



radio trompo

Otra vuelta

Una iniciativa de:

Mi Historia
Entender el pasado Desafiar el presente Construir el futuro



radio trompo
la voz juvenil

Nivel lector:

Exploradores 10 a 12 Años

Analistas 13 a 14 Años

Transformadores 15 a 16 Años

Título actividad:

MI CAJA DE HERRAMIENTAS EMOCIONALES

Referencia:

20260401

Categoría:



Objetivo:

Reconocer que las emociones son parte de la vida diaria y desarrollar diferentes formas (estrategias de afrontamiento) para manejarlas de manera consciente, fortaleciendo el autocuidado, la toma de decisiones y el apoyo entre compañeros.

Materiales:

Hojas blancas, cartulinas, marcadores, cinta, música, tarjetas con emociones, colores, lápices, espacio amplio para moverse. texto base impreso o proyectado. Dispositivo para escuchar podcast (opcional)

Duración:

45- 60 minutos

Preguntas Orientadoras

Ejes: Bienestar + Habilidades para la paz + Alfabetización crítica + Ciudadanía

- ¿Por qué todas las personas sentimos emociones intensas y qué pasa si no aprendemos a manejarlas? (B1, HPZ1, C1)
- ¿Cómo influyen nuestras emociones en las decisiones que tomamos con otros? (HPZ5, HPZ3, C3)
- ¿Todas las formas de sentirnos mejor son saludables? ¿Cómo diferenciarlas? (AC1, HPZ2, B2)

Momento 1 - Inicio



Lee el artículo
aquí.

ACTIVACIÓN

El docente pone música y los estudiantes se mueven libremente por el espacio (caminar, saltar, bailar, girar). Cuando la música se detiene, el docente dice una emoción o situación, por ejemplo:

- “Perder un juego importante”, “Que te griten”, “Que te feliciten”, “Sentirte excluido”

Los estudiantes deben quedarse congelados como estatuas representando esa emoción con su cuerpo.

El docente elige una estatua y guía la observación:

- ¿Cómo está su cuerpo? (encogido, tenso, relajado)
- ¿Qué muestra su cara?
- ¿Qué emoción creen que está sintiendo?

Se hace una breve conversación para conectar con la idea: las emociones se sienten en el cuerpo y se expresan de muchas formas. El docente invita a la lectura del texto: ¿Por qué es tan difícil recibir ayuda en salud mental?

Momento 2 - Desarrollo

El docente guía a todo el grupo en una estrategia de afrontamiento paso a paso para que tengan un modelo claro.

Ejemplo: Estrategia de respiración “Semáforo emocional”

1. Alto (Rojo):
2. Detente. No actúes de inmediato.
3. (Ejemplo: cuando estás muy bravo y quieres gritar)
4. Respira (Amarillo):
5. Inhala profundo por la nariz contando 4 segundos
6. Sostén 2 segundos
7. Exhala por la boca contando 4 segundos
8. Repite 3 veces
9. Piensa (Verde):
10. Pregúntate:
 - ¿Qué estoy sintiendo?
 - ¿Qué puedo hacer que no lastime a nadie?
11. Actúa:
12. Habla, pide ayuda o aléjate un momento.

El docente pregunta: ¿Cómo se sintieron? ¿En qué momentos serviría esto?

¿QUÉ ES UNA ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO?

Es una acción o forma de actuar que usamos para manejar lo que sentimos cuando algo nos afecta. No elimina la emoción, pero nos ayuda a entenderla, calmarla o expresarla mejor.

Ejemplo sencillo:

Si estoy muy enojado, una estrategia puede ser respirar profundo antes de hablar para no decir algo de lo que me arrepienta.

Se dividen en 3 grupos. Cada grupo creará su propia estrategia.

Grupo 1: RESPIRACIÓN

Ejemplo: contar respiraciones, inflar el “globo imaginario”.

Grupo 2: MOVIMIENTO

Ejemplo: estirarse, caminar, sacudir el cuerpo, saltar suave.

Grupo 3: ARTE

Ejemplo: dibujar lo que sienten, colorear, escribir una palabra o hacer garabatos.

Cada grupo debe construir:

1. Nombre de la estrategia
2. (Ej: “Respira y suelta”, “Mover para soltar”, “Dibujo lo que siento”)
3. ¿Para qué sirve?
4. (Ej: cuando estoy triste, enojado, nervioso)
5. ¿Cuándo usarla?
6. (Ej: antes de un examen, después de una pelea)
7. Paso a paso claro
8. (Máximo 4-5 pasos sencillos)
9. Ejemplo real
10. (Ej: “Si me enoja con un amigo, hago esto...”)

Todo se plasma en un póster visual, con dibujos, colores y frases simples.

Momento 3 - Cierre

Cada grupo presenta su estrategia al resto del curso.

El docente organiza todos los pósters como un “Cuadernillo colectivo de estrategias emocionales” (puede pegarse en el salón o armarse en carpeta).

El docente refuerza ideas clave:

- Todas las personas sienten emociones
- No hay una sola forma de manejarlas
- Podemos aprender y elegir cómo actuar
- ¿Qué responsabilidad tenemos con nuestras emociones cuando convivimos con otros en el colegio?
- ¿Por qué es importante aprender diferentes formas de calmarnos y no depender solo de una?
-

Los estudiantes pueden tomar fotos de los pósters y compartirlas con Radio Trompo por WhatsApp.

Mapeo de actividades

Tipo de actividad (Otra Vuelta)	Objetivo de la actividad	Alfabetización crítica	Alfabetización digital crítica	Habilidades para la paz	Bienestar
Voz Propia— Expresar una experiencia, emoción u opinión personal	Explorar emociones y opiniones personales	Reconocer narrativas que influyen en decisiones (AC3)	Comprender cómo los medios digitales influyen en emociones, creencias y decisiones (ADC2) Expresarse y participar de forma ética, segura y no polarizante (ADC5)	Autoconocimiento (HPZ1) Autogestión (HPZ2)	Reconocer emociones asociadas a la información (B1)
Decido Yo— Tomar una decisión como actor en la historia	Tomar decisiones fundamentadas desde una postura	Construir una opinión informada (AC4)	Evaluar riesgos, consecuencias y responsabilidades en entornos digitales (ADC3)	Toma de decisiones responsables (HPZ5)	Fortalecer la agencia personal (B4)
Entre Líneas — Analizar lo oculto o manipulado en la narrativa	Analizar discursos y detectar manipulaciones	Distinguir hechos, opiniones e interpretaciones (AC1) Reconocer narrativas que influyen en decisiones (AC3)	Leer críticamente contenidos digitales y reconocer desinformación y sesgos (ADC1)	Conciencia social (HPZ4)	Procesar la actualidad sin saturación (B2)
¿Y si fuera yo...? — Ponerse en los zapatos del otro	Practicar empatía a través de otras miradas	Comprender el contexto social, político y cultural (AC2)	Comprender cómo los medios digitales influyen en emociones, creencias y decisiones (ADC2)	Manejo de relaciones interpersonales (HPZ3) Conciencia social (HPZ4)	Construir seguridad y pertenencia (B3)
Radar de Realidad — Investigar si lo narrado ocurre en su entorno	Conectar noticias con la realidad local	Comprender el contexto social, político y cultural (AC2)	Verificar información y contrastar fuentes (ADC4)	Conciencia social (HPZ4)	Fortalecer la agencia personal (B4)
Imagina el Giro — Reimaginar el final o el futuro de la noticia	Reimaginar futuros posibles y alternativos	Construir una opinión informada (AC4)	Expresarse y participar de forma ética, segura y no polarizante (ADC5)	Autoconocimiento (HPZ1) Toma de decisiones responsables (HPZ5)	Fortalecer la agencia personal (B4)

Matriz Pedagógica

Eje	Competencias clave	Cómo se trabaja en Radio Trompo	Resultados observables	Alineación MEN y UNESCO
Alfabetización crítica	<ul style="list-style-type: none"> • Distinguir hechos, opiniones e interpretaciones (AC1) • Comprender el contexto social, político y cultural (AC2) • Reconocer narrativas que influyen en decisiones (AC3) • Construir una opinión informada (AC4) 	<ul style="list-style-type: none"> • Onda del Día: explicación de hechos y contexto • Preguntas de análisis y discusión • Actividades de lectura y escucha crítica 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejor comprensión lectora • Opiniones más informadas 	<p>MEN: Participación y responsabilidad democrática</p> <p>UNESCO: Educación para la Ciudadanía Global</p>
Alfabetización digital crítica	<ul style="list-style-type: none"> • Leer críticamente contenidos digitales y reconocer desinformación y sesgos (ADC1) • Comprender cómo los medios digitales influyen en emociones, creencias y decisiones (ADC2) • Evaluar riesgos, consecuencias y responsabilidades en entornos digitales (ADC3) • Verificar información y contrastar fuentes (ADC4) • Expresarse y participar de forma ética, segura y no polarizante (ADC5) 	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis de noticias y su circulación en redes sociales • Reflexión guiada sobre emociones, viralidad y narrativas digitales • Módulos especializados (redes, IA, desinformación, verificación) • Producción de contenidos juveniles con enfoque ético y seguro 	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor capacidad de verificación y lectura crítica digital • Uso más consciente y seguro de redes sociales • Reducción de prácticas de polarización y amplificación emocional 	<p>MEN: Participación y responsabilidad democrática</p> <p>UNESCO: Alfabetización Mediática e Informativa (AMI)</p>

Eje	Competencias clave	Cómo se trabaja en Radio Trompo	Resultados observables	Alineación MEN y UNESCO
Habilidades para la paz	<ul style="list-style-type: none"> •Autoconocimiento (HPZ1) •Autogestión (HPZ2) •Manejo de relaciones interpersonales (HPZ3) •Conciencia social (HPZ4) •Toma de decisiones responsables (HPZ5) 	<ul style="list-style-type: none"> • Diálogo guiado •Reflexión y expresión creativa •Escucha y desacuerdo respetuoso 	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor regulación emocional •Aumento de la autoeficacia 	<p>MEN: Convivencia y paz UNESCO: Educación para la paz y no violencia</p>
Bienestar	<ul style="list-style-type: none"> •Reconocer emociones asociadas a la información (B1) •Procesar la actualidad sin saturación (B2) •Construir seguridad y pertenencia (B3) •Fortalecer la agencia personal (B4) 	<ul style="list-style-type: none"> •Lenguaje informativo cuidado •Espacios de conversación seguros 	<ul style="list-style-type: none"> • Menor ansiedad frente a las noticias • Mayor confianza para hablar de temas complejos 	<p>MEN: Convivencia y paz UNESCO: Enfoque de bienestar y aprendizaje socioemocional</p>
Ciudadanía	<ul style="list-style-type: none"> •Conectar la actualidad con derechos y responsabilidades (C1) •Desarrollar voz propia (C2) •Participar sin polarización (C3) •Pensar el futuro y el proyecto de vida (C4) 	<ul style="list-style-type: none"> •Preguntas abiertas •Espacios de creación y participación juvenil 	<ul style="list-style-type: none"> •Participación reflexiva •Ciudadanía como práctica cotidiana 	<p>MEN: Participación y responsabilidad democrática; Pluralidad UNESCO: Participación cívica y ciudadanía democrática</p>