

PLANIFICACIÓN PROGRAMA DE ORIENTACIÓN

COMPETENCIA	Toma decisiones constructivas a nivel personal y social, basadas en estándares éticos y valóricos, ponderando información atingente y evaluando, responsablemente, las consecuencias de sus diversas acciones en el bienestar de sí mismo y de los demás.			NIVEL	4° Básico	UNIDAD	Toma responsable de decisiones
OBJETIVO DE APRENDIZAJE AL FINAL DE CICLO	Los estudiantes reconocen y valoran su propio cuerpo y él de los demás como espacios de cuidado y que, junto a las emociones, les permite expresar y regular sus afectos.			OBJETIVO DE NIVEL	Comprender formas constructivas de expresar y regular las emociones y sentimientos.		
VALOR SELLO BELÉN	Responsabilidad	INDICADORES DE LA VIRTUD DEL VALOR	Perseverancia	Realiza las tareas encomendadas hasta finalizarlas cumpliendo los acuerdos con los que se compromete, poniendo su empeño y responsabilidad en ello, explicando y justificando el beneficio que esto representa para sí mismo y para los demás.			
			Humildad	Reconoce cuando necesita ayuda específica en el desarrollo de sus labores, solicitándola de forma autónoma a sus pares o a un adulto, quien sea más acorde, identificando sus debilidades, necesidades y limitaciones para finalizar tareas, estudiar, realizar trabajos académicos y cumplir los compromisos adquiridos.			
			Excelencia	Realiza con entusiasmo, alegría y un alto estándar, las tareas propuestas, preparando las evaluaciones con anticipación, siguiendo las instrucciones que se le dan, buscando alternativas de innovación o creatividad para lograr finalizarlas y asignándoles conscientemente un sello propio.			
			Rigor	Resuelve los desafíos que se presentan en la vida diaria, buscando la mejor manera de solucionarlos, basado en el apoyo de su familia y en las evidencias que encuentra de forma autónoma y privilegiando la búsqueda de la verdad, aunque implique cambiar su punto de vista o sus propias ideas.			

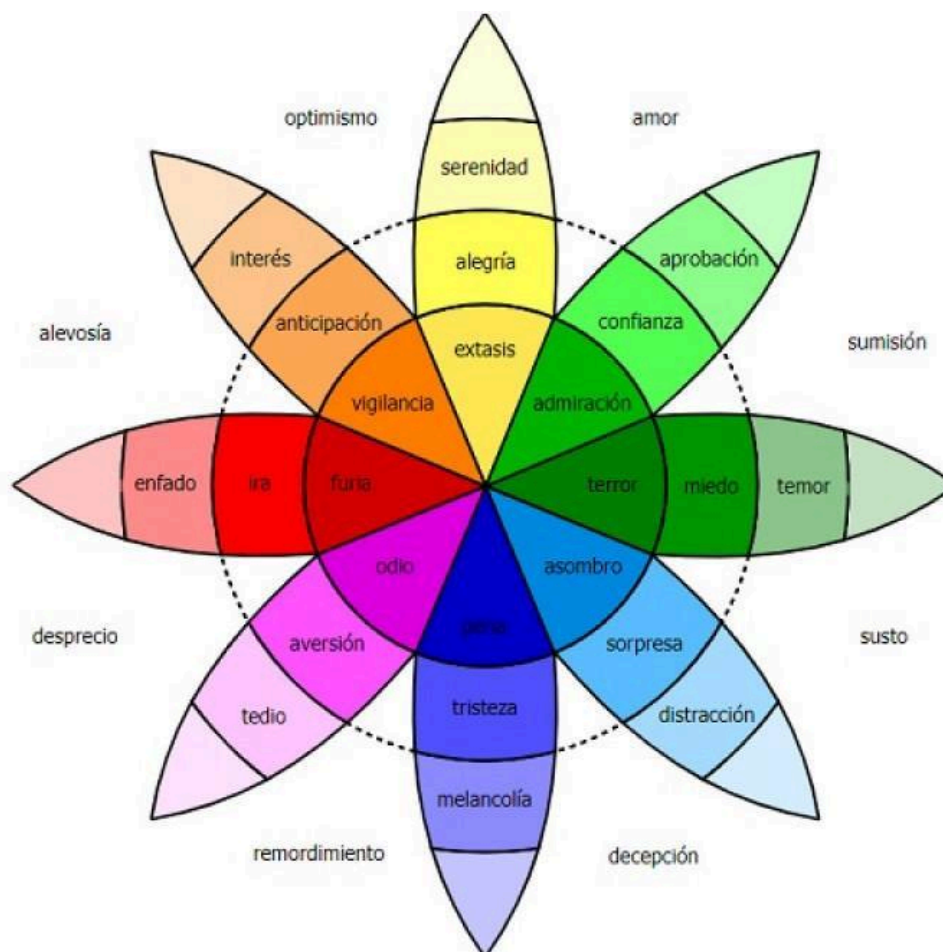
SESIÓN N° 1 “Respiro y sigo”		4º Básico
OBJETIVO DIDÁCTICO DE LA SESIÓN	CONCEPTOS CLAVES/ CONTENIDOS	
Comprender la naturaleza de la expresión y regulación de emociones y sentimientos.	Emociones, regulación de emociones.	
VALOR SELLO BELÉN: Responsabilidad	HABILIDAD ESPECIFICA: Generación de opciones y consideración de consecuencias.	
Toma responsable de decisiones: Toma decisiones constructivas a nivel personal y social, basadas en estándares éticos y valóricos, ponderando información atinente y evaluando, responsablemente, las consecuencias de sus diversas acciones en el bienestar de sí mismo y de los demás.		
INDICADOR EVALUACIÓN		
Reconocen emociones, su expresión y comparten estrategias para regularlas.		
INICIO	RECURSOS	MEDIOS DE PRESENTACIÓN
El profesor/a saluda a sus estudiantes y les pregunta “¿Qué sienten cuando saben de una buena noticia o cuando alguien les asusta, o cuando pierden en un juego? Eso que les pasa en su interior, se llama emoción. Y se manifiesta también a través de su cuerpo” Observan la Rosa de Plutchik (Anexo 1) y se ubican en la emoción con la que llegan a la clase. ¿Con cuál emoción se identifican ahora? ¿Cómo se expresa?	Comparten sus respuestas activando el micrófono. Si la clase es presencial levantan su mano. En la rosa se pueden observar las emociones básicas de acuerdo a la clasificación de Plutchik: alegría, confianza, miedo, tristeza, sorpresa, aversión, ira, anticipación. Y cada pétalo muestra la intensidad de la emoción, mientras más adentro, su intensidad es más alta la intensidad de la emoción, y hacia fuera del pétalo es menor la intensidad. Las que están fuera de la rosa son los sentimientos, que son emociones de mayor permanencia en el tiempo y en las que hay un mayor componente racional.	Escrito ☐ Visual/ Audiovisual x Oral x Musical ☐ Teatral ☐ Uso de Objetos ☐ Experimental ☐ Artístico ☐ Otro: ☐ ¿Cuál?

	El nombrar la emoción que sienten ya es una forma de regulación emocional.	
DESARROLLO	RECURSOS	MEDIOS DE EJECUCIÓN
Los estudiantes observan un video que habla de las emociones intensas y de su regulación. Después de observar el video, realizan el ejercicio de respiración que ahí explican. Toman su cohete (Anexo 2), lo colorean, lo recortan por la mitad y realizan el ejercicio que muestra el video. Se reúnen en grupos pequeños muestran sus cohetes y reflexionan en torno a las siguientes preguntas: ¿Cuáles emociones intensas has sentido? ¿En qué momentos las sientes? ¿Con cual emoción empezaste la clase y cómo te sientes ahora? ¿Por qué? Luego, en plenario comparten: ¿Cómo te sentiste con la actividad? ¿Qué descubriste de ti y de tus compañeros?	Link del video https://youtu.be/EBZeOeT6hyQ Es importante enfatizar: -Las emociones no son ni buenas ni malas. Son placenteras o displacenteras. No podemos juzgarlas. - Las emociones no se pueden extinguir, sólo podemos aprender a gestionirlas, es decir, moderar su intensidad. -Las emociones son expresiones de cómo nos sentimos, por lo que es muy importante conocerlas, para conocernos a nosotros mismos, y también para poder entender a las personas que nos rodean. No hay que reprimirlas, pues permiten adaptarnos a lo que nos pasa, sólo podemos regularlas o gestionirlas. -Las emociones tienen una función. Permiten que nos adaptemos a las distintas situaciones del medio. Por ejemplo si sentimos miedo, tratamos de protegernos, y eso nos permite cuidarnos del peligro. -Los sentimientos tienen mayor permanencia en el tiempo, en cambio las emociones ocurren en un período breve. Para más información sobre las emociones universales: http://atlasofemotions.org/#continents/	Escrito x Visual/Audiovisual x Oral X Musical ☐ Teatral ☐ Uso de Objetos ☐ Experimental ☐ Artístico ☐ Otro: ☐ ¿Cuál?
CIERRE	RECURSOS	MEDIOS DE PARTICIPACIÓN Y COMPROMISO
Para finalizar la clase, escriben en su bitácora cómo cambiarían una de esas situaciones en las que no pudieron regular sus emociones.	Hacen uso de su bitácora. Voluntariamente algunos pueden contar la estrategia que eligieron y las razones de ello.	Actividades grupales x Pregunta inicial que motive a la clase x

Docente cierra la clase con las ideas centrales de la expresión emocional, mencionadas en el apartado anterior en recursos.		Ejemplos cercanos a los estudiantes x Juegos o actividades lúdicas ☐ Hacer partícipe a los estudiantes en la toma de decisiones de actividades y contenidos ☐ Permitir que los estudiantes comenten entre sí sus aprendizajes X Otro: ☐ ¿Cuál?
--	--	--

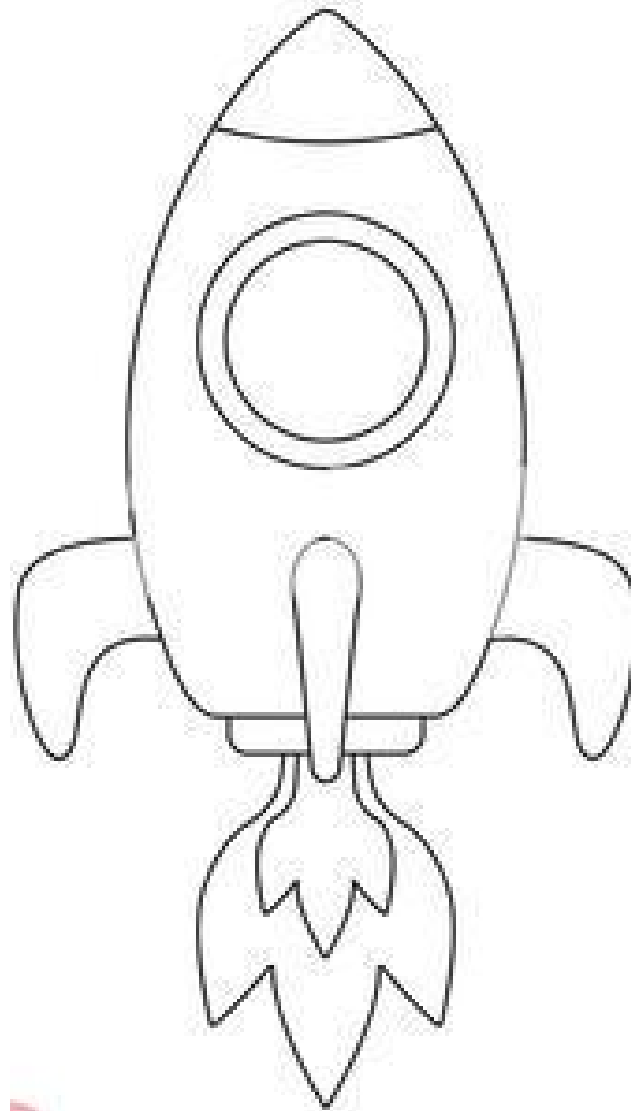
Anexo 1:





Anexo 2:





SESIÓN N° 2 “Episodio emocional”		4ºBásico
OBJETIVO DIDÁCTICO DE LA SESIÓN	CONCEPTOS CLAVES/ CONTENIDOS	
	Episodio emocional, expresiones constructivas y no constructivas de las emociones.	
VALOR SELLO BELÉN: Responsabilidad	HABILIDAD ESPECIFICA: Pensamiento Crítico	
Toma responsable de decisiones: Toma decisiones constructivas a nivel personal y social, basadas en estándares éticos y valóricos, ponderando información atinente y evaluando, responsablemente, las consecuencias de sus diversas acciones en el bienestar de sí mismo y de los demás.		
INDICADOR EVALUACIÓN		
Conocen el episodio emocional e identifican expresiones constructivas y no constructivas para expresar las emociones.		
INICIO	RECURSOS	MEDIOS DE PRESENTACIÓN
El profesor/a saluda afectuosamente a sus estudiantes y los invita a realizar un ejercicio de relajación que se llama “Cubito de hielo”. Se les plantea el siguiente relato: “Eres un cubito de hielo, rígido, sólido, duro y frío. Encógete con las piernas dobladas y agarradas con los brazos fuertemente. Nota la tensión, aprieta todo tu cuerpo. Ahora observa como poco a poco aparece el sol en el horizonte. Empiezas a notar su calor, como te va calentando. Despacio ve soltando la tensión pues te estás derritiendo. Poco a poco ve extendiendo el cuerpo hasta quedarte tumbado a medida que el sol te calienta y te vas convirtiendo en un charco de	Previamente se les indica que usen ropa cómoda y busquen un espacio de la casa con alfombra donde puedan acostarse en el suelo y estar tranquilos/as. Si la clase es presencial adecuar la sala de clase para la experiencia. Docente, se les explica a los niños/as que ellos cuando se sientan muy enojados o tristes por alguna situación	Escrito ☐ Visual/ Audiovisual ☐ Oral ☐ Musical ☐ Teatral ☐ Uso de Objetos ☐ Experimental ☐ Artístico ☐ Otro: x ¿Cuál? Atención plena

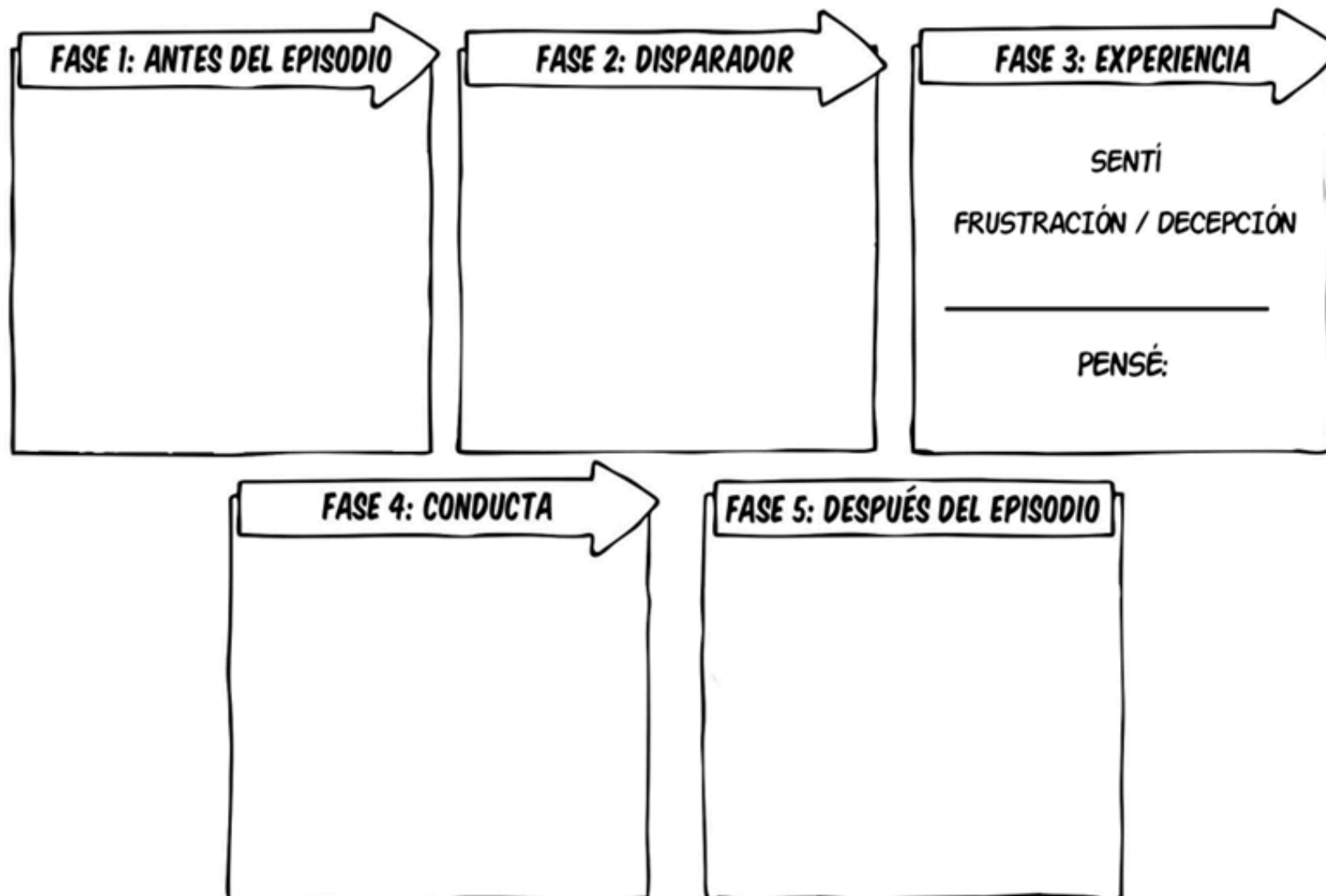
agua líquida. Suelta y relaja todo el cuerpo. Derrítete, suéltate, ya no eres hielo duro y en tensión, eres agua que fluye por todas partes” Luego, reflexionan: ¿Cómo te sientes ahora? ¿Cambió algo? ¿Qué? ¿Ahora te sientes como un cubo de hielo duro, como un hielo derretido o como agua que fluye? ¿Cuál es la emoción ahora?	que han vivido pueden practicar este ejercicio, les va ayudar a relajarse y pensar con mayor claridad.	
DESARROLLO	RECURSOS	MEDIOS DE EJECUCIÓN
Luego del ejercicio de relajación y atención plena, se le explica a los estudiantes qué es un episodio emocional. Para ello se les muestra un comics que lo representa (Anexo 1) Fase 1. Antes del episodio: son los antecedentes, de lo vivido recientemente o en la historia personal del involucrado. Fase 2. Disparador: Algo ocurre que gatilla una emoción. Fase 3. Experiencia: experimenta la emoción, lo que provoca cambios físicos, psicológicos y de la conducta. Fase 4. Conducta: la acción concreta producto de la experiencia emocional. Fase 5. Después del episodio: las consecuencias de esa conducta que pueden ser constructivas o no constructivas. Se reúnen en grupos pequeños y cada grupo diseñará un comics con un episodio emocional con una conducta constructiva, y otro con la misma situación y una conducta no constructiva (Anexo 2). En plenario comparten sus comics, presentan la situación con la conducta constructiva (conducta que no provoca daño y contribuye positivamente a los involucrados), y el otro con la misma situación pero con una conducta no constructiva (provoca daño de algún tipo y no contribuye positivamente a los involucrados), las comparan y se preguntan: ¿Cuál es la mejor decisión de ambas? ¿Por qué? ¿Podemos regular esa emoción intensa, para tener consecuencias positivas de nuestros actos? ¿Cómo? ¿Qué respuesta les parece mejor? ¿Qué elementos hacen que una respuesta sea constructiva?	Se les explica que cuando hablamos de las emociones, estás no vienen hacia nosotros sin razón, hay antecedentes, de nuestra historia personal, un entorno que propicia la emoción y que gatilla una conducta en nosotros. Y asimismo, nuestra expresión de la emoción puede ser constructivas o no constructivas. Las constructivas, son aquellas que permiten expresar la emoción sin perjudicar ni dañarse a sí mismo ni a los demás; y la expresión no constructiva es aquella que provoca algún daño y no contribuye a tranquilizar o mejorar la situación. Y dependiendo de esto hay consecuencias ya sean positivas o negativas según corresponda.	Escrito X Visual/Audiovisual x Oral X Musical ☐ Teatral ☐ Uso de Objetos ☐ Experimental ☐ Artístico X Otro: ☐ ¿Cuál?

CIERRE	RECURSOS	MEDIOS DE PARTICIPACIÓN Y COMPROMISO
Para finalizar la clase, escriben en su bitácora un compromiso para expresar sus emociones de manera constructiva. ¿Qué cambiarán?	Hacen uso de su bitácora y comparten sus respuestas de forma voluntaria. Pueden activar su micrófono o escribir en el chat. Si es presencial levantan su mano para responder las preguntas.	Actividades grupales x Pregunta inicial que motive a la clase x Ejemplos cercanos a los estudiantes x Juegos o actividades lúdicas x Hacer partícipe a los estudiantes en la toma de decisiones de actividades y contenidos ☐ Permitir que los estudiantes comenten entre sí sus aprendizajes X Otro: ☐ ¿Cuál?

Anexo 1:



Anexo 2:



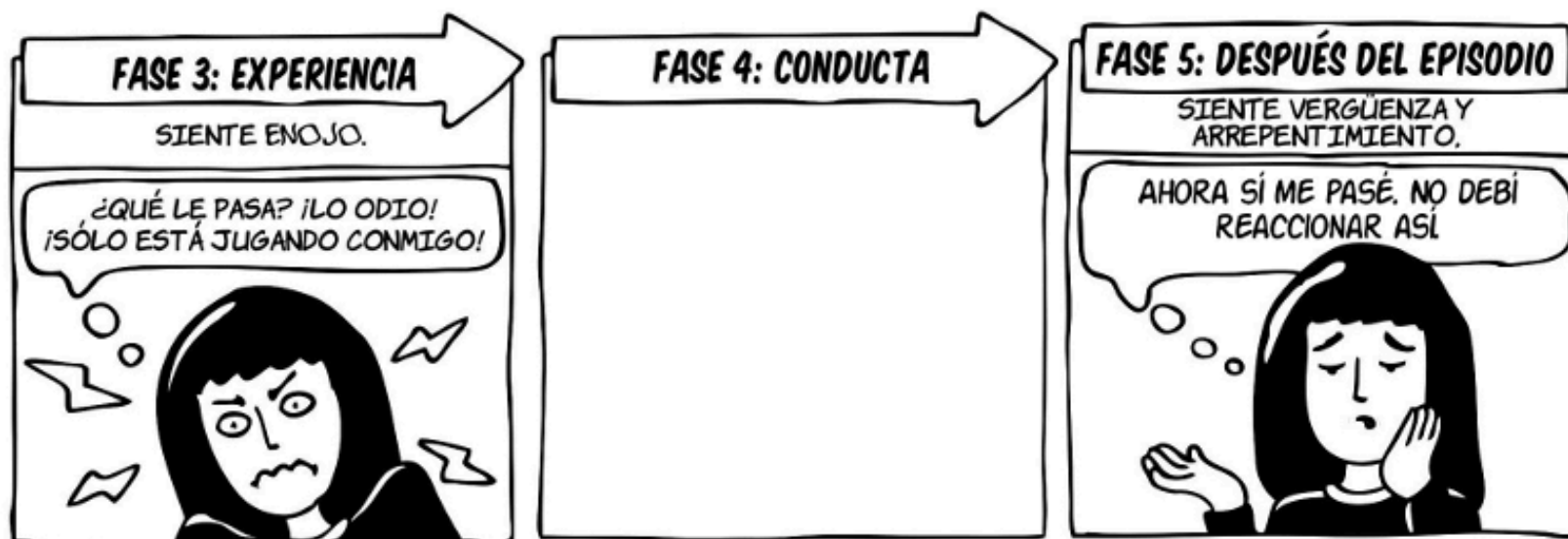
OBJETIVO DIDÁCTICO DE LA SESIÓN	CONCEPTOS CLAVES/ CONTENIDOS	
Reconocer formas constructivas y no constructivas de expresar y regular las emociones y sentimientos.	Episodio emocional, expresiones constructivas y no constructivas de las emociones.	
VALOR SELLO BELÉN: Responsabilidad	HABILIDAD ESPECIFICA: Generación de opciones y consideración de consecuencias	
Toma responsable de decisiones: Toma decisiones constructivas a nivel personal y social, basadas en estándares éticos y valóricos, ponderando información atinente y evaluando, responsablemente, las consecuencias de sus diversas acciones en el bienestar de sí mismo y de los demás.		
INDICADOR EVALUACIÓN		
Representan e identifican situaciones de expresión constructiva y no constructiva de las emociones a través de la actuación.		
INICIO	RECURSOS	MEDIOS DE PRESENTACIÓN
El profesor/a saluda afectuosamente a sus estudiantes y los invita a imaginar de acuerdo al comics de episodio emocional (Anexo 1) ¿Cuál habrá sido la conducta de Ana después de haber estado muy enojada porque que vio a Marcos abrazado con otra joven? ¿Considerando que como consecuencia Ana siente vergüenza y arrepentimiento? Comparten respuestas y apreciaciones.	Retoman lo visto la clase anterior con esta actividad de episodio emocional. Permitir que compartan ideas y sean muy creativos en sus respuestas.	Escrito ☐ Visual/ Audiovisual x Oral x Musical ☐ Teatral ☐ Uso de Objetos ☐ Experimental ☐ Artístico ☐ Otro: ☐ ¿Cuál?

DESARROLLO	RECURSOS	MEDIOS DE EJECUCIÓN
Se invita a los estudiantes a observar un video que es un extracto de la película “Intensamente”. ¿De qué te das cuenta con respecto al episodio emocional, con esta parte de la película? ¿Fue constructiva o no constructiva su reacción? ¿Qué habrá gatillado esa conducta? Comparten ideas. Luego, se reúnen en grupos pequeños, y cada grupo creará una historia en la que se produzca una situación de episodio emocional. Y lo representarán en radio teatro o teatro (De acuerdo como decida el docente) Seguirán el orden del Episodio emocional, tal cual como lo han visto en los comics. Sus compañeros espectadores indicarán si la conducta representada es constructiva o no constructiva. Pueden hacer preguntas a sus compañeros.	Link de video: https://youtu.be/cB2CUdv_aHQ Relevar tomar en consideración todo lo que implica el episodio emocional. En el caso de Intensamente, Riley, la protagonista, estaba asustada por el cambio de casa y disgustada por haber perdido a sus amigos y no poder seguir practicando sus actividades. Se expresa con mucha ira. Las emociones son mucho más complejas y pueden ser una mezcla de ellas (como muestra la escena) Y la película concluye con la tristeza, ya que esa emoción es la que le permitió reincorporarse y valorar lo vivido, para después volver a sentir alegría (eso se ve al final de la película) Entonces hay antecedentes a su expresión de la emoción de la ira, hay un disparador que es la pregunta del padre por cómo le ha ido en la escuela. La experiencia que es la emoción de la ira, que se refleja en su rostro. La conducta que es gritarle al padre. Y finalmente después del episodio, las consecuencias, que sería que el padre se disgusta y le ordena irse a su dormitorio.	Escrito X Visual/Audiovisual x Oral X Musical ☐ Teatral x Uso de Objetos ☐ Experimental ☐ Artístico ☐ Otro: ☐ ¿Cuál?
CIERRE	RECURSOS	MEDIOS DE PARTICIPACIÓN Y COMPROMISO
Para finalizar la clase, escriben en su bitácora un final alternativo a su propia historia. ¿Qué podría hacer distinto el personaje?	Hacen uso de su bitácora y comparten sus respuestas activando el micrófono. Si la clase es presencial levantan la mano para responder.	Actividades grupales x Pregunta inicial que motive a la clase x Ejemplos cercanos a los estudiantes x Juegos o actividades lúdicas ☐

	Esta actividad final es para promover la metacognición y reiterar que cambiando las formas en expresar la emoción, las consecuencias de nuestros actos podrían ser positivos. Hay que utilizar estrategias para poder regular nuestras emociones y así tener conductas constructiva para nuestro desarrollo personal, como para nuestro entorno.	Hacer partícipe a los estudiantes en la toma de decisiones de actividades y contenidos ☐ Permitir que los estudiantes comenten entre sí sus aprendizajes X Otro: ☐ ¿Cuál?
--	---	---

Anexo 1:





SESIÓN N° 4 “Puedo regular mis emociones”		4º Básico
OBJETIVO DIDÁCTICO DE LA SESIÓN	CONCEPTOS CLAVES/ CONTENIDOS	
Reconocer formas personales constructivas de expresar y regular sentimientos y emociones.	Regulación de emociones, expresión constructiva delas emociones, Escucha activa.	
VALOR SELLO BELÉN: Responsabilidad	HABILIDAD ESPECIFICA: Generación de opciones y consideración de consecuencias	
Toma responsable de decisiones: Toma decisiones constructivas a nivel personal y social, basadas en estándares éticos y valóricos, ponderando información atingente y evaluando, responsablemente, las consecuencias de sus diversas acciones en el bienestar de sí mismo y de los demás.		
INDICADOR EVALUACIÓN		
Identifican y comparten formas personales constructivas para expresar sus emociones.		
INICIO	RECURSOS	MEDIOS DE PRESENTACIÓN
El profesor/a saluda afectuosamente a sus estudiantes y los invita a realizar una actividad de atención plena denominado Drop: 1. DETENTE: haz una pausa en lo que estás haciendo o pensando. Esto se hace para darte cuenta si estás o no actuando en automático. 2. RESPIRA: la respiración profunda te enfoca en ti mismo y en el momento presente. 3. OBSERVA TU CUERPO: las sensaciones físicas de las que eres consciente, tacto, vista, sonidos, olores y sabores, tus emociones	Se les explica a los estudiantes que este es un ejercicio de atención plena, que les permite relajarse en momentos de estrés y cansancio, y a su vez concentrarse en las tareas que quieran emprender.	Escrito ☐ Visual/ Audiovisual ☐ Oral x Musical ☐ Teatral ☐ Uso de Objetos ☐ Experimental ☐ Artístico ☐ Otro: x ¿Cuál? Atención plena

(¿qué sientes en este momento?), tus pensamientos (¿qué interpretaciones estás haciendo de tus sentimientos y emociones?). 4. PROCEDE: continúa con lo que interrumpiste, haciendo un esfuerzo consciente por incorporar lo recién aprovechado. Reflexionan: ¿Cómo se sintieron con la actividad?		
DESARROLLO	RECURSOS	MEDIOS DE EJECUCIÓN
Se reúnen en grupos pequeños Se ponen de acuerdo y comparten con el curso una estrategia para regular las emociones displacenteras que hayan utilizado en alguna situación personal. “¿Qué hacen cuando están muy enojados, o cuando tienen mucha tristeza, para que baje la intensidad de su emoción?” (Ejemplo: contar hasta 10, respirar profundo, parar, pensar y luego actuar, etc. Es importante orientarlos en este proceso y enfatizar que la emoción no se debe reprimir, sino que regular, por tanto expresar de una forma que no perjudique ni sea dañina para ellos, ni su entorno). Y cuáles fueron las consecuencias positivas de haber regulado la emoción. En plenario realizan una presentación (afiche y explicación oral) para compartir las estrategias con el curso. De modelo de presentación se les muestra los anexos (Anexo 1), que luego pueden quedar pegados en la pared de la sala de clases para ayudarlos a recordar cómo regular y gestionar sus emociones. O bien, sus propios afiches pueden quedar como apoyo para el curso o el colegio.	Esta es una instancia para compartir buenas prácticas entre los pares. Con el fin de destacar las conductas constructivas para motivarlos a seguir en esa senda, y para aprender de sus propios compañeros. Además les permite comprender que no son los únicos que se ven desbordados en algunas situaciones, es algo normal que a todas las personas (sobre en todo en la adolescencia) en algún momento les ocurre.	Escrito X Visual/Audiovisual x Oral X Musical ☐ Teatral ☐ Uso de Objetos ☐ Experimental ☐ Artístico x Otro: ☐ ¿Cuál?
CIERRE	RECURSOS	MEDIOS DE PARTICIPACIÓN Y COMPROMISO
Para cerrar la clase, comentan qué descubrieron con la clase y cuál ha sido su mayor aprendizaje. Lo escriben en su bitácora, para luego compartirlo con el curso.	Comparten sus respuestas activando el micrófono. Si la clase es presencial, levantan su mano.	Actividades grupales x Pregunta inicial que motive a la clase x Ejemplos cercanos a los estudiantes x Juegos o actividades lúdicas ☐ Hacer partícipe a los estudiantes en la toma de decisiones de actividades y contenidos ☐

		Permitir que los estudiantes comenten entre sí sus aprendizajes X Otro: ☐ ¿Cuál?
--	--	---

Anexo 1:



¿Qué hacer si sientes miedo?



Date un espacio para expresar lo que sientes sin juzgarte



Recuerda que esta situación es temporal



Piensa cómo adaptarte a lo que no está en tu control



No te adelantes, enfócate en hacer llevadero el presente



Habla con quien confíes sobre lo que te asusta



Atiende tu salud física y mental con buenos hábitos

¿Qué hacer si sientes tristeza?



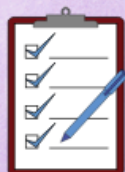
Reconoce tu
tristeza, es el primer
paso para sanar



Mantén contacto
regular con tus
seres queridos



Incluye una
actividad agradable
en tu rutina



Divide las tareas complejas
en pequeñas metas que
puedas cumplir de a pocos



Balancea tu enfoque
identificando algo bueno
que haya ocurrido hoy

SESIÓN N° 5 “Juntos cuidamos nuestro bienestar emocional”		4º Básico
OBJETIVO DIDÁCTICO DE LA SESIÓN	CONCEPTOS CLAVES/ CONTENIDOS	
Construir alternativas de formas constructivas de expresar y regular sentimientos y emociones.	Gestión de emociones, creatividad, colaboración, complementariedad.	
VALOR SELLO BELÉN: Responsabilidad	HABILIDAD ESPECIFICA: Pensamiento crítico	
Toma responsable de decisiones: Toma decisiones constructivas a nivel personal y social, basadas en estándares éticos y valóricos, ponderando información atingente y evaluando, responsablemente, las consecuencias de sus diversas acciones en el bienestar de sí mismo y de los demás.		
INDICADOR EVALUACIÓN		
Evalúan y planifican una intervención o campaña en el establecimiento para fomentar la gestión de emociones para el bienestar de la comunidad escolar.		
INICIO	RECURSOS	MEDIOS DE PRESENTACIÓN
El profesor/a saluda alegremente a los estudiantes y los invita a realizar un ejercicio de respiración consciente: 1. Respira lento y profundo. Concéntrate en respirar lo más lentamente posible, exhala hasta que los pulmones estén completamente vacíos y luego deja que se rellenen por sí mismos. 2. Date cuenta de las sensaciones de los pulmones vaciándose. Presta atención a las sensaciones cuando se vuelven a llenar. Ve tu caja	Este es un ejercicio para que se concentren en el aquí y ahora, y les sirve como estrategia en situaciones en las que se sientan desbordados por alguna emoción (secuestro emocional).	Escrito ☐ Visual/ Audiovisual ☐ Oral x Musical ☐ Teatral ☐ Uso de Objetos ☐ Experimental ☐ Artístico ☐ Otro: x ¿Cuál? Respiración consciente.

torácica subiendo y bajando. Date cuenta del suave subir y bajar de tus hombros. 3. Nota si puedes dejar que tus pensamientos vayan y vengan, como si fueran carros que estuvieran pasando por la calle o nubes pasando en el cielo. 4. Amplía tu conciencia: siente simultáneamente tu respiración y tu cuerpo. Luego mira alrededor de la habitación y observa qué puedes ver, oír, oler, tocar y sentir. Repetirlo por lo menos tres veces.		
DESARROLLO	RECURSOS	MEDIOS DE EJECUCIÓN
Se invita a los estudiantes reunirse en los mismos grupos de la clase anterior y remirar el afiche que hicieron, y recordar todas las estrategias de regulación emocional que conocieron en estos talleres. Y ahora realizan un plan informativo y de intervención para promover en el colegio la gestión emocional para el bienestar de la comunidad escolar. Comienzan en el grupo con una lluvia de ideas, pegando post-it en una hoja o escribiendo directamente en ella, todas las ideas que se les ocurra al grupo. Clasifican esas ideas, entre las que les parece más convincente al grupo y que son más factibles de realizar. De esas ideas eligen una sola para presentarla al curso. La presentación escrita debe contener: Nombre de la campaña Integrantes Descripción de la campaña (Qué, Por qué, para qué) Metodología (Cómo) Recursos que se requieren para lograrlo. Se socializa con el curso la propuesta y cómo curso eligen uno de los proyectos para que como curso lo ejecuten.	Promover la colaboración en los equipos y la complementariedad. Valorar el aporte de cada uno de los integrantes del grupo. Pueden elegir variadas estrategias de intervención en el colegio. Como puede ser un video, una charla, un foro de conversación, una obra de teatro, un taller, etc. Motivarlos a echar a volar su imaginación, y teniendo como fin el bienestar emocional de toda la comunidad escolar. Es muy importante que el docente los motive y oriente en la realización del proyecto. Posteriormente, que pongan atención a sus emociones ¿Cómo se sintieron haciendo la actividad?	Escrito x Visual/Audiovisual x Oral X Musical x Teatral x Uso de Objetos x Experimental x Artístico x Otro: ☐ ¿Cuál?
CIERRE	RECURSOS	MEDIOS DE PARTICIPACIÓN Y COMPROMISO

Para finalizar la clase, afinan detalles y llegan a acuerdos para realizar como curso el proyecto. Y reflexionan: ¿Cuál fue el mayor aprendizaje des estos 5 talleres de gestión emocional? Escriben en su bitácora y luego comparten.	Promover que queden muy motivados para poder ejecutar su proyecto como curso. Y que realicen la metacognición de esta clase y de la serie de talleres en que se abordó la regulación emocional.	Actividades grupales x Pregunta inicial que motive a la clase x Ejemplos cercanos a los estudiantes x Juegos o actividades lúdicas ☐ Hacer partícipe a los estudiantes en la toma de decisiones de actividades y contenidos x Permitir que los estudiantes comenten entre sí sus aprendizajes X Otro: ☐ ¿Cuál?
---	--	---

