



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:

CUIDARME Y CUIDAR A OTROS: ENTENDER MIS EMOCIONES

Referencia:

20260401

Categoría:



Objetivo:

Reconocer, comprender y expresar las emociones propias y de otros, identificando cómo se manifiestan en el cuerpo y desarrollando estrategias de afrontamiento sencillas que promuevan el bienestar personal y el apoyo entre compañeros.

Materiales:

- texto base impreso o proyectado, parlante o celular con música, hojas blancas o papel periódico, marcadores, cinta, espacio amplio, tarjetas con situaciones emocionales (opcional), cartulina para tarjetas.

Duración:

45- 60 minutos


Preguntas Orientadoras

Ejes: Alfabetización digital crítica + Bienestar y Ciudadanía.

- ¿Por qué es importante entender lo que sentimos y no ignorarlo? (B1, HPZ1)
- ¿Qué puede pasar cuando no reconocemos nuestras emociones o no sabemos qué hacer con ellas? (HPZ2, B2)
- ¿Cómo influyen nuestras emociones en la forma en que tratamos a los demás? (HPZ3, C1)
- ¿Qué significa realmente "ayudar" a un compañero que no se siente bien? (HPZ4, HPZ5)



Momento 1 - Inicio



Lee el artículo aquí

El docente pone música y los estudiantes se mueven libremente por el espacio (pueden caminar, saltar, bailar o desplazarse como quieran). Cuando la música se detiene, el docente dice una emoción o situación cotidiana cercana a su edad, por ejemplo:

- “Perder un juego importante”
- “Que un amigo no te hable”
- “Sacar buena nota”
- “Que se burlen de ti”

Los estudiantes deben congelarse como estatuas representando esa emoción solo con su cuerpo y cara.

Luego, el docente elige una estatua y guía la observación grupal:

- ¿Cómo está su cuerpo? (encogido, tenso, relajado...)
- ¿Cómo está su cara?
- ¿Qué emoción creen que está mostrando?
- ¿Han sentido algo parecido alguna vez?

El docente invita a la lectura del texto: ¿Por qué es tan difícil recibir ayuda en salud mental?

Momento 2 - Desarrollo

1. Radar corporal de emociones

Los estudiantes se organizan en grupos de 3 o 4.

Cada grupo dibuja la silueta de uno de sus compañeros en papel grande.

Luego, identifican al menos 5 emociones (por ejemplo: alegría, tristeza, enojo, miedo, nervios) y responden:

¿Dónde se siente esta emoción en el cuerpo? Para ubicar la parte del cuerpo en la que van a dibujar

¿Cómo se siente? Para elegir

Ejemplos para guiarlos:

- Tristeza → garganta apretada, ganas de llorar
- Enojo → manos tensas, calor en la cara
- Nervios → cosquillas en el estómago
- Alegría → energía en todo el cuerpo

Pueden usar colores, dibujos o símbolos.

2. Estrategias de afrontamiento (Kit emocional)

Definición

Una estrategia de afrontamiento es una acción que podemos hacer para sentirnos mejor cuando estamos pasando por un momento difícil. El docente explica que no siempre podemos evitar sentir emociones difíciles, pero si podemos aprender qué hacer con ellas. Cada grupo crea 4 tarjetas dibujadas con acciones que puedan ayudar en momentos difíciles. Estas tarjetas deben ser:

- Fáciles de hacer
- Seguras
- Realistas para su edad

Ejemplos (pueden inspirarse pero no copiar):

- Tomar agua
- Respirar profundo 5 veces
- Pedir ayuda a un amigo o profesor
- Dibujar lo que siento
- Escuchar música
- Salir a caminar un momento
- Estar solo un rato

Importante:

Las tarjetas funcionan como un lenguaje visual, para que alguien pueda elegir lo que necesita incluso sin hablar. Cada grupo arma su propio "kit emocional del salón".

Momento 3 - Cierre

SOCIALIZACIÓN Y REFLEXIÓN

Cada grupo presenta:

- Su silueta (explicando 2 emociones)
- 2 o 3 tarjetas de su kit emocional

El docente cierra con una reflexión:

Sentir emociones no es un problema. El problema es no saber qué hacer con ellas. Todos podemos aprender a cuidarnos y a cuidar a otros.

Tomar fotos de:

- Las siluetas
- Los kits emocionales

Y compartirlas con Radio Trompo.

www.radiotrompo.com

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>