



ASIGNATURA: ED. SOCIOEMOCIONAL	PROFESORA: KARINA ANDREA SUÁREZ CASALLAS	GRADO: 4°
PERIODO: I	FECHA: 21 de enero al 18 de marzo	NÚMERO DE HORAS: 8

CLASE 40'	EVIDENCIAS Y REFERENTE CONCEPTUAL	ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	RECURSOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
1 horas	 UNIDAD 1: CONSIGO MISMO AUTOCONCEPTO: Identificar lo que me hace único y diferente.	I. A partir de hoy iniciaremos una unidad, de ocho clases, en la que buscaremos conocernos más a nosotros mismos, confiar cada vez más en nuestras habilidades y manejar los momentos difíciles de manera adecuada. Todos tenemos características que nos hacen únicos y diferentes a los demás (cómo nos vemos, cómo somos, lo que nos gusta, de dónde venimos, etc.). <i>¿Se imaginan qué pasaría si todos fuéramos iguales, es decir, si todos nos viéramos igual, nos llamáramos igual y nos vistiéramos igual?</i> • Juego de activación. Vamos a ponernos de pie y vamos a jugar a ser espejos. Hagan parejas y pónganse uno al frente del otro. Uno de ustedes va a hacer los movimientos que quiera y el otro va a tratar de seguirlo como si fuera un espejo. ¿Fue fácil o difícil? Cada uno pensó en un movimiento diferente para hacer mientras el otro lo seguía. Hoy vamos a pensar en lo que nos hace únicos y especiales.	HOJAS COLORES LAPIZ LAPICERO FOTOCOPIAS	Reconoce y expresa sus emociones Respeto por las emociones de los demás Participación activa Resolución de conflictos Escucha activa



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ "C.A.R.B."
"Cree en ti mismo, Dios está contigo"
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2026



	D. MIS SUPER HABILIDADES ¿Alguna vez han escuchado a alguien decir que es muy hábil para realizar alguna actividad o deporte? ¿Saben esto qué significa? Conceptualización: Una habilidad es la capacidad de una persona para hacer algo de manera correcta y con gran facilidad. Todos, sin excepción, tenemos habilidades únicas y especiales. La mayoría de las habilidades las desarrollamos después de mucha práctica y esfuerzo En esta sesión vamos a aprender a reconocer nuestras habilidades. ejemplo: • Algunos de nosotros somos muy buenos en alguna materia (matemáticas, ciencias, español, etc.) y eso nos da la habilidad de ayudar a nuestros compañeros, por ejemplo, cuando no entienden algo. • Algunos de nosotros podemos correr muy rápido, saltar muy alto o ser muy ágiles practicando algún deporte. Eso nos da la habilidad de crear juegos divertidos o ayudar a que el grupo gane en alguna competencia deportiva. • Otros tenemos la habilidad de aprender idiomas. Esto nos hace muy especiales y nos permite conocer personas, sitios, culturas diferentes y compartir lo que aprendemos. • Otros de nosotros, en cambio, tenemos la habilidad de saber hacer ciertas cosas muy bien; por ejemplo, algunos sabemos cocinar tortas muy ricas, otros sabemos hacer dibujos muy expresivos y otros sabemos cantar o bailar.		
--	---	--	--



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ “C.A.R.B”
“Cree en ti mismo, Dios está contigo”
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2026



		• Además, algunos de nosotros tenemos la habilidad de saber cuándo alguien está triste y de poder consolarlo; otros tenemos la habilidad de calmarnos cuando tenemos mucha rabia, incluso, otros tenemos la habilidad de hacer reír a los demás contando chistes. • ¿Se les ocurren otras habilidades? ¿Cuáles? ACTIVIDAD En una hoja en blanco se colocará el título: Esta es mi habilidad, cada estudiante se dibujará así mismo realizando la habilidad que más destacan de ellos y que pueda aportar al grupo. ESTA ES LA HABILIDAD QUE MÁS DESTACO EN MÍ: C. para finalizar la sesión se socializan los dibujos y se realizan las siguientes preguntas, de manera que se el aprendizaje se vuelva consciente, significativo y duradero. • ¿Todos somos iguales? • ¿Tenemos las mismas habilidades? • ¿Para qué nos sirve contar con personas con habilidades diferentes dentro del grupo? • ¿Cómo podemos desarrollar una habilidad?		
--	--	--	--	--



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ "C.A.R.B."
"Cree en ti mismo, Dios está contigo"
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2026



	 UNIDAD 1: CONSIGO MISMO AUTOCONCEPTO Pensar en actividades divertidas para tener alternativas al uso de dispositivos electrónicos y de la televisión.	I. Conocer cuáles son nuestras habilidades nos ayuda a valorarnos y a conocernos. Otro aspecto fundamental es cuidar de nosotros mismos. El día de hoy hablaremos sobre qué podemos hacer para aumentar nuestro bienestar. Para prepararnos ¡vamos a calentar! ¿Conocen el juego "1,2,3 ejercicio"? ¡Se los voy a contar! Pónganse de pie. Yo seré el líder, ¿Listos? Instrucciones: 1 salto alto con dos pies, 2 saltos de tijera y 3 vueltas en sus sitios. 1 estiramiento con ambos brazos hacia el techo, 2 saltos en sus sitios con el pie derecho y 3 saltos en sus sitios con el pie izquierdo. 1 vez se tocan las orejas, 2 veces se agachan, 3 veces se sientan y se paran de sus sillas. D. DIVERSIÓN SIN PANTALLAS Cuando realizamos actividades que nos permiten movernos nuestro corazón empieza a latir más rápido, bombeando sangre a todo nuestro cuerpo y cerebro. Cuando esto sucede nos sentimos más fuertes, activos y, en general, con mayor bienestar. • ¿Les gusta practicar alguna actividad física o deporte? ¿Cómo se sienten cuando los practican? • ¿Hay alguno para el cuál sean muy buenos?	HOJAS COLORES LAPIZ LAPICERO FOTOCOPIAS	Reconoce y expresa sus emociones Respeto por las emociones de los demás Participación activa Resolución de conflictos Escucha activa
--	---	---	--	---



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ "C.A.R.B."
"Cree en ti mismo, Dios está contigo"
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2026



		• ¿Sienten que cuidan de ustedes mismos mientras los practican o se los enseñan a alguien más? ¿Por qué? ¿Cómo se sintieron al mostrar aquello que disfrutaban y saben hacer? Además de los deportes y la actividad física, ¿qué otro tipo de actividades podríamos hacer para que nuestro corazón se sienta alegre y motivado? Hoy en día, tenemos gran acceso a la tecnología y a los aparatos electrónicos y, aunque su uso puede ser muy divertido, a veces podemos pasar mucho tiempo conectados, olvidándonos de ejercitar nuestro cuerpo y nuestro corazón. ACTIVIDAD Los estudiantes pensarán en cosas divertidas que podrían hacer que no involucren un televisor, computadora, tableta o teléfono inteligente. Formarán parejas con el compañero de al lado o alguien que tengan muy cerca. En la hoja "¡Diversión sin pantalla!1". Allí encontrarán diversas actividades que pueden realizar al aire libre y que no involucren pantallas. Tendrán 10 minutos para hablar y compartir con sus compañeros aquellas que más disfrutaban, por qué se divierten al practicarlas y cómo se sienten cuando las realizan.		
--	--	--	--	--



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ “C.A.R.B”
“Cree en ti mismo, Dios está contigo”
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2026



¡Diversión sin pantalla!

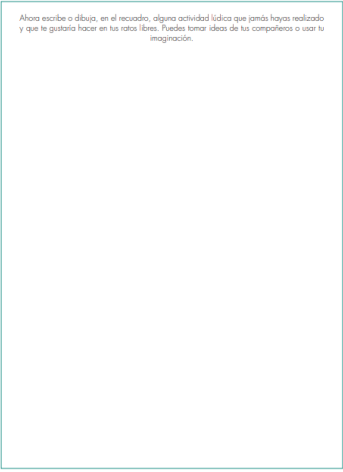
A continuación, selecciona las actividades divertidas que no involucren pantallas o dispositivos electrónicos y que te gusten o que te gustaría probar.



Cantar



Jugar al fútbol o algún otro deporte. ¿Cuál?



Ahora escribe o dibuja, en el recuadro, alguna actividad lúdica que jamás hayas realizado y que te gustaría hacer en tus ratos libres. Puedes tomar ideas de tus compañeros o usar tu imaginación.

SOCIALIZACIÓN

- ¿Para qué nos sirve ejercitarnos o practicar actividades lúdicas?
 - ¿Cómo se sienten cuando lo hacen?
- ¿cómo podría afectar nuestra salud pasar demasiado tiempo quietos, ya sea mirando la tele o jugando videojuegos?

C. Ya sabemos que existen una gran variedad de actividades divertidas a las que podemos, sanos y felices.

- ¿Qué otras formas hay para mantener nuestro cuerpo activo y saludable?
- ¿Con quién las podríamos compartir?



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ "C.A.R.B."
"Cree en ti mismo, Dios está contigo"
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2026



1 hora	 UNIDAD 1: CONSIGO MISMO AUTOEFICACIA Comprender que nuestra inteligencia puede crecer	I. A lo largo de esta unidad didáctica estamos aprendiendo a conocernos más y reconocer nuestras fortalezas. El día de hoy aprenderemos qué tanto nuestra inteligencia puede crecer. Lo hemos aprendido casi todo en la vida. A veces se nos olvida que aprendimos a hablar, a caminar, a correr, a saltar, a tener amigos. Nada de esto lo sabíamos cuando nacimos. Muchas de estas cosas nos parecen muy fáciles ahora, pero cuando las estábamos aprendiendo fueron muy difíciles. ¿Qué tiene que hacer un bebé para aprender a caminar? ¿Y a hablar? Permita que sus estudiantes participen. Hay momentos en que ciertas cosas nos parecen muy difíciles y creemos que no vamos a lograrlas. Sin embargo, todo lo que ahora nos parece fácil, fue difícil en algún momento. D. NUESTRA INTELIGENCIA PUEDE CRECER Durante mucho tiempo se pensó que, cuando nacíamos, nuestra inteligencia ya estaba definida. Por lo tanto, creíamos que éramos inteligentes o no lo éramos. A raíz de muchos estudios y experimentos, los científicos han comprobado que esto no es cierto y que nuestro cerebro es como un músculo, entre más lo usamos, más fuerte e inteligente se vuelve. Por lo tanto, las cosas que nos parecían difíciles de pronto se vuelven más fáciles, e incluso más divertidas. ¿Sabían esto? ¿Creen que su inteligencia puede crecer? Hoy vamos a conocer a un personaje llamado Cerebritito.	HOJAS COLORES LAPIZ LAPICERO FOTOCOPIAS	Reconoce y expresa sus emociones Respeto por las emociones de los demás Participación activa Resolución de conflictos Escucha activa
--------	--	---	---	---

		¿Algún voluntario quisiera presentar a Cerebritito? ¡Cómo crece mi cerebro! “ Hola chicos, soy un cerebritito, miren mi retrato. Soy muy parecido al que cada uno de ustedes tiene dentro. Hoy les quiero contar lo siguiente: Desde muy pequeño aprendí que soy elástico, puedo crecer muchísimo y volverme muy inteligente. ¡Ahora sé que con esfuerzo y dedicación puedo aprender cualquier cosa que me proponga! Aun así, hay momentos donde me siento muy desafiado e incapaz de lograr mis metas, sobre todo cuando me equivoco o intento aprender algo muy difícil. ”		
--	--	--	--	--



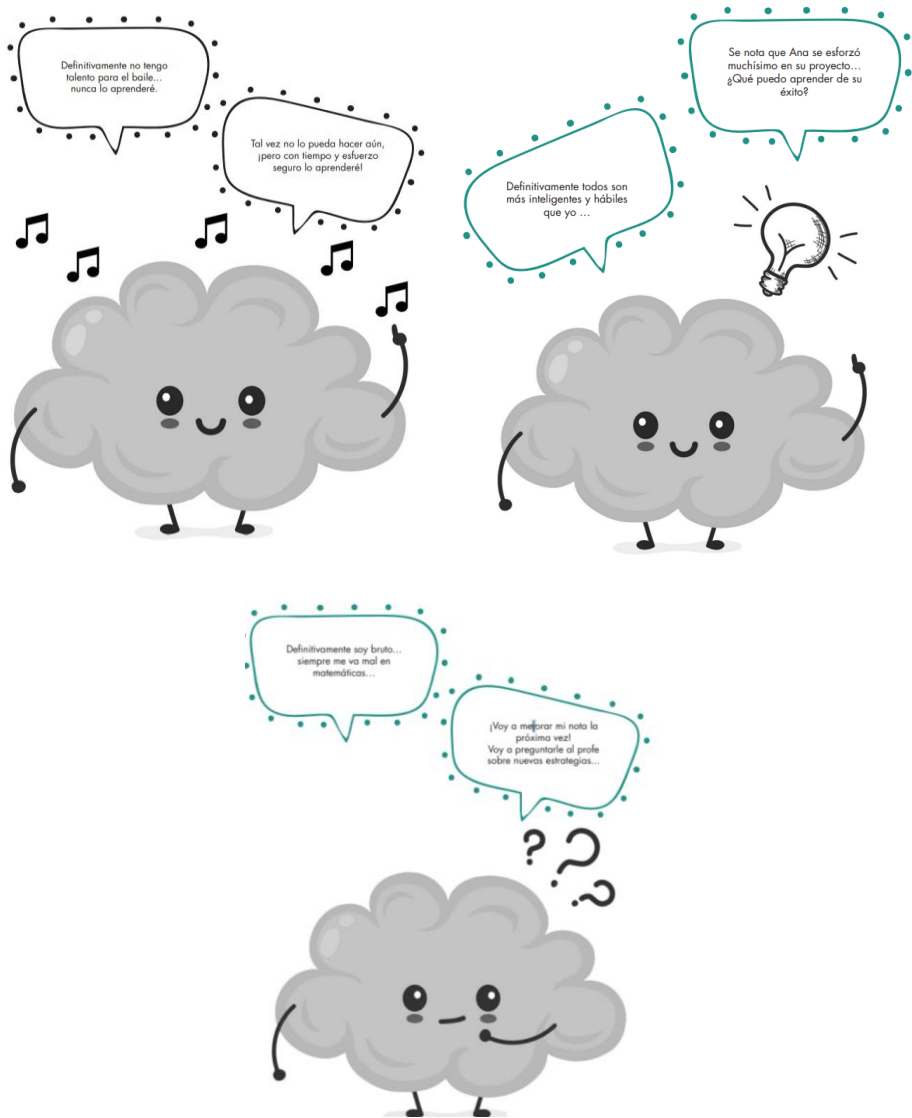
		• ¿A veces les pasa esto, chicos? ¿En ciertas ocasiones sienten que pueden lograr cualquier cosa y en otras se sienten desmotivados y poco capaces? ¡Al igual que a ustedes y a Cerebritito, a mí también me sucede lo mismo a veces! Esos momentos en los que sentimos que nuestra inteligencia es fija y no puede crecer, estamos acudiendo a nuestra “mentalidad fija”. En cambio, esas ocasiones en las cuales nos armamos de valor para intentar las cosas, muchas veces sabiendo que todo lo podemos lograr con esfuerzo y dedicación, estamos acudiendo a nuestra “mentalidad de crecimiento”. ACTIVIDAD Cerebritito nos presenta algunas situaciones donde ambas mentalidades, la mentalidad fija y la mentalidad de crecimiento, compiten por su atención. Cada uno va a seleccionar cuál de las dos frases, que se dice Cerebritito, pertenece a la mentalidad de crecimiento. Para señalarla, pueden colorearla o hacer un círculo a su alrededor. Permita un par de minutos para esto.		
--	--	---	--	--



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ "C.A.R.B"

"Cree en ti mismo, Dios está contigo"

PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2026





COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ "C.A.R.B"

"Cree en ti mismo, Dios está contigo"

PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2026



	¿Alguien quiere compartir sus respuestas? ¿Por qué las seleccionaron? ¿Qué puede pasar si Cerebritito se deja llevar por su mentalidad fija? ¿Y si en cambio acude a su mentalidad de crecimiento? ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA: ¡Mi cerebro en crecimiento! Ya que sabemos la diferencia entre la mentalidad fija y la mentalidad de crecimiento, cada uno va pensar en una situación reciente en la que haya acudido a la mentalidad de crecimiento. Puede ser cuando se propusieron lograr algo que les costaba mucho trabajo, cuando creyeron en ustedes mismos a pesar de las dificultades o cuando aprendieron de algún error. ¡Mi cerebro en crecimiento! Piensa en una situación reciente en la que hayas acudido a la "mentalidad de crecimiento". Puede ser cuando te propusiste lograr algo que te costaba mucho trabajo, cuando creíste en ti mismo a pesar de las dificultades o cuando aprendiste de algún error. ¿Cuál fue el desafío que enfrentaste? ¿Cómo utilizaste la "mentalidad de crecimiento"? ¿Cuál fue el resultado? Sabemos que es normal que nuestra "mentalidad fija" a veces quiera tomar el control y por lo tanto, vamos a prepararnos para cuando esto suceda. ¡Completa la siguiente frase y acude a ella cuando sea necesario! Cuando mi cerebro acuda a la "mentalidad fija", me diré a mí mismo lo siguiente...		
--	--	--	--



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ "C.A.R.B"
 "Cree en ti mismo, Dios está contigo"
 PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2026



		¿Alguno de ustedes quisiera compartir sus respuestas? ¿Qué hubiera pasado si no hubieran acudido a la mentalidad de crecimiento? C. ¡Muy bien chicos! Hoy aprendimos que nuestro cerebro, nuestras habilidades y nuestra inteligencia pueden crecer. ¿Qué podemos hacer para que esto suceda?		
1 HORA	 UNIDAD 1: CONSIGO MISMO CONCIENCIA EMOCIONAL: LA VERGÜENZA Reconocer cuándo siento vergüenza y pensar sobre cómo manejarla.	I. A lo largo de esta unidad didáctica hemos aprendido sobre nosotros mismos y nuestras fortalezas. El día de hoy hablaremos sobre reconocer nuestras emociones. Explícitamente sobre la vergüenza; para ello se observará el siguiente video como introducción al tema. https://www.youtube.com/watch?v=R_CVMUVdwFo D. Posterior al video se realizará la lectura de Rozo siente mucho oso, con el propósito de abrir un conversatorio sobre algunas experiencias vividas en torno a situaciones que causan vergüenza. Lectura "Rozo, siente mucho oso" Rozo tiene muchos amigos, pero a veces cuando pasan cosas que hacen que todos lo miren y estén pendientes de lo que hace, Rozo se siente nervioso. Le sudan las manos, se sonroja, siente su boca reseca y tartamudea. Esto le pasa, por ejemplo, cuando el profesor le pregunta algo y todos lo miran, cuando le piden pasar al tablero o cuando le piden cantar frente a todos sus compañeros. La última vez que Rozo sintió mucho "oso" fue cuando tuvo que recitar una poesía frente a todo su salón. ¡Fue terrible! Comenzó bien, pero luego se le olvidó cómo seguía. ¡No sabía qué decir y se quedó mudo!	HOJAS COLORES LAPIZ LAPICERO FOTOCOPIAS	Reconoce y expresa sus emociones Respeto por las emociones de los demás Participación activa Resolución de conflictos Escucha activa



PREGUNTAS DE PARTICIPACIÓN:

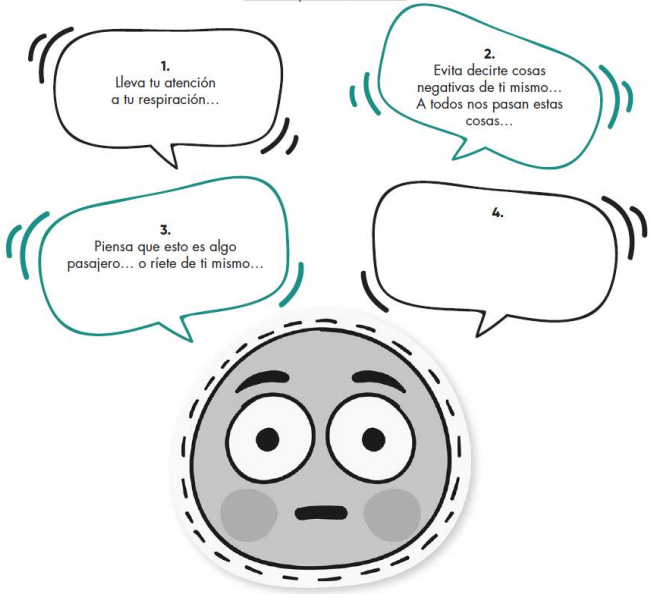
Luego de hacer la lectura, los estudiantes darán respuestas a los siguientes interrogantes.

- ¿Cuál es la emoción que siente Rozo?
- ¿Qué otras emociones pueden estar sintiendo Rozo?
- ¿Pueden recordar alguna situación en la que sintieron vergüenza?
- ¿Alguien quiere contarla?
- ¿Cómo podemos darnos cuenta de que estamos sintiendo vergüenza?

C. En el cierre de la sesión se realizará una actividad en parejas escogidas al azar, donde analizarán tres situaciones y sus posibles estrategias de solución.

"Algunas estrategias para manejar la vergüenza".

Material para el estudiante





COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ “C.A.R.B”
“Cree en ti mismo, Dios está contigo”
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2026



		<table><tr><td colspan="2">¿Cuál de las estrategias anteriores podría usar si siento vergüenza ante las siguientes situaciones?</td></tr><tr><td>1</td><td>Debo recitar un poema de memoria ante todo mi salón. Estrategia:</td></tr><tr><td>2</td><td>Mientras caminaba por el patio, durante el recreo, tropecé y me caí. ¡Todos me vieron! Estrategia:</td></tr><tr><td>3</td><td>Pasé al tablero a responder una pregunta para la cual creía saber la respuesta, pero mi respuesta fue equivocada. Estrategia:</td></tr></table> Reflexión: Todos hemos sentimos vergüenza en algún momento. Es importante saber cuándo nos sentimos así para buscar ideas de cómo manejar esta emoción.	¿Cuál de las estrategias anteriores podría usar si siento vergüenza ante las siguientes situaciones?		1	Debo recitar un poema de memoria ante todo mi salón. Estrategia:	2	Mientras caminaba por el patio, durante el recreo, tropecé y me caí. ¡Todos me vieron! Estrategia:	3	Pasé al tablero a responder una pregunta para la cual creía saber la respuesta, pero mi respuesta fue equivocada. Estrategia:		
¿Cuál de las estrategias anteriores podría usar si siento vergüenza ante las siguientes situaciones?												
1	Debo recitar un poema de memoria ante todo mi salón. Estrategia:											
2	Mientras caminaba por el patio, durante el recreo, tropecé y me caí. ¡Todos me vieron! Estrategia:											
3	Pasé al tablero a responder una pregunta para la cual creía saber la respuesta, pero mi respuesta fue equivocada. Estrategia:											
1 HORA	 UNIDAD 1: CONSIGO MISMO CONCIENCIA EMOCIONAL: ¿CÓMO ES MI ESTADO DE ÁNIMO? Reconocer cómo me estoy sintiendo en un determinado momento.	I. A lo largo de esta unidad didáctica hemos aprendido a conocernos más a nosotros mismos y a reconocer algunas de nuestras emociones. El día de hoy observaremos con atención cómo nos estamos sintiendo en un determinado momento. Vamos a prepararnos para la clase con una respiración. Tus respiraciones te ayudan a hacer una pausa y darte cuenta de dónde estás y de lo que está sucediendo, justo ahora, en este preciso momento. Inhala y siente cómo va entrando el aire por tu nariz. ¿Te produce una sensación suave? Exhala y cuenta uno. Ahora inhala y observa cómo el aire va llenando tus pulmones. Exhala y cuenta dos. Inhala una vez más y siente cómo el aire llena tu estómago. ¿Se te infla como si fuera un balón? Una vez más. Toma todo el aire que puedas y ahora déjalo salir lentamente por la nariz. ¿Chicos, cómo se sienten?	HOJAS COLORES LAPIZ LAPICERO FOTOCOPIAS	Reconoce y expresa sus emociones	Respeto por las emociones de los demás	Participación activa	Resolución de conflictos	Escucha activa				



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ “C.A.R.B”
“Cree en ti mismo, Dios está contigo”
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2026



		D. ¿Se han dado cuenta que a veces amanecen alegres, otras veces se sienten un poco desanimados y algunas otras se despiertan con un poco de mal genio o mal humor? Esto se llama “Estado de Ánimo” y se podría definir como el humor -buen o mal humor- que nos acompaña y que se mantiene por un tiempo. ¿Habían oído esto alguna vez? Muchas veces, nuestro estado de ánimo influye en la manera como actuamos. Es decir, si estás contento, es muy probable que te muestres amable y generoso hacia ti mismo y hacia los demás. Si estás enfadado, quizás actúes de forma menos amable. El día de hoy vamos a realizar una actividad llamada “Conociendo mi estado de ánimo”, Hacemos nuevamente las tres respiraciones, tomamos conciencia de como nos sentimos y realizamos la actividad.		
--	--	--	--	--



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ "C.A.R.B."
"Cree en ti mismo, Dios está contigo"
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2026



		Mi estado de ánimo... A continuación, escribe o dibuja tu estado de ánimo. ¡Representalo de la manera que prefieras!  C. Preguntas de cierre: • ¿Cómo se sienten después de realizar este ejercicio? • ¿A alguno le cambió su estado de ánimo después de hacer el ejercicio?		
--	--	--	--	--



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ "C.A.R.B"
"Cree en ti mismo, Dios está contigo"
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2026



1 HORA	 UNIDAD 1: CONSIGO MISMO CONCIENCIA EMOCIONAL: EMOCIONES AGRADABLES Y DESAGRADABLES. Diferenciar entre emociones agradables y desagradables, y reconocer algunas formas de manejar las desagradables.	Inicio A lo largo de esta unidad didáctica hemos aprendido a reconocer algunas de nuestras emociones. Hoy seguiremos aprendiendo sobre ellas y qué podemos hacer para sentirnos mejor. Activación: Tóquense primero las puntas de los dedos de los pies y luego salten en su lugar, lo más alto que puedan, como si fueran jugadores de voleibol y acabaran de anotar el punto ganador para su equipo. Háganlo otra vez, pero ahora gritando "¡Sí!" e imaginando que muchísimas personas están gritando con ustedes y compartiendo la victoria. ¿Qué emociones sintieron? Desarrollo Algunas personas llaman a este tipo de emociones "emociones agradables". Todos también sentimos emociones que podríamos llamar desagradables, estas también hacen parte de la vida. • ¿Cuáles podrían ser las emociones desagradables? Leamos la siguiente historia:	HOJAS COLORES LAPIZ LAPICERO FOTOCOPIAS	Reconoce y expresa sus emociones Respeto por las emociones de los demás Participación activa Resolución de conflictos Escucha activa
--------	--	---	--	---



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ “C.A.R.B”
“Cree en ti mismo, Dios está contigo”
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2026



	Lola, una amiga para siempre Soy Matías, mis amigos me llaman Mati. El día que nací vi a mi perrita Lola por primera vez. Era solo un poco mayor que yo. Tenía las orejas grandes y peludas y su colita batía cada vez que me veía. Muy pronto nos volvimos inseparables. Jugábamos a correr en el parque y yo duraba horas tirándole su pelota preferida para que ella la buscara. ¡Nunca se cansaba! Me perseguía a todas partes y yo disfrutaba de tenerla siempre a mi lado. Cuanto estábamos juntos me sentía alegre y acompañado. Con el tiempo Lola envejeció y le costaba trabajo jugar conmigo como lo hacía antes. Ya no saltaba tan alto ni me perseguía cuando yo corría. Al principio esto me molestó, estaba acostumbrado a que Lola fuera mi compañera de juego, pero con el tiempo me acostumbré a este cambio. Lola me acompañaba a ver TV o a leer mi libro favorito, pasábamos lentamente en el parque y seguimos acompañándonos a todas partes. Al despertarme una mañana noté a mi madre junto a mí. Lola se había sentido muy mal la noche anterior. Al escuchar la noticia sentí mucho miedo y empecé a recorrer mi habitación rápidamente sin saber qué hacer. Luego fui a la cocina y la vi en su camita donde siempre dormía. Ella me miraba con ternura y yo veía que estaba sufriendo. La abracé, como lo hice muchas veces desde que nos conocimos. Después de unos minutos, Lola murió. Sentía rabia de haberla perdido y una tristeza enorme, como si un pedacito de mí hubiese desaparecido. No sabía qué hacer con ese sentimiento. Durante varios días no quise hablar de Lola porque recordarla era aún peor, pero poco a poco empecé a revivir los momentos felices que vivimos y aunque la tristeza no desapareció, cada vez me sentía un poquito mejor. Empecé también a hablar de ella con mis amigos y cuando sentía que volvía la tristeza, la recordaba y luego salía a buscar una pelota para jugar o un libro para entretenerme. Todavía la extraño mucho, a veces la imagino en su camita u olvido que no está, pero luego recuerdo su compañía y todo lo que me enseñó, y se me llena el corazón de amor.		
	https://www.youtube.com/watch?v=q52cipFS0Ko EL duelo. Video complementario • ¿Cuáles son algunas de las emociones agradables que sentía Mati cuando compartía con Lola? • ¿Cómo se sintió Mati cuando Lola murió? ¿Cuáles son algunas de las emociones desagradables que sentía? • ¿Qué hizo Mati para sentirse mejor? • Cuando tenemos alguna emoción desagradable es importante saber que la podemos manejar y que esa emoción irá pasando. • ¿Alguna de las cosas que hizo Mati los podría ayudar a ustedes cuando tengan una emoción desagradable como por ejemplo tristeza?		



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ “C.A.R.B.”
“Cree en ti mismo, Dios está contigo”
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2026



Cierre
¡Muy bien chicos! Hoy conocimos más acerca de las emociones.
• ¿Qué aprendimos hoy?

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA DOCENTES Y PADRES.

Celebre cuando algún estudiante o su hijo esté feliz.
Ayúdelos a identificar sus emociones diciendo cosas como “Realmente estás muy entusiasmado con esto”, “¿Qué es lo que más te gusta de sentirte así?”.
Manejar las emociones es muy importante para el aprendizaje. Usted puede ayudar a sus estudiantes o a sus hijos a reconocer sus emociones cuando están haciendo sus tareas o desarrollando alguna actividad. Por ejemplo, la tristeza de no poder realizar una tarea que parece muy difícil o la alegría cuando logran resolverla. Ayudarlos a reconocer estas emociones permitirá que los niños aprendan más y mejor.
Recuerde, usted enseña con el ejemplo. Disfrute, ría, promueva en usted también emociones positivas. Esto es clave para generar un ambiente de aprendizaje positivo.
Preguntas frecuentes.
• ¿Cómo puedo hacer que los niños manejen mejor sus emociones?
Utilice las situaciones cotidianas que puedan generar emociones en los niños. Aprenda a conocerlos para saber cuáles situaciones desencadenan qué emociones. Por ejemplo, dígales, “¿Recuerdas cómo practicamos calmarnos?”, “Respira profundo tres veces, uno, dos...” o “¿Recuerdas cómo te sentiste cuando ganaste el concurso?”. Practique usted estas técnicas para modelar estos comportamientos en los niños.



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ "C.A.R.B"
"Cree en ti mismo, Dios está contigo"
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2026



1 HORA	Levanto la mano para pedir la palabra  UNIDAD 1: CONSIGO MISMO CONCIENCIA EMOCIONAL: POSTERGACIÓN DE LA GRATIFICACIÓN Reconocer cómo me siento cuando no puedo hacer lo que quiero.	Inicio A lo largo de esta unidad didáctica hemos aprendido acerca de nosotros mismos y algunas estrategias para el manejo de nuestras emociones. Hoy comprenderemos por qué debemos esperar nuestro turno para hablar. Muchas veces, nos enfrentamos a situaciones en las que queremos hacer algo, pero debemos controlarnos y esperar. Pónganse de pie. ¡Vamos a jugar! Nos vamos a quedar muy quietos, sin movernos, sin hacer o decir nada, por un minuto entero. Yo voy a tomar el tiempo. El que se mueva o diga algo, dejará de jugar y deberá tomar asiento. ¿Qué sintieron? ¿Fue fácil o difícil? Hay momentos en que tenemos que esperar. Por ejemplo, a veces queremos salir a jugar, pero debemos hacer las tareas primero. ¿Pueden pensar en más situaciones en las que hayan querido mucho algo, pero hayan tenido que esperar? Desarrollo Hoy vamos a hacer un concurso de adivinanzas. La condición del concurso es que tienen que levantar la mano para pedir la palabra si creen que tienen la respuesta. Indicaciones: solo la persona que tiene la pelota podrá hablar. Los demás deben esperar su turno.	HOJAS COLORES LAPIZ LAPICERO FOTOCOPIAS	Reconoce y expresa sus emociones Respeto por las emociones de los demás Participación activa Resolución de conflictos Escucha activa
--------	--	--	--	---



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ "C.A.R.B"
"Cree en ti mismo, Dios está contigo"
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2026



Adivinanzas y respuestas (solo para el docente)⁷

1	Es pequeño como una pera, pero alumbra la casa entera. ¿Qué es? Respuesta: El bombillo.
2	No es león y tiene garra, no es pato y tiene pata. ¿Qué es? Respuesta: La garrapata.
3	Cuanto más lavo más sucia soy. ¿Quién soy? Respuesta: El agua.
4	¿Cuál es el animal que siempre llega al final? Respuesta: El delfín.
5	Vuela entre flores con alas de colores. ¿Quién es? Respuesta: La mariposa.
6	Aunque tiene dientes y la casa guarda, ni muerde ni ladra. ¿Qué es? Respuesta: La llave.
7	Mientras más grande, menos se ve. ¿Qué es? Respuesta: La oscuridad.

- ¿Sintieron el deseo de gritar la respuesta antes de tener la palabra?
- ¿Qué emociones sintieron mientras esperaban su turno para hablar?
- ¿Hubo alguna ocasión en la que no resistieron el deseo de hablar aunque no fuese



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ "C.A.R.B."
"Cree en ti mismo, Dios está contigo"
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2026



		su turno? ¿Qué sucedió en esas ocasiones? Cierre Hoy hicieron un gran trabajo porque controlaron el impulso de hacer algo que deseaban (gritar todos al mismo tiempo la respuesta a la adivinanza) mientras esperaban su turno para hablar. • ¿Qué emociones sienten cuando logran esperar, por ejemplo, cuando dieron la respuesta a la adivinanza esperando su turno?		
1 HORA	 UNIDAD 1: CONSIGO MISMO CONCIENCIA EMOCIONAL: TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN Reconocer cómo se siente la frustración y cuando la siento.	INICIO: Esta semana veremos que hay situaciones donde no logramos lo que queremos y en las que sentimos frustración. ¿Han escuchado alguna vez la palabra frustración? ¿Saben qué significa? A veces, cuando no podemos hacer lo que queremos o cuando un deseo o una ilusión no se cumplen, sentimos rabia y tristeza. Eso es la frustración. • ¿Qué más podríamos sentir cuando estamos frustrados? Angustia, ansiedad, etc. DESARROLLO: ¡El día de hoy vamos a convertirnos en arquitectos e ingenieros! ¿Saben qué hacen estos profesionales? ¡Así es! Los arquitectos se encargan de diseñar casas, edificios y colegios entre otros. 1. Como los arquitectos e ingenieros que seremos, vamos a construir una gran torre con los materiales y útiles que tenemos disponibles en el salón. Luego, se dividirán en parejas, entregaré los materiales y les daré las instrucciones para que cada pareja construya su torre.	MEDIO PLIEGO DE PAPEL PERIÓDICO, UNA VARITA DE PLASTILINA, 6 PALITOS DE PALETA, 2 CAUCHOS Y DOS VASOS DE PLÁSTICO/PAPEL	Reconoce y expresa sus emociones Respeto por las emociones de los demás Participación activa Resolución de conflictos Escucha activa



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ "C.A.R.B."
"Cree en ti mismo, Dios está contigo"
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2026



	Para construir su torre deben seguir las siguientes reglas: • No pueden usar ningún otro material diferente a los que tienen. • La torre debe pararse por sí sola, sin ayuda de nada ni de nadie. • En el momento que se indique que el tiempo se ha acabado, deben parar inmediatamente de trabajar en su torre. • ¡Usen su creatividad! Pueden crear su torre como quieran acabado a diferencia de la segunda vez. ¿Fue diferente? Frustrados (enojados, tristes, etc.) • ¿Hubo algo más que los hizo sentir frustrados durante este proceso? Cuando mi compañero no escuchaba mis sugerencias, cuando veía que las torres de los demás eran más altas o más grandes, cuando sentía que se iba a acabar el tiempo para construir la torre. • ¿Cómo se sentían cuando algo no les funcionaba? ¿Seguían intentándolo? ¿Buscaban otra estrategia? CIERRE Sentir frustración es normal. Todos la sentimos, incluso los adultos. Cuando nos sentimos así podemos recurrir a diferentes estrategias para calmar nuestra mente y sentirnos mejor. • ¿Se les ocurren algunas? Tomarme un tiempo para calmarme (respirando o haciendo alguna actividad que me haga sentir mejor), entender que estoy aprendiendo y esto toma tiempo.		
--	--	--	--



COLEGIO COOPERATIVO DE APARTADÓ "C.A.R.B."
"Cree en ti mismo, Dios está contigo"
PLANEACIÓN DIDÁCTICA DE CLASES 2026

