



# Actividades colectivas del ABC de las emociones



Gobierno de  
**México**

**Educación**  
Secretaría de Educación Pública

# Actividades colectivas del ABC de las emociones

## Presentación

**El ABC de las emociones** es una iniciativa del Gobierno de México que busca fortalecer el bienestar socioemocional de las y los jóvenes, y favorecer entornos escolares donde estudiantes, docentes y familias convivan desde una perspectiva de cuidado, respeto a la diversidad y paz.

Estas actividades colectivas para la formación socioemocional están diseñadas para adaptarse a distintas comunidades escolares y pueden realizarse en el aula o en otros espacios disponibles. A través del juego y las dinámicas grupales, se busca construir un clima de participación, confianza y vínculo que propicie la reflexión sobre las emociones, las decisiones y los retos de la adolescencia.

Estas actividades se inscriben en la perspectiva de la Nueva Escuela Mexicana, que entiende la educación como formación integral y humanista que reconoce los sentimientos y emociones de las personas, y reivindica la vida en comunidad y el apoyo mutuo como elementos indispensables.

El programa problematiza las ideas, prejuicios y prácticas que afectan el bienestar socioemocional y está diseñado para que adolescentes y jóvenes desarrollen habilidades que les permitan comprender y regular sus emociones, construir su identidad, mostrar empatía y cuidado hacia las demás personas para establecer relaciones positivas en ambientes libres de violencia que prioricen la convivencia pacífica, el cuidado de sí y de quienes les rodean.

Invitamos a las comunidades escolares —y, en particular, a las maestras y maestros— a desarrollar estas actividades como una forma de fortalecer sus vínculos con estudiantes y colegas, y de cultivar colectivamente el bienestar socioemocional de todas y todos.

**El ABC de las emociones** nos recuerda que sentir, hablar y pensar sobre nuestras emociones es un proceso que se vive mejor en colectivo. Por eso, en la escuela también aprendemos a cuidarnos y a acompañarnos.

## Índice

Actividad 1.	Fuera de guion: el estreno de tu vida real .....	4
Actividad 2.	Cuerpos fuera de molde.....	5
Actividad 3.	Mi mapa de emociones.....	6
Actividad 4.	Lo siento y me muevo.....	7
Actividad 5.	El eco de mis emociones.....	8
Actividad 6.	Lo que se dice y lo que preferimos escuchar.....	9
Actividad 7.	Pasa la emoción.....	10
Actividad 8.	Hilo-red: tejiendo cuidado en común.....	11
Actividad 9.	¡Retos que nos activan!.....	12
Actividad 10.	Escuchar para cuidar: ronda de voces y acuerdos del grupo.....	13
Actividad 11.	Redes, cuidado y convivencia digital.....	14
Actividad 12.	El efecto dominó: microimpulsos para la energía.....	15
Actividad 13.	Observando con los ojos de otras personas.....	16
Actividad 14.	Conectando voces, el reto de escuchar.....	17
Actividad 15.	Desatar nudos.....	18
Actividad 16.	Abrazos musicales.....	19
Actividad 17.	La escalera de las emociones.....	20
Actividad 18.	El árbol de mis emociones y apoyos.....	21
Actividad 19.	Cruzar el río.....	22
Actividad 20.	Cambio de estrategia: el reto de la torre adaptable.....	23

# Fuera de guion: el estreno de tu vida real

## ACTIVIDAD 1

**Propósito:** Identificar y cuestionar los estereotipos y roles de género que influyen en la manera en que las personas expresan sus emociones, se relacionan con otras personas y construyen su identidad, para reconocer que todas y todos podemos sentir, expresar y compartir nuestro mundo emocional de formas diversas, auténticas y libres de prejuicios.



**Materiales:** Pizarrón; marcadores; hojas de papel; plumas; etiquetas adhesivas.



**Tiempo estimado:** 50 minutos.



**Sugerencias para el desarrollo de la actividad:** Puede realizarse en cualquier espacio de la escuela, como el patio, la biblioteca o el auditorio. Recuerda que no hay respuestas *buenas* ni *malas*, que la escucha se hace sin juzgar y siempre con la intención de cuidar a las y los demás.

### Preparación

- La persona docente escribe previamente en cada etiqueta lo que se dice de cada uno de estos cinco personajes estereotipados, por ejemplo:
  - El *galán* siempre debe ser fuerte y guapo.
  - La *guapa* siempre debe verse bien y ser buena onda.
  - El *callado* nunca habla de lo que siente.
  - El *popular* siempre está de buen humor.
  - La *perfecta* nunca se equivoca y siempre saca buenas calificaciones.
- La persona docente escribe en el pizarrón las siguientes preguntas:
  - ¿Qué diría este personaje?
  - ¿Qué nunca diría?
  - ¿Qué haría en los distintos espacios de la escuela (salón, patio, baño, puerta de salida de la escuela, etcétera)?
  - ¿Qué jamás haría en el salón, patio, baño, puerta de salida de la escuela, etcétera?
  - ¿Qué emociones mostraría en público?
  - ¿Qué emociones intentaría esconder?

### Desarrollo

- La persona docente explica al grupo que esta actividad consiste en adivinar personajes que representen diferentes estereotipos de conducta en la comunidad escolar.
- Se solicita la participación voluntaria de cinco estudiantes para que cada cual juegue el rol de uno de los cinco personajes descritos en las etiquetas.

- La persona docente sortea las etiquetas para luego colocarlas en la frente de cada joven sin que nadie las vea.  
Nota: Es importante que las etiquetas se tomen al azar.
- La persona docente explica al grupo que los cinco voluntarios y voluntarias tendrán que adivinar el personaje que les tocó representar, haciendo al grupo alguna de las preguntas que están escritas en el pizarrón.
- Una a una, cada persona voluntaria elige una pregunta del listado que quiera que le conteste el grupo. Se podrán hacer hasta tres rondas de preguntas y respuestas. La ganadora o ganador será quien adivine primero qué personaje está representando.

### Reflexión

Se reflexiona con el grupo que todas las personas somos capaces de sentir muchas emociones a lo largo de la vida, que no hay emociones de *hombres* o de *mujeres*, ni emociones *fuertes* o *débiles*. Lo que hay son estereotipos, como los que acabamos de ver, que limitan las diferentes formas en que sentimos.

### Cierre

Para finalizar, se invita a todo el grupo a que:

- Cada quien, en media hoja de papel, sin poner nombre, complete la siguiente frase: "Algo que me gustaría dejar de esconder es...".
- Coloquen sobre una cartulina todas sus frases a modo de *collage*, con el título "Algo que nos gustaría dejar de esconder es...".
- Ubíquenla en algún lugar visible.

## ACTIVIDAD 2

**Propósito:** Identificar y cuestionar diferentes **mandatos sociales sobre el cuerpo** que influyen en la autoestima, las emociones y la forma en que las personas se relacionan consigo mismas y con otras personas, para reconocer que todos los cuerpos, en su diversidad, son valiosos.



**Materiales:** Pizarrón; marcadores; hojas de papel; plumas; una pelota pequeña o un objeto blando para lanzar.



**Tiempo estimado:** 50 minutos.



**Sugerencias para el desarrollo de la actividad:** Puede realizarse en cualquier espacio de la escuela fuera del aula, como el patio, la biblioteca o el auditorio. Recuerda que no hay respuestas *buenas* ni *malas*, que la escucha se hace sin juzgar y siempre con la intención de cuidar a las y los demás.

### Preparación

La persona docente escribe en el pizarrón algunos ejemplos de afirmaciones estereotipadas sobre el cuerpo, como disparadores iniciales. Por ejemplo:

- “Los hombres deben ser altos y fuertes”.
- “Un cuerpo delgado es más bonito”.
- “Tener panza es algo que debe ocultarse”.
- “La nariz, los pies o el color de piel pueden hacer a alguien más atractiva o atractivo, o menos atractiva o atractivo”.

### Desarrollo

- a) La persona docente explica que la actividad busca reconocer y cuestionar lo que se dice comúnmente sobre los cuerpos, cómo *tienen* que ser y cómo *deben verse*.
- b) El grupo se coloca de pie o permanece sentado en círculo.
- c) Se utiliza una pelota u objeto blando para lanzar y cachar entre las personas que participan en el círculo.
- d) Cada vez que una persona reciba la pelota, deberá decir una frase que haya escuchado sobre el cuerpo. Por ejemplo: “Las mujeres de pelo largo son más bonitas”.
- e) Mientras el grupo participa, la o el docente va anotando en el pizarrón las frases que se repitan o que resulten más significativas.

### Reflexión

Con las frases ya anotadas en el pizarrón, la persona docente invita al grupo a observarlas y a dialogar sobre ellas.

Se pueden usar preguntas como:

- ¿Qué tipos de cuerpos se aceptan más, de acuerdo con estas frases?
- ¿Qué cuerpos quedan fuera o son descalificados?
- ¿Qué emociones pueden generar estas ideas sobre los cuerpos en las personas?
- ¿Cómo influyen estas ideas en la seguridad o inseguridad que sentimos respecto a nuestro cuerpo?
- ¿Qué pasa cuando una persona siente que su cuerpo no cumple con lo que esperan las demás personas?

La intención es que, a través del diálogo, se reconozca que los dichos sobre la apariencia física pueden generar vergüenza, comparación, presión, malestar o inseguridad, y que afectan a todas las personas de formas distintas.

### Cierre

Generar con el grupo una reflexión en la que se subraye la importancia de reconocer la dignidad y el valor de los cuerpos en toda su diversidad, y que la convivencia escolar se construye desde el cuidado y el respeto, no desde la burla ni la comparación o la descalificación.

## ACTIVIDAD 3

**Propósito:** Identificar y reconocer las emociones personales ante los estímulos de la vida cotidiana para fortalecer el aprendizaje socioemocional y mejorar la convivencia en el aula, permitiendo que las y los estudiantes comprendan sus propias reacciones para construir un entorno empático, seguro y colaborativo que favorezca el bienestar de la comunidad escolar.



**Materiales:** Hojas de papel; colores, plumas.



**Tiempo estimado:** 50 minutos.



**Sugerencias para el desarrollo de actividad:** Puede realizarse en cualquier espacio de la escuela, incluso fuera del aula, como el patio, la biblioteca o el auditorio. Recuerda que no hay respuestas *buenas* ni *malas*, que la escucha se hace sin juzgar y siempre con la intención de cuidar a las demás personas.

### Preparación y desarrollo

- La persona docente le solicita al grupo que, en una hoja, haga una lista de las emociones que conozca. Por ejemplo: alegría, miedo, ira, tristeza, desagrado, sorpresa o frustración.
- Formen grupos de 4 o 5 personas. Compartan sus listas y elijan al menos cuatro emociones. Ahora, denles vida a esas emociones respondiendo lo siguiente:
  - ¿De qué color es? (Ejemplo: "La ira es blanca", "La sorpresa es azul marino").
  - ¿A qué canción suena? (Ejemplo: "La alegría va con la canción *Optimista* de Caloncho").
  - ¿Cómo se ve en el cuerpo? (usando poses y mímica representen esa emoción).
- Presentación rápida: cada grupo muestra su *pose* de la emoción, explica por qué eligió ese color y canta la canción elegida.

### Reflexión

Para terminar, reflexionen en grupo: nombrar nuestras emociones es como encender la luz en una habitación oscura, nos ayuda a ver con claridad qué nos pasa y por qué. Al poner en palabras lo que sentimos, fortalecemos nuestro desarrollo socioemocional, pues dejamos de actuar solo por impulso y empezamos a comprendernos mejor.

### Cierre

Cuando somos capaces de decir lo que sentimos, creamos puentes de respeto con los demás y evitamos malentendidos o conflictos innecesarios.

## ACTIVIDAD 4

**Propósito:** Reconocer y expresar distintas **emociones a través del cuerpo y el movimiento** para ampliar las formas en que las personas pueden comunicar lo que sienten y valorar la diversidad de expresiones corporales sin prejuicios.



**Materiales:** Salón o espacio abierto; un reproductor de música, como un celular, tableta, computadora, grabadora o instrumento de percusión (pueden usarse incluso las palmas de las manos).



**Tiempo estimado:** 50 minutos.



**Sugerencias para el desarrollo de la actividad:** Puede realizarse en cualquier espacio de la escuela incluso fuera del aula, como el patio, la biblioteca o el auditorio. Recuerda que no hay respuestas *buenas ni malas*, que la escucha se realiza sin juzgar y siempre con la intención de cuidar a las y los demás. Es importante procurar que las participaciones sean voluntarias y se desarrollen en un ambiente de respeto y escucha.

### Preparación

La persona docente organiza un espacio amplio y seguro para que el estudiantado pueda moverse con libertad. Luego, selecciona la música o el ritmo que utilizará durante la actividad. Antes de iniciar, recuerda al grupo que el ejercicio se trata de explorar distintas maneras de expresar emociones con el cuerpo, siempre desde el respeto, la escucha y el cuidado mutuo.

### Desarrollo

- La persona docente comienza mencionando algunas emociones básicas, e invita a las y los estudiantes a proponer otras (por ejemplo: alegría, tristeza, enojo, miedo y sorpresa), hasta tener un listado de 5 a 7, y las escribe en el pizarrón.
- Solicita que el grupo se organice en equipos de cuatro personas.
- Se da a cada equipo un momento de cinco minutos para explorar cómo podrían expresar con su cuerpo al menos tres de las emociones propuestas, tomando en cuenta gestos, posturas, desplazamientos, ritmos o movimientos.
- Cuando los equipos estén listos, la o el docente nombra una emoción de la lista en voz alta. Únicamente los equipos que la hayan elegido la representan mediante el movimiento, sin decir su nombre.
- Al terminar, se abre una breve conversación para que compartan qué elementos incorporaron en su representación y por qué.

La dinámica se repite con distintas emociones hasta que todos los equipos hayan participado al menos una vez.

### Reflexión

Al finalizar, la persona docente guía una reflexión con preguntas como:

- ¿Qué elementos aparecieron varias veces al representar una misma emoción?
- ¿Qué diferencias hubo entre un equipo y otro?
- ¿Qué nos dice eso sobre las distintas maneras en que las personas expresan lo que sienten?
- ¿Por qué es importante reconocer y respetar esa diversidad de expresiones?

### Cierre

Como idea final, se sugiere discutir que expresar emociones no depende solo de las palabras: el cuerpo también forma parte de cómo sentimos, comunicamos y convivimos. Por eso, aprender a reconocer y respetar las distintas formas de expresión corporal también es parte del cuidado de sí y de las otras personas.

## ACTIVIDAD 5

**Propósito:** Desarrollar la **atención plena y la escucha activa** mediante la expresión corporal y sonora de las emociones, permitiendo que las y los estudiantes sintonicen con sus propios estados internos y con los de sus compañeras y compañeros para fortalecer la cohesión grupal y el bienestar escolar.



**Materiales:** Hojas de papel; colores y plumas.



**Tiempo estimado:** 50 minutos.



**Sugerencias para el desarrollo de la actividad:** Puede realizarse en cualquier espacio de la escuela fuera del aula, como el patio, la biblioteca o el auditorio. Recuerda que no hay respuestas *buenas* ni *malas*, que la escucha se realiza sin juzgar, y siempre con la intención de cuidar a las y los demás. Es importante procurar que las participaciones sean voluntarias y se desarrollen en un ambiente de respeto y escucha.

### Preparación y desarrollo

La persona docente le solicita al grupo que, en una hoja, haga una lista de palabras relacionadas con emociones que conozcan. Por ejemplo: alegría, miedo, enojo, tristeza, desagrado, sorpresa, frustración, asco.

- 1. Formación.** El grupo se coloca en un círculo amplio para que todas y todos puedan verse y escucharse claramente.
- 2. Propuesta sonora.** Se elige a cinco estudiantes mujeres y hombres; cada una o uno propone un sonido rítmico con su cuerpo para representar una emoción específica de su lista.
  - Ejemplo: "Para la empatía, da una palmada en la pierna derecha"; "Para la frustración, grita una U".
- 3. El eco.** El resto del salón debe observar con atención plena y, tras un segundo de silencio, repetir al unísono el sonido o movimiento propuesto, convirtiéndose en el eco de esa emoción.

### Reflexión

Al terminar la dinámica, el grupo se sienta en círculo para dialogar. Practicar la escucha activa no es solo oír palabras, es percibir el ritmo y la energía de la otra persona. Cuando prestamos atención plena a los sonidos y gestos de nuestras compañeras y compañeros, aprendemos a validar sus sentimientos sin necesidad de explicaciones, creando un espacio donde todos se sienten vistos y vistos, comprendidos y comprendidos.

### Cierre

Al desarrollar la capacidad de estar presentes y atentas y atentos al eco de las demás personas, fortalecemos el cuidado y el bienestar colectivo. Esta sintonía nos permite responder con calma en lugar de reaccionar impulsivamente, construyendo así un ambiente de respeto que previene conflictos y nutre la armonía en nuestra comunidad.

## ACTIVIDAD 6

**Propósito:** Al pedir ayuda o durante la convivencia, identificar, cuestionar y transformar frases cotidianas relacionadas con emociones en expresiones de cuidado, escucha y respeto.



**Materiales:** Hojas blancas; tarjetas; plumones y cinta adhesiva; letreros: familia, escuela, amistades, comunidad y medios digitales.



**Tiempo estimado:** 50 minutos.



**Sugerencias para el desarrollo de la actividad:** Puede realizarse en cualquier espacio amplio de la escuela fuera del aula, como el patio, la biblioteca o el auditorio. Recuerda que no hay respuestas *buenas* ni *malas*, que la escucha se realiza sin juzgar y siempre con la intención de cuidar a las y los demás.

### Preparación

La persona docente organiza equipos con igual número de participantes y prepara tres estaciones en el salón:

- Estación A. Tarjetas con frases comunes (ej. “No llores”, “Si no puedes solo, eres débil”, “Mejor no digas lo que sientes”, “Cada quien resuelve sus problemas”, “Hablar de emociones es perder el tiempo”).
- Estación B. Letreros de entornos (familia, escuela, amistades, medios digitales, etcétera).
- Estación C. Hojas en blanco para nuevas versiones.

### Desarrollo

Los equipos forman filas. A la señal, realizan relevos con las siguientes tareas:

- Persona 1. Corre a la Estación A, toma una tarjeta y vuelve con su equipo.
- Persona 2. Lleva la frase a la Estación B y la pega donde considere que se escucha más.
- Persona 3. En la Estación C, escribe con su equipo una versión empática de la frase (por ejemplo: “Pedir ayuda nos hace fuertes”).
- Persona 4. Pega la frase transformada en un mural titulado: “Lo que preferimos escuchar”.

La dinámica se repite hasta agotar las frases.

### Reflexión

En grupo, dialoguen sobre:

- ¿Qué frases y espacios fueron los más comunes?
- ¿Qué cambia cuando transformamos esas frases en otras más orientadas hacia el cuidado, escucha activa y respeto colectivo?
- ¿Qué cambia al transformar las frases en expresiones de cuidado?

### Cierre

Cada equipo lee una frase transformada. Para finalizar, completen de forma voluntaria lo siguiente:

- “Una frase que me gustaría escuchar más es...”.
- “Quiero ayudar a construir un espacio donde sí sea posible...”.

Por último, el grupo reflexiona por qué las palabras son parte del cuidado colectivo; cambiar nuestra forma de hablar construye una convivencia más amable.

# Pasa la emoción

## ACTIVIDAD 7

**Propósito:** Reconocer y nombrar distintas emociones a partir de situaciones, expresiones y palabras asociadas, para ampliar el **vocabulario emocional** y comprender que una misma emoción puede manifestarse de diversas maneras.



**Materiales:** Lapicera, estuchera o algún objeto blando que tengan en su mochila; tarjetas u hojas pequeñas con nombres de emociones y situaciones cotidianas.



**Tiempo estimado:** 50 minutos.



**Sugerencias para el desarrollo de la actividad:** Puede realizarse también en cualquier espacio de la escuela, incluso fuera del aula, como el patio, la biblioteca o el auditorio. Recuerda que no hay respuestas *buenas* ni *malas*; que la escucha se realiza sin juzgar y siempre con la intención de cuidar a las y los demás. Es importante procurar que las participaciones sean voluntarias y se desarrollen en un ambiente de respeto y escucha.

### Preparación

El grupo se organiza en equipos o filas (si se encuentran en un aula, con bancas acomodadas en hileras) con el mismo número de participantes. Cada equipo contará con un objeto blando para pasarlo de mano en mano. Antes de comenzar, la persona docente prepara tarjetas con nombres de emociones y otras con situaciones cotidianas que puedan relacionarse con aquellas, por ejemplo: "recibir una buena noticia", "sentirse excluido", "tener miedo de hablar en público", "discutir con alguien importante" o "reencontrarse con una amistad".

### Desarrollo

- Primera ronda. La persona docente menciona en voz alta una situación cotidiana o muestra una tarjeta con ella. Cada equipo debe pasar rápidamente el objeto de mano en mano hasta llegar a la última persona. Quien reciba el objeto al final tendrá que decir qué emoción o emociones podrían aparecer en esa situación. Por ejemplo:
  - Situación: "Te enteras de algo importante y no sabes si saldrá bien".
  - Respuesta posible: miedo, angustia, esperanza.
 No gana quien llegue primero, sino el equipo que logre proponer una respuesta que pueda explicarse con sentido.
- Segunda ronda. Se repite la dinámica, pero ahora la persona que recibe el objeto al final no solamente nombra una emoción, sino que agrega una breve explicación:
  - ¿Por qué esa emoción podría aparecer?
  - ¿Qué podría sentir una persona en esa situación?
  - ¿Cómo podría expresarlo?

- Tercera ronda. En esta ronda, la persona docente recupera situaciones más abiertas y muestra que una misma experiencia puede provocar emociones distintas. Cada equipo pasa el objeto y, al final, quien lo recibe propone una emoción diferente a las ya mencionadas por otros equipos. Esto permite mostrar que no todas las personas sienten lo mismo ante una misma situación, y que las emociones tienen matices.

### Reflexión

La persona docente guía una conversación breve con preguntas como:

- ¿Hubo situaciones que provocaron respuestas muy distintas?
- ¿Qué aprendimos al escuchar otras formas de nombrar una emoción?
- ¿Por qué es importante reconocer que una misma situación no la viven igual para todas las personas?
- ¿Qué pasa cuando solamente usamos unas pocas palabras para hablar de lo que sentimos?

La idea es recuperar que reconocer emociones no significa clasificarlas como correctas o incorrectas, sino aprender a nombrarlas mejor y comprender que pueden expresarse de maneras diversas.

### Cierre


Para cerrar, la persona docente invita al grupo a mencionar:

- una emoción que les resultó fácil reconocer,
- una emoción que suele confundirse con otra, y
- una palabra nueva o poco usada que les ayude a expresar mejor lo que sienten.

Para concluir, se puede subrayar que ampliar nuestro lenguaje emocional también ayuda a conocernos mejor, a comunicarnos con mayor claridad y a acompañar a otras personas con más empatía.

## ACTIVIDAD 8

**Propósito:** Reconocer que la convivencia, la escucha y el apoyo mutuo fortalecen el sentido de pertenencia y el cuidado colectivo, para identificar acciones que ayuden a construir una cultura de paz en el grupo.

 **Materiales:** Una bola de estambre o madeja de hilo; espacio despejado para formar un círculo de pie; pizarrón y marcadores.



**Tiempo estimado:** 50 minutos.



**Sugerencias para el desarrollo de la actividad:** Puede realizarse en cualquier espacio amplio de la escuela incluso fuera del aula, como el patio, la biblioteca o el auditorio. Recuerda que no hay respuestas *buenas ni malas*; que la escucha se realiza sin juzgar y siempre con la intención de cuidar a las y los demás. Es importante procurar que las participaciones sean voluntarias y se desarrollen en un ambiente de respeto y escucha.

### Preparación

Antes de comenzar, la persona docente organiza al grupo en un círculo amplio, de pie, y explica que la actividad busca reflexionar sobre cómo se construyen los vínculos dentro del salón. Se aclara que participar no implica contar experiencias personales delicadas, sino pensar en aquello que ayuda a que un grupo se sienta más acompañado, respetado y seguro.

### Desarrollo

- a) Una persona del grupo sostiene el extremo del hilo, dice su nombre y completa una frase breve, por ejemplo:
- “Algo que me gusta y me hace sentir bien es...”.
  - “Yo puedo ofrecer (escucha / alegría / mi amistad) cuando alguien del grupo lo necesite”.
- Enseguida, lanza la bola de estambre a otra persona sin soltar la punta. Quien la recibe se presenta y completa una de las frases anteriores; luego sujeta el hilo y lanza la bola a otra persona que aún no haya participado. La dinámica continúa hasta que todas y todos hayan intervenido. Al final, el grupo habrá formado una **red visible** de conexiones.
- b) Con la red ya formada, la persona docente invita al grupo a observarla y propone algunas acciones sencillas:
- Dar un paso hacia atrás para tensar ligeramente la red.
  - Dar un paso hacia adelante para aflojarla.
  - Levantar un poco las manos y luego bajarlas.
  - Notar cómo cada movimiento individual afecta al conjunto.
- c) A partir de las siguientes preguntas, la persona docente guía una conversación breve:
- ¿Qué pasó con la red cuando nos movimos?
  - ¿Qué tuvo que hacer el grupo para que la red no se cayera?
  - ¿Qué nos muestra esta red sobre la convivencia en el salón?
  - ¿Qué cosas fortalecen los vínculos y cuáles los debilitan?

La intención es que el grupo reconozca que, en la vida, lo que hace una persona influye en otras, y que sostener una convivencia respetuosa requiere atención, cooperación y cuidado mutuo.

- d) Con ayuda del grupo, una persona recupera las respuestas en el pizarrón y las organiza en dos columnas:
1. Lo que fortalece la red
  2. Lo que debilita la red

Por ejemplo, pueden aparecer ideas como: escuchar, respetar, incluir, pedir apoyo, acompañar, evitar burlas, no aislar a otras personas, hablar con respeto, participar sin imponerse.

### Reflexión. ¿Qué hace fuerte a una red?

- Aun sosteniendo la red, se pregunta al estudiantado:
- ¿Qué significa pertenecer a un grupo?
  - ¿Cómo se nota cuando una persona se siente tomada en cuenta?
  - ¿Qué pequeñas acciones ayudan a que el salón sea un espacio pacífico y cuidadoso?

### Cierre. El hilo vuelve, el vínculo queda

Para terminar, se enrolla nuevamente el hilo en sentido inverso. Cada persona, antes de devolverlo a quien se lo lanzó, dice una palabra o frase breve de reconocimiento, por ejemplo: “Gracias por tu escucha”, “Valoro tu participación”, “Aprecio tu presencia”, “Reconozco tu calma”, “Gracias por sostener la actividad”. Cuando la bola regresa a las manos de la primera persona, se invita al grupo a formular un pequeño compromiso colectivo para cuidar mejor la convivencia. Por ejemplo:

- “En este grupo queremos...”.
- “Algo que podemos hacer para fortalecer la red es...”.
- “Una acción concreta para cuidar la vida en común será...”.

La reflexión finaliza recordándoles a las y los estudiantes que, aunque el hilo ya no sea visible, los vínculos se siguen construyendo todos los días a través de la forma en que nos hablamos, escuchamos y acompañamos.

## ACTIVIDAD 9

# ¡Retos que nos activan!

**Propósito:** Reconocer alternativas de actividades físicas que fomenten la **práctica de estilos de vida activos y saludables** que promuevan ambientes de sana convivencia.



**Materiales:** Etiquetas o gises; pelotas; bote o cesto; aviones de papel; globos; reloj o cronómetro; hojas blancas; colores.



**Tiempo estimado:** 50 minutos.



**Sugerencias para el desarrollo de la actividad:** Puede realizarse en el patio con ropa deportiva. Se recomienda favorecer un ambiente de confianza en el que se valore la participación, evitando comparaciones entre estudiantes. Es importante cuidar que las participaciones sean voluntarias y se desarrollen en un ambiente de respeto y escucha.

### Preparación

- La persona docente organiza previamente un espacio amplio y seguro dentro del salón, la cancha o el patio escolar, de modo que cada estudiante pueda desplazarse con libertad.
- Antes de iniciar, se promueve una lluvia de ideas para que el grupo comente de qué manera las actividades lúdicas y el movimiento les permite reconocer sus habilidades y emociones, fortalecer su confianza y aprender a colaborar y convivir de manera respetuosa con sus compañeras y compañeros.
- Posteriormente, realiza con el grupo un primer ejercicio motriz para vincular el movimiento corporal con la experiencia emocional. Para ello, se les pide que brinquen y, al mismo tiempo, expresen en solo una palabra cómo les hace sentir ese movimiento.

### Desarrollo

- La persona docente invita al grupo a participar en distintos retos motores, explicando que cada quien podrá realizar los intentos que necesite durante un tiempo determinado.
- Les señala que lo importante es que reconozcan sus propios avances, disfruten la actividad y observen cómo se sienten en cada reto.
- Sugerencia de retos motores (la persona docente puede proponer otros si lo ve conveniente):
  - Salto con altura:** cada estudiante se coloca frente a un muro y, sin tomar impulso, salta para pegar una etiqueta o hacer una marca lo más alto posible.
  - Viaje de avión:** se colocan detrás de una línea para lanzar un avión de papel y observar la distancia alcanzada.

- Encastes continuos:** se ubican en una zona de tiro e intentan meter una pelota en un bote el mayor número de veces posible durante el tiempo asignado.
- Carreras cortas:** realizan desplazamientos entre dos conos, colocados a una distancia aproximada de cuatro metros, tocándolos tantas veces como puedan.
- Dominadas de globo:** mantienen un globo en el aire tocándolo con una mano o un pie de manera consecutiva el mayor número de veces, evitando que caiga.

### Reflexión

Al finalizar el conjunto de retos, comparten en grupo lo siguiente:

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Qué descubrieron de sí?
- ¿De qué manera el movimiento les ayudó a reconocer sus capacidades?
- ¿De qué manera el movimiento les ayudó a fortalecer su autoestima?

Se reflexiona con el grupo que el movimiento y el juego no solo fortalecen el cuerpo, sino que también permiten reconocer emociones, desarrollar la confianza en sí y descubrir capacidades personales.

### Cierre

Para finalizar, se invita a las y los estudiantes a que realicen un dibujo de sí y anoten alrededor todas las palabras relacionadas con:

- Las capacidades que descubrieron.
- Las emociones positivas y negativas que sintieron.

# Escuchar para cuidar: ronda de voces y acuerdos del grupo

## ACTIVIDAD 10

**Propósito:** Fortalecer la **escucha activa, la empatía y el diálogo respetuoso** como prácticas de cohesión y cuidado de la vida en común dentro del aula.



**Materiales:** Una bolsa de plástico; hojas blancas; bolígrafo.



**Tiempo estimado:** 50 minutos.



**Sugerencias para el desarrollo de la actividad:** Puede realizarse en el aula o en cualquier otro espacio fuera de ella. Se recomienda favorecer un ambiente de confianza, observando atentamente las interacciones durante el desarrollo y evitando que la actividad se centre en señalar a quien “lo hizo bien” o “lo hizo mal”, pues lo importante es reconocer qué actitudes favorecen o dificultan la comunicación. Se sugiere cuidar que las participaciones sean voluntarias y se desarrollen en un ambiente de respeto y escucha.

### Preparación

- La persona docente prepara con antelación, para repartirlos entre el grupo, papelitos con dos roles distintos, que contienen consignas sobre la postura que deberán asumir mientras conversan con un compañero o compañera.
- La frase inicial para ambos casos deberá decir: “Adopta las siguientes actitudes mientras habla tu compañero o compañera”:
  - Prestar atención plena a lo que comparte tu par; no interrumpirle ni juzgarle; reconocer y respetar sus sentimientos; hacer comentarios en un tono de voz amable, y mirarle a los ojos mientras habla.
  - No prestar atención a lo que comparte tu compañero o compañera; interrumpirle o juzgarle; ignorar o minimizar sus sentimientos; hacer comentarios en un tono de voz poco amable, y evitar mirarle a los ojos mientras habla.

### Desarrollo

- Reparte al azar un papelito a cada estudiante y coméntales que no compartan lo que dice el papelito.
- Organiza al grupo en equipos de dos.
- Una vez integradas las parejas, coméntales que conversarán durante algunos minutos sobre alguna experiencia pasada o reciente. Considera una ronda de 10 minutos para la intervención de cada integrante de la pareja.
- Al conversar, cada quien asumirá una postura conforme a su rol. A través del juego de roles, podrán identificar cómo cambia la experiencia de dialogar según la actitud de quien escucha.

- Al concluir el tiempo de conversación, la persona docente pedirá a las parejas que comenten entre sí cómo se sintieron durante el intercambio y que intenten identificar qué tipo de actitud mostró su compañera o compañero.

### Reflexión

Al finalizar, se invita a las parejas a compartir su experiencia mediante algunas preguntas, como:

- ¿Cómo se sintieron al ser escuchados o escuchados?
- ¿Cómo se sintieron cuando no se les prestó atención?
- ¿Qué actitudes favorecieron la confianza?
- ¿Cuáles dificultaron la comunicación?

Se reflexiona con el grupo sobre la importancia de la escucha activa, el respeto y la empatía en la convivencia cotidiana, centrándose en cómo la escucha activa puede hacer que las personas se sientan valoradas, comprendidas y acompañadas.

### Cierre

Para finalizar se invita a las y los estudiantes a que:

- Realicen un *collage* de palabras que describa la experiencia de diálogo que desean recibir y dar en sus próximas conversaciones.
- En plenaria, establezcan acuerdos de escucha activa y cuidado del grupo, considerando temas como no burlarse, respetar silencios, no usar etiquetas, hablar sin humillar y acompañar sin juzgar.

## ACTIVIDAD 11

**Propósito:** Analizar de manera colectiva cómo influyen las **tecnologías digitales en el bienestar**, identificar riesgos de violencia digital y construir acuerdos de uso responsable y cuidado mutuo.



**Materiales:** Hojas; rotafolio o pizarrón.



**Tiempo estimado:** 50 minutos.



**Sugerencias para el desarrollo de la actividad:** Puede realizarse en el aula o en cualquier otro espacio fuera de ella. Se recomienda acompañar a los equipos para orientar la construcción de escenas claras, respetuosas y acordes con el propósito de la actividad. Es importante cuidar que las participaciones sean voluntarias y se desarrollen en un ambiente de respeto y escucha.

### Preparación

- La persona docente prepara una tabla de tres columnas en un rotafolio o pizarrón. En la tabla se colocan los siguientes encabezados:
  - Lo que nos aporta el mundo digital
  - Lo que nos afecta
  - Lo que podríamos hacer como grupo
- Antes de comenzar, en plenaria dialogan sobre la importancia de reflexionar acerca de cómo influye el mundo digital en su vida cotidiana, en su estado de ánimo y en la convivencia con otras personas.

### Desarrollo

- La persona docente organiza al grupo en equipos de cuatro personas e invita a cada equipo a conversar brevemente sobre situaciones que hayan observado o identificado en el mundo digital, considerando redes sociales, videojuegos, mensajería, plataformas de contenido y otros espacios de interacción en línea.
- A partir del intercambio, cada equipo elige una situación relacionada con alguno de los siguientes aspectos (cuidando que cada aspecto esté representado por alguno de los equipos):
  - Lo que nos aporta el mundo digital
  - Lo que nos afecta
  - Lo que podríamos hacer como grupo
- Cada equipo representará esa situación mediante una pequeña interpretación mímica, es decir sin hablar, utilizando únicamente gestos, posturas y movimientos corporales. La interpretación se centra en:
  - Comunicar corporal y gestualmente una experiencia o problemática del mundo digital.
  - Comunicar corporal y gestualmente las emociones y reacciones que puede generar.

- Cada equipo de cuatro pasa al frente para presentar su mímica ante el grupo. Las y los demás observan atentamente e intentan identificar qué situación del mundo digital se representa, qué emociones aparecen en la escena y qué mensaje se busca comunicar.

### Reflexión

Al finalizar cada presentación, la persona docente recupera brevemente las interpretaciones del grupo y pregunta:

- ¿Qué ocurrió en la escena?
- ¿Qué emociones pudieron identificar?
- ¿Qué aspecto del mundo digital se mostró?
- ¿Qué podría hacerse para afrontar o transformar esa situación?

Se registra en la tabla o en plenaria una idea vinculada con la escena representada: lo que aporta el mundo digital, lo que afecta o lo que podrían hacer como grupo para favorecer una convivencia digital más respetuosa y cuidadosa.

Se reflexiona con el grupo acerca de que el mundo digital también forma parte de su vida en común, por lo que actuar con respeto, empatía y responsabilidad contribuye a cuidar el bienestar propio y el de las demás personas.

### Cierre. Acuerdos para un bienestar emocional digital

Para finalizar, se invita al grupo a elaborar una lista breve de acuerdos para el cuidado y la convivencia en el mundo digital.

# El efecto dominó: microimpulsos para la energía

## ACTIVIDAD 12

**Propósito:** Identificar el **desánimo** como un estado transitorio de baja intensidad y experimentar cómo pequeñas acciones coordinadas (microvictorias) pueden transformar la inercia grupal e individual en la capacidad de entrar en acción y abrirse a nuevas posibilidades.



**Materiales:** Tarjetas de papel o notas adhesivas de colores; plumas.



**Tiempo estimado:** 50 minutos.



**Sugerencias para el desarrollo de la actividad:** Puede realizarse en cualquier espacio de la escuela, incluso fuera del aula, como el patio, la biblioteca o el auditorio. Recuerda que no hay respuestas *buenas* ni *malas*, que la escucha se realiza sin juzgar y siempre con la intención de cuidar a las y los demás. Es importante procurar que las participaciones sean voluntarias y que se desarrollen en un ambiente de respeto y escucha.

### Preparación y desarrollo

- 1. La estación de peso.** Pide al estudiantado que se coloque de pie en un extremo del salón. Una vez que estén ahí, solicítales que cada quien piense en algo que hoy le quite energía o le genere desánimo, sin compartirlo en voz alta (“hoy se me olvidaron mis audífonos”, “hoy discutí con mi mejor amiga”, “mi mascota está enferma”). Enseguida, deben representar ese peso con su cuerpo por 20 segundos (hombros caídos, mirada baja).
- 2. El microimpulso.** Después de la breve representación, entrega una tarjeta o nota adhesiva a cada estudiante. Ahí deben escribir una microacción que les guste o les dé un momento de calma (“escuchar mi canción favorita”, “ver un meme”, “beber agua fría”).
- 3. La cadena de reacción.** Coloca al estudiantado en una fila diagonal a lo largo del salón, guardando un metro de distancia entre cada persona.
- 4. La actividad.** La primera persona de la fila dice su microacción y da un paso al frente; esta es la señal para que la segunda persona haga lo mismo, y así sucesivamente hasta que todo el grupo se haya movido. El objetivo es que el movimiento no se detenga; si alguien se traba, el grupo debe darle ánimos con tres aplausos hasta que avance.

### Reflexión

En círculo y todavía de pie, guía la conversación:

- ¿Cómo cambió la sensación física del cuerpo al pasar del desánimo al movimiento de dar un paso y expresar la microacción?
- ¿Qué se siente saber que el avance del grupo dependía de la aportación de cada persona?
- ¿El desánimo desapareció por completo o simplemente se volvió más ligero al comenzar a moverse?


### Cierre

Finaliza destacando que el desánimo es como un motor en frío: no necesita una carrera de 100 metros para arrancar, solo requiere una pequeña chispa. Pide que guarden su tarjeta o la peguen en su cuaderno como un recurso de apoyo, para que la próxima vez que sientan que no pueden con todo, la vean y recuerden que solo necesitan dar el primer micropaso. moverse?

# Observando con los ojos de otras personas

## ACTIVIDAD 13

**Propósito:** Reconocer que cada persona siente y piensa distinto ante una misma situación y analizar qué reacciones *abren* o *cierran* la comunicación. A partir de escenas breves, se busca fortalecer la empatía y el cuidado mutuo, evitando etiquetar a las personas por una sola conducta.

 **Materiales:** Pizarrón; marcadores; hojas de papel; tarjetas con situaciones.



**Tiempo estimado:** 50 minutos.



**Sugerencias para el desarrollo de la actividad:** Puede realizarse en el aula o en otro espacio de la escuela. Recordar al grupo que no se busca señalar quién “es empático” o “no es empático”, sino observar cómo frases, gestos o actitudes pueden favorecer o dificultar la comunicación. Las situaciones deberán trabajarse como escenas ficticias, sin usar nombres ni experiencias personales. La participación debe ser voluntaria y darse en un ambiente de respeto, escucha y cuidado mutuo.

### Preparación

- a) La persona docente escribe en tarjetas distintas situaciones (una por tarjeta) que pueden vivirse dentro o fuera de la escuela. Por ejemplo:
- Una persona olvidó llevar un material importante para una actividad de clase.
  - Una persona está triste porque su mascota se enfermó o murió recientemente.
  - Una persona está molesta porque no pudo asistir a una actividad que esperaba con ilusión.
  - Una persona está muy contenta porque recibirá la visita de alguien importante para ella.
- b) La persona docente escribe en el pizarrón estas preguntas orientadoras: ¿Qué podría estar sintiendo la persona en esta situación? ¿Qué podría necesitar en ese momento? ¿Qué respuestas podrían ayudarlo a sentirse escuchada o acompañada? ¿Qué respuestas podrían hacer que se sienta juzgada, ignorada o poco comprendida? ¿Cómo podemos preguntar antes de suponer lo que otra persona siente? ¿Qué palabras, gestos o actitudes ayudan a cuidar la relación?

- e) Cada equipo decide quién representará a la persona que vive la situación y quiénes actuarán las distintas respuestas. Una cuarta persona puede observar y registrar qué frases, gestos o actitudes aparecen.
- f) Los equipos presentan voluntariamente sus dos escenas. Al finalizar, comentan qué cambió entre una y otra.

### Reflexión

Al finalizar, la persona docente guía una conversación con preguntas como: ¿Qué diferencias observaron entre la primera y la segunda escena? ¿Qué palabras o gestos cerraron la comunicación y cuáles ayudaron a abrirla? ¿Por qué no siempre podemos saber exactamente lo que siente otra persona? ¿Qué podemos hacer para acompañar sin imponer, juzgar o invadir? ¿Cómo cambia una relación cuando una persona se siente escuchada?

La empatía no es adivinar qué siente la persona ni resolverle sus problemas. Se trata de escuchar con atención, preguntar con respeto, entender que cada cual vive las situaciones de forma única y cuidar la dignidad de la otra persona. Todas y todos podemos aprender a responder mejor. Una frase, un gesto o una actitud no definen quiénes somos, pero nuestras acciones sí marcan el rumbo de nuestras relaciones.

### Desarrollo

- a) Se explica que la actividad consiste en observar cómo cambian las interacciones según la forma en que respondemos a lo que otra persona vive o siente.
- b) Forman equipos de tres o cuatro integrantes. Cada equipo toma una tarjeta.
- c) Cada equipo prepara dos escenas breves sobre la misma situación:
- **Primera escena:** una respuesta que dificulta la comunicación (minimizar, burlarse, ignorar, interrumpir, juzgar o dar una solución sin escuchar).
  - **Segunda escena:** una respuesta que favorece la comunicación (preguntar, escuchar, validar lo que la otra persona siente, ofrecer apoyo o respetar su silencio).
- d) Antes de preparar las escenas, se recuerda que no se trata de representar a “una persona buena” y otra “mala”, sino de observar formas de responder que vale la pena revisar colectivamente.

### Cierre

Indícales que escriban de forma anónima una frase que complete una de las siguientes ideas: “Cuando alguien pasa por un momento difícil, una forma de acompañarlo sin juzgar puede ser...”; “Una frase que puede ayudar a que otra persona se sienta escuchada es...”; “Antes de suponer lo que alguien siente, puedo preguntar...”.

Reúne las frases y, con apoyo del grupo, organízalas en un cartel titulado: “Formas de escuchar y acompañar”, con tres apartados: “Preguntar con respeto”, “Escuchar sin juzgar” y “Ofrecer apoyo sin imponer”. Al final, se reflexiona: la convivencia se construye con pequeños actos de cuidado, como la forma en que hablamos, escuchamos, preguntamos y acompañamos.

## ACTIVIDAD 14

**Propósito:** Fortalecer los vínculos en distintos ámbitos de la vida mediante la **escucha activa** como herramienta para comprender situaciones, experiencias y necesidades, tanto propias como de otras personas. Esto permitirá generar diálogos abiertos, horizontales y plurales, en los que todas y todos puedan expresarse y ser escuchados con respeto.



**Materiales:** Pizarrón; marcadores; hojas de papel.



**Tiempo estimado:** 50 minutos.



**Sugerencias para el desarrollo de la actividad:** Puede realizarse en cualquier espacio de la escuela, incluso fuera del aula, como el patio, la biblioteca o el auditorio. Recuerda que no hay respuestas *buenas* ni *malas*, que la escucha se hace sin juzgar y siempre con la intención de cuidar a las y los demás. Es importante procurar que las participaciones sean voluntarias y se desarrollen en un ambiente de respeto y escucha.

### Preparación

- La persona docente inicia preguntando: “¿Qué entienden por **escucha activa**?”; entonces, presta atención a la *lluvia de ideas* del grupo y registra sus aportaciones en el pizarrón.
- De las ideas recopiladas, resalta conceptos clave como: *atención, sin interrupciones, empatía*, entre otros.
- Invita al grupo a realizar un ejercicio de **escucha activa** sobre un tema propuesto por las y los estudiantes.

### Desarrollo

- Antes de comenzar, se debe recordar en el grupo que la escucha activa debe hacerse sin juzgar y con atención plena.
- La actividad se realiza de forma progresiva, dedicando de dos a cinco minutos por ronda:
  - 1° en parejas;
  - 2° en grupos de cuatro personas;
  - 3° en grupos de diez, y
  - 4° con todo el grupo.

**Nota:** La persona docente únicamente indica el número de integrantes en cada etapa, observando y escuchando cómo interactúan las y los estudiantes.

### Reflexión

Para finalizar, la persona docente recupera lo observado durante la actividad. Posteriormente, cada estudiante escribe una reflexión sobre:

- Su experiencia de escucha activa en cada etapa.
- Las dificultades que surgieron al aumentar el número de participantes.
- Las estrategias que utilizaron para resolverlas.

### Cierre

Al practicar la escucha activa con diferentes personas, es posible reconocer tanto los aciertos como las áreas de mejora, a nivel personal y colectivo, fortaleciendo así la comunicación y la convivencia.

## Desatar nudos

### ACTIVIDAD 15

**Propósito:** Fomentar la **empatía**, la comunicación y el **trabajo colaborativo** mediante la resolución conjunta de un desafío corporal, promoviendo la escucha, el respeto y la toma de acuerdos para fortalecer la convivencia en el grupo.



**Materiales:** No se requiere material.



**Tiempo estimado:** 50 minutos.



**Sugerencias para el desarrollo de la actividad:** Puede realizarse en espacios amplios como el patio o el aula despejada. Se recomienda propiciar un ambiente de confianza, recordando que la participación se basa en el respeto, la escucha activa y el cuidado mutuo. Es importante observar las interacciones del grupo para acompañar posibles tensiones o dificultades en la comunicación. También se recomienda cuidar que las participaciones sean voluntarias y se desarrollen en un ambiente de respeto y escucha.

### Preparación y desarrollo

- Formen grupos de aproximadamente diez personas. Cada grupo se coloca en círculo, hombro con hombro.
- Todas las personas extienden los brazos hacia el centro y toman dos manos de diferentes compañeras o compañeros, procurando que no sean quienes están a su lado.
- Una vez formado el “nudo humano”, sin soltarse las manos, el grupo deberá trabajar de manera conjunta para desatarlo, dialogando, proponiendo soluciones y llegando a acuerdos.
- Cuando logren desatar el nudo, pueden repetir la actividad, procurando que todas las personas cambien de lugar.

### Reflexión

Al finalizar, se recomienda dialogar en grupo a partir de preguntas como:

- ¿Cómo se sintieron durante la actividad?
- ¿Qué estrategias utilizaron para resolver el problema?
- ¿Hubo momentos de frustración o desacuerdo?
- ¿Cómo los resolvieron?

Esta experiencia permite reconocer que comprender a las demás personas, escuchar y colaborar son elementos clave para resolver conflictos y construir relaciones basadas en la empatía.

### Cierre

Trabajar en conjunto implica reconocer que cada persona aporta algo valioso. Cuando nos escuchamos, respetamos y buscamos soluciones colectivas, fortalecemos la convivencia y construimos una comunidad más solidaria y colaborativa.

## ACTIVIDAD 16

**Propósito:** Promover la **integración grupal**, el reconocimiento del otro y la **empatía** a través del contacto respetuoso y la interacción lúdica, favoreciendo un ambiente de **confianza y convivencia** solidaria.



**Materiales:** Bocinas y celular; selección musical



**Tiempo estimado:** 50 minutos.



**Sugerencias para el desarrollo de la actividad:** Puede realizarse en el aula o en cualquier otro espacio abierto de la escuela. Se recomienda establecer previamente acuerdos de respeto y consentimiento en torno al contacto físico, considerando que no todas las personas se sienten cómodas con los abrazos. Puede sustituirse el abrazo por otro gesto (choque de manos, saludo creativo, gesto simbólico), según las características del grupo. Es importante que la persona docente acompañe la actividad cuidando la inclusión de todas las personas sin soltarse las manos. De igual manera, debe cuidar que las participaciones sean voluntarias y se desarrollen en un ambiente de respeto y escucha.

### Preparación y desarrollo

- Se invita al grupo a desplazarse libremente por el espacio mientras suena la música.
- Cuando la música se detenga, la persona docente dirá un número (por ejemplo, "tres", "cinco", "dos"). De inmediato, las y los estudiantes deberán formar equipos con la cantidad de integrantes indicada y saludarse entre sí mediante un abrazo o el gesto previamente acordado.
- La dinámica se repite varias veces, cambiando el número en cada ocasión, con el propósito de que las personas interactúen con diferentes compañeras y compañeros.
- Al finalizar cada ronda, se invita al grupo a reflexionar brevemente sobre cómo se sintieron al integrarse con distintas personas.

### Reflexión

Para concluir, se recomienda dialogar con el grupo a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron al interactuar con diferentes personas?
- ¿Fue fácil o difícil integrarse en los equipos?
- ¿Qué emociones surgieron durante la actividad?

Estas preguntas permiten reconocer la importancia de todas y cada una de las personas en la construcción de ambientes de confianza y respeto.



### Cierre

Reconocer a las demás personas y convivir desde el respeto fortalece el sentido de comunidad. A través de pequeñas acciones, como un saludo o un gesto amable, es posible construir espacios más inclusivos, empáticos y colaborativos.

## La escalera de las emociones

### ACTIVIDAD 17

**Propósito:** Favorecer la identificación gradual de las **emociones** y el reconocimiento de su intensidad, promoviendo estrategias de **autorregulación** y la reflexión sobre las propias reacciones en distintas situaciones.

 **Materiales:** Hojas de papel; plumas o lápices; pizarrón, plumón o gises.  **Tiempo estimado:** 50 minutos.



**Sugerencias para el desarrollo de la actividad:** Puede realizarse en aula o en cualquier espacio abierto de la escuela. Se recomienda acompañar la actividad con ejemplos claros que faciliten la comprensión del concepto de “intensidad emocional”. Es importante cuidar que las participaciones sean voluntarias y se desarrollen en un ambiente de respeto y escucha.

### Preparación y desarrollo

- a) La persona docente dibuja en el pizarrón una escalera con varios peldaños (por ejemplo, del 1 al 5) y explica que cada nivel representa la intensidad de una emoción.
- b) Se invita a las y los estudiantes a elegir una emoción (enojo, tristeza, alegría, miedo, etc.) y ubicarla en la escalera según su intensidad. Por ejemplo:
  - Nivel bajo (emociones leves)
  - Nivel medio (emociones moderadas)
  - Nivel alto (emociones intensas)

**Nota:** se pueden incluir más niveles de intensidad, pero no menos.
- c) En una hoja, cada persona describe o dibuja una situación que le genere esa emoción en distintos niveles de intensidad.
- d) Posteriormente, en pequeños grupos, comparten de manera voluntaria sus ejemplos y reflexionan sobre cómo reaccionan en cada nivel.

### Reflexión

Se propone dialogar colectivamente a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo cambian nuestras reacciones según la intensidad de la emoción?
- ¿Qué hacemos cuando una emoción se vuelve muy intensa?
- ¿Qué estrategias podrían ayudarnos a regularnos?

Reconocer que las emociones tienen distintos niveles permite anticipar respuestas y tomar decisiones más conscientes.

### Cierre

Comprender nuestras emociones como procesos que pueden crecer o disminuir nos ayuda a actuar con mayor conciencia. Identificar en qué “escalón” se encuentran nuestras emociones favorece la autorregulación, el cuidado personal y la construcción de relaciones más respetuosas con las demás personas.

## ACTIVIDAD 18

**Propósito:** Favorecer el **reconocimiento de las emociones**, recursos personales y redes de apoyo, mediante una representación simbólica que permita fortalecer el autoconocimiento y el sentido de pertenencia en la comunidad.



**Materiales:** Hojas de papel; colores; plumas o lápices.



**Tiempo estimado:** 50 minutos.



**Sugerencias para el desarrollo de la actividad:** Puede realizarse en aula o en cualquier espacio abierto de la escuela. Se recomienda propiciar un ambiente de confianza y respeto, recordando que la participación es voluntaria. Es importante enfatizar que no hay respuestas correctas o incorrectas. La actividad puede adaptarse promoviendo la expresión a través de palabras, dibujos o símbolos según las características del grupo. Es importante cuidar que las participaciones sean voluntarias y se desarrollen en un ambiente de respeto y escucha.

### Preparación y desarrollo

- La persona docente invita al grupo a dibujar un árbol en una hoja, explicando que cada parte representa aspectos de su vida emocional y social.
- Se orienta al grupo a completar el árbol de la siguiente manera:
  - Raíces: representan las personas, espacios o experiencias que les brindan apoyo y sostén.
  - Tronco: simboliza sus cualidades, fortalezas o recursos personales.
  - Ramas y hojas: reflejan emociones, pensamientos o situaciones de la vida cotidiana.
  - Frutos (opcional): representan logros, aprendizajes o metas.
- Una vez terminado, se invita a compartir de manera voluntaria, en pequeños grupos, el significado de su árbol.

### Reflexión

Se propone dialogar en colectivo a partir de preguntas como:

- ¿Qué descubrimos sobre nosotros mismos al realizar el árbol?
- ¿Qué importancia tienen las personas y espacios que nos brindan apoyo?
- ¿Cómo podemos fortalecer nuestras raíces y reconocer nuestras fortalezas?

Esta actividad permite visualizar que nuestras emociones y experiencias están vinculadas con nuestra historia y nuestras relaciones.

### Cierre

Reconocer nuestras raíces, fortalezas y emociones nos ayuda a construir una identidad más consciente y a valorar la importancia de la comunidad. Al identificar nuestros apoyos y recursos, fortalecemos el autocuidado y el cuidado de las demás personas, favoreciendo una convivencia más empática y solidaria.

# Cruzar el río

## ACTIVIDAD 19

**Propósito:** Fortalecer el trabajo colaborativo, la comunicación, la organización y el cuidado mutuo mediante un reto grupal que implique tomar decisiones en conjunto, reconocer las emociones que surgen ante la dificultad y reflexionar sobre cómo avanzar sin dejar a nadie atrás.



**Materiales:** Hojas de papel periódico, cartulina, papel Kraft o bond reciclado; cinta adhesiva; pizarrón o rotafolio; plumones.



**Tiempo estimado:** 50 minutos.



**Sugerencias para el desarrollo de la actividad:** Realizar la actividad en el patio o en un espacio amplio, ya sea interior o exterior. Es importante explicar desde el inicio que no se trata de una competencia, sino de lograr que todas y todos crucen el “río” mediante la colaboración. Puede llevarse a cabo con todo el grupo al mismo tiempo o en modalidad de observación: mientras un equipo participa, otro observa aspectos del trabajo colaborativo.

### Preparación

- La persona docente divide al grupo en equipos y marca en el piso una línea de salida y otra de llegada, dejando entre ambas una franja amplia que representará el río.
- A cada equipo se le entrega un número limitado de hojas que funcionarán como “piedras”. Deben ser suficientes para avanzar, pero no tantas como para cruzar sin coordinación. Por ejemplo:
  - Para un equipo de 5 personas, pueden usarse 4 hojas (2 grandes, donde quepan dos personas y 2 pequeñas, donde quepa una).
  - Para un equipo de 6 personas, pueden usarse 5 hojas (2 grandes y 3 pequeñas).
  - Para un equipo de 8 personas, pueden usarse 6 hojas (3 grandes y 3 pequeñas)
- Se explican las reglas:
  - Sólo se puede avanzar pisando sobre las hojas.
  - En las hojas grandes pueden colocarse dos personas; en las pequeñas, una.
  - Las hojas deben reacomodarse conforme el equipo avanza.
  - Las personas que quedan atrás pueden recoger las hojas que ya no se usan y pasarlas al frente.
  - Si una hoja queda sin que nadie la toque, “se la lleva el río” y ya no puede utilizarse.

### Desarrollo

- La persona docente explica al grupo que hay un río de aguas rápidas que tienen que cruzar. Para ello los equipos pueden avanzar sobre “piedras” grandes y chicas, sin tocar el agua. Antes de empezar, se les da uno o dos minutos para que acuerden una estrategia.
- Por equipos, se organizan para construir un camino con las hojas y avanzar de manera colectiva. Conforme las primeras personas avanzan, quienes quedan atrás van recogiendo las hojas que ya no se están usando y las pasan al frente para poder continuar.

Al finalizar la primera ronda, se puede repetir la actividad incorporando lo aprendido. La intención que se note cómo cambia el resultado cuando hay más conocimiento del grupo, coordinación y mejor comunicación.

### Reflexión

Al terminar, se guía una conversación con preguntas como:

- ¿Qué hizo posible que el equipo avanzara?
- ¿Qué dificultades encontraron?
- ¿Qué emociones aparecieron durante el reto?
- ¿Qué pasó cuando alguien quiso ir más rápido o tomar decisiones sin el grupo?
- ¿Qué ayudó más: hablar, escuchar, esperar, organizarse, apoyarse?
- ¿Qué se aprendió al repetir el ejercicio?

Si hubo equipos observadores, pueden compartir lo que vieron:

- ¿Cómo se distribuyeron los roles?
- ¿Qué estrategias funcionaron mejor?
- ¿Qué actitudes dificultaron el avance?
- ¿Qué acciones ayudaron a que nadie se quedara atrás?

La intención es que el grupo reconozca que avanzar en conjunto requiere cooperación, paciencia, escucha, confianza y cuidado mutuo.

### Cierre

Para concluir, cada equipo comparte una idea breve a partir de alguna de estas frases:

- “Para cruzar el río nos ayudó...”.
- “Algo que dificultó el trabajo en equipo fue...”.
- “La próxima vez podríamos...”.
- “En el salón también necesitamos...”.

Finalmente, la o el docente recupera que, así como en el juego, en la vida escolar hay situaciones que se resuelven mejor cuando las personas se organizan, se escuchan y avanzan juntas. Cruzar el río no depende de que una sola persona encuentre la solución, sino de que el grupo construya un camino común.

# Cambio de estrategia: el reto de la torre adaptable

## ACTIVIDAD 20

**Propósito:** Identificar la **frustración** como una señal de alerta para replantear acciones, reconociendo reacciones físicas y emocionales para desarrollar la flexibilidad ante obstáculos imprevistos y el **trabajo en equipo**.



**Materiales:** Hojas de papel (2 por equipo); cinta adhesiva (por equipo); cronómetro.



**Tiempo estimado:** 50 minutos.



**Sugerencias para el desarrollo de la actividad:** Puede realizarse en cualquier espacio de la escuela, incluso fuera del aula, como el patio de la biblioteca o el auditorio. Recuerda que no hay respuestas *buenas* ni *malas*, y que la escucha se hace sin juzgar y siempre con la intención de cuidar a las y los demás. Es importante procurar que las participaciones sean voluntarias y se desarrollen en un ambiente de respeto y escucha.

### Preparación y desarrollo

1. **El Desafío.** Divide al grupo en equipos de 4 a 6 integrantes. El reto es construir la torre más alta que se sostenga por sí sola en 5 minutos usando solo papel y cinta.
2. **Interrupción 1** (minuto 2). Detén el flujo con una nueva regla: "¡Atención! A partir de ahora, cada integrante solo puede usar su mano no dominante (la izquierda si son diestros)".
3. **Interrupción 2** (minuto 4). Introduce el cambio final: "Último ajuste: se prohíbe el uso de las manos. Solo pueden dar instrucciones verbales a un solo compañero, quien ejecutará los movimientos con los ojos cerrados".
4. **Cierre del reloj.** Al cumplirse el tiempo, se dejan de tocar las estructuras. No se busca premiar la altura, sino observar la capacidad de respuesta ante el caos.

Valida el error como parte del diseño. Si una torre cae, recuérdales que es solo un dato más para el siguiente intento.

### Reflexión

De pie alrededor de las estructuras, abre el diálogo:

- ¿En qué segundo exacto sintieron que el reto era "injusto" o "imposible"? Esa es su frustración hablando.
- ¿Qué pasó con la comunicación del equipo cuando las reglas cambiaron: se culparon entre sí o buscaron un nuevo método?
- Si la frustración tiene forma de mapa, ¿hacia dónde los movió: hacia el abandono o hacia la creatividad?

### Cierre

Concluye con un compromiso personal. Pide a cada estudiante que complete la frase en voz alta o mentalmente: "Cuando sienta impotencia, en lugar de detenerme, voy a observar qué estrategia debo cambiar". Recuérdales que la frustración es como un sensor de movimiento: si se activa, significa que hay algo que debe moverse de lugar, empezando por nuestra forma de pensar.