

PROYECTO: “Ni tan iguales ni tan distintos”



Descripción: Esta propuesta forma parte de un Proyecto denominado “Nos reconocemos y desarrollamos nuestras potencialidades”. El mismo se apoya en cuatro pilares para el desarrollo de las capacidades y habilidades: Educación emocional, Educación Artística, Continuidad Educativa y Trabajo en Talleres. En esta oportunidad se desarrollará el referido a la Educación emocional, con actividades y propuestas para trabajar con estudiantes y familias del tramo 3 y 4.

Formato: Proyecto escolar

Fecha de creación: Octubre 2025

Ciclo: 2

Tramo: 3 y 4

Grado: 3° a 6° año

Fundamentación:

Objetivos: Apuntar al desarrollo de un individuo capaz de reconocerse y formarse de manera tal que le permita un tránsito educativo y social posible.

Competencias generales: Relación con los otros/ Ciudadanía local, global y digital				
Espacio Curricular	Unidad Curricular	Competencia específica	Contenido	Criterio de Logro
Ciencias sociales y Humanidades	Formación para la ciudadanía	CE8. Comienza a internalizar habilidades sociales que le permiten interactuar con los otros, para participar en actividades colectivas de su comunidad. Reconoce el respeto por el vínculo con el otro teniendo en cuenta los derechos y las responsabilidades para una convivencia democrática.	4to año El derecho a la integridad física y moral. El derecho a la intimidad. Lo íntimo, lo público, lo privado. 5to año La Autoidentificación y vínculos afectivos con otras personas.	Desarrolla conductas de autocuidado y de cuidado hacia las demás personas, que compartan su entorno. Interactúa y se vincula con sus pares, tomando conciencia de sus derechos y responsabilidades en situaciones cotidianas, de manera respetuosa y solidaria. Identifica y respeta la diversidad en sí mismo y en el otro.

Metas de aprendizaje:

- Los estudiantes serán capaces de desarrollar y practicar conductas básicas de autocuidado y de cuidado hacia los demás en su entorno, reconociendo la importancia de estas acciones para el bienestar físico y emocional colectivo.

- Serán capaces además de **interactuar y vincularse** con sus pares de manera **respetuosa y solidaria**, para poner en práctica el ejercicio de sus **derechos y responsabilidades** en situaciones cotidianas.

(La/s meta/s de aprendizaje se situará/n a la realidad del grupo a cargo del docente)

Plan de aprendizaje:

Actividad 1:

Objetivo: Ayudar a los estudiantes a identificar sus propias emociones y las de los demás, ampliando su vocabulario emocional.

Ruleta de las emociones

Esta actividad comienza con una propuesta de jugar a la Ruleta de las emociones organizados en grupos de 5 o 6 integrantes. Cada uno girará la ruleta y responderá a una de las preguntas que allí aparecen.

Accede a la ruleta <https://wordwall.net/es/resource/5597915>



Se pueden identificar en este juego cuáles son las emociones que se ponen de manifiesto y ser anotadas en el pizarrón y/o representadas con emojis para una mejor visualización. Se espera expandir el vocabulario más allá de "feliz/triste/enojado".

Actividad 2:

Objetivo: Practicar técnicas para gestionar emociones intensas y considerar cómo nuestras reacciones afectan a los demás.

Se discuten escenarios comunes de enojo o frustración (ej. un juego sale mal, un compañero me molesta, etc.). También se puede trabajar con imágenes, frases obtenidas de las redes sociales o situaciones cotidianas de la vida escolar. Se reflexiona acerca de algunas estrategias que pueden servir como "palanca de freno" antes de reaccionar.

Se realiza un listado de estrategias compartidas y se menciona cuándo creen que puede ser usada cada una.

Será necesario enfatizar que la autorregulación es la pausa entre el sentimiento y la acción.

Situación	Reacción como "palanca de freno"

*Para cada situación se puede pensar más de una reacción que actúe como palanca de freno, puede ser una frase, palabra, música, ejercicio de relajación, etc.

Actividad 3:

Objetivo: El objetivo de esta actividad es que los estudiantes aprendan a ponerse en los zapatos de otras personas tanto de manera literal como imaginaria. Este ejercicio sirve para generar reflexión sobre la importancia de entender que las personas piensan y sienten de manera diferente y que debemos ser tolerantes cuando eso ocurre.

Video de Youtube  **Corto animado sobre empatía y solidaridad**



"Ponerse en el zapato de otra persona"

Preparación del material: se les puede pedir a los estudiantes que traigan a la clase un par de zapatos de algún familiar, o un amigo.

Organización del aula: retirar las mesas o las sillas para dejar que los estudiantes se puedan mover con libertad.

Explicación de la actividad: se les pedirá a los estudiantes que se quiten los zapatos y se pongan los que han traído. Una vez que los tengan puestos, tendrán que caminar por el aula sin chocar con ninguno de sus compañeros. Cuando ya hayan caminado lo suficiente, indica que se detengan y se sienten en el lugar donde están.

Pregunta: cuando estén sentados, se les dirá que expliquen, primero, de quién son los zapatos y por qué los han escogido. Luego, deben describir qué sintieron cuando estuvieron andando con ellos. Podemos ayudarlos a expresarse, partiendo de lo que los estudiantes sintieron al caminar en zapatos ajenos a lo que ellos creen que otras personas pueden sentir al caminar en sus zapatos.

Posteriormente se les pedirá a los estudiantes que coloquen todos los zapatos juntos en un mismo lugar. Después, les preguntaremos qué ven, cuántos hay, si hay diferencias y si piensan que son muchos los zapatos.

A partir de ahí, se introduce la siguiente reflexión: **«Si estos son solo los zapatos de una clase, trata de pensar cuántos zapatos hubiera si hiciéramos la misma actividad en toda la escuela. Esto quiere decir que hay tantas formas diferentes de sentir como el número de zapatos».**

Actividad 4.- Reconocemos emociones

Posteriormente a haber trabajado con el corto sobre Empatía y solidaridad, se puede reflexionar con los niños acerca de la actitud del “hombre del traje gris”. Para ello se sugieren algunas preguntas guía:

¿Qué emociones transmite el hombre al principio? ¿Parece **feliz, ansioso, enojado**?" (Busquen palabras más allá de las básicas: ¿Se ve frustrado, estresado, despreocupado, etc).

¿Qué hace que el hombre cambie de actitud?

¿Crees que hubo un cambio en su forma de accionar? ¿y de sentirse?

¿Cómo crees que se sintió al final de este video?

Pueden relatar alguna situación similar que les haya ocurrido y la quieran compartir.

Actividad 5.-

Se puede realizar una rutina de pensamiento como **“Antes pensaba, ahora pienso”** para ayudar a los estudiantes a reflexionar sobre su pensamiento acerca de un tópico o tema y explorar cómo y por qué el pensamiento ha cambiado. En

este caso, se puede reflexionar acerca del reconocimiento de las emociones, la autorregulación y la empatía.

Rutina de pensamiento

Nombre: _____ Fecha: _____

 **Antes pensaba**

Ahora pienso 


Uruguay Educa
Un paso en movimiento
uruguayeduca.anep.edu.uy

Sugerencias didácticas y metodológicas:

Para trabajar la Inteligencia Emocional (Autoconocimiento, Reconocimiento, Autorregulación, Empatía), el docente deberá priorizar metodologías que promuevan la reflexión y la aplicación en situaciones de la vida cotidiana:

Un enfoque práctico y vivencial

- Modelado y Simulación: Utilizar la dramatización, el role-playing y la simulación de escenarios de la vida real (escolar, social, digital) para permitir a los estudiantes experimentar y ensayar las habilidades emocionales.
- Narrativa y Dilemas: Plantear estudios de caso, historias o dilemas éticos relevantes para su edad que obliguen a la toma de perspectiva y a la justificación de respuestas emocionales.
- Registro Reflexivo: Promover el uso de herramientas personales (como diarios de registro o bitácoras) para fomentar el autoconocimiento sobre la frecuencia de sus emociones y la efectividad de sus estrategias de gestión.

Desarrollo del Lenguaje Emocional

- Ampliación del vocabulario: Exponer y utilizar sistemáticamente un vocabulario emocional amplio y matizado, y no limitarse a las emociones básicas (ej. usar *frustración* en lugar de *simple enojo*).
- Preguntas de Causa y Consecuencia: Enseñar a diferenciar entre el sentimiento (interno) y la acción (externa). Utilizar preguntas reflexivas que

conecten la emoción con el origen y la respuesta ("¿Qué sentiste y por qué crees que pasó eso?").

Entrenamiento en Autorregulación

- **Identificación de Señales:** Ayudar a los estudiantes a reconocer las señales físicas (corporales) que indican un desborde emocional inminente (ej. tensión, respiración acelerada).
- **Práctica de Técnicas de Freno:** Entrenar y normalizar el uso de técnicas concretas de pausa y calma (ej. respiración, visualización) como pasos obligatorios antes de reaccionar a un estímulo fuerte.
- **Espacios de Calma:** Designar zonas o materiales en el aula que permitan la retirada voluntaria y la aplicación práctica de la autorregulación en momentos de tensión.

Las propuestas deberán ser flexibles y favorecer la participación, la colaboración, el trabajo en equipo, la reflexión y el compromiso. Asimismo como señala Carina Kaplan:

La escuela puede educar para ser sensibles frente a lo que al otro le sucede y siente, para ponerse en la piel y en los zapatos del otro. [...] Educar para la solidaridad implica establecer relaciones sociales de valoración simétricas entre los sujetos a partir de sus singularidades. (Kaplan, C. 2022, Educar la afectividad en la escuela Paidós)

Bibliografía: -

ANIJOVICH, R., CANCIO C., FERRARELI M. (2024) Abrazar la diversidad en el aula. De la reflexión a la acción, Paidós. Bs. As.

MAJO 2003, Ruleta de emociones [Juego] en Wordwall
<https://wordwall.net/es/resource/5597915/ruleta-de-emociones>

PAUCAS BERAMENDI, R. (2021) Corto animado sobre empatía y solidaridad [Video] en Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=Nhxdwo1Y2Zg>

Autora: Mtra. Directora de la Escuela N° 146 de Atlántida Flavia López
Edición y publicación: a cargo de la Mtra. Contenidista Verónica Gaínza

Licenciamiento: Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)