



GOBIERNO *de*
GUATEMALA

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN



Sugerencias

para realizar pausas activas

SOCIOEMOCIONALES

en el aula

Autoridades ministeriales

Ministra de Educación	Claudia Patricia Ruíz Casasola de Estrada
Viceministra Técnica de Educación	Edna Portales de Núñez
Viceministra Administrativa de Educación	María del Rosario Balcarcel Minchez
Viceministra de Educación Bilingüe e Intercultural	Carmelina Espantazay Serech de Rodríguez
Viceministra de Educación Extraescolar y Alternativa	Vilma Lorena León Oliva de Hernández

Directora General de la Dirección General de Currículo Annelisse Lainfiesta Soto de Zepeda

Equipo Técnico

Irma Leticia Sican Gaitán	Especialista -Dige-cur-
Brenda Carolina Morales Morales	Revisión Editorial -Dige-cur-
María Gabriela Aguilar Molina	Revisión -Dige-cur-
Sandra Emilia Alvarez Morales	Diseño y Diagramación -Dige-cur-

© Ministerio de Educación (Mineduc)
Dirección General de Currículo (Dige-cur)
6ª calle 1-36 zona 10, Edificio Valsari, 5º nivel, Guatemala, C.A. 01010
Teléfono: (502)2362 3581 - 2334 8333 - 2362 2457
www.mineduc.gob.gt/dige-cur
www.mineduc.gob.gt

Guatemala, 2022

Las imágenes corresponden al banco de recursos del Ministerio de Educación. Este documento se puede reproducir total o parcialmente, siempre y cuando se cite al Ministerio de Educación (Mineduc) como fuente de origen y que no sea para usos comerciales.

Introducción

El Ministerio de Educación de Guatemala en atención a los desafíos que presenta la pandemia de COVID-19, sostiene en su «Protocolo de apoyo emocional y resiliencia para el regreso a clases», actualización 2022, que el objetivo principal es promover la importancia del autocuidado y resiliencia en la comunidad educativa.

La promoción del autocuidado y resiliencia conlleva una serie de acciones a corto, mediano y largo plazo para fortalecer las habilidades socioemocionales en la comunidad educativa, principalmente en estudiantes y docente.

Es por ello que el presente documento «Pausas socioemocionales en el aula» es una herramienta que contiene orientación para planificar las pausas, un ejemplo de una pausa y varias actividades, con el propósito de orientar a los docentes de todos niveles de educación para el desarrollo de acciones que favorezcan las habilidades socioemocionales indispensables en el autocuidado y resiliencia.

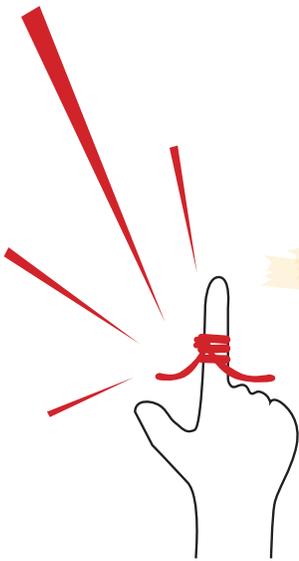
Las actividades generales que se presentan como ejemplos pueden ser adaptadas a los diferentes niveles educativos. A través del desarrollo de las actividades se anima a los estudiantes a sentir, pensar, accionar y reflexionar diferentes emociones, como también abordar valores éticos, actitudes y creencias para un desarrollo saludable.

¿Qué es una pausa socioemocional en el aula?

Es un momento en el que el docente detiene sus actividades habituales con el fin de ejercitar las habilidades socioemocionales de los estudiantes que permitan una convivencia pacífica.

¿Qué es lo que caracteriza una pausa?

Se caracteriza por ser una acción breve de enseñanza-aprendizaje, con el fin de orientar a los estudiantes a identificar, pensar, accionar y reflexionar acerca de los beneficios y consecuencias de las distintas emociones como parte del desarrollo personal, además, para relacionarse con otros de manera pacífica y armoniosa.



Recuerde que es un momento de enseñanza-aprendizaje para manejar las distintas emociones que se experimentan en la vida y no una terapia grupal. Puede apoyarse en las actividades que se presentan en el «Protocolo de apoyo emocional y resiliencia para el regreso a clases», actualización 2022, como también de las que se presentan en este documento.

¿Cómo planificar las pausas socioemocionales?

1

Identifique el momento más oportuno para hacer una pausa y realizar una actividad breve que fortalezca las habilidades socioemocionales de sus estudiantes.

- Al cambiar de actividad, entre un área curricular y otra.
- Cuando alguno de los estudiantes realice preguntas relacionadas con las emociones que está viviendo en ese momento o alguna situación de tipo ético que se debe abordar inmediatamente.
- Planificar una o dos pausas socioemocionales por semana, puede ser al inicio y al finalizar la semana.

Recuerde

que debe ser intencional, por lo que debe planificar.



2

Elija una actividad breve que oriente a los estudiantes acerca de las emociones que se observan a diario.

En la sección «¿Qué actividades breves puede hacer?», hallará una serie de actividades, elija anticipadamente la más adecuada para el propósito de enseñanza-aprendizaje.

3

En cada pausa socioemocional asegúrese de tener un inicio, desarrollo y final.

- **Inicio:** con el fin de introducir un tema acerca de sentimientos, valores éticos, actitudes, etc., se puede utilizar anécdotas muy breves, imágenes, fotografías, portadas de libros, para llamar la atención de los participantes.
- **Desarrollo:** utilice un comentario o respuesta de uno de los participantes que le permita orientarlos a sentir y pensar respecto a la o las emociones abordadas durante la pausa.
- **Final:** Anime a los estudiantes a escribir y comentar en lo que pensaron, cómo accionar con relación al tema abordado y reflexionar los beneficios y consecuencias de sus acciones.

Evite los sermones y señalamientos.

4

Durante la pausa socioemocional anime a los estudiantes a disponerse a dialogar y escuchar en un clima de cordialidad y respeto.

- Explique brevemente cómo escuchar activamente.
- Modele cómo escuchar activamente.
- En caso haya alguien que dijo o accionó sin respeto, explique, corrija con cortesía y seguridad cómo debe ser la manera apropiada para contribuir a la convivencia pacífica.

5

Identifique las distintas emociones que expresan los estudiantes en los diálogos que surgen en las pausas socioemocionales.

- Observe expresiones faciales, tono de voz, lágrimas, bromas fuera de lugar, carcajadas inusuales, entre otros.
- Si es posible acérquese disimuladamente a los que considera necesitan más apoyo para manifestarles que se interesa en su situación con una palabra, mirada o palmada en el hombro, al mismo tiempo que usted está hablando con todo el grupo, luego oportunamente aborde al o los estudiantes para orientarles personalmente.
- En caso extremo, si considera que necesita apoyo, llame inmediatamente al director u otro docente. Trate que esto no suceda, ya que la pausa socioemocional debe ser de aprendizaje y no un grupo de terapia.

6

Oriente a sentir, pensar, accionar y reflexionar las emociones.

- Aproveche los diferentes momentos de la pausa socioemocional para que los estudiantes se ejerciten en la práctica de identificar las distintas emociones que han experimentado, pensar cómo manejarlas, decir cómo y cuándo accionar, reflexionar sobre los beneficios y consecuencias de las emociones abordadas en dicha pausa.
- Anímelos a valorar las emociones como parte de su desarrollo personal y el cuidado de sí mismos.

7

Realice una breve acción para realizar la transición de la pausa socioemocional a la rutina escolar.

- Posiblemente los estudiantes quisieran continuar con la actividad o bien se queden pensativos y en silencio. A continuación, se sugiere algunas acciones para la transición:
 - Busque una porra breve para activar a los estudiantes.
 - Realice ejercicios de estiramiento y que se levanten de su silla brevemente.
 - Solicite a los estudiantes inhalar y exhalar tres veces e indique que relajen sus músculos.

Si observa a un estudiante o varios que manifiestan tristeza, enojo u otro malestar, permita que se desahoguen y se relajen antes de terminar la pausa socioemocional.

Recuerde que es un momento de enseñanza-aprendizaje y no una terapia grupal por lo que no se debe provocar hablar solo de un problema, sino cómo manejar las distintas emociones que experimentamos según se describe en el punto 6.

En caso sea inevitable que un estudiante exprese un sentimiento muy intenso que él y su familia están viviendo, amable y con ternura acérquese e indíquele que le dará el tiempo individual para atenderlo.

Ejemplo de una pausa socioemocional

INICIO

Presente a los estudiantes una imagen similar al ejemplo, deje unos segundos asegurándose que todos la observen.

Luego pregúnteles si alguna vez se han hecho una pregunta como esta: ¿Por qué me siento...? Y para completar la interrogante en negrilla agregue una palabra como las siguientes: triste, enojado, desanimado, confundido, etc.



Observe sus reacciones. Quizá no tengan confianza, puede que se vean unos a otros y queden en silencio; este es el momento oportuno para presentar la actividad «Solución de caso».

DESARROLLO

Léales a los estudiantes el caso 1 en voz alta, el cual se encuentra en la lista de actividades, y luego entrégueles una hoja con las preguntas siguientes:

1. ¿Cuáles son las emociones que experimenta Pedro?
2. ¿Consideras que la actitud de Pedro es comprensible o debe ser siempre igual que antes? Explica por qué.
3. ¿Cuáles son las actitudes observadas en Pedro que le ayudarán a sentirse mejor?
4. ¿Qué harías en caso encontraras a una persona como Pedro para que se sienta mejor?

Deje un tiempo breve y prudencial, luego abra un espacio de diálogo y que ellos compartan sus respuestas, anímelos para que hablen; al mismo tiempo que respeten los comentarios de los demás. Evite juzgar su silencio, respete su decisión de solo escuchar, especialmente si es la primera vez que realizan una pausa socioemocional.

CIERRE

Mencione brevemente que en la vida todos pasamos por momentos buenos, gratos, difíciles y otros muy difíciles; algunas veces los resolvemos solos, otros los ocultamos y aparentamos estar bien, pero por dentro nos desgasta, nos sentimos cansados, insatisfechos, irritados, etc. y al final los expresamos, sin darnos cuenta, a través de los gestos, tono de voz, actitudes y está bien.

Lo importante es tomar un tiempo a solas para pensar cómo puedo resolver la situación que me agobia, a quién puedo recurrir para solicitar apoyo, etc.



Actividad de transición

Solicite a los estudiantes que se levanten y realicen junto con usted una serie de ejercicios para relajarse: «Actividad 3: Ejercicios de relajación» (Protocolo de apoyo emocional y resiliencia para el regreso a clases.) actualización 2022, página 28.

¿Qué actividades breves puede hacer en una pausa?

A continuación, se presenta una lista de actividades que puede utilizar en la pausa socioemocional. Elija la más conveniente para su propósito. Recuerde que puede hacer uso de su creatividad y experiencia, como también de la libertad de utilizar otras actividades afines, según la edad de los estudiantes y el contexto, además, puede buscar más información en libros e Internet, para orientar a los estudiantes a ejercitarse en el manejo de las emociones.

1

Inhalar y exhalar

Invite a todos a sentarse o pararse e indique lo siguiente:

Este es un ejercicio de relajación, que pueden realizar cuando se sientan cansados o tensos.

Vamos a inhalar por la nariz, de tal modo que sintamos cómo entra el aire frío por las fosas nasales, cuando pasa por la laringe, cuando llega a nuestros pulmones y se expande nuestro vientre, sostengamos la respiración, contemos hasta el diez, después dejamos que salga lentamente por la boca, hagámoslo tres veces más, luego respiremos normalmente y sintamos cada parte del cuerpo.

2

Termómetro de emociones

Solicite a los estudiantes que dibujen en una hoja de papel una cara que exprese cómo se sienten en ese momento y que la peguen en el lugar más conveniente. Esta actividad le será útil para reconocer las emociones que más predominan en el grupo y así tomar una decisión cómo orientar acerca del manejo de las emociones.

3

Telaraña

Esta actividad se recomienda en caso el grupo sea pequeño.

Oriente a los estudiantes a organizarse en un círculo, indique que compartan en una sola palabra cómo se siente en ese preciso instante, inicie usted para modelar. Al terminar lance una madeja de lana a un estudiante y quédese con la otra punta, quien la recibe deberá compartir cómo se siente en ese momento. Luego, deberá lanzar la madeja a un compañero, quien a su vez deberá compartir cómo se siente y sucesivamente realizar el proceso de lanzar la madeja hasta que todos hayan compartido y se forme un entrelazado de lana simulando una telaraña.

El último en compartir su sentimiento deberá enrollar la madeja y decir en una sola palabra lo que más le hace feliz, de un ejemplo.

Variación: «Papa caliente» puede realizarse la misma actividad utilizando una pequeña pelota plástica o bien improvisar una de papel estrujado en lugar de la madeja de lana.

4

Identificar emociones

Dibuje en una hoja caras con diferentes expresiones (feliz, triste, enojada, asustada). Luego, platique con los estudiantes sobre las cosas que los hacen sentir felices, tristes, enojados o asustados; realicen los gestos y ademanes para cada emoción. Dependiendo de la edad de los estudiantes puede agregar más emociones. Explíqueles que es importante sentir y expresar las emociones que se experimentan en diferentes momentos de la vida sin lastimarse a sí mismo y a los demás.

5

Solución de caso

Utilice la técnica «Solución de caso» para estimular la reflexión de cómo y por qué valorar las distintas emociones, a continuación, se presentan dos casos:

CASO 1

Pedro estudia tercero básico, al retornar a clases sus compañeros observan que ha cambiado, ya no es el mismo compañero alegre, bromista y colaborador como antes de que suspendieran las clases presenciales en el instituto.

Ahora se molesta fácilmente, quiere estar solo y si alguien le pide un favor, no responde amablemente. Un día, la profesora guía se acercó para platicar y él habló acerca de lo que está sucediendo en casa.

Cuenta que su papá perdió su trabajo durante la emergencia de la COVID-19, ya no tienen ese recurso económico; su mamá ha recurrido a vender pastelitos, pero aun así no es suficiente; él busca un trabajo de medio tiempo para ayudar y seguir estudiando. (Protocolo de apoyo emocional y resiliencia para el regreso a clases, actualización 2022.

1. ¿Cuáles son las emociones que experimenta Pedro?
2. ¿Consideras que la actitud de Pedro es comprensible o debe ser siempre igual que antes?
Si respondiste «comprensible» explica por qué.
Si respondiste que «debe ser igual» explica por qué.
3. ¿Cuáles son las actitudes observadas en Pedro que le ayudarán a sentirse mejor?
4. ¿Qué harías en caso encontraras a una persona como Pedro para que se sienta mejor?

CASO 2

Andrea, una estudiante de primaria, observa a dos de sus compañeras que reaccionan al entrar un compañero por primera vez al salón de clase. Las dos compañeras murmuran entre sí.

(Caso real en una escuela)

Cuando el compañero nuevo quiere sentarse cerca de ellas se lo impiden diciendo «No te sientes en ese escritorio, allí nos sentamos nosotras». Andrea al escucharlas, inmediatamente le dijo a su compañero. «Siéntate aquí» y le señaló su escritorio. Después se acercó a sus compañeras y mencionó: «No está bien que traten así al niño, él se siente mal, pídanle disculpas». Una de ellas respondió con expresiones: «Yo no me disculpo» y la otra expresó que sí lo haría.

- ¿Cómo crees que se sintió el compañero de Andrea al entrar al salón por primera vez y le negaron el escritorio que escogió?
- ¿Qué actitudes observas en las compañeras de Andrea?
- ¿Qué harías tú si vez por primera vez llegar a un compañero o compañera a tu salón de clase?

6

Juego de mímica (sugerido para grupos pequeños)

Previo a este juego se explica que todas las personas experimentan emociones y demuestran actitudes cuando conviven con otras personas. Permita que los estudiantes mencionen algunos de los que conocen.

En tarjetas previamente preparadas con diferentes emociones y actitudes, proporcione una a cada participante, solicite a un voluntario pasar al frente, con mímicas expresar lo escrito en la tarjeta y así sucesivamente. El resto del grupo debe adivinar si se trata de una emoción o una actitud.

Al finalizar anímelos a que se pregunten a sí mismos ¿qué actitud les gustó más? y ¿por qué?, cierre con una actitud de ánimo para convivir de mejor manera con compañeros y familia.

Ejemplo de palabras:

Emociones	Actitud
Amor	Colaboradora
Tristeza	Solidaria
Paz	Analítica
Enojo	Empática
Alegría	Participativa
Frustración	Respetuosa
Miedo	Sincera
Ira	Perseverante
	Animadora

7

Humor, humor y más humor

Solicite a los estudiantes recordar y describir un incidente personal, que les haya ocasionado un estado de inseguridad, nerviosismo o irritabilidad. Pídales que conviertan el incidente en una tira cómica. En caso no quieran dibujar, que busquen recortes de periódico o revistas para ilustrar la tira cómica.

Solicite que voluntariamente compartan su tira cómica y cuenten cómo se sienten al ver su situación desde el humor sano.

Asegúrese que sea personal y que haya respeto entre el grupo. Explíqueles que el humor sano no lastima a nadie ayuda a resolver de mejor forma situaciones que las personas enfrentan en la vida.

8

Conversatorio

Propicie en los estudiantes el intercambio de ideas y experiencias en el marco de la convivencia pacífica, pídeles que se organicen en un círculo, de tal manera que puedan verse entre sí al momento de hablar o escuchar, pregúnteles si alguien quiere ser el moderador y proporcione las interrogantes que genere la conversación, a continuación, se presenta algunos ejemplos:

¿Por qué debo expresar mis emociones?	¿qué pienso de la emoción...?	¿Qué hago si me siento enojado (a)?
¿Qué pasa si no expreso mis emociones?	¿Me he sentido así alguna veze?	¿Cómo me puedo reponer cuando esto me pasa?
¿Cuándo debo expresar mis emociones?	¿Por qué me sentí así?	
¿Con quién debo expresar mis emociones?	¿Me gusta o me disgusta sentirme así?	
¿Hay emociones buenas y malas?		

9

¡Ganar o perder!

Utilice juegos de mesa según la edad de los estudiantes, planifique un tiempo oportuno para promover este tipo de juego, indíqueles que habrá momentos donde se gana o se pierde en el juego, por lo que es importante saber cómo sobreponerse a la frustración al perder, disfrutar la alegría al ganar, aprender a respetar las reglas y ser honesto. En caso alguno de los estudiantes le lleva más tiempo de recuperarse de la frustración, hable con él o ella individualmente.

Durante el juego anime a los estudiantes a no rendirse, a identificar en dónde se equivocó, aprender de los errores y volver a intentar. Además, infunda animo para disfrutar de la actividad y evite los regaños o sermones.

9

Proyecto «Cultivo de emociones»

Para cultivar una planta se necesita tener la disposición, herramientas, la semilla o pilón de la planta y preparar la tierra, luego se siembra, se cuida y se observa la planta mientras crece. Al observar se reconoce cuándo echarle agua, quitar maleza e insectos que pueden dañar la planta mientras crece.

Lo mismo sucede cuando una persona se dispone a manejar sus emociones. Este proyecto se llamará «Cultivo de emociones» de forma figurativa, inspirados en el cultivo de plantas; para ello es necesario seguir los pasos de acuerdo a la temporalidad que se sugiere en la tabla. Durante el proceso se propicia sentir, pensar, registrar, analizar, reflexionar acerca de las emociones y tomar acciones de cambio; esto último como el resultado final del cultivo.

Las instrucciones se proporcionan en clases, hay acciones individuales que se deben realizar en casa, finalmente, en conjunto se comparte la experiencia de aprendizaje en el proyecto.

Paso	Acción	Temporalidad
Instrucciones para realizarlas en casa:		
1	Buscar las herramientas necesarias: un cuaderno o diario exclusivo para el proyecto «Cultivo de emociones», lapicero o lápiz.	
2	Elegir un lugar que brinde mayor agrado y seguridad.	
3	Elegir el momento más oportuno para dedicar un tiempo.	Se sugiere 10 o más minutos cada día de la semana.
4	Sentir y pensar en: ¿Cómo me siento hoy?, escribir en el cuaderno o diario tal como vienen esos sentimientos y pensamientos; ser lo más sincero consigo mismo.	Primera semana Día 1,2,3,4,5,6 7
5	Leer lo escrito durante la semana anterior, subrayar de un color las emociones que se sintieron y de otro color los pensamientos.	Segunda semana Día 1
6	Reflexionar cuáles emociones y pensamientos favorecieron la relación con la familia, amigos y compañeros y cuáles no.	Día 2
7	Observar y registrar las emociones de las otras personas con quienes se relaciona cada día y anotarlas en el cuaderno o diario.	Día 3, 4, 5, 6 y 7

Paso	Acción	Temporalidad
8	Leer lo escrito de la observación de la semana anterior, subrayar de un color las emociones «que me animaron, me hicieron sentir seguro, alegre y de otro color las que me hicieron sentir triste, enojado, furioso o con miedo».	Tercera semana Día 1
9	Identificar las decisiones tomadas al sentir cada emoción, hacer un listado de esas decisiones.	Día 2
10	Reflexionar acerca de las decisiones que se toman como respuesta a las emociones que expresan otras personas y escribirlo en el cuaderno o diario.	Día 3
11	Decidir y escribir las acciones que se proponen realizar a raíz de la experiencia del «Cultivo de emociones», que favorezcan la convivencia pacífica.	Día 4
12	Compartir las conclusiones con la familia, amigos o compañeros.	Día 5

Banco de preguntas para reflexión

Se sugiere utilizar preguntas reflexivas para animar a los estudiantes a sentir sus emociones, pensar a quién o a quiénes beneficia o perjudica con sus acciones y qué puede hacer para sentirse bien consigo mismo y relacionarse con los demás.

A continuación, se presentan algunas preguntas que le pueden ayudar al momento de abordar una situación con algún estudiante, recuerde que usted puede manejar las preguntas según su experiencia y la situación.

¿Cómo te sientes?,

¿Por qué te sientes...?

¿Por qué crees que se debe expresar las emociones?

¿Qué pasa si no expresas tus emociones?

¿Cuándo debes expresar tus emociones?

¿Con quién es recomendable expresar tus emociones?

¿Hay emociones buenas y malas?

¿Qué haces cuando te sientes enojado?

¿Qué piensas de esta emoción...?

¿Te has sentido así alguna vez?

¿Por qué te sentiste así?

¿Te gusta o disgusta sentirte así?

¿Qué se debe hacer para reponerse ante un enojo o frustración?
¿Cómo lo resolviste?

¿De dónde o de quién sacaste la fuerza de voluntad para seguir adelante?

¿En dónde sientes la alegría?

¿En dónde sientes la tristeza?

¿En dónde sientes el enojo?

¿Quién te hace sentir bien cuando te escucha? ¿por qué?

¿A quién te gusta escuchar con detenimiento? ¿por qué?

¿Cómo crees que se sintió tu compañera o compañero cuando tú lo ofendiste?

¿Cómo puedes reparar el daño que se produjo en este conflicto?

Referencias

- Anaut, M. (2017). Humor, entre la risa y las lágrimas. Barcelona: Gedic.
- Boqué, M. C. (2020). Prácticas Restaurativas para la prevención y gestión de los conflictos. España: Narcea.
- Cecilia scarafia, P. A. (2015). Habilidades socioemocionales. USA: Bonum.
- Esquivel, L. (2001). El Libro de las emociones. e-libro.net.
- Expósito, J. M. (2021). El Rincón de la calma. España: DESCLÉE DE BROUWER.
- Grané, A. F. (2008). La resiliencia, Crecer desde la adversidad. Barcelona: Plataforma actual.

e-grafías

<https://www.solecolombia.org/>



GOBIERNO *de*
GUATEMALA

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN