas y reflexiono sobre cómo me ven otras personas y cuánto coinciden esas percepciones con mi autopercepción.Enfrento los diferentes obstáculos que se presentan, pongo en práctica mis habilidades y capacidades y busco maneras de superarlos.	<ul style="list-style-type: none">Permitir espacios de reflexión y expresión positiva de lo que valoran de sí mismos(as) y lo que desean fortalecer.Desarrollar actividades colectivas en las que se identifiquen las percepciones entre pares favoreciendo el reconocimiento y la valoración de las diferencias dentro del grupo.Generar actividades pedagógicas, en las cuales, las y los estudiantes puedan enfrentar retos pequeños y alcanzables.
Gestión emocional Se refiere al reconocimiento y manejo de las emociones, tanto en el plano individual como en el social (Denham, 2007).	<ul style="list-style-type: none">Expreso mis emociones de manera assertiva y libre de violencia, cuidando mis relaciones con mis pares, docentes, familia y otros seres vivos.Utilizo las emociones como herramientas para comprenderme, tomar decisiones y construir relaciones respetuosas y empáticas.Reconozco el impacto de las emociones en mi cuerpo, pensamientos y acciones, así como las formas de regularlas.	<ul style="list-style-type: none">Generar espacios orientados a la identificación, comprensión y expresión de las emociones propias y ajena.Realizar encuentros habituales de reflexión y expresión emocional frente a la vida cotidiana y las relaciones que se establecen.Implementar dinámicas cotidianas que permitan identificar emociones, pensamientos recurrentes y su manifestación en el cuerpo, así como las formas de regularlas.
Autorregulación Es un proceso que abarca múltiples componentes y niveles de la vida de las personas. La autorregulación es interactiva, autodirigida y orientada al cumplimiento de los objetivos propios (Boekaerts, et al., 2005).	<ul style="list-style-type: none">Identifico las situaciones que activan mis emociones placenteras y displacenteras, y las formas en que influyen en mi comportamiento, mis relaciones con otras personas y bienestar.Aplico hábitos de cuidado y autocuidado emocional de manera progresiva, que me ayuden a gestionar situaciones difíciles según mi contexto y necesidades.Exploro distintas estrategias para regular mis emociones en situaciones desafiantes, evaluando cuáles me funcionan mejor.	<ul style="list-style-type: none">Promover espacios de auto observación en situaciones de la vida cotidiana y la identificación de las maneras en que dichas situaciones activan emociones y comportamientos.Fomentar espacios para la apropiación de hábitos de autocuidado y mutuo cuidado, así como de técnicas de gestión emocional adaptadas a sus contextos y realidades propias.Desarrollar espacios de experimentación y evaluación de estrategias de regulación emocional, asegurando que sean respetuosas con la diversidad de identidades y realidades de las personas.

➔ CURSO DE VIDA

Infancia (ciclo 1 y 2 grado 1° a 5°)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Social: Se orienta hacia la construcción de relaciones positivas, comunicarse e intercambiar saberes y experiencias, accionar en colectivo y tener conciencia social (Banco Mundial, 2016).

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ EMPATÍA

Habilidad que le permite a una persona entender, conectar emocionalmente y actuar en beneficio del bienestar de las demás personas. Implica un proceso de desarrollo progresivo para experimentar y responder a las emociones de otras personas, reconociendo conscientemente el mundo emocional de las personas a su alrededor (Hoffman, 2000; López, et al., 2014).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES (6 a 8 años)	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE (6 a 8 años)
<p>Toma de perspectiva</p> <p>Es la habilidad de ponerse en el lugar de otra persona y comprender sus acciones, pensamientos y sentires en diálogo con los propios, enriqueciendo así posturas y comprensiones a partir de las interacciones (Casel, 2020).</p>	<ul style="list-style-type: none">Entiendo la relación entre la construcción de una perspectiva y la realidad de una persona.Reconozco por qué y en qué momentos no es posible hacer u obtener algo que deseo.Identifico las características esenciales de un conflicto en situaciones cotidianas.	<ul style="list-style-type: none">Promover estrategias que posibiliten identificar las posturas en la interacción entre dos partes.Reflexionar acerca de las posibilidades y limitantes al desear hacer u obtener algo, de acuerdo con el contexto.Brindar herramientas para identificar y analizar los elementos básicos de un conflicto en distintos contextos.
<p>Comportamiento prosocial</p> <p>Se refiere a acciones voluntarias para beneficiar a otros(as) en el plano físico o emocional. Por ejemplo, cuidar, asistir o ayudar a otras personas (Auné, et. al, 2014).</p>	<ul style="list-style-type: none">Establezco amistad con niñas y niños en distintas situaciones y con distintas características, sintiendo un interés genuino por las demás personas.Reconozco cuando transgreden mis derechos y cuando son transgredidos los derechos de las demás personas.Demuestro empatía al ayudar y cuidar de otras personas en mi entorno cercano.	<ul style="list-style-type: none">Desarrollar actividades para el mejoramiento de la convivencia en el aula y el colegio.Participar en iniciativas comunitarias en favor del buen vivir.Crear espacios de ayuda mutua en la escuela, fomentando la cooperación.



➔ CURSO DE VIDA

Infancia (ciclo 1 y 2 grado 1° a 5°)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Social

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ EMPATÍA

Habilidad que le permite a una persona entender, conectar emocionalmente y actuar en beneficio del bienestar de las demás personas. Implica un proceso de desarrollo progresivo para experimentar y responder a las emociones de otras personas, reconociendo conscientemente el mundo emocional de las personas a su alrededor (Hoffman, 2000; López, et al., 2014).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES (9 a 11 años)	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE (9 a 11 años)
Toma de perspectiva Es la habilidad de ponerse en el lugar de otra persona y comprender sus acciones, pensamientos y sentires en diálogo con los propios, enriqueciendo así posturas y comprensiones a partir de las interacciones (Casel, 2020).	<ul style="list-style-type: none">Comprendo, en simultáneo, múltiples realidades y visiones del mundo como parte de un todo mayor, sin perder la identidad y los puntos de vista propios y sin necesidad de imponer mi visión.Reconozco límites sociales frente a la realización de mis deseos personales.Tengo criterio para saber cuándo debo involucrarme en situaciones conflictivas y cuándo es mejor no hacerlo, tanto en el entorno familiar como en el aula y la escuela.	<ul style="list-style-type: none">Generar espacios de reconocimiento de las diferentes perspectivas, asociadas a las experiencias cotidianas y de vida, de las y los compañeros de curso.Reflexionar sobre el sentido de dirección y propósito en un entorno cambiante.Promover el pensamiento crítico, a partir de las perspectivas individuales y colectivas, para identificar situaciones de tensión o conflicto y saber cómo actuar en dichas situaciones.
Comportamiento prosocial Se refiere a acciones voluntarias para beneficiar a otros(as) en el plano físico o emocional. Por ejemplo, cuidar, asistir o ayudar a otras personas (Auné, et. al, 2014).	<ul style="list-style-type: none">Demuestro interés por la comprensión del mundo de otras personas y seres vivos y del universo.Reflexiono críticamente sobre situaciones de justicia e injusticia en mi entorno.Participo activamente en actividades de apoyo y solidaridad.	<ul style="list-style-type: none">Generar actividades que permitan comprender la interdependencia de las relaciones humanas para vivir armónicamente y colaborativamente.Diseñar proyectos escolares que promuevan la equidad y el respeto mutuo.Organizar actividades de voluntariado o mentoría entre pares.



➔ CURSO DE VIDA

Infancia (ciclo 1 y 2 grado 1° a 5°)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Social

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ MANEJO DE CONFLICTOS

El manejo de conflictos va más allá de su resolución o gestión, sino que es una habilidad que se enfoca en generar cambios constructivos en las dinámicas, relaciones y estructuras que los originan. Se considera el conflicto como una oportunidad para el desarrollo democrático y social, buscando acciones que aporten a transformar y no solo a eliminar o controlar el conflicto (Lederach, 2003).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES (6 a 8 años)	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE (6 a 8 años)
<p>Comunicación asertiva</p> <p>Es la habilidad de expresar nuestras opiniones y necesidades, o defender nuestras posiciones, sin recurrir a la agresión, ni vulnerar los derechos de los(as) demás (Peneva & Mavrodiev, 2013).</p>	<ul style="list-style-type: none">Escucho atentamente y valoro con sentido crítico las ideas, pensamientos y sentimientos que expresan mis familiares, compañeros(as) o docentes.Expreso mis emociones, necesidades y sentimientos de manera regulada cuando participo de trabajos, reuniones o asambleas de curso.Aprendo a manejar mis desacuerdos con otras personas sin recurrir a la agresión ni al silencio.	<ul style="list-style-type: none">Desarrollar estrategias que permitan presentar argumentos, debatir y, con base en ello, construir reflexiones colectivas.Proponer creaciones propias, que evidencien las necesidades, emociones, pensamientos y sentimientos sobre situaciones cotidianas en el aula o en la familia.Representar situaciones cotidianas de desacuerdo y formas asertivas de resolución.
<p>Escucha activa</p> <p>Es la habilidad de poner toda nuestra atención y conciencia a disposición de la otra persona, escuchando con interés y sin interrupciones, demostrando a la otra persona que está siendo escuchada (Chaux, et al., 2004).</p>	<ul style="list-style-type: none">Identifico las señales y elementos básicos cuando me desean comunicar un mensaje.Escucho atentamente cuando me comunican un mensaje identificando aspectos de la comunicación verbal y no verbal.Respeto cuando alguien transmite un mensaje a través de la escucha activa.	<ul style="list-style-type: none">Recrear actividades cotidianas que permitan identificar momentos en los que es importante prestar atención.Implementar estrategias que inciten a la atención en la cotidianidad con la intención de escuchar y comprender un mensaje.Propiciar espacios en donde sea importante el compartir entre estudiantes, invitando a la escucha respetuosa.



➔ CURSO DE VIDA

Infancia (ciclo 1 y 2 grado 1° a 5°)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Social

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ MANEJO DE CONFLICTOS

El manejo de conflictos va más allá de su resolución o gestión, sino que es una habilidad que se enfoca en generar cambios constructivos en las dinámicas, relaciones y estructuras que los originan. Se considera el conflicto como una oportunidad para el desarrollo democrático y social, buscando acciones que aporten a transformar y no solo a eliminar o controlar el conflicto (Lederach, 2003).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES (9 a 11 años)	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE (9 a 11 años)
Comunicación asertiva Es la habilidad de expresar nuestras opiniones y necesidades, o defender nuestras posiciones, sin recurrir a la agresión, ni vulnerar los derechos de los(as) demás (Peneva & Mavrodiev, 2013).	<ul style="list-style-type: none">Resuelvo los problemas que se presentan ejercitando el diálogo y estableciendo alternativas de solución.Utilizo el lenguaje de manera efectiva para mediar en conflictos y construir consensos.Desarrollo estrategias de negociación y mediación en situaciones de conflicto.	<ul style="list-style-type: none">Reflexionar sobre las situaciones que se presentan en el aula y construir acuerdos colectivos para su solución, que puedan ser escritos y observados en lo cotidiano.Promover espacios de diálogo en donde las y los estudiantes puedan expresar sus opiniones de manera fundamentada.Diseñar proyectos de resolución de conflictos en la comunidad escolar.
Escucha activa Es la habilidad de poner toda nuestra atención y conciencia a disposición de la otra persona, escuchando con interés y sin interrupciones, demostrando a la otra persona que está siendo escuchada (Chaux, et al., 2004).	<ul style="list-style-type: none">Presto atención a las palabras, gestos y emociones que mi interlocutor me transmite.Actúo con respeto ante las posturas que son diferentes de las mías.Respondo con argumentos, cuando se requiere, gracias a la comprensión del mensaje que me transmitieron.	<ul style="list-style-type: none">Realizar actividades de aula que permitan fortalecer la atención durante los procesos de comunicación con pares y adultos(as).Implementar estrategias pedagógicas que propicien el debate, la argumentación y la escucha activa entre las y los estudiantes y con adultos(as).Ser ejemplo de escucha activa y argumentación propositiva en la relación docente - estudiante.



➔ CURSO DE VIDA

Infancia (ciclo 1 y 2 grado 1° a 5°)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Desafíos del siglo XXI: Eje focalizado en la determinación, la toma de decisiones, el aporte desde lo individual y lo colectivo y la puesta en práctica de conocimientos y habilidades (Banco Mundial, 2016).

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ AGENCIA

Es una habilidad esencial ya que permite que las personas tomen un papel activo en su propio aprendizaje, se posicen como agentes de cambio en su comunidad y se apropien de su desarrollo en función de la transformación de su realidad (Sen, 2000).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES (6 a 8 años)	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE (6 a 8 años)
--------------------------	---	---

Participación y sentido de propósito

El sentido de propósito es la habilidad de niñas y niños para identificar metas valiosas que les motiven y den sentido a sus acciones y decisiones. Tener un propósito implica sentir que la vida tiene dirección y significado, más allá del beneficio personal. Además, requiere del desarrollo de las habilidades en participación, ya que son personas que inciden desde sus conocimientos, intereses y experiencias, así como desde las reinterpretaciones y acciones que realizan para la transformación de su realidad (Ospina, et al., 2018; Amador, 2021).

- Identifico mis redes de apoyo para la consecución de mis objetivos y metas.
- Reconozco mis intereses, mis habilidades y mis deseos de transformación personal y social, así como las de mis compañeros(as) y el contexto en que me desarrollo.
- Participo en la toma de decisiones en mi grupo escolar, aprendiendo sobre responsabilidad y compromiso.

Pensamiento crítico

Se refiere al proceso de cuestionar, evaluar y reflexionar sobre la información y los hechos; enfocándose, no solo en el razonamiento lógico, sino también en la evaluación de las emociones y el impacto de las decisiones en las relaciones y el bienestar personal (UNESCO, s.f.)

- Genero interés por cuestionar y saber el porqué de todo lo que me rodea en el entorno familiar, barrial, escolar y digital.
- Conozco tradiciones y costumbres propias de mi territorio y comunidad.
- Conecto mis tradiciones familiares en relación con las costumbres propias de mi territorio y comunidad.

Autonomía

Es la habilidad que tiene cada persona de tomar decisiones y actuar en relación con ellas, partiendo de la comprensión de realidades propias o colectivas, así como de las potencialidades (Mazo, 2012).

- Conozco las acciones qué puedo y no puedo hacer por mi propia cuenta.
- Desarrollo hábitos que me permiten fortalecer mi autonomía.
- Hago uso de herramientas que me permiten estar al tanto de lo que necesito saber y hacer, con el fin de desarrollar hábitos desde mi propia autonomía.

- Propiciar el reconocimiento de las redes de apoyo de las niñas y los niños.
- Promover espacios de encuentro que propendan por el reconocimiento, tanto individual como grupal, de los intereses, gustos y potencialidades de las y los estudiantes.
- Crear espacios de toma de decisiones dentro del aula en los cuales los estudiantes propongan iniciativas y proyectos.

- Propiciar espacios que inviten a interrogar, cuestionar y aprender desde la curiosidad por la cotidianidad.
- Promover actividades que vinculen el conocimiento de tradiciones, técnicas, prácticas o métodos (asociados a su área del conocimiento) propias de la cultura de las y los estudiantes y sus contextos.
- Invitar a la reflexión sobre diferentes perspectivas y tradiciones tanto en el plano individual como colectivo.

- Incentivar actividades que favorecen la independencia, teniendo en cuenta las realidades, contextos y dinámicas de las y los estudiantes.
- Fomentar el desarrollo de actividades que fortalezcan la autonomía en el contexto familiar, barrial, escolar y digital.
- Incentivar el uso de herramientas orientadas hacia el desarrollo de actividades autónomas dentro de la cotidianidad.

➔ CURSO DE VIDA

Infancia (ciclo 1 y 2 grado 1° a 5°)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Desafíos del siglo XXI

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ AGENCIA

Es una habilidad esencial ya que permite que las personas tomen un papel activo en su propio aprendizaje, se posicen como agentes de cambio en su comunidad y se apropien de su desarrollo en función de la transformación de su realidad (Sen, 2000).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES (9 a 11 años)	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE (9 a 11 años)
Participación y sentido de propósito El sentido de propósito es la habilidad de niñas y niños para identificar metas valiosas que les motiven y den sentido a sus acciones y decisiones. Tener un propósito implica sentir que la vida tiene dirección y significado, más allá del beneficio personal. Además, requiere del desarrollo de las habilidades en participación, ya que son personas que inciden desde sus conocimientos, intereses y experiencias, así como desde las reinterpretaciones y acciones que realizan para la transformación de su realidad (Ospina, et al., 2018; Amador, 2021).	<ul style="list-style-type: none">Exploro intencionalidades que den sentido a mi vida cotidiana y me proyecten a la realización de una vida digna.Desarrollo estrategias para proyectar mis metas y contribuir activamente en mi comunidad.Ejercicio mi derecho a la participación en asuntos escolares y comunitarios, comprendiendo su impacto.	<ul style="list-style-type: none">Promover conversaciones, en las cuales, las voces de las niñas y niños sean escuchadas y tengan impacto en la dirección del proceso de aula y las decisiones adoptadas.Diseñar actividades que promuevan la vinculación a proyectos de impacto social y ambiental.Fomentar la participación en asambleas escolares y proyectos de liderazgo estudiantil.
Pensamiento crítico Se refiere al proceso de cuestionar, evaluar y reflexionar sobre la información y los hechos; enfocándose, no solo en el razonamiento lógico, sino también en la evaluación de las emociones y el impacto de las decisiones en las relaciones y el bienestar personal (UNESCO, s.f.)	<ul style="list-style-type: none">Promuevo acciones que posibilitan hacer análisis críticos sobre distintas realidades que afectan la convivencia y el bienestar propio y colectivo.Reconozco la memoria colectiva, las tradiciones y la cultura de mi territorio y contexto, para el análisis de situaciones de la vida cotidiana.Comprendo las conexiones entre mi biografía personal y la realidad de mi escuela, barrio o ciudad.	<ul style="list-style-type: none">Desarrollar proyectos que le permitan a las niñas y los niños recoger diferentes perspectivas, dentro y fuera de la escuela, sobre el cuidado y el autocuidado, desde una perspectiva de responsabilidad personal y colectiva.Generar espacios de debate y diálogo sobre distintas realidades, necesidades y problemáticas con la intención de co-construir propuestas en beneficio de la convivencia y el bienestar propio y colectivo.Promover espacios de investigación, reflexión y profundización sobre los imaginarios, prácticas y creencias de distintos grupos sociales, regiones y/o barrios, incluyendo sus orígenes y múltiples significados.
Autonomía Es la habilidad que tiene cada persona de tomar decisiones y actuar en relación con ellas, partiendo de la comprensión de realidades propias o colectivas, así como de las potencialidades (Mazo, 2012).	<ul style="list-style-type: none">Valoro las capacidades y habilidades que he adquirido y fortalecido a lo largo de mi vida y las formas en que esto enriquece mi autonomía física y emocional.Fortalezco el desarrollo de hábitos sanos que me permiten ser autónomo(a) en mi vida cotidiana; incluyendo el desarrollo de actividades físicas, fisiológicas, académicas, emocionales y sociales, de acuerdo a mi contexto.Empleo herramientas y métodos que fortalecen mis procesos de aprendizaje de manera autónoma, reconociendo los momentos en los que pido ayuda o colaboro con otras personas.	<ul style="list-style-type: none">Generar espacios de identificación de acciones que las niñas y los niños antes realizaban con ayuda, y ahora las realizan autónomamente, valorando el efecto en la autonomía física y emocional.Crear proyectos orientados al establecimiento de hábitos saludables, el desarrollo de actividades físicas, fisiológicas, académicas, emocionales y sociales de manera autónoma y de acuerdo a los contextos.Desarrollar herramientas y métodos, junto con las niñas y los niños, que se orienten al fortalecimiento de los procesos de aprendizaje considerando sus propias realidades, necesidades y potencialidades.

➔ CURSO DE VIDA

Infancia (ciclo 1 y 2 grado 1° a 5°)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Desafíos del siglo XXI

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ TOMA DE DECISIONES

Esta habilidad socioemocional está alineada con los valores, metas y necesidades. Implica la evaluación de opciones, así como el anticipar consecuencias y hacer elecciones entre un conjunto de alternativas. Lo anterior, con base en criterios específicos e información disponible, y considerando el bienestar individual, social y colectivo (Casel, 2020; Goleman, 1995).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES (6 a 8 años)	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE (6 a 8 años)
<p>Cuidado y autocuidado</p> <p>Es la habilidad de llevar a cabo acciones con el objetivo de apoyar, proteger o confortar a otras personas. Parte del reconocimiento de las necesidades físicas, emocionales y sociales, y de tomar decisiones que promuevan el bienestar integral individual y colectivo. Implica desarrollar hábitos como una alimentación saludable, descanso adecuado, expresión emocional y relaciones positivas. (Mirra, 2018; Cáceres, et al., 2022).</p>	<ul style="list-style-type: none">Reconozco el cuerpo como primer territorio, estableciendo límites conmigo mismo(a) y con las demás personas, en el marco del autocuidado y el mutuo cuidado.Establezco fronteras claras y saludables en mis entornos y con mis relaciones sociales, tanto en aspectos físicos como emocionales, comunicando conductas y acciones que son incómodas o inaceptables.Identifico los riesgos presentes en el uso de las redes sociales, las plataformas de streaming, los videojuegos, las páginas web, etc., y como puedo mitigarlos.	<ul style="list-style-type: none">Generar reflexiones sobre la importancia de que las niñas y los niños reconozcan los límites asociados al cuidado y al mutuo cuidado, en relación con su integridad física y emocional.Promover el acceso a canales de atención y herramientas individuales y colectivas, para que las niñas y los niños identifiquen situaciones y comportamientos que les resulten incómodos o desagradables, con énfasis en el consentimiento, la toma de decisiones autónomas sobre su propio cuerpo y el reconocimiento de emociones o sensaciones físicas de alerta.Articular acciones con las niñas, niños, familias y personas cuidadoras en el mapeo de los riesgos en medios digitales, así como las estrategias de cuidado a nivel personal y colectivo.
<p>Pensamiento creativo</p> <p>Esta habilidad socioemocional permite a las personas encontrar soluciones originales y explorar nuevas perspectivas ante los desafíos emocionales, sociales y personales. Implica la capacidad de generar ideas novedosas y abordar problemas desde enfoques no convencionales (Bruner, 1961).</p>	<ul style="list-style-type: none">Describo por vías alternativas los elementos básicos, tanto de los conflictos como de la convivencia pacífica.Identifico la importancia del autocuidado y el cuidado mutuo en situaciones cotidianas.Reconozco en mi cotidianidad, tanto los riesgos como las potencialidades del entorno digital.	<ul style="list-style-type: none">Brindar herramientas básicas para el reconocimiento de las causas y consecuencias de los conflictos, y las posibles vías de resolución pacífica por medio de la creatividad.Generar espacios de reflexión alrededor del autocuidado, el cuidado y las responsabilidades en situaciones cotidianas en la familia, el barrio y la escuela.Plantear estrategias que se aproximen desde una perspectiva alternativa al entorno digital, en clave de mapear los beneficios y los riesgos de su uso.

➔ CURSO DE VIDA

Infancia (ciclo 1 y 2 grado 1° a 5°)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Desafíos del siglo XXI

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ TOMA DE DECISIONES

Esta habilidad socioemocional está alineada con los valores, metas y necesidades. Implica la evaluación de opciones, así como el anticipar consecuencias y hacer elecciones entre un conjunto de alternativas. Lo anterior, con base en criterios específicos e información disponible, y considerando el bienestar individual, social y colectivo (Casel, 2020; Goleman, 1995).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES (9 a 11 años)	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE (9 a 11 años)
Cuidado y autocuidado Es la habilidad de llevar a cabo acciones con el objetivo de apoyar, proteger o confortar a otras personas. Parte del reconocimiento de las necesidades físicas, emocionales y sociales, y de tomar decisiones que promuevan el bienestar integral individual y colectivo. Implica desarrollar hábitos como una alimentación saludable, descanso adecuado, expresión emocional y relaciones positivas. (Mirra, 2018; Cáceres, et al., 2022).	<ul style="list-style-type: none">Identifico las formas en que cuido de mi cuerpo en las distintas situaciones cotidianas tanto en el plano individual como el colectivo incluyendo el establecimiento de límites, la integridad física y emocional.Fortalezco herramientas personales y colectivas en función de mi autocuidado y protección, a partir del análisis de los límites en los distintos contextos e interacciones sociales en donde siento incomodidad o emociones displacenteras.Promuevo el respeto y la reciprocidad en mis interacciones sociales en medios virtuales y digitales, reconociendo los riesgos, acciones de cuidado y los límites propios y ajenos.	<ul style="list-style-type: none">Reflexionar alrededor de las prácticas de cuidado del cuerpo en distintas situaciones cotidianas, garantizando el ejercicio y protección de los derechos y la integridad colectivos e individuales.Brindar orientaciones para el fortalecimiento de las herramientas personales y colectivas orientadas hacia el autocuidado y la protección de niñas y niños en situaciones o contextos de vulneración.Trabajar en articulación con las familias y cuidadores(as), en ejercicios que profundicen sobre los riesgos e implicaciones de las interacciones mediadas por la tecnología.
Pensamiento creativo Esta habilidad socioemocional permite a las personas encontrar soluciones originales y explorar nuevas perspectivas ante los desafíos emocionales, sociales y personales. Implica la capacidad de generar ideas novedosas y abordar problemas desde enfoques no convencionales (Bruner, 1961).	<ul style="list-style-type: none">Planteo soluciones novedosas a los conflictos a partir de la igualdad, la justicia y la equidad, por vías pacíficas y de reconciliación.Genero acciones de cuidado, restauración y reparación a problemáticas sociales y comunitarias.Propongo alternativas colaborativas orientadas a la prevención de las violencias en el entorno digital, buscando el bienestar colectivo.	<ul style="list-style-type: none">Proponer dinámicas de resolución de problemas en equipo, en las cuales, las y los estudiantes planteen soluciones creativas a situaciones cotidianas.Implementar iniciativas construidas por las y los estudiantes que generen interacción con sus comunidades, proponiendo soluciones a los problemas de estas.Desarrollar estrategias focalizadas en la promoción de la co-construcción de alternativas que mitiguen y prevengan las violencias en el entorno digital.



Referencias bibliográficas

- Auné, S., Blum, D., Abal, F., Lozzia, G. & Attorresi, H. (2014).** *La conducta prosocial: Estado actual de la investigación.* Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento, 6(1), 15–25. https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/45115/CONICET_Digital_Nro.c77bde6d-b458-45eb-a940-0dcacfde7a7e5_A.pdf?sequence=2
- Amador, J. (2021).** *Estudios de infancia: la emergencia de un campo que asume a los niños como agentes sociales.* En J.C. Amador Baquiro y C. I. García Suárez (Ed.), *Infancias, cultura y poder* (pp. 23-60). Siglo del Hombre Editores.
- Banco Mundial. (2016).** *Guía del docente: Paso a paso. Caja de herramientas para el desarrollo de habilidades socioemocionales en niños y adolescentes.*
- Boekaerts, M., Pintrich, P., & Zeidner, M. (Eds.). (2005).** *Handbook of self-regulation.* Academic Press.
- Bruner, J. (1961).** *The act of discovery.* Harvard Educational Review, 31, 21–32.
- Cáceres, S., González, A., & Torres, A. (2022).** *Manual de autocuidado.* FUNDASIL. <https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>
- CASEL. (2020).** *Marco de SEL de CASEL.* <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>
- Chaux, E., Lleras, J. & Velásquez, A. (2004).** *Competencias ciudadanas: de los estándares al aula.* <https://s6ae516d43c123d4a.jimcontent.com/download/version/1354500333/module/6461503954/name/01%20De%20los%20Est%C3%A1ndares%20al%20Aula.pdf>
- Denham, S. (2007).** *Social and emotional learning in early childhood: What we know and where to go from here.* En J. E. Zins, R. P. Weissberg, M. C. Wang, & H. J. Walberg (Eds.), *Social and emotional learning in the classroom: Promoting mental health and academic success* (pp. 13-50). Springer. https://www.researchgate.net/publication/304094738_Social_and_Emotional_Learning_During_Early_Childhood
- Goleman, D. (1995).** *Inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual* (1.ª ed.). Bantam Books. http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf
- Hoffman, M. (2000).** *Empathy and moral development: Implications for caring and justice.* Cambridge University Press.
- Lederach, J. (2003).** *The little book of conflict transformation.* Good Books.
- López, A., Arán, M., & Richaud, M. (2014).** *Empatía: Algunos debates en torno al concepto.* Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento, 6(1), 25–34. https://www.researchgate.net/publication/263598121_Empatia_Algunos_Debates_en_torno_al_Concepto
- Mazo Álvarez, H. M. (2012).** *La autonomía: principio ético contemporáneo.* Revista Colombiana de Ciencias Sociales, 3(1), 115–132. <https://www.redalyc.org/pdf/4978/497856286009.pdf>
- Merlano, A. (2004).** *Prácticas para desarrollar la autoconciencia.* Pensamiento & Gestión, (17), 134–160. <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/pensamiento/article/view/3610>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2018).** *Resolución 3280 de 2018: Por la cual se adoptan los lineamientos técnicos y operativos de la Ruta Integral de Atención para la Promoción y Mantenimiento de la Salud y la Ruta Integral de Atención en Salud para la Población Materno Perinatal.* <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-3280-de-2018.pdf>
- Mirra, N. (2018).** *Educating for empathy: Literacy learning and civic engagement.* Teachers College Press. <https://www.tcpress.com/educating-for-empathy-9780807759141>
- Papalia, D., Feldman, R., & Martorell, G. (2012).** *Desarrollo humano* (12ª ed.). McGraw-Hill. <https://psicologoseducativosgeneracion20172021.files.wordpress.com/2017/08/papalia-feldman-desarrollo-humano-12a-ed2.pdf>
- Peneva, I., & Mavrodiev, S. (2013).** *A historical approach to assertiveness.* Psychological Thought, 6(1), 3–26. https://www.researchgate.net/publication/285347418_A_Historical_Approach_to_Assertiveness
- Ospina-Alvarado, M., Alvarado, S., Carmona-Parra, J. y Arroyo-Ortega, A. (2018).** *Construcción social de niñas y niños en contextos de conflicto armado.* Universidad Pedagógica Nacional, Cinde y Universidad de Manizales.
- Saarni, C. (1999).** *The role of the self in emotional competence.* En Saarni, *The Development of Emotional Competence* (pp. 26–53). Springer
- Sen, A. (2000).** *Desarrollo y libertad* (Trad. E. Rabasco & L. Toharia). [Development as Freedom]. Editorial Planeta. https://www.palermo.edu/Archivos_content/2015/derecho/pobreza_multidimensional/bibliografia/Sesion1_doc1.pdf
- Unesco. (s.f.).** *Módulo 1. Un módulo fundamental: una introducción a la alfabetización mediática e informacional y otros conceptos clave.* https://www.unesco.org/mil4teachers/sites/default/files/medias/fichiers/2024/02/MIL_Curriculum_Module_1_SP.pdf

escuelas con **=emociones=**



41

MALLA DE APRENDIZAJES

+ ADOLESCENCIA

 Una
educación
que te responde



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

 BOGOTÁ

Adolescencia



La adolescencia es una etapa que, según la Resolución 3280 de 2018 del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, oscila entre los 12 y los 17 años, y se caracteriza por una transformación profunda, marcada por cambios intensos en el plano físico, emocional y social; en cuanto a los ciclos, comprende el 4, 5 y 6 y de los grados 6° a 11°. En este período crucial, las y los adolescentes se embarcan en una búsqueda de su identidad, enfrentan desafíos sociales, toman decisiones que moldean su futuro y se preparan para la vida adulta.

La educación en habilidades socioemocionales es fundamental en esta etapa, ya que brinda herramientas esenciales para gestionar emociones, forjar relaciones saludables, fomentar la participación activa y desarrollar un pensamiento crítico y reflexivo. Es importante crear y fomentar espacios seguros y propicios para el diálogo y la reflexión, donde puedan expresar sus inquietudes, reforzar sus valores y construir un proyecto de vida auténtico y significativo. De esta manera, podremos apoyar su crecimiento y desarrollo integral, y empoderarles para que enfrenten los desafíos del futuro con confianza y resiliencia. En la malla de aprendizajes, este curso de vida se subdivide en los 12 a 14 años y los 15 a los 17 años.

► CURSO DE VIDA

Adolescencia (ciclo 3, 4 y 5 grado 6° a °11)

► EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Individual: Este eje hace referencia al conocerse, entenderse, confiar en si mismo(a), manejar las emociones y tener autocompasión (Banco Mundial, 2016).

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ AUTOCONCIENCIA

Se refiere a la habilidad de reflexionar sobre sí, así como de reconocer y comprender las propias emociones, los pensamientos, los comportamientos y la propia identidad. Esto implica evaluar las formas en que estos factores influyen en las decisiones y acciones cotidianas. La autoconciencia posibilita el establecimiento de las bases de la regulación emocional, así como la generación y sostenimiento de relaciones sociales y la internalización de normas culturales (Merlano, 2004; Saarni, 1999).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES (12 a 14 años)	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE (12 a 14 años)
Autorregulación Es un proceso que abarca múltiples componentes y niveles de la vida de las personas. La autorregulación es interactiva, autodirigida y orientada al cumplimiento de los objetivos propios (Boekaerts, et al., 2005).	<ul style="list-style-type: none">Reconozco las formas en que mis emociones impactan mi manera de reaccionar ante el estrés y la frustración, así como la relación con mi contextos y experiencias de vida diferentes a las de otras personas.Gestión mis emociones de manera consciente y me hago responsable de la forma en que las expreso en diferentes contextos.Identifico la manera en que mis experiencias pasadas han influido en mi desarrollo emocional y en mis respuestas a las situaciones cotidianas.	<ul style="list-style-type: none">Facilitar espacios reflexivos sobre las diferentes formas de experimentar las emociones según los roles y realidades diversas de las personas en la cotidianidad.Desarrollar actividades de gestión emocional en distintos contextos para fortalecer la gestión de emociones en situaciones de estrés o frustración.Promover ejercicios de reconstrucción de experiencias personales para el intercambio y reconocimiento de la relación entre emociones pasadas y respuestas actuales.
Autoaceptación Supone asumir las emociones, pensamientos, sentimientos y conductas propias de modo realista y tolerante. Esto implica construir un autoconcepto desde los aspectos positivos y las limitaciones que se reconocen en sí mismo(a) (Lega et al., 2009).	<ul style="list-style-type: none">Reconozco cómo soy, qué deseo hacer y los aspectos de mi identidad que están en formación.Identifico mis fortalezas, limitaciones y aspectos de mi identidad en desarrollo sin juzgarme.Reconozco las formas en que mi identidad se construye a través de mí, mi familia, mis amistades, mi barrio y otros contextos.	<ul style="list-style-type: none">Desarrollar espacios formativos para explorar aspectos físicos e identitarios, facilitando el reconocimiento de las bases de "lo que somos y lo que queremos ser".Facilitar actividades de identificación de fortalezas y limitaciones propias en diferentes áreas, sin juicios ni comparaciones.Incitar narrativas para formar un concepto personal único en formación y reconocer la influencia de factores sociales y culturales.
Autoeficacia Es la habilidad para lograr los objetivos deseados. Esto implica el conocimiento y reconocimiento de las propias emociones y la habilidad para regularlas hacia los resultados deseados, en especial, dentro de situaciones difíciles y retadoras (Bisquerra & Pérez, 2016).	<ul style="list-style-type: none">Reconozco mis habilidades, capacidades y recursos personales, desde la confianza en ellos, para enfrentar retos cotidianos.Exploro diferentes estrategias para resolver problemas y superar dificultades, aprendiendo de mis errores y sin desmotivarme, tomando como referencia el ejemplo de otras personas que han enfrentado situaciones similares.Establezco objetivos alcanzables y analizo qué factores pueden influir en su cumplimiento, ajustando mi esfuerzo y estrategias cuando es necesario.	<ul style="list-style-type: none">Realizar actividades de resolución de problemas que impliquen identificar las capacidades y habilidades de cada estudiante, para superar los retos en la cotidianidad.Fomentar espacios de intercambio de experiencias y de historias de personas referentes en el abordaje de un desafío de la vida cotidiana.Implementar ejercicios de planificación personal para el establecimiento de objetivos alcanzables y el monitoreo de su progreso.

➔ CURSO DE VIDA

Adolescencia (ciclo 3, 4 y 5 grado 6° a °11)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Individual

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ AUTOCONCIENCIA

Se refiere a la habilidad de reflexionar sobre sí, así como de reconocer y comprender las propias emociones, los pensamientos, los comportamientos y la propia identidad. Esto implica evaluar las formas en que estos factores influyen en las decisiones y acciones cotidianas. La autoconciencia posibilita el establecimiento de las bases de la regulación emocional, así como la generación y sostenimiento de relaciones sociales y la internalización de normas culturales (Merlano, 2004; Saarni, 1999).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES (15 a 17 años)	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE (15 a 17 años)
Autorregulación Es un proceso que abarca múltiples componentes y niveles de la vida de las personas. La autorregulación es interactiva, autodirigida y orientada al cumplimiento de los objetivos propios (Boekaerts, et al., 2005).	<ul style="list-style-type: none">Aplico estrategias de gestión emocional en situaciones cotidianas para la construcción de entornos seguros y de cuidado.Reflexiono sobre la influencia de mis pensamientos y emociones, así como de los sistemas de creencias y estructuras sociales en mi toma de decisiones, y planeo mis acciones de acuerdo con mis metas personales.Comparto estrategias de adaptación, resiliencia, gestión del estrés y la frustración para la creación de relaciones equitativas y espacios de convivencia pacífica en todos mis entornos.	<ul style="list-style-type: none">Implementar estrategias de gestión emocional en entornos cotidianos y actividades de construcción de entornos seguros.Facilitar espacios de análisis crítico sobre la influencia de sistemas de creencias y estructuras sociales en la toma de decisiones, promoviendo el pensamiento reflexivo y el desarrollo de planes de acción.Fomentar la creación de iniciativas e intercambio de experiencias sobre bienestar emocional, resiliencia y convivencia pacífica para incorporar en la vida propia y en los entornos escolares.
Autoaceptación Supone asumir las emociones, pensamientos, sentimientos y conductas propias de modo realista y tolerante. Esto implica construir un autoconcepto desde los aspectos positivos y las limitaciones que se reconocen en sí mismo(a) (Ellis, citado en Lega et. al., 2009).	<ul style="list-style-type: none">Acepto mis características personales, incluyendo mis fortalezas y limitaciones, sin definir mi valor en función de logros o fracasos.Reflexiono sobre mis pensamientos, emociones, sentimientos y conductas de manera realista, reconociendo lo que puedo cambiar y lo que no.Construyo una visión propia sobre quién soy y cómo integro mi historia personal, con las influencias culturales y sociales de mi entorno.	<ul style="list-style-type: none">Facilitar espacios de diálogo sobre la construcción del valor personal más allá de los fracasos o logros, reconociendo las diferencias individuales y su impacto en la autoaceptación.Promover la apropiación de herramientas de auto reflexión de las emociones, pensamientos, sentimientos y conductas propias, reconociendo aspectos que dependen o no de las acciones individuales.Desarrollar proyectos de construcción de identidad que permitan cuestionar estereotipos, imaginarios sociales y condiciones estructurales que impactan negativamente, integrando aspectos culturales y diferenciales que enriquecen la identidad única de cada persona.
Autoeficacia Esto implica el conocimiento y reconocimiento de las propias emociones y la habilidad para regularlas hacia los resultados deseados, en especial, dentro de situaciones difíciles y retadoras (Bisquerra y Pérez, 2016).	<ul style="list-style-type: none">Me fortalezco a partir de mis experiencias, capacidades y habilidades para superar los retos que se presentan.Desarrollo estrategias propias para alcanzar mis metas, evaluando las acciones que me han funcionado antes y lo que debo mejorar para lograr mis objetivos.Confío en mi habilidad para tomar decisiones y asumir responsabilidades sobre mis acciones, comprendiendo que los desafíos y los errores forman parte del crecimiento personal.	<ul style="list-style-type: none">Promover espacios de fortalecimiento de habilidades de cada estudiante para superar los retos que las y los adolescentes han enfrentado en sus vidas.Diseñar estrategias para el establecimiento de metas realistas y proyectos, incluyendo la planificación de acciones concretas y la evaluación de recursos para alcanzarlas.Desarrollar ejercicios de simulación sobre la toma de decisiones, análisis de las consecuencias de las acciones y valoración de los aprendizajes positivos de los errores.

➔ CURSO DE VIDA

Adolescencia (ciclo 3, 4 y 5 grado 6° a °11)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Social: Se orienta hacia la construcción de relaciones positivas, comunicarse e intercambiar saberes y experiencias, accionar en colectivo y tener conciencia social (Banco Mundial, 2016).

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ EMPATÍA

Habilidad que le permite a una persona entender, conectar emocionalmente y actuar en beneficio del bienestar de las demás personas. Implica un proceso de desarrollo progresivo para experimentar y responder a las emociones de otras personas, reconociendo conscientemente el mundo emocional de las personas a su alrededor (Hoffman, 2000; López, et al., 2014).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES (12 a 14 años)	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE (12 a 14 años)
Toma de perspectiva Es la habilidad de ponerse en el lugar de otra persona y comprender sus acciones, pensamientos y sentires en diálogo con los propios, enriqueciendo así posturas y comprensiones a partir de las interacciones (Casel, 2020).	<ul style="list-style-type: none">Reconozco la realidad y el contexto personal y de otras personas para comprender diferentes puntos de vista.Promuevo el diálogo para conocer diversas opiniones y experiencias.Valoro las diferentes perspectivas, fortalezas, formas de vida y necesidades de otras personas.	<ul style="list-style-type: none">Incitar conversaciones y aprendizajes respecto a dilemas sociales y multiproblemáticos.Formular proyectos que incorporen la diversidad, la interculturalidad y la multiplicidad de intereses.Reconocer la diversidad de necesidades, condiciones, realidades, potencialidades y problemáticas.
Conexión afectiva Implica el desarrollo de momentos de comunicación y encuentro en donde se expresa preocupación por el bienestar de otras personas; generando, a su vez, un espacio seguro para la escucha activa y la dedicación de tiempo, así como para la expresión de los sentimientos en acciones, palabras u otras manifestaciones (Ministerio de Educación Nacional & Fundación Saldarriaga Concha, 2020).	<ul style="list-style-type: none">Comprendo que las demás personas viven sus emociones de diferentes formas.Detalle los distintos roles que juegan cada uno de los seres que integran los contextos y ecosistemas que habito.Reconozco la importancia del cuidado, el autocuidado y la solidaridad en mi cotidianidad, así como la importancia de mi participación allí.	<ul style="list-style-type: none">Incitar a actividades que vinculen las distintas maneras que tienen las personas para reaccionar ante las emociones.Implementar iniciativas de análisis multiperspectivista y sistémico para identificar diferentes roles de los seres que habitan los contextos y ecosistemas aledaños.Desarrollar actividades de identificación de las múltiples formas en que se puede dar y recibir cuidado en el contexto familiar, barrial, escolar o digital.
Cuidado mutuo Emprender acciones con el objetivo de apoyar, proteger o confortar a otras personas (Mirra, 2018).	<ul style="list-style-type: none">Identifico las distintas formas del cuidado en múltiples culturas y contextos comunitarios, aplicándolas a los seres sintientes cercanos a mí.Brindo apoyo reconociendo los efectos emocionales, personales y sociales de hacerlo, sin esperar recompensas.Comprendo la importancia del trabajo de cuidado no remunerado.	<ul style="list-style-type: none">Incitar ejercicios de investigación sobre el origen y la manifestación del cuidado en distintos momentos históricos y culturas en relación con las interacciones cotidianas.Promover el interés por el bien común y el cuidado colectivo.Reconocer el valor del trabajo remunerado y no remunerado de las y los cuidadores, reflexionando sobre su importancia para las familias y la sociedad.



➔ CURSO DE VIDA

Adolescencia (ciclo 3, 4 y 5 grado 6° a °11)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Social

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ EMPATÍA

Habilidad que le permite a una persona entender, conectar emocionalmente y actuar en beneficio del bienestar de las demás personas. Implica un proceso de desarrollo progresivo para experimentar y responder a las emociones de otras personas, reconociendo conscientemente el mundo emocional de las personas a su alrededor (Hoffman, 2000; López, et al., 2014).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES (15 a 17 años)	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE (15 a 17 años)
Toma de perspectiva Es la habilidad de ponerse en el lugar de otra persona y comprender sus acciones, pensamientos y sentires en diálogo con los propios, enriqueciendo así posturas y comprensiones a partir de las interacciones (Casel, 2020).	<ul style="list-style-type: none">Analizo los distintos elementos que constituyen el punto de vista de una persona, considerando sus realidades, necesidades, intereses, contextos y potencialidades.Contrasto distintos puntos de vistas en relación con los propios e integro diferentes elementos para enriquecer mi toma de perspectiva.Profundizo en distintas experiencias de vida considerando los elementos constitutivos del ser humano.	<ul style="list-style-type: none">Incitar reflexiones acerca de la relación entre la construcción de una perspectiva y las realidades que le son ajena.Generar espacios de reflexión colectiva para acercarse a múltiples puntos de vista y así enriquecer las posturas personales.Desarrollar iniciativas que analicen la experiencia humana con el entrecruce de factores asociados al reconocimiento de la diversidad.
Conexión afectiva Implica el desarrollo de momentos de comunicación y encuentro en donde se expresa preocupación por el bienestar de otras personas; generando, a su vez, un espacio seguro para la escucha activa y la dedicación de tiempo, así como para la expresión de los sentimientos en acciones, palabras u otras manifestaciones (Ministerio de Educación Nacional & Fundación Saldarriaga Concha, 2026).	<ul style="list-style-type: none">Pongo en diálogo mis sentimientos y emociones, en relación con mis pensamientos y acciones, en interacciones cotidianas.Reconozco la forma en que los afectos y las conexiones influyen en el bienestar emocional individual, como en el social y ecosistémico, en relación con el rol que juego allí.Valoró las diversas formas de conexión personal y social, promoviendo el autocuidado y la empatía, considerando los distintos elementos y contextos a nivel individual y colectivo.	<ul style="list-style-type: none">Abrir encuentros de conversación reflexiva que posibiliten reconocer la interacción entre las emociones, pensamientos y acciones en la vida cotidiana.Desarrollar actividades focalizadas en el reconocimiento de la interdependencia de la vida entre la naturaleza y los seres humanos, promoviendo acciones cotidianas de cuidado.Identificar las formas en que cada estudiante mantiene la conexión individual (interior), así como con sus pares, familias y docentes (exterior), por medio de actividades que promuevan el cuidado.
Cuidado mutuo Emprender acciones con el objetivo de apoyar, proteger o confortar a otras personas (Mirra, 2018).	<ul style="list-style-type: none">Reconozco diferentes formas y prácticas de cuidado que conectan mi historia personal con las prácticas culturales.Reconozco las múltiples formas en que me beneficia el cuidado de otras personas y seres; y así agradezco o retribuyo en el marco de mis posibilidades.Asumo un rol específico en las acciones de cuidado y bienestar en el entorno familiar, barrial, escolar y digital.	<ul style="list-style-type: none">Promover pautas de cuidado y autocuidado que conciban los diferentes imaginarios, prácticas y creencias de las y los adolescentes y sus comunidades.Generar espacios de reflexión crítica y colectiva alrededor de las formas del cuidado, así como sus implicaciones y el rol que juega cada persona.Identificar, de manera crítica, las formas específicas y cotidianas en que se materializa el cuidado en múltiples contextos.

➔ CURSO DE VIDA

Adolescencia (ciclo 3, 4 y 5 grado 6° a °11)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Social

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ MANEJO DE CONFLICTOS

El manejo de conflictos va más allá de su resolución o gestión, sino que es una habilidad que se enfoca en generar cambios constructivos en las dinámicas, relaciones y estructuras que los originan. Se considera el conflicto como una oportunidad para el desarrollo democrático y social, buscando acciones que aporten a transformar, no solo eliminar o controlar el conflicto (Lederach, 2003).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES (12 a 14 años)	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE (12 a 14 años)
Escucha activa Es la habilidad de poner toda nuestra atención y conciencia a disposición de la otra persona, escuchando con interés y sin interrupciones, demostrando a la otra persona que está siendo escuchada (Chaux, et al., 2004).	<ul style="list-style-type: none">Aplico diferentes estrategias de atención para interpretar mensajes recibidos por diferentes medios.Respeto los espacios de diálogo en donde otras personas comparten experiencias y saberes distintos a los míos.Me comunico con las personas que me rodean de manera respetuosa y reconociendo la importancia de escuchar a quienes tienen algo por decirme.	<ul style="list-style-type: none">Fomentar encuentros que inviten a la escucha y a la atención plena en distintas interacciones sociales.Realizar actividades que fomenten la participación colectiva en relación con experiencias, intereses o proyectos de interés.Promover actividades en las cuales escuchar de manera atenta sea clave para un beneficio colectivo.
Comunicación asertiva Es la habilidad de expresar nuestras opiniones, necesidades o defender nuestras posiciones, sin recurrir a la agresión, ni vulnerar los derechos de los(as) demás (Peneva & Mavrodiev, 2013).	<ul style="list-style-type: none">Comunico mis necesidades y opiniones generando respuestas respetuosas y empáticas en situaciones desafiantes.Expreso mis emociones y necesidades de forma regulada en interacciones personales y grupales.Desarrollo estrategias para resolver conflictos a través del diálogo asertivo y la empatía.	<ul style="list-style-type: none">Incluir en actividades de aula situaciones desafiantes para la comunicación.Reconocer en situaciones de la vida cotidiana las diferentes emociones y las formas de responder asertivamente ante presión, estrés o frustración.Desarrollar prácticas de la comunicación asertiva en distintos escenarios.
Negociación Proceso de comunicación colaborativa y empática que permite a las partes en conflicto o con intereses divergentes, encontrar una solución que satisfaga las necesidades y objetivos de todas las personas, respetando los sentimientos y perspectivas individuales (Goleman, 1995).	<ul style="list-style-type: none">Evaluó los beneficios y consecuencias de actuar de manera colaborativa o competitiva en diferentes escenarios.Expreso mis opiniones y desacuerdos con respeto y sin agresión, promoviendo el diálogo asertivo.Practico la negociación para llegar a acuerdos considerando el bienestar de las partes involucradas.	<ul style="list-style-type: none">Desarrollar actividades pedagógicas en las que se reflexione sobre la toma de decisiones y en donde se analice la dualidad entre el beneficio personal y el beneficio colectivo.Abordar situaciones que permitan proponer alternativas sobre las diferentes formas en que se puede actuar, planteando estrategias para la resolución de conflictos.Crear espacios de diálogo entre pares para resolver desacuerdos de manera estructurada.

➔ CURSO DE VIDA

Adolescencia (ciclo 3, 4 y 5 grado 6° a °11)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Social

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ MANEJO DE CONFLICTOS

El manejo de conflictos va más allá de su resolución o gestión, sino que es una habilidad que se enfoca en generar cambios constructivos en las dinámicas, relaciones y estructuras que los originan. Se considera el conflicto como una oportunidad para el desarrollo democrático y social, buscando acciones que aporten a transformar, no solo eliminar o controlar el conflicto (Lederach, 2003).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES (15 a 17 años)	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE (15 a 17 años)
Escucha activa Es la habilidad de poner toda nuestra atención y conciencia a disposición de la otra persona, escuchando con interés y sin interrupciones, demostrando a la otra persona que está siendo escuchada (Chaux, et al., 2004).	<ul style="list-style-type: none">Aplico la escucha integral al reconocer el lenguaje corporal, la intención de un mensaje y las palabras que son usadas para transmitirlo.Practico la escucha empática y respeto las ideas de otras personas.Dialogo, de manera reflexiva, investigando y construyendo argumentos sólidos a partir de diferentes perspectivas.	<ul style="list-style-type: none">Implementar prácticas que permitan reconocer la escucha activa e integral para así conectar la intención de un mensaje, las palabras del mismo y cómo este es transferido por su emisor.Realizar actividades que impliquen la interacción y la comunicación empática y respetuosa con otras personas.Promover espacios de discusión que promuevan la reflexión crítica, la investigación y la construcción de argumentos en función de las ideas opuestas.
Comunicación asertiva Es la habilidad de expresar nuestras opiniones, necesidades o defender nuestras posiciones, sin recurrir a la agresión, ni vulnerar los derechos de los(as) demás (Peneva & Mavrodiev, 2013).	<ul style="list-style-type: none">Evaluó distintas respuestas durante discusiones, reconociendo y expresando apropiadamente las emociones involucradas.Genero acuerdos en espacios colaborativos en donde se enfrentan posturas opuestas, validando y comunicando las emociones propias y ajena.Lidero procesos de mediación de conflictos en distintos contextos como el escolar, comunitario, familiar y digital.	<ul style="list-style-type: none">Crear espacios y acciones de análisis crítico en el aula sobre temas de interés juvenil.Realizar actividades cooperativas para promover la organización y el trabajo en equipo para alcanzar una meta.Organizar ejercicios que promuevan la mediación y resolución de conflictos de manera asertiva, evitando la acción con daño.
Negociación Proceso de comunicación colaborativa y empática que permite a las partes en conflicto o con intereses divergentes, encontrar una solución que satisfaga las necesidades y objetivos de todas las personas, respetando los sentimientos y perspectivas individuales (Goleman, 1995).	<ul style="list-style-type: none">Aplico la negociación colectiva involucrando acuerdos que favorezcan a todas las partes.Analizo el impacto de la negociación en distintos contextos sociales, económicos y políticos.Lidero procesos de negociación en los que se busquen soluciones equitativas y sostenibles.	<ul style="list-style-type: none">Realizar actividades que reflejen diferentes posiciones, intereses y necesidades que fortalezcan las habilidades de negociación por medio de simulaciones de situación de conflicto.Diseñar proyectos de incidencia juvenil en donde las y los estudiantes deban negociar soluciones a problemáticas reales.Impulsar espacios de diálogo en donde se generen acuerdos que promuevan el bienestar general.



➔ CURSO DE VIDA

Adolescencia (ciclo 3, 4 y 5 grado 6° a °11)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Desafíos del siglo XXI: Eje focalizado en la determinación, la toma de decisiones, el aporte desde lo individual y lo colectivo y la puesta en práctica de conocimientos y habilidades (Banco Mundial, 2016).

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ AGENCIA

Es una habilidad esencial ya que permite que las personas tomen un papel activo en su propio aprendizaje, se posicen como agentes de cambio en su comunidad y se apropien de su desarrollo en función de la transformación de su realidad (Sen, 2000).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES (12 a 14 años)	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE (12 a 14 años)
Reconocimiento del entorno Comprender, interactuar y adaptarse al ambiente físico y social, reconociendo las perspectivas de diversos orígenes, culturas, y contextos (Casel, 2020; Bisquerra, 2008).	<ul style="list-style-type: none">• Reconozco el papel de cada persona en la construcción de la historia y el tejido social de la comunidad.• Analizo los factores protectores y de riesgo a la luz de las dinámicas socioculturales de mis diferentes contextos.• Identifico desafíos ambientales proponiendo soluciones prácticas en mi entorno.	<ul style="list-style-type: none">• Crear estrategias pedagógicas que posibiliten el reconocimiento de la historia colectiva, dialogando con el rol propio y el de los y las integrantes de sus comunidades.• Reconocer los factores protectores y de riesgo en los distintos entornos físicos, virtuales y relaciones que transitan las y los adolescentes cotidianamente.• Desarrollar proyectos de clase que aporten a la construcción de estrategias que propendan por la conservación, la sostenibilidad ambiental y el reconocimiento de las necesidades asociadas a distintos entornos y ecosistemas.
Tolerancia a la frustración Es soportar y afrontar los obstáculos que se presentan cotidianamente con el fin de lograr los objetivos trazados (Ruiz, 2017 & Wang).	<ul style="list-style-type: none">• Reconozco los elementos básicos de la frustración.• Identifico las situaciones que, en el contexto familiar, barrial, escolar y digital, me hacen sentir frustración.• Desarrollo estrategias que me permiten gestionar la frustración.	<ul style="list-style-type: none">• Realizar actividades que permitan conocer y profundizar sobre la frustración.• Fomentar encuentros en los que se reflexione sobre las distintas manifestaciones de la frustración y su impacto emocional.• Incorporar metodologías que favorezcan al desarrollo de herramientas orientadas a la gestión a la frustración.
Sentido de comunidad Es la habilidad de reconocer la interdependencia entre los miembros de una comunidad y percibir similitudes existentes, para afianzar las relaciones de apoyo y confianza; esto con el fin de mantener, mediante acciones recíprocas, el sentimiento de pertenencia, la identificación y la conciencia de cooperación para resolver problemas comunes (Hombrados y López, 2014).	<ul style="list-style-type: none">• Entiendo la importancia de desarrollar procesos comunitarios.• Identifico las acciones con las que puedo aportar en el desarrollo de espacios comunitarios o de un bien común.• Participo de espacios que generen un bien común en el entorno familiar, barrial, escolar y digital.	<ul style="list-style-type: none">• Promover actividades que insten a conocer diferentes tipos de acciones comunitarias, los beneficios que traen y su propósito social.• Diseñar encuentros en los cuales se pueda reconocer qué tipo de aportes individuales se pueden brindar para promover acciones comunitarias.• Incitar actividades que permitan la participación colectiva, reconociendo las posibilidades individuales y ayuden a la transformación social.

➔ CURSO DE VIDA

Adolescencia (ciclo 3, 4 y 5 grado 6° a °11)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Desafíos del siglo XXI

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ AGENCIA

Es una habilidad esencial ya que permite que las personas tomen un papel activo en su propio aprendizaje, se posicen como agentes de cambio en su comunidad y se apropien de su desarrollo en función de la transformación de su realidad (Sen, 2000).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES (15 a 17 años)	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE (15 a 17 años)
Reconocimiento del entorno Comprender, interactuar y adaptarse al ambiente físico y social, reconociendo las perspectivas de diversos orígenes, culturas, y contextos (Casel, 2020; Bisquerra, 2008).	<ul style="list-style-type: none">Participo en la transformación del entorno a través de acciones concretas y organizadas.Evaluó cómo las condiciones socioculturales y económicas afectan las oportunidades individuales y colectivas.Lidero iniciativas de sostenibilidad y promoción del cuidado ambiental en mi comunidad.	<ul style="list-style-type: none">Desarrollar estrategias o proyectos de intervención comunitaria con impacto social y ambiental.Organizar espacios de diálogo para proponer estrategias que aborden problemas socioculturales del entorno.Promover acciones que incidan en el cuidado del entorno y que aporten al bienestar colectivo.
Tolerancia a la frustración Es soportar y afrontar los obstáculos que se presentan cotidianamente con el fin de lograr los objetivos trazados (Ruiz, 2017 & Wang).	<ul style="list-style-type: none">Gestión la frustración reflexionando sobre estrategias de adaptación cuando enfrento situaciones inesperadas o desafiantes.Reconozco las situaciones de la vida diaria que me retan y generan frustración, entre otras emociones displacenteras.Identifico las circunstancias que están en mis manos y las que no, para gestionar mi frustración.	<ul style="list-style-type: none">Emplear metodologías que fortalezcan las habilidades de respuesta ante situaciones de frustración.Desarrollar ejercicios para el reconocimiento de las emociones, la interiorización de los pensamientos y la gestión emocional ante la frustración.Diseñar actividades que simulen situaciones de frustración a nivel cotidiano, identificando alternativas para gestionarla.
Sentido de comunidad Es la habilidad de reconocer la interdependencia entre los miembros de una comunidad y percibir similitudes existentes, para afianzar las relaciones de apoyo y confianza; esto con el fin de mantener, mediante acciones recíprocas, el sentimiento de pertenencia, la identificación y la conciencia de cooperación para resolver problemas comunes (Hombrados y López, 2014).	<ul style="list-style-type: none">Participo de los procesos comunitarios de mi entorno, aportando al cumplimiento de las metas colectivas.Comprendo que las habilidades y capacidades individuales aportan a la construcción colectiva.Lidero propuestas de mejora de mi entorno desde el reconocimiento de las realidades de mi contexto.	<ul style="list-style-type: none">Realizar actividades que propendan al cumplimiento de una meta colectiva.Realizar acciones en el aula que promuevan el reconocimiento de las habilidades individuales y colectivas de un grupo.Desarrollar proyectos sobre el impacto de problemáticas en distintos niveles (individual, social y global), así como la reflexión crítica y la propuesta de acciones que transformen las realidades de su comunidad.

➔ CURSO DE VIDA

Adolescencia (ciclo 3, 4 y 5 grado 6° a °11)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Desafíos del siglo XXI

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ TOMA DE DECISIONES

Esta habilidad socioemocional está alineada con los valores, metas y necesidades. Implica la evaluación de opciones, así como el anticipar consecuencias y hacer elecciones entre un conjunto de alternativas. Lo anterior, con base en criterios específicos e información disponible, y considerando el bienestar individual, social y colectivo (Casel, 2020; Goleman, 1995).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES (12 a 14 años)	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE (12 a 14 años)
<p>Pensamiento crítico</p> <p>Se refiere al proceso de cuestionar, evaluar y reflexionar sobre la información y los hechos; enfocándose, no solo en el razonamiento lógico, sino también en la evaluación de las emociones y el impacto de las decisiones en las relaciones y el bienestar personal (UNESCO, s.f.).</p>	<ul style="list-style-type: none">Diferencio hechos de opiniones, analizando cómo influyen los valores, emociones y creencias en la interpretación de la información.Identifico estereotipos y discursos discriminatorios en mi entorno, reflexionando sobre su impacto en la construcción de la identidad y la convivencia.Evalúo la fiabilidad y los intereses posibles detrás de la información que recibo en medios de comunicación y redes sociales.	<ul style="list-style-type: none">Incentivar espacios de reflexión sobre la diferencia existente entre un hecho (un dato) y una opinión para discernir entre ellas en situaciones cotidianas.Invitar al análisis de discursos y estereotipos, y su impacto en la vida cotidiana individual y colectiva.Promover encuentros para identificar señales básicas de confiabilidad y posibles manipulaciones.
<p>Responsabilidad</p> <p>Habilidad de asumir los compromisos adquiridos y hacerse cargo de las palabras y acciones, como eje fundamental para garantizar la seguridad y bienestar propio y de las demás personas y seres (Banco Mundial, 2016).</p>	<ul style="list-style-type: none">Entiendo el impacto de difundir información, especialmente contenido que puede herir o vulnerar a otras personas.Participo de la creación de proyectos o estrategias para la prevención de las violencias en la escuela o en los diferentes entornos.Comprendo mi responsabilidad personal respecto a mis acciones y la forma en que estas inciden o impactan en las demás personas.	<ul style="list-style-type: none">Reflexionar sobre la responsabilidad que tenemos con la información que se recibe y se difunde en todos los contextos, especialmente por medio de los entornos digitales.Promover proyectos de clase para la promoción del cuidado en el entorno físico y digital, creando y adquiriendo herramientas de prevención de violencias en la escuela.Incitar reflexiones acerca del rol que tiene cada persona en la vida de otras personas y el impacto de las acciones en contextos sociales.
<p>Pensamiento creativo</p> <p>Esta habilidad socioemocional permite a las personas encontrar soluciones originales y explorar nuevas perspectivas ante los desafíos emocionales, sociales y personales. Implica el generar ideas novedosas y abordar problemas desde enfoques no convencionales (Bruner, 1961).</p>	<ul style="list-style-type: none">Propongo ideas novedosas o de mejora en las diferentes áreas de la vida escolar.Identifico estrategias innovadoras que me permiten prevenir riesgos en los entornos digitales con los que me siento a gusto.Hago uso de diferentes estrategias para expresar, canalizar y gestionar mis emociones.	<ul style="list-style-type: none">Fomentar la participación escolar por medio de estrategias que inciten transformaciones significativas.Promover la construcción y el uso de herramientas e iniciativas cimentadas en la protección y el reconocimiento de violencias en medios digitales.Incentivar la expresión creativa de las emociones de las y los estudiantes.

➔ CURSO DE VIDA

Adolescencia (ciclo 3, 4 y 5 grado 6° a °11)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Desafíos del siglo XXI

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ TOMA DE DECISIONES

Esta habilidad socioemocional está alineada con los valores, metas y necesidades. Implica la evaluación de opciones, así como el anticipar consecuencias y hacer elecciones entre un conjunto de alternativas. Lo anterior, con base en criterios específicos e información disponible, y considerando el bienestar individual, social y colectivo (Casel, 2020; Goleman, 1995).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES (15 a 17 años)	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE (15 a 17 años)
<p>Pensamiento crítico</p> <p>Se refiere al proceso de cuestionar, evaluar y reflexionar sobre la información y los hechos; enfocándose, no solo en el razonamiento lógico, sino también en la evaluación de las emociones y el impacto de las decisiones en las relaciones y el bienestar personal (UNESCO, s.f.).</p>	<ul style="list-style-type: none">Analizo las posturas propias y ajena, así como las estructuras y los discursos, evaluando su impacto en la sociedad y en la toma de decisiones.Participo de las discusiones reflexionando y construyendo una postura informada y argumentada, considerando múltiples perspectivas y evidencias.Evaluó argumentos propios y ajenos, identificando falacias, sesgos e intenciones en discursos mediáticos, políticos y académicos.	<ul style="list-style-type: none">Facilitar espacios de debate y análisis crítico, en los cuales se examinen estructuras de poder, posturas diversas y dilemas éticos en situaciones de la vida cotidiana.Desarrollar actividades de búsqueda de información, toma de postura y argumentación sobre temas relevantes para el grupo.Fomentar proyectos de expresión de opinión crítica sobre temas de interés a partir del uso de fuentes de información fiable, la identificación de posibles sesgos y falacias.
<p>Responsabilidad</p> <p>Habilidad de asumir los compromisos adquiridos y hacerse cargo de las palabras y acciones, como eje fundamental para garantizar la seguridad y bienestar propio y de las demás personas y seres (Banco Mundial, 2016).</p>	<ul style="list-style-type: none">Asumo responsabilidades individuales y colectivas en función del bienestar común.Desempeño un rol activo en la promoción de la convivencia pacífica y la equidad en mis espacios de interacción.Evaluó críticamente la información que consumo y difundo, promoviendo una comunicación responsable.	<ul style="list-style-type: none">Diseñar iniciativas de responsabilidad social juvenil en la escuela y la comunidad.Implementar protocolos de acción contra la violencia y la discriminación en la comunidad educativa.Facilitar espacios para el diseño de herramientas que aporten a la sensibilización sobre el impacto de la información en redes sociales y medios de comunicación.
<p>Pensamiento creativo</p> <p>Esta habilidad socioemocional permite a las personas encontrar soluciones originales y explorar nuevas perspectivas ante los desafíos emocionales, sociales y personales. Implica el generar ideas novedosas y abordar problemas desde enfoques no convencionales (Bruner, 1961).</p>	<ul style="list-style-type: none">Planteo alternativas que incidan en la mejoría de las problemáticas que se dan en la escuela involucrando aprendizajes adquiridos en distintas disciplinas y ámbitos, y en relación con el contexto familiar, barrial o digital.Implemento estrategias colaborativas e innovadoras de comunicación para la identificación y prevención de violencias en el entorno digital.Genero interacciones respetuosas, pacíficas y empáticas con otros seres a partir del reconocimiento y análisis de sus emociones.	<ul style="list-style-type: none">Brindar herramientas de identificación de problemáticas en el entorno familiar, escolar, barrial o digital; promoviendo acciones de transformación individual y social.Promover estrategias para la prevención e identificación de riesgos y violencias en el entorno digital.Desarrollar actividades, desde y hacia distintos formatos, que posibiliten las formas verbales y no verbales en las que manifiestan las emociones en el cuerpo propio y ajeno y de esta manera brindar herramientas para un relacionamiento sano.

Referencias bibliográficas

- Banco Mundial. (2016).** Guía del docente: Paso a paso. Caja de herramientas para el desarrollo de habilidades socioemocionales en niños y adolescentes. <https://documents1.worldbank.org/curated/en/612511527267846341/pdf/126567-WP-v1-P149416-spanish-PUBLIC-GD-Primaria-2o.pdf>
- Bisquerra, R. & Pérez, N. (2007).** Las competencias emocionales. *Educación XXI*, (10), 61-82. <https://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf>
- Bisquerra, R. (2008).** *Educación emocional y bienestar*. Wolters Kluwer Educación.
- Bruner, J. (1961).** The act of discovery. *Harvard Educational Review*, 31, 21-32.
- CASEL. (2020).** Marco de SEL de CASEL. <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2020).** Core SEL competencies. <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>
- Chaux, E., Lleras, J. & Velásquez, A. (2004).** Competencias ciudadanas: de los estándares al aula. <https://s6ae516d43c123d4a.jimcontent.com/download/version/1354500333/module/6461503954/name/01%20De%20los%20Est%C3%A1ndares%20al%20Aula.pdf>
- Denham, S. A. (2007).** Social and emotional learning in early childhood: What we know and where to go from here. In J. E. Zins, R. P. Weissberg, M. C. Wang, & H. J. Walberg (Eds.), *Social and emotional learning in the classroom: Promoting mental health and academic success* (pp. 13-50). Springer.
- Goleman, D. (1995).** *Inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual* (1.ª ed.). Bantam Books. http://www.cotonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf
- Hoffman, M. (2000).** *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. Cambridge University Press.
- Hombrados-Mendieta, I. & López-Espigares, T. (2014).** Dimensiones del sentido de comunidad que predicen la calidad de vida residencial en barrios con diferentes posiciones socioeconómicas. *Psychosocial Intervention*, 23(1), 23-31. <https://dx.doi.org/10.1016/j.psi.2014.08.001>
- Lederach, J. (2003).** *The little book of conflict transformation*. Good Books.
- Lega, L., Caballo, V. & Ellis, A. (2009).** Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual. Siglo XXI Editores.
- López, A., Arán, M., & Richaud, M. (2014).** Empatía: Algunos debates en torno al concepto. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 6(1), 25-34. https://www.researchgate.net/publication/263598121_Empatia_Algunos_Debates_en_torno_al_Concepto
- Merlano, A. (2004).** Prácticas para desarrollar la autoconciencia. *Pensamiento & Gestión*, (17), 134-160. <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/pensamiento/article/view/3610>
- Ministerio de Educación Nacional & Fundación Saldarriaga Concha. (2020).** Emociones, conexión vital. <https://www.saldarriagaconcha.org/emociones-conexion-vital/>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2018).** Resolución 3280 de 2018: Por la cual se adoptan los lineamientos técnicos y operativos de la Ruta Integral de Atención para la Promoción y Mantenimiento de la Salud y la Ruta Integral de Atención en Salud para la Población Materno Perinatal. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-3280-de-2018.pdf>
- Mirra, N. (2018).** *Educating for empathy: Literacy learning and civic engagement*. Teachers College Press. <https://www.tcpress.com/educating-for-empathy-9780807759141>
- Peneva, I., & Mavrodiev, S. (2013).** A historical approach to assertiveness. *Psychological Thought*, 6(1), 3-26. https://www.researchgate.net/publication/285347418_A_Historical_Approach_to_Assertiveness
- Ruiz, J. (2017).** Tolerancia a la frustración. En J. Ruiz-Romero, F. M. Padilla-Adamuz y G. B. Willis (Coords.), *Guía para entrenar competencias transversales aplicadas a la práctica de la psicología*, (pp. 89-94). Universidad de Granada.
- Saarni, C. (1999).** The role of the self in emotional competence. En Saarni, *The Development of Emotional Competence* (pp. 26-53). Springer.
- Sen, A. (2000).** Desarrollo y libertad (Trad. E. Rabasco & L. Toharia). [Development as Freedom]. Editorial Planeta. https://www.palermo.edu/Archivos_content/2015/derecho/pobreza_multidimensional/bibliografia/Sesion1_doc1.pdf
- Unesco. (s.f.).** Módulo 1. Un módulo fundamental: una introducción a la alfabetización mediática e informacional y otros conceptos clave. https://www.unesco.org/mil4teachers/sites/default/files/medias/fichiers/2024/02/MIL_Curriculum_Module_1_SP.pdf
- Wang, N. (2012).** Study on Frustration Tolerance and Training Method of College Students. En B. Liu, M. Ma y J. Chang (Eds.). *Information Computing and Applications. Lecture Notes in Computer Science*. (pp. 663-668). Traffic and Transport University. https://doi.org/10.1007/978-3-642-34062-8_86

escuelas con =:emociones=



54

MALLA DE APRENDIZAJES

+ JUVENTUD



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

BOGOTÁ

Juventud



La juventud es una etapa caracterizada por intensos cambios físicos, emocionales y sociales. De acuerdo con la Resolución 3280 de 2018 del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, comprende de los 18 a los 28 años. Durante este período, las personas se embarcan en una búsqueda de su identidad y autonomía, mientras completan su educación.

En este curso de vida en particular, tanto los ciclos como los grados, se supeditan a la realidad de la persona, ya que puede estar en proceso de validación, estudiando en otras jornadas o haber finalizado su formación hasta grado 11. Por eso es fundamental el acceso a espacios que fomenten el fortalecimiento de habilidades socioemocionales, como la autoconciencia, la autorregulación y la empatía; esenciales para establecer relaciones interpersonales saludables, tomar decisiones informadas y navegar los desafíos de la vida adulta con resiliencia y confianza. Al generar estos espacios de crecimiento y desarrollo, podemos apoyar a los jóvenes en su camino hacia una vida plena, equilibrada y realizada.

➔ CURSO DE VIDA

Juventud (18 a 28 años)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Individual: Este eje hace referencia al conocerse, entenderse, confiar en si mismo(a), manejar las emociones y tener autocompasión (Banco Mundial, 2016)

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ AUTOCONCIENCIA

Se refiere a la habilidad de reflexionar sobre sí, así como de reconocer y comprender las propias emociones, los pensamientos, los comportamientos y la propia identidad. Esto implica evaluar las formas en que estos factores influyen en las decisiones y acciones cotidianas. La autoconciencia posibilita el establecimiento de las bases de la regulación emocional, así como la generación y sostenimiento de relaciones sociales y la internalización de normas culturales (Merlano, 2004; Saarni, 1999).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE
Conciencia emocional Implica el tomar conciencia de las propias emociones y de las demás personas. Esto permite gestionar las emociones de forma apropiada, especialmente, en situaciones difíciles o desafiantes para prevenir estados emocionales que requieren ser regulados (Bisquerra y Pérez, 2007).	<ul style="list-style-type: none">Reconozco los imaginarios y pensamientos que estigmatizan a otras personas e identidades, entendiendo la importancia de modificarlos para prevenir la normalización de las violencias.Relaciono mis emociones con mis acciones, dando cuenta de las maneras adecuadas de reaccionar y sus posibles consecuencias.Comprendo las emociones y pensamientos en una situación, planteando e implementando formas adecuadas de gestionar mis emociones.	<ul style="list-style-type: none">Desarrollar actividades de compresión y reconocimiento de imaginarios presentes en la sociedad y de cómo estos detonan emociones de animadversión sobre diferentes grupos sociales. Por ejemplo, abordar casos como estereotipos de género, racismo, diversidad sexual y de género, xenofobia, inclusión de poblaciones, etc.Fomentar diálogos reflexivos sobre las consecuencias adversas en una situación de la vida cotidiana, las posibilidades de hacer las cosas diferentes y de reaccionar frente a dichas circunstancias.Realizar acciones de reconocimiento emocional, presentando distintas y nuevas formas de gestionar las emociones y pensamientos en las situaciones de la vida cotidiana.
Autoaceptación Supone asumir las emociones, pensamientos, sentimientos y conductas propias de modo realista y tolerante. Esto implica construir un autoconcepto desde los aspectos positivos y las limitaciones que se reconocen en sí mismo(a), lo cual se logra desde un constante autoconocimiento (Lega et al., 2009).	<ul style="list-style-type: none">Reconozco mis habilidades, fortalezas y potencialidades de mejora desde el afecto y el autorrespeto.Estimo mis emociones frente a mis fortalezas y mis limitaciones de manera autocompasiva.Demuestro una actitud abierta a la crítica constructiva sin sentirme amenazado(a) o desvalorizado(a).	<ul style="list-style-type: none">Realizar actividades de descripción de habilidades, fortalezas, debilidades y potencialidades de mejora de sí mismo/a, invitando a la reflexión y socialización respetuosa.Elaborar actividades que permitan, de manera autocompasiva, la canalización de las emociones asociadas a las fortalezas y limitaciones propias.Generar espacios de interacción, en donde se contemple la retroalimentación y la crítica constructiva, como un ejercicio de mejora continua.
Autoeficacia Es la habilidad para lograr los objetivos deseados. Esto implica el conocimiento y reconocimiento de las propias emociones y la habilidad para regularlas hacia los resultados deseados, en especial, dentro de situaciones difíciles y retadoras (Bisquerra y Pérez, 2016).	<ul style="list-style-type: none">Reconozco mis capacidades e intereses particulares para dirigir mi manera de aprender.Expreso mis metas personales a pequeño, mediano y largo plazo, reconociendo mis intereses y proyecciones de vida.Reflexiono sobre las dificultades que se me presentan y genero diversas soluciones assertivas.	<ul style="list-style-type: none">Desarrollar actividades de creación de hábitos, en función de los diferentes métodos de estudio, para incentivar los procesos autónomos de aprendizaje.Promover espacios de socialización de técnicas que contribuyen a la proyección de metas personales, reconociendo habilidades, intereses, limitaciones y oportunidades de mejora.Fomentar espacios de diálogo y discusión de soluciones assertivas frente a problemáticas de la vida cotidiana y sus dificultades, tanto académicas como emocionales.

➔ CURSO DE VIDA

Juventud (18 a 28 años)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Social: Se orienta hacia la construcción de relaciones positivas, comunicarse e intercambiar saberes y experiencias, accionar en colectivo y tener conciencia social (Banco Mundial, 2016).

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ EMPATÍA:

Habilidad que le permite a una persona entender, conectar emocionalmente y actuar en beneficio del bienestar de las demás personas. Implica un proceso de desarrollo progresivo para experimentar y responder a las emociones de otras personas, reconociendo conscientemente el mundo emocional de las personas a su alrededor (Hoffman, 2000; López, et al., 2014).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE
Toma de perspectiva Es la habilidad de ponerse en el lugar de otra persona y comprender sus acciones, pensamientos y sentires en diálogo con los propios, enriqueciendo así posturas y comprensiones a partir de las interacciones (Casel, 2020).	<ul style="list-style-type: none">• Reconozco las emociones y pensamientos de las otras personas de manera respetuosa y encontrando posturas comunes.• Tomo conciencia de las diferentes realidades y situaciones que viven otras personas.• Interpreto situaciones desde diferentes puntos de vista.	<ul style="list-style-type: none">• Implementar actividades que propicien el reconocimiento de las emociones y pensamientos de las otras personas.• Desarrollar espacios que promuevan reflexiones sobre las diferentes realidades que viven otras personas.• Crear espacios de diálogo e interpretación de los distintos puntos de vista sobre una misma situación de la cotidianidad.
Conexión afectiva Implica el desarrollo de momentos de comunicación y encuentro en donde se expresa preocupación por el bienestar de otras personas; generando, a su vez, un espacio seguro para la escucha activa y la dedicación de tiempo, así como para la expresión de los sentimientos en acciones, palabras u otras manifestaciones (Ministerio de Educación Nacional & Fundación Saldarriaga Concha, 2020).	<ul style="list-style-type: none">• Demuestro interés por los sentimientos de las otras personas en situaciones de adversidad.• Facilito la integración de las y los compañeros de clase en las diversas actividades.• Cuestiono las formas en que mis acciones afectan las emociones de las otras personas.	<ul style="list-style-type: none">• Formular actividades para la reflexión sobre las emociones, acciones y pensamientos de las demás personas frente a sus dificultades.• Promover espacios seguros y libres de discriminación, que inviten al diálogo y la reflexión colectiva.• Facilitar espacios de reflexión y expresión sobre las posibles formas en que las acciones tienen efectos en las emociones de las demás personas.
Cuidado mutuo Emprender acciones con el objetivo de apoyar, proteger o confortar a otras personas (Mirra, 2018).	<ul style="list-style-type: none">• Reflexiono sobre los factores de riesgo que pueden afectar a las personas de mi entorno.• Participo activamente de las acciones que procuren el bienestar de las personas que me rodean.• Promuevo acciones de cuidado emocional al interior de mi hogar, vinculando a mi familia y personas cuidadoras en espacios de reflexión y cuidado mutuo.	<ul style="list-style-type: none">• Promover espacios de reflexión para evidenciar los factores de riesgo en el entorno.• Generar proyectos para la promoción de acciones colectivas que ayuden con el mejoramiento de los entornos escolares, que garanticen el cuidado e integridad de niñas, niños, adolescentes y jóvenes.• Desarrollar actividades de vinculación de los entornos familiares, en las acciones de cuidado emocional y colectivo.

➔ CURSO DE VIDA

Juventud (18 a 28 años)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Social

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ MANEJO DE CONFLICTOS

El manejo de conflictos va más allá de su resolución o gestión, sino que es una habilidad que se enfoca en generar cambios constructivos en las dinámicas, relaciones y estructuras que los originan. Se considera el conflicto como una oportunidad para el desarrollo democrático y social, buscando acciones que aporten a transformar y no solo eliminar o controlar el conflicto (Lederach, 2003).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE
Trabajo colaborativo Permite a las personas de un grupo construir conjuntamente, articulando esfuerzos y habilidades para alcanzar metas comunes (Maldonado, 2007).	<ul style="list-style-type: none">• Reconozco los roles que tengo en las diferentes actividades, para la consecución de un objetivo colectivo.• Identifico de manera respetuosa los puntos de vista diferentes al mío, llegando a acuerdos para un objetivo común.• Colaboro en las actividades relacionadas para alcanzar objetivos comunes.	<ul style="list-style-type: none">• Diseñar actividades que permitan la consecución de objetivos colectivos, con la participación de roles diferentes.• Promover espacios de intercambio de opiniones y puntos de vista sobre un tema en común llegando a acuerdos colectivos.• Desarrollar proyectos colaborativos que involucren a todo el grupo.
Comunicación asertiva Es la habilidad de expresar nuestras opiniones y necesidades, o defender nuestras posiciones, sin recurrir a la agresión, ni vulnerar los derechos de las demás personas (Peneva & Mavrodiev, 2013).	<ul style="list-style-type: none">• Respeto las opiniones y tiempo de la palabra de las intervenciones que realizan las personas en el aula.• Escucho activamente en una conversación o actividad de clase, demostrando disposición, interés y reflexiones.• Promuevo espacios de diálogo y discusión libres de violencia y discriminación.	<ul style="list-style-type: none">• Construir colectivamente principios de respeto y escucha en el aula, creando espacios seguros para la expresión de emociones y pensamientos.• Promover actividades que permitan reconocer los desafíos y las oportunidades de mejora en la comunicación durante situaciones de la vida cotidiana.• Desarrollar espacios de diálogo y discusión entre estudiantes, para construir estrategias que eliminan la violencia y la discriminación en los entornos.
Negociación Proceso de comunicación colaborativa y empática que permite a las partes en conflicto, o con intereses divergentes, encontrar una solución que satisfaga las necesidades y objetivos de todas las personas, respetando los sentimientos y perspectivas individuales (Goleman, 1995).	<ul style="list-style-type: none">• Expongo mi propio punto de vista en la toma de decisiones, aún cuando estas no me impacten directamente.• Llego a acuerdos beneficiosos considerando los distintos intereses, necesidades y perspectivas de las partes involucradas.• Participo integralmente en la resolución de los conflictos por medio de vías pacíficas, la acción sin daño, y considerando el bienestar colectivo.	<ul style="list-style-type: none">• Generar espacios de análisis y reflexión de situaciones cotidianas, que permitan la identificación y manifestación de los distintos puntos de vista• Desarrollar espacios de conversación alrededor de los conflictos, las rutas para su resolución, los intereses y necesidades de las partes involucradas en situaciones de la vida cotidiana.• Proponer colectivamente estrategias de mediación de conflictos que aporten a la promoción de la convivencia pacífica en el aula, comunidad educativa o entorno.

➔ CURSO DE VIDA

Juventud (18 a 28 años)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Desafíos del siglo XXI: Eje focalizado en la determinación, la toma de decisiones, el aporte desde lo individual y lo colectivo y la puesta en práctica de conocimientos y habilidades (Banco Mundial, 2016).

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ AGENCIA

Es una habilidad esencial ya que permite que las personas tomen un papel activo en su propio aprendizaje, se posicen como agentes de cambio en su comunidad y se apropien de su desarrollo en función de la transformación de su realidad (Sen, 2000).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE
Reconocimiento del entorno Comprender, interactuar y adaptarse al ambiente físico y social, reconociendo las perspectivas de diversos orígenes, culturas y contextos (Casel, 2020; Bisquerra, 2008).	<ul style="list-style-type: none">Identifico las particularidades, aquello que me diferencia y aquello que tengo en común con los entornos y personas que me rodean.Genero respuestas comprensivas frente a emociones, sentimientos, acciones y pensamientos de las otras personas.Analizo a profundidad mi contexto barrial, comunitario y territorial, reconociendo sus virtudes y problemáticas.	<ul style="list-style-type: none">Crear actividades que permitan la descripción y percepción de los distintos contextos de las y los jóvenes, identificando personas, acciones, objetos, ecosistemas, seres vivos, entre otros.Fomentar espacios de reconocimiento y comprensión de las emociones, sentimientos, pensamientos y acciones de las personas en función de su contexto social y particular.Realizar actividades de identificación de las características físicas y sociales del entorno, comprendiendo los múltiples impactos.
Sentido de comunidad Es la habilidad de reconocer la interdependencia entre los miembros de una comunidad y percibir similitudes existentes, para afianzar las relaciones de apoyo y confianza. Lo anterior con el fin de mantener, mediante acciones recíprocas, el sentimiento de pertenencia, la identificación y la conciencia de cooperación para resolver problemas comunes (Hombrados y López, 2014).	<ul style="list-style-type: none">Identifico las múltiples realidades y problemáticas en el plano familiar, escolar y barrial.Reconozco mi rol en clave de participación incidente en los diferentes contextos, haciendo especial énfasis en sus aportes como miembro de una comunidad.Articulo mis propias propuestas de participación con otras iniciativas individuales o colectivas que incidan en mis territorios.	<ul style="list-style-type: none">Generar espacios de reflexión colectiva orientados hacia el análisis de las dinámicas en los distintos contextos de las y los jóvenes.Promover ejercicios de mapeo de realidades y problemáticas de sus entornos, y potencialidades de las y los jóvenes para incidir en la transformación de las realidades.Suscitar espacios de diálogo e intercambio de saberes y experiencias alrededor de propuestas que propendan por la transformación de los contextos en los que están inmersos las y los jóvenes.
Proactividad Hace referencia a actuar y tomar iniciativa de manera autónoma para plantear un propósito y alcanzarlo, así como resolver problemas, tomar decisiones, analizar opciones y generar cambios a nivel personal o en los distintos entornos, teniendo conciencia de la propia conducta y corresponsabilidad de las acciones (Holguín, 2017).	<ul style="list-style-type: none">Planteo metas a corto, mediano y largo plazo en función de mis habilidades y potencialidades, en diálogo con las realidades y problemáticas de mi contexto.Trazo límites sanos y saludables en mi cotidianidad, alrededor de las metas planteadas individual y colectivamente.Reconozco que el descanso y el ocio son límites y recursos imprescindibles para el logro de metas, el cuidado, el autocuidado y el bienestar integral.	<ul style="list-style-type: none">Diseñar acciones de planificación en torno a las metas coherentes con las habilidades y potencialidades de las y los jóvenes y las dinámicas en las que están inmersos.Facilitar espacios de reflexión individual y colectiva sobre los hábitos y límites saludables en distintas áreas de la vida.Promover ejercicios de identificación de prácticas de cuidado y autocuidado, a partir de los intereses, gustos y posibilidades, en el uso del tiempo de ocio y descanso.

➔ CURSO DE VIDA

Juventud (18 a 28 años)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Desafíos del siglo XXI

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ TOMA DE DECISIONES

Esta habilidad socioemocional está alineada con los valores, metas y necesidades. Implica la evaluación de opciones, así como el anticipar consecuencias y hacer elecciones entre un conjunto de alternativas. Lo anterior, con base en criterios específicos e información disponible, y considerando el bienestar individual, social y colectivo (Casel, 2020; Goleman, 1995).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE
Pensamiento crítico Se refiere al proceso de cuestionar, evaluar y reflexionar sobre la información y los hechos; enfocándose, no solo en el razonamiento lógico, sino también en la evaluación de las emociones y el impacto de las decisiones en las relaciones y el bienestar personal (UNESCO, s.f.).	<ul style="list-style-type: none">Demuestro argumentaciones claras en debates, análisis y en trabajos de investigación.Cuestiono los contenidos que consumo a través de diferentes medios de comunicación, así como múltiples plataformas.Evaluó el papel que tienen las emociones propias o ajenas sobre una situación en particular.	<ul style="list-style-type: none">Abrir espacios de debate para promover la apropiación de una postura, el análisis de una situación cotidiana y la generación de propuestas para su posible solución.Aplicar metodologías que inciten al análisis crítico de contenidos masivos de consumo y de impacto social.Generar espacios de diálogo que no sólo apelen por el rigor científico, sino también al papel de las emociones, sentimientos y actitudes en situaciones de la vida.
Responsabilidad Habilidad de asumir los compromisos adquiridos y hacerse cargo de las palabras y acciones, como eje fundamental para garantizar la seguridad y bienestar propio y de las demás personas y seres (Banco Mundial, 2016).	<ul style="list-style-type: none">Reconozco distintos métodos para gestionar mi tiempo de manera asertiva y efectiva en plazos y franjas horarias específicas.Identifico las responsabilidades básicas, tanto en el hogar como en la escuela y el barrio.Examo las consecuencias al incumplir con responsabilidades en situaciones cotidianas.	<ul style="list-style-type: none">Promover el uso de herramientas para el manejo responsable del tiempo y el seguimiento a sus responsabilidades cotidianas.Desarrollar espacios de diálogo intergeneracionales y comunitarios para reflexionar sobre las responsabilidades individuales y colectivas en cada contexto.Incitar reflexiones que problematizan los roles individuales y colectivos, así como las implicaciones en el cumplimiento e incumplimiento de las responsabilidades.
Pensamiento creativo Esta habilidad socioemocional permite a las personas encontrar soluciones originales y explorar nuevas perspectivas ante los desafíos emocionales, sociales y personales. Implica la capacidad de generar ideas novedosas y abordar problemas desde enfoques no convencionales (Bruner, 1961).	<ul style="list-style-type: none">Elaboro soluciones innovadoras a problemáticas, teniendo en cuenta los distintos puntos de vista de las partes involucradas.Transformo mis emociones en productos creativos con los recursos disponibles.Construyo estrategias originales de manera colectiva, sobre problemáticas que me involucran a mí, a la escuela y a mi entorno familiar, escolar y comunitario.	<ul style="list-style-type: none">Promover laboratorios de creación colectiva de soluciones a una problemática social, desde diversos puntos de vista.Desarrollar ejercicios que promuevan la transformación de emociones por medio de prácticas imaginativas.Generar espacios de diálogo colectivo con el entorno familiar, para la construcción de estrategias originales en el abordaje de problemáticas asociadas a la relación intergeneracional y comunitaria.

Referencias bibliográficas

- Banco Mundial. (2016).** *Guía del docente: Paso a paso. Caja de herramientas para el desarrollo de habilidades socioemocionales en niños y adolescentes.* <https://documents1.worldbank.org/curated/en/612511527267846341/pdf/126567-WP-v1-P149416-spanish-PUBLIC-GD-Primaria-2o.pdf>
- Bisquerra, R. & Pérez, N. (2007).** *Las competencias emocionales.* *Educación XXI*, (10), 61-82. <https://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf>
- Bisquerra, R. (2008).** *Educación emocional y bienestar.* Wolters Kluwer Educación.
- Bruner, J. (1961).** *The act of discovery.* *Harvard Educational Review*, 31, 21-32.
- CASEL. (2020).** Marco de SEL de CASEL. <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2020).** Core SEL competencies. <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>
- Goleman, D. (1995).** *Inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual (1.ª ed.).* Bantam Books. http://www.cotonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf
- Hoffman, M. (2000).** *Empathy and moral development: Implications for caring and justice.* Cambridge University Press.
- Holguín, J. (2017).** *Efectos de conductas proactivas y prosociales en incidentes críticos de escolares limeños.* *Propósitos y representaciones*, 5(2), 185-244. doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2017.v5n2.172>
- Hombrados-Mendieta, I. & López-Espigares, T. (2014).** Dimensiones del sentido de comunidad que predicen la calidad de vida residencial en barrios con diferentes posiciones socioeconómicas. *Psychosocial Intervention*, 23(1), 23-31. <https://dx.doi.org/10.1016/j.psi.2014.08.001>
- Lederach, J. (2003).** *The little book of conflict transformation.* Good Books.
- Lega, L., Caballo, V. & Ellis, A. (2009).** *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual.* Siglo XXI Editores.
- López, A., Arán, M., & Richaud, M. (2014).** Empatía: Algunos debates en torno al concepto. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 6(1), 25-34. https://www.researchgate.net/publication/263598121_Empatia_Algunos_Debates_en_torno_al_Concepto
- Maldonado, M. (2007).** El trabajo colaborativo en el aula universitaria. *Laurus*, 13(23), 263-278. <https://www.redalyc.org/pdf/761/76102314.pdf>
- Merlano, A. (2004).** Prácticas para desarrollar la autoconciencia. *Pensamiento & Gestión*, (17), 134-160. <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/pensamiento/article/view/3610>
- Ministerio de Educación Nacional & Fundación Saldarriaga Concha. (2020).** *Emociones, conexión vital.* https://especiales.colombiaaprende.edu.co/emociones-conexion-vital/pdf/L1_R2_Mod6_Tema1.pdf
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2018).** Resolución 3280 de 2018: Por la cual se adoptan los lineamientos técnicos y operativos de la Ruta Integral de Atención para la Promoción y Mantenimiento de la Salud y la Ruta Integral de Atención en Salud para la Población Materno Perinatal. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-3280-de-2018.pdf>
- Mirra, N. (2018).** *Educating for empathy: Literacy learning and civic engagement.* Teachers College Press. <https://www.tcpress.com/educating-for-empathy-9780807759141>
- Peneva, I., & Mavrodiev, S. (2013).** A historical approach to assertiveness. *Psychological Thought*, 6(1), 3-26. https://www.researchgate.net/publication/285347418_A_Historical_Approach_to_Assertiveness
- Saarni, C. (1999).** The role of the self in emotional competence. En Saarni, *The Development of Emotional Competence* (pp. 26-53). Springer.
- Sen, A. (2000).** Desarrollo y libertad (Trad. E. Rabasco & L. Toharia). [Development as Freedom]. Editorial Planeta. https://www.palermo.edu/Archivos_content/2015/derecho/pobreza_multidimensional/bibliografia/Sesion1_doc1.pdf
- Unesco. (s.f.).** Módulo 1. Un módulo fundamental: una introducción a la alfabetización mediática e informacional y otros conceptos clave. https://www.unesco.org/mil4teachers/sites/default/files/medias/fichiers/2024/02/MIL_Curriculum_Module_1_SP.pdf

escuelas con =:emociones=



62

MALLA DE APRENDIZAJES

+ ADULTEZ

 Una
educación
que te responde



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

 BOGOTÁ

Adulvez



Es una etapa dinámica de desarrollo continuo en la cual las personas establecen metas y utilizan recursos para alcanzarlas. Según la Resolución 3280 de 2018 del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, concibe desde los 29 a los 59 años. En este momento de la vida, caracterizado por la consolidación de la vida laboral, familiar y social, se fortalecen los aprendizajes previos y se define con mayor claridad la individualidad.

Trabajar en el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales en adultos no solo contribuye a su bienestar personal, sino que también mejora su capacidad de influir positivamente en su entorno y en la sociedad en general, promoviendo una vida adulta plena y equilibrada. Las intervenciones en esta etapa permiten fortalecer las capacidades y consolidar los aprendizajes, facilitando el crecimiento y el logro de los objetivos personales. En este curso de vida en particular, tanto los ciclos como los grados, se supeditan a la realidad de la persona, ya que puede estar en proceso de validación, estudiando en otras jornadas o haber finalizado su formación hasta grado 11.

➔ CURSO DE VIDA

Adulvez (29 a 59 años)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Individual: Este eje hace referencia al conocerse, entenderse, confiar en si mismo(a), manejar las emociones y tener autocompasión (Banco Mundial, 2016).

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ AUTOCONCIENCIA

Se refiere a la habilidad de reflexionar sobre sí, así como de reconocer y comprender las propias emociones, los pensamientos, los comportamientos y la propia identidad. Esto implica evaluar las formas en que estos factores influyen en las decisiones y acciones cotidianas. La autoconciencia posibilita el establecimiento de las bases de la regulación emocional, así como la generación y sostenimiento de relaciones sociales y la internalización de normas culturales (Merlano, 2004; Saarni, 1999).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE
Conciencia emocional Implica el tomar conciencia de las propias emociones y las de los demás. Esto permite gestionar las emociones de forma apropiada, especialmente en situaciones difíciles o desafiantes para prevenir estados emocionales que requieren ser regulados (Bisquerra y Pérez, 2007).	<ul style="list-style-type: none">Explora los diferentes aspectos de mi personalidad y como éstos se manifiestan según las situaciones cotidianas.Reconozco que la frustración es una respuesta emocional frente a un obstáculo o dificultad y cuento con estrategias para sobreponerme a la situación.Identifico mis emociones en diferentes momentos y situaciones de mi vida cotidiana en el contexto familiar, barrial, escolar y digital.	<ul style="list-style-type: none">Promover ejercicios de construcción de narrativas con el objetivo de reflexionar sobre las formas particulares en que las y los participantes responden emocionalmente a ciertas situaciones de la vida cotidiana.Realizar actividades que promuevan el mapeo de rutas para la gestión de la frustración en la vida cotidiana, partiendo de las propias herramientas.Fomentar la identificación y expresión de emociones de manera segura y libre de prejuicios en los distintos contextos.
Autoaceptación Supone asumir las emociones, pensamientos, sentimientos y conductas propias de modo realista y tolerante. Esto implica construir un autoconcepto desde los aspectos positivos y las limitaciones que se reconocen en sí mismo(a) (Lega et al., 2009).	<ul style="list-style-type: none">Demuestro acciones que reflejan bienestar y autocuidado.Acojo mis experiencias y aprendizajes del pasado, reconociendo que hice lo que pude con las herramientas que tenía y actuando para fortalecerme en vivencias futuras.Valoró mi presente de manera positiva, dándole preponderancia a la gratitud desde perspectivas críticas.	<ul style="list-style-type: none">Realizar actividades que fomenten acciones rutinarias y el establecimiento de metas y acciones en función del autocuidado y el bienestar propio.Desarrollar espacios que fomenten la construcción de una relación positiva dentro de sí, así como con los aprendizajes y los logros a lo largo de la vida.Promover espacios focalizados en la generación de reflexiones y afirmaciones de gratitud, en distintos aspectos de la vida cotidiana.
Autoeficacia Es la habilidad para lograr los objetivos deseados. Esto implica el conocimiento y reconocimiento de las propias emociones y la habilidad para regularlas hacia los resultados deseados, en especial, dentro de situaciones difíciles y retadoras (Bisquerra y Pérez, 2016).	<ul style="list-style-type: none">Contemplo mis logros del pasado como algo significativo y digno de reconocimiento en el entorno familiar, escolar, barrial y digital.Desarrollo la habilidad para planear, organizar y ejecutar acciones con el fin de lograr los objetivos deseados.Gestión de manera asertiva las emociones que se producen en medio de situaciones complejas.	<ul style="list-style-type: none">Elaborar herramientas de reconocimiento de logros propios y colectivos, y el aporte al crecimiento personal y colectivo en los múltiples contextos.Realizar actividades de establecimiento de metas y un plan de acción en función de las posibilidades, realidades y habilidades propias.Desarrollar encuentros para fortalecer la gestión emocional en situaciones complejas de la vida cotidiana.

➔ CURSO DE VIDA

Adulvez (29 a 59 años)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Social: Se orienta hacia la construcción de relaciones positivas, comunicarse e intercambiar saberes y experiencias, accionar en colectivo y tener conciencia social (Banco Mundial, 2016).

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ EMPATÍA:

Habilidad que le permite a una persona entender, conectar emocionalmente y actuar en beneficio del bienestar de las demás personas. Implica un proceso de desarrollo progresivo para experimentar y responder a las emociones de otras personas, reconociendo conscientemente el mundo emocional de las personas a su alrededor (Hoffman, 2000; López, et al., 2014).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE
Toma de perspectiva Es ponerse en el lugar de otra persona y comprender sus acciones, pensamientos y sentires en diálogo con los propios, enriqueciendo así posturas y comprensiones a partir de las interacciones (Casel, 2020).	<ul style="list-style-type: none">• Establezco conversaciones respetuosas con personas que tienen posturas distintas a la mía, reconociendo la diversidad de perspectivas.• Conecto con las situaciones que viven las otras personas, en diálogo con sus emociones y pensamientos.• Argumento mis posturas sin invalidar o invisibilizar los puntos de vista diferentes a los míos.	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar actividades que involucren el diálogo asociado a reconocer distintas perspectivas, pensamientos, sentimientos y acciones.• Realizar actividades que permitan el intercambio de pensamientos y emociones propias, libres de prejuicio y desde el diálogo respetuoso.• Incorporar metodologías que inviten a la reflexión colectiva, promoviendo la argumentación y el diálogo entre múltiples puntos de vista.
Conexión afectiva Implica el desarrollo de momentos de comunicación y encuentro en donde se expresa preocupación por el bienestar de otras personas; generando, a su vez, un espacio seguro para la escucha activa y la dedicación de tiempo, así como para la expresión de los sentimientos en acciones, palabras u otras manifestaciones (Ministerio de Educación Nacional & Fundación Saldarriaga Concha, 2020).	<ul style="list-style-type: none">• Hablo sobre experiencias significativas de mi vida, conectando con las emociones y pensamientos de los momentos en que las viví.• Escucho y conecto con las experiencias de otras personas desde la empatía y el respeto por sus historias de vida.• Genero interacciones asertivas y respetuosas con otras personas en situaciones de tensión.	<ul style="list-style-type: none">• Invitar al diálogo horizontal centrado en la socialización de experiencias significativas de vida, acogiendo diversos sentires y pensares.• Generar actividades de socialización de historias de vida, que conecten con las experiencias, intereses, necesidades y potencialidades de otras personas.• Realizar actividades que inviten al uso, tanto de diferentes formas del lenguaje, como a la comunicación asertiva en momentos de tensión.
Cuidado mutuo Emprender acciones con el objetivo de apoyar, proteger o confortar a otras personas (Mirra, 2018).	<ul style="list-style-type: none">• Demuestro genuino interés por el bienestar de las demás personas.• Identifico las necesidades en mi círculo cercano para fomentar el bienestar individual y colectivo en los distintos contextos.• Genero interés por el bienestar de los seres que me rodean, proporcionando apoyo y ayuda, en el marco de mis posibilidades.	<ul style="list-style-type: none">• Promover encuentros de reflexión sobre las formas de autocuidado, cuidado y bienestar individual y colectivo.• Proponer ejercicios de fortalecimiento de vínculos cercanos, expresando deseos, necesidades, preocupaciones y compromisos de cuidado mutuo en el entorno familiar, escolar, barrial y digital.• Formular actividades orientadas hacia la generación de redes de apoyo, partiendo de la reflexión sobre las realidades de distintos grupos sociales y ecosistemas.

➔ CURSO DE VIDA

Aduldez (29 a 59 años)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Social

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ MANEJO DE CONFLICTOS

El manejo de conflictos va más allá de su resolución o gestión, sino que es una habilidad que se enfoca en generar cambios constructivos en las dinámicas, relaciones y estructuras que los originan. Se considera el conflicto como una oportunidad para el desarrollo democrático y social, buscando acciones que aporten a transformar, no solo eliminar o controlar el conflicto (Lederach, 2003).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE
Escucha activa Es la habilidad de poner toda nuestra atención y conciencia a disposición de la otra persona, escuchando con interés y sin interrupciones, demostrando a la otra persona que está siendo escuchada (Chaux, et al., 2004).	<ul style="list-style-type: none">• Reconozco en mi cuerpo un medio de comunicación de mis emociones y pensamientos.• Comprendo la importancia de la comunicación verbal, reconociendo la escucha como un ejercicio primordial para mejorar mi relación con las y los demás.• Fomento el valor por las ideas y aportes de las demás personas para alcanzar un objetivo común, compartiendo responsabilidades equitativamente dentro de un equipo.	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar actividades que involucren el uso del cuerpo y diferentes medios de comunicación que permitan la exploración comunicativa más allá de la expresión verbal.• Implementar encuentros en los cuales se garantice la escucha activa y respetuosa, así como la comunicación libre de prejuicios y violencias.• Incorporar ejercicios mediante los cuales se haga necesario el uso de la comunicación para llegar a un bien común por encima del particular.
Comunicación asertiva Es la habilidad de expresar nuestras opiniones, necesidades o defender nuestras posiciones, sin recurrir a la agresión, ni vulnerar los derechos de las demás personas (Peneva & Mavrodiev, 2013).	<ul style="list-style-type: none">• Expreso mis pensamientos y emociones de manera clara y respetuosa, sin generar conflictos.• Interpreto mensajes verbales y no verbales, transformándolos en comunicaciones asertivas y reconociendo los intereses y necesidades de sus interlocutores(as).• Fomento el hábito de hacer preguntas y reformular lo escuchado para asegurar una comprensión adecuada.	<ul style="list-style-type: none">• Promover encuentros regulares de escucha activa y diálogo asertivo de emociones, acciones y pensamientos, libre de prejuicios y violencias.• Abrir espacios para transformar expresiones agresivas o pasivo-agresivas en formas de comunicación asertiva, incorporando las necesidades y emociones de las y los interlocutores.• Fomentar encuentros grupales para expresar con confianza y de manera apropiada las propias opiniones, necesidades y sentimientos.
Negociación Proceso de comunicación colaborativa y empática que permite a las partes en conflicto o con intereses divergentes, encontrar una solución que satisfaga las necesidades y objetivos de todas las personas, respetando los sentimientos y perspectivas individuales (Goleman, 1995).	<ul style="list-style-type: none">• Reconozco que los conflictos hacen parte de la formación de vínculos con otras personas y procuro generar espacios que permitan la gestión asertiva de ellos.• Genero soluciones para la reparación y garantías de no repetición en los conflictos, mediante el diálogo abierto y respetuoso.• Establezco acuerdos mediante la negociación, que fomentan el trabajo en equipo y el cuidado mutuo, evitando la competencia o la inferiorización de otras personas.	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar actividades orientadas hacia la reflexión y la solución asertiva de conflictos cotidianos y las situaciones que evidencian la diferencia entre creencias y pensamientos.• Proponer el análisis de casos de estudio para consolidar acciones que garanticen la no repetición de los actos violentos y promuevan la colaboración y la generación de acuerdos colectivos de convivencia.• Suscitar la simulación de situaciones cotidianas en distintos contextos, en aras de resolver un conflicto por las vías de la negociación, la colectividad y el cuidado de las partes involucradas.

➔ CURSO DE VIDA

Adulvez (29 a 59 años)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Desafíos del siglo XXI: Eje focalizado en la determinación, la toma de decisiones, el aporte desde lo individual y lo colectivo y la puesta en práctica de conocimientos y habilidades (Banco Mundial, 2016).

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ AGENCIA

Es una habilidad esencial ya que permite que las personas tomen un papel activo en su propio aprendizaje, se posicen como agentes de cambio en su comunidad y se apropien de su desarrollo en función de la transformación de su realidad (Sen, 2000).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE
Reconocimiento del entorno Comprender, interactuar y adaptarse al ambiente físico y social, reconociendo las perspectivas de diversos orígenes, culturas y contextos (Casel, 2020; Bisquerra, 2008).	<ul style="list-style-type: none">• Reconozco mi vínculo emocional con los espacios que habito y con las personas y seres con quienes interactúo, para identificar factores protectores y de riesgo.• Comprendo cómo me conecto con mi entorno y cómo este me sitúa en el presente, influyendo en mi bienestar y las realidades en las que estoy inmerso(a).• Identifico los recursos humanos, sociales, ecológicos, culturales y económicos disponibles y su valor para construir soluciones a problemáticas en mi comunidad.	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar ejercicios que permitan la reflexión del vínculo entre el entorno y las emociones que se generan allí, reconociendo los factores de riesgo y los factores protectores.• Realizar ejercicios mantenidos en el tiempo de conexión con el entorno y los espacios que generan bienestar individual y colectivo, además de su incidencia en mis realidades.• Fomentar acciones de identificación de problemáticas comunitarias y plantear posibles soluciones con los recursos existentes, desde una perspectiva de sostenibilidad.
Sentido de Comunidad Es la habilidad de reconocer la interdependencia entre los miembros de una comunidad y percibir similitudes existentes para afianzar las relaciones de apoyo y confianza. Lo anterior, con el fin de mantener mediante acciones recíprocas, el sentimiento de pertenencia, la identificación y la conciencia de cooperación para resolver problemas comunes (Hombrados & López, 2014).	<ul style="list-style-type: none">• Promuevo espacios participativos que incluyan distintas perspectivas y potencialidades en el abordaje de desafíos comunitarios.• Reconozco la importancia de la cooperación y el apoyo mutuo dentro de un grupo, desarrollando una identidad colectiva en la que cada individuo sienta responsabilidad y pertenencia hacia el bienestar mutuo en los distintos contextos.• Interactúo con las experiencias colectivas de mi comunidad, valorando los procesos, valores y sentidos comunes del tejido social.	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar procesos de largo alcance para el fortalecimiento de liderazgos y la generación de consensos comunitarios, promoviendo el involucramiento y el apoyo colectivo.• Elaborar actividades que refuerzen el sentido de pertenencia y fortalezcan los lazos comunitarios, resaltando las cualidades, valores, fortalezas de las personas en el entorno familiar, escolar, barrial y digital.• Fomentar espacios de fortalecimiento de vínculos sociales e intercambio de experiencias de colaboración, solidaridad o apoyo mutuo en la comunidad.
Proactividad Hace referencia a actuar y tomar iniciativa de manera autónoma para plantear un propósito y alcanzarlo, así como resolver problemas, tomar decisiones, analizar opciones y generar cambios a nivel personal o en los distintos entornos, teniendo conciencia de la propia conducta y corresponsabilidad de las acciones (Holguín, 2017).	<ul style="list-style-type: none">• Tengo iniciativa en proyectos y situaciones (individuales y colectivos), proponiendo soluciones creativas y efectivas.• Reconozco mis potencialidades y posibilidades en función del bienestar propio y colectivo.• Trazo un camino coherente y alcanzable para el desarrollo de mi proyecto de vida, apoyando los proyectos colectivos.	<ul style="list-style-type: none">• Generar espacios de discusión sobre situaciones cotidianas en las que la indiferencia o la inacción perjudican el bienestar propio y de las personas según el entorno.• Promover espacios de reflexión para reconocer las autonomías (físicas, económicas, emocionales y relacionales) y las potencialidades para desenvolverse en cada área de su vida.• Fomentar la elaboración de herramientas para la proyección de metas personales a corto y largo plazo, invitando a soñar e imaginarse diversas posibilidades y tomando conciencia sobre las acciones concretas que le llevarán a su consecución.

➔ CURSO DE VIDA

Adulvez (29 a 59 años)

➔ EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Desafíos del siglo XXI

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

✚ TOMA DE DECISIONES

Esta habilidad socioemocional está alineada con los valores, metas y necesidades. Implica la evaluación de opciones, así como el anticipar consecuencias y hacer elecciones entre un conjunto de alternativas. Lo anterior, con base en criterios específicos e información disponible, y considerando el bienestar individual, social y colectivo (Casel, 2020; Goleman, 1995).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE
Pensamiento crítico Se refiere al proceso de cuestionar, evaluar y reflexionar sobre la información y los hechos, enfocándose no solo en el razonamiento lógico, sino también en la evaluación de las emociones y el impacto de las decisiones en las relaciones y el bienestar personal (UNESCO, s.f.).	<ul style="list-style-type: none">Comprendo la importancia de evaluar las decisiones tomadas y sus consecuencias, reflexionando y actuando crítica y colaborativamente para afrontar situaciones futuras según el entorno.Analizo de manera crítica la información, su veracidad y sesgos, en relación con mi propia postura y facilitando el encuentro entre posiciones diferentes.Reflexiono sobre problemas complejos desde múltiples perspectivas, llegando a conclusiones informadas de manera crítica y autónoma.	<ul style="list-style-type: none">Propiciar espacios de reflexión para el análisis de opciones, consecuencias y alternativas de las decisiones en múltiples contextos.Desarrollar ejercicios de evaluación crítica de la información y el uso de herramientas de verificación en relación con las propias perspectivas.Generar ejercicios para el análisis de datos e información a través de la generación de hipótesis, la recopilación de evidencias, la evaluación de diferentes perspectivas y la toma de posturas.
Responsabilidad Habilidad de asumir los compromisos adquiridos y hacerse cargo de las palabras y acciones, como eje fundamental para garantizar la seguridad y el bienestar propio y de las demás personas y seres (Banco Mundial, 2016).	<ul style="list-style-type: none">Comprendo las realidades locales desde múltiples perspectivas y sus efectos en distintos niveles.Establezco hábitos y límites a partir del análisis de mis experiencias propias y la proyección de propósitos personales en función del bienestar colectivo.Evalúo la repercusión de mis acciones en el entorno social, económico, político y ambiental, así como los efectos de las acciones de otras personas en mi bienestar.	<ul style="list-style-type: none">Abrir espacios de discusión sobre realidades, problemáticas y decisiones con impactos locales.Fomentar hábitos para el establecimiento de límites, el cuidado y bienestar individual y colectivo.Crear ejercicios de monitoreo y seguimiento de las propuestas, decisiones y acciones de las personas e instituciones que gobiernan a nivel local y nacional, identificando su incidencia en el plano personal, colectivo y comunitario, así como las rutas para participar o hacer sugerencias.
Pensamiento creativo Esta habilidad socioemocional permite a las personas encontrar soluciones originales y explorar nuevas perspectivas ante los desafíos emocionales, sociales y personales. Implica la capacidad de generar ideas novedosas y abordar problemas desde enfoques no convencionales (Bruner, 1961).	<ul style="list-style-type: none">Conozco el mundo que me rodea, adaptándome a nuevas ideas, situaciones y contextos.Construyo soluciones en situaciones cotidianas que enriquecen el encuentro de posturas, reconociendo la importancia de distintos enfoques de pensamiento.Exploro soluciones prácticas a situaciones que requieren de pensamiento creativo.	<ul style="list-style-type: none">Promover ejercicios cotidianos que fortalezcan la flexibilidad ante cambios y nuevas ideas o visiones del mundo.Proporcionar espacios para identificar distintas perspectivas en relación con el papel que juegan las emociones en el proceso de construcción de distintas formas de pensar y actuar frente a una situación cotidiana.Disponer ambientes para proponer alternativas a las realidades individuales y colectivas, desde la fantasía y la imaginación.

Referencias bibliográficas

- Banco Mundial. (2016).** *Guía del docente: Paso a paso. Caja de herramientas para el desarrollo de habilidades socioemocionales en niños y adolescentes.* <https://documents1.worldbank.org/curated/en/612511527267846341/pdf/126567-WP-v1-P149416-spanish-PUBLIC-GD-Primaria-2o.pdf>
- Bisquerra, R. & Pérez, N. (2007).** Las competencias emocionales. *Educación XXI*, (10), 61-82. <https://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf>
- Bisquerra, R. (2008).** *Educación emocional y bienestar.* Wolters Kluwer Educación.
- Bruner, J. (1961).** The act of discovery. *Harvard Educational Review*, 31, 21-32.
- CASEL. (2020).** Marco de SEL de CASEL. <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2020).** Core SEL competencies. <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>
- Chaux, E., Lleras, J. & Velásquez, A. (2004).** Competencias ciudadanas: de los estándares al aula. <https://s6ae516d43c123d4a.jimcontent.com/download/version/1354500333/module/6461503954/name/01%20De%20los%20Est%C3%A1ndares%20al%20Aula.pdf>
- Goleman, D. (1995).** *Inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual (1.ª ed.).* Bantam Books. http://www.cotonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf
- Hoffman, M. (2000).** *Empathy and moral development: Implications for caring and justice.* Cambridge University Press.
- Holguín, J. (2017).** Efectos de conductas proactivas y prosociales en incidentes críticos de escolares limeños. *Propósitos y representaciones*, 5(2), 185-244. doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2017.v5n2.172>
- Hombrados-Mendieta, I. & López-Espigares, T. (2014).** Dimensiones del sentido de comunidad que predicen la calidad de vida residencial en barrios con diferentes posiciones socioeconómicas. *Psychosocial Intervention*, 23(1), 23-31. <https://dx.doi.org/10.1016/j.psi.2014.08.001>
- Lederach, J. (2003).** *The little book of conflict transformation.* Good Books.
- Lega, L., Caballo, V. & Ellis, A. (2009).** *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual.* Siglo XXI Editores.
- López, A., Arán, M., & Richaud, M. (2014).** Empatía: Algunos debates en torno al concepto. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 6(1), 25-34. https://www.researchgate.net/publication/263598121_Empatia_Algunos_Debates_en_torno_al_Concepto
- Merlano, A. (2004).** Prácticas para desarrollar la autoconciencia. *Pensamiento & Gestión*, (17), 134-160. <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/pensamiento/article/view/3610>
- Ministerio de Educación Nacional & Fundación Saldarriaga Concha. (2020).** *Emociones, conexión vital.* <https://www.saldarriagaconcha.org/emociones-conexion-vital/>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2018).** Resolución 3280 de 2018: Por la cual se adoptan los lineamientos técnicos y operativos de la Ruta Integral de Atención para la Promoción y Mantenimiento de la Salud y la Ruta Integral de Atención en Salud para la Población Materno Perinatal. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-3280-de-2018.pdf>
- Mirra, N. (2018).** *Educating for empathy: Literacy learning and civic engagement.* Teachers College Press. <https://www.tcpress.com/educating-for-empathy-9780807759141>
- Peneva, I., & Mavrodiev, S. (2013).** A historical approach to assertiveness. *Psychological Thought*, 6(1), 3-26. https://www.researchgate.net/publication/285347418_A_Historical_Approach_to_Assertiveness
- Saarni, C. (1999).** The role of the self in emotional competence. En Saarni, *The Development of Emotional Competence* (pp. 26-53). Springer.
- Sen, A. (2000).** *Desarrollo y libertad* (Trad. E. Rabasco & L. Toharia). [Development as Freedom]. Editorial Planeta. https://www.palermo.edu/Archivos_content/2015/derecho/pobreza_multidimensional/bibliografia/Sesion1_doc1.pdf
- Unesco. (s.f.).** Módulo 1. Un módulo fundamental: una introducción a la alfabetización mediática e informacional y otros conceptos clave. https://www.unesco.org/mil4teachers/sites/default/files/medias/fichiers/2024/02/MIL_Curriculum_Module_1_SP.pdf

escuelas con =:emociones:=

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

Avenida El Dorado No. 66-63
Teléfono: (601) 324 10 00
Bogotá, D. C. - Colombia

www.educacionbogota.edu.co

