



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

**Dirección General
de Consejerías de las
Comunidades Educativas**

Cartilla

**"Conociéndome para
convivir en armonía"**

para el fortalecimiento de la
autoconciencia en estudiantes de
Educación Primaria



MINED
Un Ministerio en la Comunidad

AUTORIDADES DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Lilliam Esperanza Herrera Moreno
Ministra de Educación

Salvador Vanegas Guido
**Ministro Asesor del Presidente de la
República para todas modalidades**

Haydeé Francis Díaz
Viceministra Administrativa Financiera

Mendy del Socorro Arauz Silva
Directora General de Consejería de Comunidades Educativas

Gloria Esperanza Moncada López
**Responsable de Dirección de Acompañamiento
Técnico y Psicosocial**

Verónica Vanessa Osorio Mayorga
**Responsable de Dirección de Prevención, Promoción de
Valores y Desarrollo de Capacidades**

COORDINACIÓN TÉCNICA - METODOLÓGICA

Verónica Vanessa Osorio Mayorga
**Responsable de Dirección de Prevención, Promoción de
Valores y Desarrollo de Capacidades**

Mildred José Castillo Chavarría
**Coordinadora Metodológica de Consejería de las
Comunidades Educativas**

ELABORACIÓN

Fátima Felipa Martínez Membreño
Asesora de Consejería de las Comunidades Educativas

María Mercedes Tórres López
Asesora de Consejería de las Comunidades Educativas

Ester del Carmen Rubio Benavides
Asesora de Consejería de las Comunidades Educativas

Jorge Luis Gutiérrez Ruiz
Asesor de Consejería de las Comunidades Educativas

Javier Antonio González Manzanarez
Diseño y Diagramación

Primera Edición

Año 2023 - MINED

*Se prohíbe la reproducción total o parcial de este documento sin la autorización expresa del
Ministerio de Educación.*

Índice

	pág.
• Presentación	1
• Tema 1: Hablando de las emociones	2
◦ ¿Sabías que?	7
◦ Pautas para fortalecer la identificación de emociones en niñas, niños y adolescentes	9
◦ Llevándolo a la práctica	10
• Tema 2: Conociéndome	11
◦ ¿Sabías que?	11
◦ Pautas para fortalecer la auto percepción precisa en niñas, niños y adolescentes	12
◦ Llevándolo a la práctica	13
• Tema 3: Confianto en mis capacidades	14
◦ ¿Sabías que?	14
◦ Pautas para fortalecer la autoconfianza en niñas, niños y adolescentes	15
◦ Llevándolo a la práctica	16
• Tema 4: Confianto en mis capacidades para lograr mis metas	17
◦ ¿Sabías que?	17-18
◦ Pautas para fortalecer la autoeficacia en niñas, niños y adolescentes	19
◦ Llevándolo a la práctica	20

Presentación

Estimadas y estimados docentes, desde tu protagonismo continuamos avanzando hacia aprendizajes que impacten en una educación que promueve prácticas integrales para el buen vivir, afianzando los valores y las habilidades socioemocionales.

Para lo cual, te compartimos esta **Cartilla "Conociéndome para convivir en armonía"**, como una herramienta de apoyo que te comparte información básica para el fortalecimiento de la autoconciencia en estudiantes de Primaria en correspondencia con el aprendizaje socioemocional que se viene implementando en los diferentes espacios educativos.

En esta cartilla estarás interactuando con:



**Profesora
María**



**Profesor
Luis**



**Profesora
Felipa**



¡Hola,
Profesora María y
profesora Felipa! ¿Cómo están?, yo
estoy contento porque tengo esta
cartilla que nos ayudará a fortalecer
las habilidades socioemocionales en
estudiantes de Primaria en
cualquier espacio educativo que
se encuentren.
¿Ya la conocen?

¡Hola, Profesor Luis! ¡sí!
Yo ya la leí, está interesante
y práctica, nos da a conocer
algunas estrategias y ejercicios
que aportan
al fortalecimiento de la
competencia de
autoconsciencia en
estudiantes.



Yo también la
conozco,
para mí es muy importante
que todas y todos la
pongamos en práctica
en cada momento que
interactuemos
con las y los
estudiantes.



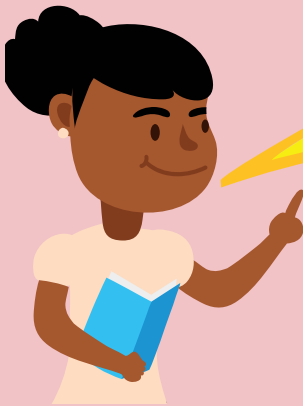
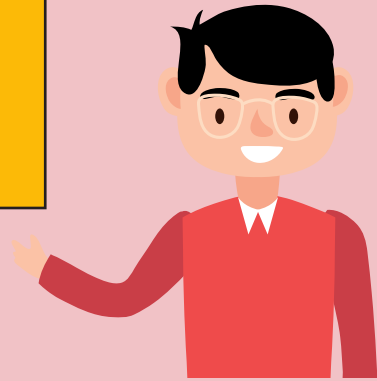
Cartilla "Conociéndome para convivir en armonía"

A como dice profesora María, esta cartilla es para fortalecer la competencia de la autoconsciencia, aunque sabemos que hay otras competencias como autogestión, conciencia social, toma de decisiones responsables y habilidades para relacionarse, pero estas la estaremos viendo en otras cartillas.

Si, aquí encontramos mucha información de autoconsciencia.



En esta cartilla aprenderemos de cada una de las habilidades de la autoconciencia como son: la Identificación de Emociones, Autoconfianza, Autoeficacia y Autopercepción Precisa.



Lo mejor es que lo haremos de una forma amigable y sencilla.

Para que nos guiemos mejor, la cartilla está estructurada de la siguiente manera: Un acápite de **sabías que**, en el que se comparte definiciones e importancia de la habilidad.

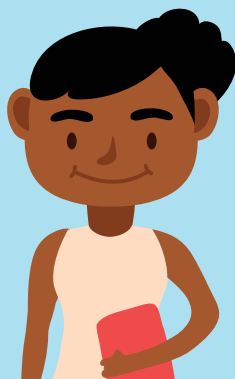
También, lleva un acápite de **pautas**, aquí se comparten consejos que nos ayudarán mucho para ponerlas en práctica con las y los estudiantes.



Y recuerden también,
el acápite de **llevándolo a la práctica**, aquí se presentan actividades para ponerlo en práctica con las y los estudiantes.



¿Ustedes saben que es la autoconfianza?



Claro profesora Felipa, Román define la autoconfianza como un proceso mediante el cual se adquiere conocimiento acerca de uno mismo.

(Román, 2019)

También, es la capacidad de comprender sus propias emociones, ser conscientes de sus fortalezas, limitaciones e intereses y como estos afectan los pensamientos y comportamientos, por lo tanto, en nuestros resultados. (Acuña, S/A)



Cuando niñas, niños y adolescentes son conscientes de sí mismo, se les facilita tener una actitud de optimismo y confianza.

Sí, porque

Puede identificar las emociones, tales como; tristeza, alegría, miedo, enojo, desagrado.

Tiene criterio personal sobre lo que quiere y como socializa.

Reconoce sus limitaciones, como por ejemplo: dificultad para confiar en amistades.



También



Reconoce sus fortalezas (habilidad para comunicarse, practicar un deporte, entre otros).

Tiene confianza en las decisiones que toma.

Tiene habilidades para afrontar situaciones que pueden afectar su bienestar (acoso escolar, presión de sus compañeras y compañeros).

Tema 1: Hablando de las emociones

**Sabías
que...**

Identificación de emociones, es cuando somos capaces de ponerle nombre a lo que sentimos. Lo que nos ayuda a construir mejores relaciones, esto se debe a que, al reconocerlas, podemos hablar claramente sobre nuestros sentimientos.

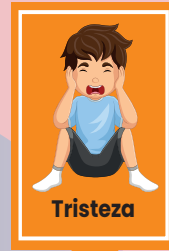
Es importante que niñas, niños y adolescentes aprendan a identificar correctamente cuáles son las situaciones que les generan emociones de tristeza, enojo, alegría, miedo, entre otras, pues les permitirá poder gestionarlas, es decir manejarlas adecuadamente.

Recordemos

que las emociones son respuestas automáticas que experimentamos ante determinadas situaciones, objetos, personas, algunas de ellas son:



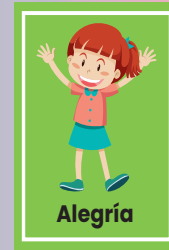
MIEDO: Lo sentimos cuando estamos ante un peligro. Algunas veces es por algo real, pero otras ocurren por algo que nos imaginamos.



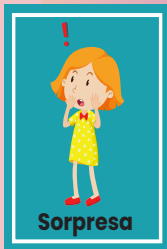
TRISTEZA: La sentimos cuando perdemos algo importante o cuando nos han decepcionado.



ENFADO: Lo sentimos cuando alguien no nos trata bien o cuando las cosas no salen como queremos.

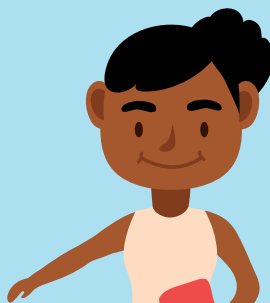


ALEGRÍA: Ocurre cuando conseguimos algo que deseábamos mucho o cuando las cosas nos salen bien. Nos transmite una sensación agradable.



SORPRESA: La sentimos como un sobresalto, por algo que no nos esperamos. Es un sentimiento que dura muy poquito y que sirve para alertarnos.

Pautas



Para fortalecer la identificación de emociones en niñas, niños y adolescentes

- Enseñémosles a identificar las emociones que están viviendo, haciéndoles preguntas como: ¿Qué estás sintiendo?, ¿Qué te generó esa emoción?
 - Utilicemos ejemplos de situaciones donde aparezcan emociones y preguntémosles qué emoción consideran se está experimentando, por ejemplo: si observamos que una niña o un niño se le perdió uno de sus útiles escolares, preguntemos a sus compañeras y compañeros ¿Cómo creen que se está sintiendo?
 - Mostremos expresiones de emociones utilizando caritas (emoticones), fotografías o dibujos y preguntemos qué emoción observan.
 - Aprovechemos cuando nos compartan sus vivencias para preguntarles: ¿Cómo te sentiste?, en caso de que se le dificulte ponerle nombre a la emoción podemos ayudarles mencionándoles emociones, por ejemplo; si un grupo de niñas y niños nos cuentan que se esforzaron por ganar un partido de futbol y perdieron, podemos preguntarles ¿Cómo se sintieron?, si nos dicen "nada", y los observamos tristes digámosles; se sintieron tristes, decepcionados, frustrados.
- Motivémosles a que elaboren diariamente una lista de las
- emociones que experimentan, esto les irá facilitando la identificación de las mismas.

Llevándolo a la práctica



Ejercicio 1:

Mi experiencia

Recuerda una situación donde hayas tenido a una o un estudiante que no podía expresar como se sentía y lo que hiciste para que lograra identificar la emoción que estaba vivenciando y escríbelo en un cuaderno o en una hoja en blanco.

Nota: si no se te ha presentado una situación como esta ¿cómo lo abordarías si se diera el caso?

Ejercicio 2:

Los emoji

Elabora de manera creativa emoji con diferentes emociones con ayuda de tus estudiantes y escribe en un cuaderno o en una hoja en blanco actividades que realizaras haciendo uso de este recurso, para fortalecer la identificación de las emociones en las y los estudiantes.

Tema 2: Conociéndome

**Sabías
que...**

El conocimiento de sí mismo (**Autopercepción precisa**) permite identificar las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que los estudiantes puedan tener. Además, el conocerse a uno mismo es el primer paso para alcanzar una vida plena y satisfactoria. También, esta percepción de sí mismo está marcada por la influencia del medio y de las personas que nos rodean (**percepciones externas**) y por el concepto de uno mismo (**percepciones internas**). (Ávila, 2009)



Pautas



Para fortalecer la autopercepción precisa en niñas, niños y adolescentes:

- Promovamos el reconocimiento de sus capacidades, limitaciones, metas y temores, a través de actividades lúdicas.
- Preocupémonos por conocer las fortalezas y debilidades de niñas, niños y adolescentes, para aprovechar los diferentes momentos que interactuemos con ellas y ellos, en reconocerle sus potencialidades y ayudarles con los aspectos que requieran superar.
- Motivémosles a afrontar los continuos retos que se le presenten.
- Expliquémosles que a medida que nos conocemos y aprendemos vamos creciendo emocionalmente.
- Motivémosles a aceptarse así mismo, tal y como son, con fortalezas y aspectos a mejorar.

Llevándolo a la práctica

Ejercicio 1:

La feria de las fortalezas

Te has propuesto implementar la feria de las fortalezas con el propósito de que tus estudiantes identifiquen cualidades y potencialidades, en este momento tienes que organizarte para asegurar los aspectos logísticos y las actividades que vas a desarrollar, en una hoja en blanco o en un cuaderno escribe lo que harás en la feria para fortalecer la autopercepción precisa de tus estudiantes mediante el desarrollo de esta actividad.

Ejercicio 2:

El reto del año

Piensa en aspectos que consideras pueden superar cada uno de tus estudiantes con tu ayuda y elabora con cada uno de ellos y ellas el "reto del año", para lo cual, deberás escribir en un cuaderno o una hoja en blanco lo que se propusieron, para que le des seguimiento durante el año escolar.



Tema 3: Confiando en mis capacidades

**Sabías
que...**

La autoconfianza

consiste en la seguridad, la fuerza y convicción en la valoración que hace cada persona sobre sus capacidades. Esta habilidad permite afrontar las dificultades y retos que se presenten, logrando las metas propuestas.



Cuando una niña, niño o adolescente confía en sí mismo:

- Valora lo que puede hacer y sabe de lo que es capaz.
- Tiene fortaleza para seguir sus sueños y metas.
- Afronta retos y aprovecha las experiencias vividas en los nuevos retos que se le presentan.
- Reconoce el valor que tiene como persona.
- Defiende sus puntos de vista con firmeza, convencido de que el éxito depende de ella o él.

Pautas



Para fortalecer la autoconfianza en niñas, niños y adolescentes

- Motivémosles a creer en ellas y ellos mismo, digámosles que pueden lograr alcanzar las metas que se propongan, podemos utilizar frases, como; **"vos podes", "eres capaz de hacerlo", "estás preparado para lograrlo"**.
- No hagamos comparaciones, ya que, cada niña, niño o adolescente tiene su propia forma de expresarse y de actuar.
- Motivémosles a que se planteen retos, para que cuando cumplan el desafío planteado les hagamos ver que lo lograron por su perseverancia y potencialidades.
 - Promovamos que nos compartan y reflexionen sobre como valoran sus éxitos o fracasos obtenidos en su vida diaria.

Llevándolo a la práctica

Ejercicio 1:

Mi experiencia

Hemos observado a un estudiante que cuando le asignamos una tarea expresa que no puede realizarla, pero sabemos que tienen la cualidades y capacidades para hacerlo, ante esto:

1. ¿Qué crees que está pensando este estudiante de sus capacidades y fortalezas?
2. ¿Qué estrategias o medidas implementarías para ayudarlo a él u otros, otras estudiantes que presenten la misma situación?



Ejercicio 2:

El día del piropo o elogio

Podemos escoger un día de la semana para convertirlo en el día de los piropos y elogios, Ese día nos fijaremos en algo que nos gusta de ellas y ellos y se lo diremos, se trata de resaltar sus cualidades positivas y viceversa, podemos utilizar frases motivadoras del estilo 'Me gusta mucho como te queda ese peinado...'; 'Me parece increíble la forma que tienes de responder.

Para mayor efecto, podemos escribirlas en un papel y se las entregamos, para que cada vez que el niño se sienta abatido o falto de confianza puede recurrir a ellas y ver todo lo que hace bien y valoramos de él. Para que el juego tenga un valor efectivo las frases deben ser realistas, no debemos exagerar. (Tarrés, 2022)

Tema 4: Confiando en mis capacidades para lograr mis metas



**Sabías
que...**



La **autoeficacia** es creer en nuestras capacidades para afrontar las diferentes situaciones que se presentan en la vida y alcanzar con éxitos nuestras metas y sueños, el sentimiento de autoeficacia genera mayor interés y motivación, pensamientos, comportamientos y actitudes que condicionan al mundo desde una visión positiva.

Niñas, niños y adolescentes eficaces: (Albelaez, 2020)

- Ven las dificultades como oportunidades para aprender.
- Sienten motivación por las tareas diarias, imprimiendo interés a cada detalle de la actividad.
- Se recuperan rápidamente de las decepciones y contratiempos.
- Sienten compromisos con cada situación orientada.
- Usan los retos en cada juego, sintiéndose felices cuando los superan.

Sabías que...



¿Cuándo sabemos que una niña, niño o adolescente requieren que se les fortalezca la autoeficacia? (Albelaez, 2020)

- Lloro ante situaciones estresantes convencidos que no las puede resolver ni soportar.
- Evita las actividades difíciles, concentrándose en fracasos anteriores y en aspectos negativos.
- Tarda en aprender a leer, sumar, restar y en adaptarse al ambiente escolar.
- Cuando llega a la adolescencia, es frecuente que presente cuadros de depresión y aislamiento.

Pautas

- Siempre a la hora de asignar una tarea o acción, brinde palabras de motivación y reconocimiento, por ejemplo: ¡tú lees muy bonito!, a todas y todos nos agradecerá escucharte.
- Cuando una niña o niño, no logre lo que se ha propuesto, exprese que la experiencia le ha generado aprendizajes y que seguramente la próxima vez, lo realizará mejor.
- Motive siempre al establecimiento de metas cortas y alcanzables.
- Promueve la toma de decisiones y nuevos desafíos, estos generan curiosidad e integración.

Llevándolo a la práctica

Ejercicio 1:

Rincón de las cualidades

Elabora un mural creativo y llamativo en un espacio visible, donde cada estudiante pueda escribir retos o desafíos que se plantean para este año escolar. Ejemplo:

María
Ser una
buena
futbolista

Marcos
Aprender a
colorear con
pinceles



Ejercicio 2:

Mi experiencia

Identifica una situación donde una niña, niño o adolescente haya expresado no haber logrado cumplir lo esperado y se ha mostrado frustrado por no lograrlo.

Escribe en una hoja en blanco o en un cuaderno las frases que le dijo y que le ayudaron a motivarlo y recuperarse de la decepción.

Sitios consultados

- Acuña, J. (S/A). Acciones Simples para Desarrollar la Autoconciencia. Crowley, 1.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (Enero de 2018). Obtenido de www.unicef.org.ar.
- Román, V. (2019). Autoconciencia. Integrando equipos, 1.
- La autoestima en niños de 6 a 12 años - Espacio vitalidad... • 4 feb 2020
- Julia Vidal, Psicóloga Sanitaria. Directora del Centro de Psicología en Madrid Área Humana. Especialista en Ansiedad y Estrés. Experta en Emociones y Salud.
- <https://t.co/c7cE0poNJU>, 7 técnicas para gestionar los pensamientos y emociones presentes en el estrés laboral.
- <https://t.co/fZdclF266Y> ¿Qué nos motiva? ¿Qué nos mueve o nos impulsa? ¿Cuáles son las claves para poder alcanzar un estado de plenitud o d...
- <https://espaciovitalidad.zespri.com/home>
- La autoestima en niños de 6 a 12 años - Espacio vitalidad... • 4 feb 2020

Ser conscientes de uno mismo significa "Ser consciente de nuestros estados de ánimo y de los pensamientos que tenemos acerca de esos estados"

