

Cuadernillo para estudiantes

PROYECTO INTEGRADO

“Construimos una escuela que promueva la expresión de nuestras emociones”



1.º de secundaria

Cuadernillo para estudiantes

PROYECTO INTEGRADO

**“Construimos una escuela
que promueva la expresión
de nuestras emociones”**



1.º de secundaria

Proyecto La caja de herramientas para una ciudadanía democrática

Cuadernillo para estudiantes de 1.º de secundaria
Construimos una escuela que promueva la expresión de nuestras emociones
Natalia Claro Espejo
Luis Daniel Cárdenas Macher
José Carlos Herrera Alonso

Las publicaciones del Instituto Internacional para la Democracia y la Asistencia Electoral (IDEA Internacional) son independientes de intereses específicos nacionales o políticos. Las opiniones expresadas en esta publicación no representan necesariamente las opiniones de IDEA Internacional, de su Junta Directiva ni de los Miembros de su Consejo.

Con la excepción de las imágenes y fotografías de terceros, la versión electrónica de esta publicación está disponible bajo licencia de Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0). Se permite copiar, distribuir y transmitir esta publicación, así como usarla y adaptarla, siempre que sea únicamente para fines no comerciales, se reconozca adecuadamente la publicación y se distribuya bajo una licencia idéntica. Para obtener más información sobre esta licencia, consulte el sitio web de Creative Commons: <<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>>.

IDEA Internacional, SE 103 34 Estocolmo, Suecia
Tel: +46-8-698 37 00
info@idea.int | www.idea.int

La presente obra representa la opinión de los autores, no necesariamente la opinión de los editores.

De esta edición:
© 2024 International Institute for Democracy and Electoral Assistance
IDEA Internacional Perú
Av. Pardo y Aliaga 699, Oficina 601B
San Isidro, Lima 15073 - Perú

© 2024 Asociación Fe y Alegría del Perú
Jr. Cahuide 884
Jesús María, Lima 15072 - Perú

© 2024 Jurado Nacional de Elecciones (JNE)
Dirección Nacional de Educación y Formación Cívica Ciudadana (DNEF)
Jr. Nazca 598
Jesús María, Lima 15072 - Perú

Dirección del proyecto

Pilar Tello Rozas | Oficial de Programas IDEA Internacional

Rosa María López Triveño | Directora Nacional de Educación y Formación Cívica Ciudadana del JNE
Peggi Monzón Ponce | Coordinadora del Equipo del Programa Ciudadanía Plena y Global de Fe y Alegría del Perú

Coordinación

José Carlos Herrera Alonso

Revisión pedagógica

José Carlos Herrera Alonso, Katherine Vega-Bazán Angeles, Alina Anglas Cárpene, David Cuenca Chamorro y Peggi Monzón Ponce

Corrección de estilo

Enrique Hulerig Villegas y Martha Stolar Sirlupú | Fondo Editorial del Jurado Nacional de Elecciones

Concepto y diseño editorial

Ruperto Perez Albela Stuart

Diagramación

Lia Melisa Villacorta Bravo
Emma Angela Barrios Arrieta
Sol del Carmen Ccapa Córdova
Andrea Alessandra Arias Mego

Coordinación de diseño e impresión

Ruperto Perez Albela Stuart

Primera edición: Abril 2024
Tiraje: 1300 ejemplares

Hecho el Depósito Legal N° 2024-03338 en la Biblioteca Nacional del Perú

Esta obra se terminó de imprimir en abril de 2024 en los talleres gráficos de IDEA Gráfica Impresiones S.A.C., sito en Jr. Inca 188, Surquillo

Impreso en Perú

ISBN: 978-91-7671-806-3 (PDF)

ISBN: 978-91-7671-807-0 (versión impresa)

DOI: <<https://doi.org/10.31752/idea.2024.64>>

Índice

Presentación general	6
Fase 1: Nos conectamos con el reto	9
1.1 Conocemos y reflexionamos sobre el reto	10
1.2 Reconocemos lo que necesitamos para resolver el reto	12
1.3 Nos organizamos para resolver el reto	20
Fase 2: Exploramos en fuentes	27
2.1 Preparamos la investigación	29
2.2 Exploramos en campo	31
2.3 Exploramos en fuentes bibliográficas	40
Ficha 1: Actores involucrados en nuestro bienestar emocional en la escuela	41
Ficha 2: Aspectos que influyen en el bienestar emocional	49
Ficha 3: La conciencia emocional para mejorar la salud mental	60
2.4 Sistematizamos nuestros hallazgos	66
Fase 3: Deliberamos y llegamos a consensos	71
3.1 Construimos una posición ética personal	73
3.2 Deliberamos a partir de nuestras posiciones	76
3.3 Compartimos los resultados de nuestra deliberación	77
Fase 4: Creamos una solución	79
4.1 Definimos una solución	80
4.2 Construimos e implementamos la solución	85
Fase 5: Compartimos nuestros resultados	93
5.1 Diseñamos la presentación de nuestros resultados	94
5.2 Organizamos la feria	99
5.3 Exhibimos nuestra solución	101
5.4 Reflexionamos sobre la feria	102
5.5 Reflexionamos sobre todo el proceso del proyecto integrado	105

Presentación general





¡Bienvenida y bienvenido!

Te presentamos el proyecto integrado “Construimos una escuela que promueva la expresión de nuestras emociones”, el cual nos ayudará a fortalecer el desarrollo adecuado de nuestras habilidades socioemocionales para mejorar la convivencia democrática; así como también nos permitirá tener las herramientas necesarias para realizar una atención oportuna frente a situaciones que ponen en juego nuestro bienestar emocional. Esperamos que sea una experiencia emocionante y retadora.

El proyecto lo hemos organizado en cinco grandes fases, que nos permitirán orientarnos y hacer seguimiento de nuestro avance. Las **cinco fases del proyecto** son:



Este **cuadernillo** es un espacio para organizar nuestras ideas mientras desarrollamos el proyecto integrado. Para ello, nos plantea un conjunto de actividades y herramientas que iremos desarrollando a lo largo del proyecto, tanto de manera individual como en equipo.

Antes de empezar, hay tres ideas claves que necesitamos tener presente:



El proyecto lo desarrollarás en equipo. Junto contu docente definirán quiénes integrarán cada equipo y compartirán todo el proceso.



Durante el proyecto habrá actividades individuales y en equipo, así como espacios para compartir nuestros avances con todo el salón.



Guarda cada actividad que realices. Es importante que guardes tus evidencias porque todo lo que hagas te servirá a lo largo del proyecto. En algunas ocasiones te pediremos que retomes alguna actividad.

¡Ahora sí, comencemos!

Fase I

Nos conectamos con el reto



Antes de iniciar la fase, veamos algunas orientaciones sobre cuánto durará y qué actividades realizaremos:

- ⌚ Esta fase se desarrolla en la **semana 1** del proyecto integrado.
- ⌚ En esta fase se desarrollan tres actividades:



1.1 Conocemos y reflexionamos sobre el reto

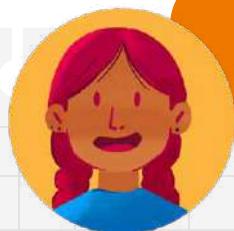


1.2 Reconocemos lo que necesitamos para resolver el reto



1.3 Nos organizamos para resolver el reto

1.1 Conocemos y reflexionamos sobre el reto



Esta es la situación y el reto que resolveremos a lo largo de todo el proyecto, ¡así que léelo con mucha atención!



El hermano mayor de Ramiro se ha ido de casa luego de sostener una fuerte discusión con sus papás. Ramiro está preocupado porque no sabe si su hermano se encuentra bien, además siente pena de que su familia se encuentre en esa situación. Cuando está en su casa suele estar tenso, y cuando va a su institución educativa espera sentirse mejor, pues hará cosas que lo van a distraer. Sin embargo, no siempre es así. Hay días en los que la preocupación y otros pensamientos son más intensos, y, por más que juegue con algunos amigos y se muestre tranquilo, por dentro desea poder expresar todo lo que siente.

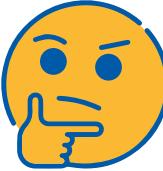
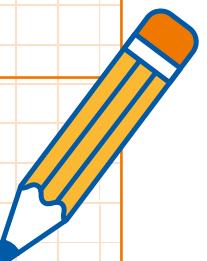
Lamentablemente, Ramiro no sabe cómo hacerlo. A veces quisiera hablar con sus amigos o tal vez con su docente. Sin embargo, le da vergüenza que piensen que es raro por tener esas ideas y emociones, ya que ha escuchado que a veces critican a personas que muestran comportamientos diferentes. Además, también siente que hay algunas cosas que no se pueden expresar con palabras.

Frente a esta situación, el proyecto nos plantea este reto:



¿Qué podemos hacer las y los estudiantes para que en la escuela sintamos confianza de expresar nuestras emociones?

Ahora que ya conoces el reto te debes estar haciendo preguntas o teniendo comentarios sobre él. Para orientar esta reflexión responde las preguntas de la tabla **Veo, pienso, me pregunto** que te presentamos a continuación.

VEO, PIENSO, ME PREGUNTO		
Veo 	¿Qué es lo que observas en esta situación y el reto?	
	¿Qué sabes sobre esta situación y el reto?	
Pienso 	¿Qué aspectos crees que están influyendo en esta situación y el reto?	
	¿Cuáles crees que podrían ser las consecuencias de esta situación y el reto?	
Me pregunto 	¿Qué preguntas tienes sobre esta situación y el reto?	

1.2 Reconocemos lo que necesitamos para resolver el reto



Reflexionamos sobre el propósito

Ahora que has conectado con la situación y el reto y te has planteado preguntas en torno a este, definamos cuál es el propósito de este proyecto, es decir, qué buscamos lograr con este y qué tendremos que hacer.

Lee nuevamente el nombre del proyecto integrado:



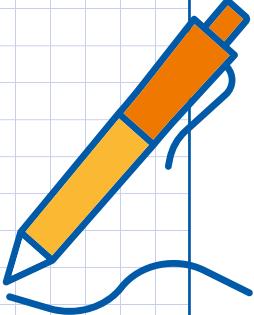
"Construimos una escuela que promueva la expresión de nuestras emociones"

y reflexiona de manera **individual** sobre estas preguntas:

A partir del nombre, ¿qué se espera que aprenda en este proyecto?	¿Para qué me va a servir lo que aprenderé?

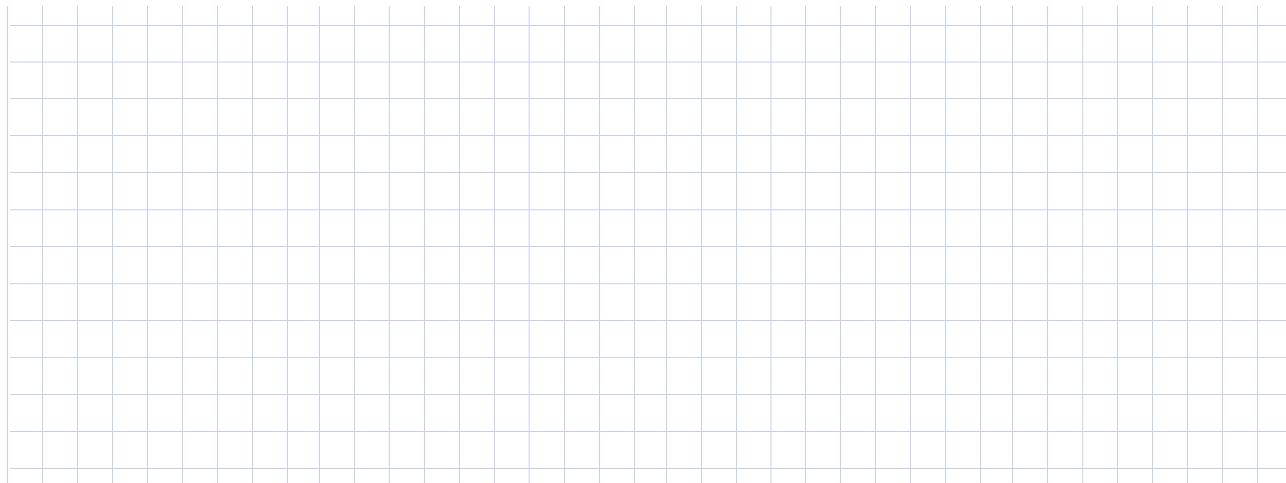
Luego, en grupo, comparten sus ideas y planteen una respuesta común:

¿Qué se espera que aprendamos en este proyecto?	¿Para qué nos va a servir lo que aprendamos en el proyecto?



Ahora comparten sus respuestas con todo el salón. Este espacio es importante para conocer qué ideas tienen tus demás compañeras y compañeros. Aprovecha para dialogar sobre las ideas que escuchas y anotar las ideas nuevas que vayas encontrando.

A continuación, redacta la versión final del propósito que han consensuado como aula. Durante el compartir con el salón asegúrate de comprender bien el propósito de aprendizaje del proyecto.





Conocemos las fases del proyecto

Es importante que conozcas el proceso que vas a seguir estos bimestres para desarrollar el proyecto y así resolver el reto. Para ello, en el mismo grupo con el que trabajaste previamente, lean la descripción de las fases del proyecto (que encontrarán en la siguiente página) y respondan las preguntas de la tabla **Fases del proyecto integrado**. ¡Pueden establecer relaciones entre las fases del proyecto y las respuestas que dieron antes para construir el propósito de aprendizaje!

FASES DEL PROYECTO INTEGRADO					
	Conectamos con el reto	Exploramos en fuentes	Deliberamos y llegamos a consensos	Creamos una solución	Compartimos nuestros resultados
1. ¿De qué se trata esta fase? ¿Cómo se relaciona con el reto?					
2. ¿Qué acciones/tareas se requieren en esta fase?					
3. ¿Qué me gusta/motiva de esta fase?					
4. ¿Qué dudas o preguntas me surgen sobre la fase?					

DESCRIPCIÓN DE LAS FASES DEL PROYECTO INTEGRADO

Fase 1: Nos conectamos con el reto

En esta fase nos aproximamos a la situación y al reto que será motivo del proyecto para comprenderlo desde nuestras emociones y nuestros saberes previos. Es la motivación primera que tendremos para asumir el reto del proyecto. Luego, nos haremos una idea de lo que implica desarrollar un proyecto conociendo las distintas fases de este y definiremos nuestro propósito de aprendizaje. Por último, con responsabilidad nos organizamos en equipo para poner manos a la obra.



Fase 2: Exploramos en fuentes

No olvidemos que nuestro reto es dar una solución para que, como adolescentes, nos sintamos más cómodos al expresar nuestras emociones en la escuela. En ese sentido, será importante que tu equipo conozca y comprenda más a fondo lo que está ocurriendo en nuestra escuela, y así crear una solución adecuada a esta realidad. Para ello recurriremos a dos tipos de fuentes de información que se complementan entre sí. Por un lado, exploraremos en fuentes bibliográficas, es decir, lecturas, videos, imágenes sobre temas relacionados con la expresión de emociones para aprender nuevas ideas y conceptos. Por otro lado, en equipo exploraremos en nuestra realidad a través de entrevistas a diversas personas, tales como compañeros y docentes, los cuales pueden ser fuentes de información importantes. Analizaremos la información que recojamos y la comprenderemos a la luz de los nuevos conceptos que hemos aprendido. Todo ello nos permitirá tener una idea más clara de qué está ocurriendo en nuestra escuela respecto a la expresión de emociones.



Fase 3: Deliberamos y llegamos a consensos

En esta fase de deliberación podrás expresar una opinión propia y argumentada con base en dicha información, donde se reflejarán tus convicciones sobre lo que está ocurriendo en nuestra escuela respecto a la expresión de las emociones. Esta opinión no tiene que ser igual a la de tus compañeros, por lo que habrá un momento para que compartas tus opiniones con las de ellos y puedan llegar a acuerdos sobre las prioridades que se deben atender en tu escuela respecto a la expresión de emociones. Luego de ello, podrán continuar con la siguiente fase del proyecto.



Fase 4: Creamos una solución

Ahora que ya tienen información e ideas más claras sobre la situación y el reto, ha llegado el momento de pensar qué solución darán para que los estudiantes se sientan más cómodos expresando sus emociones en tu escuela. De esta manera, se desarrollará el proceso de crear una solución, donde podrán ir mejorando su propuesta. Así, con tu equipo harán una primera versión de la solución que será retroalimentada por otros compañeros. Con ello, harán las mejoras y ajustes necesarios y obtendrán la segunda versión de la solución. Luego, esta será implementada en un escenario real para que puedan evaluar cómo funciona y definir qué logros han tenido y qué mejoras tendrían que hacerse.



Fase 5: Compartimos nuestros resultados

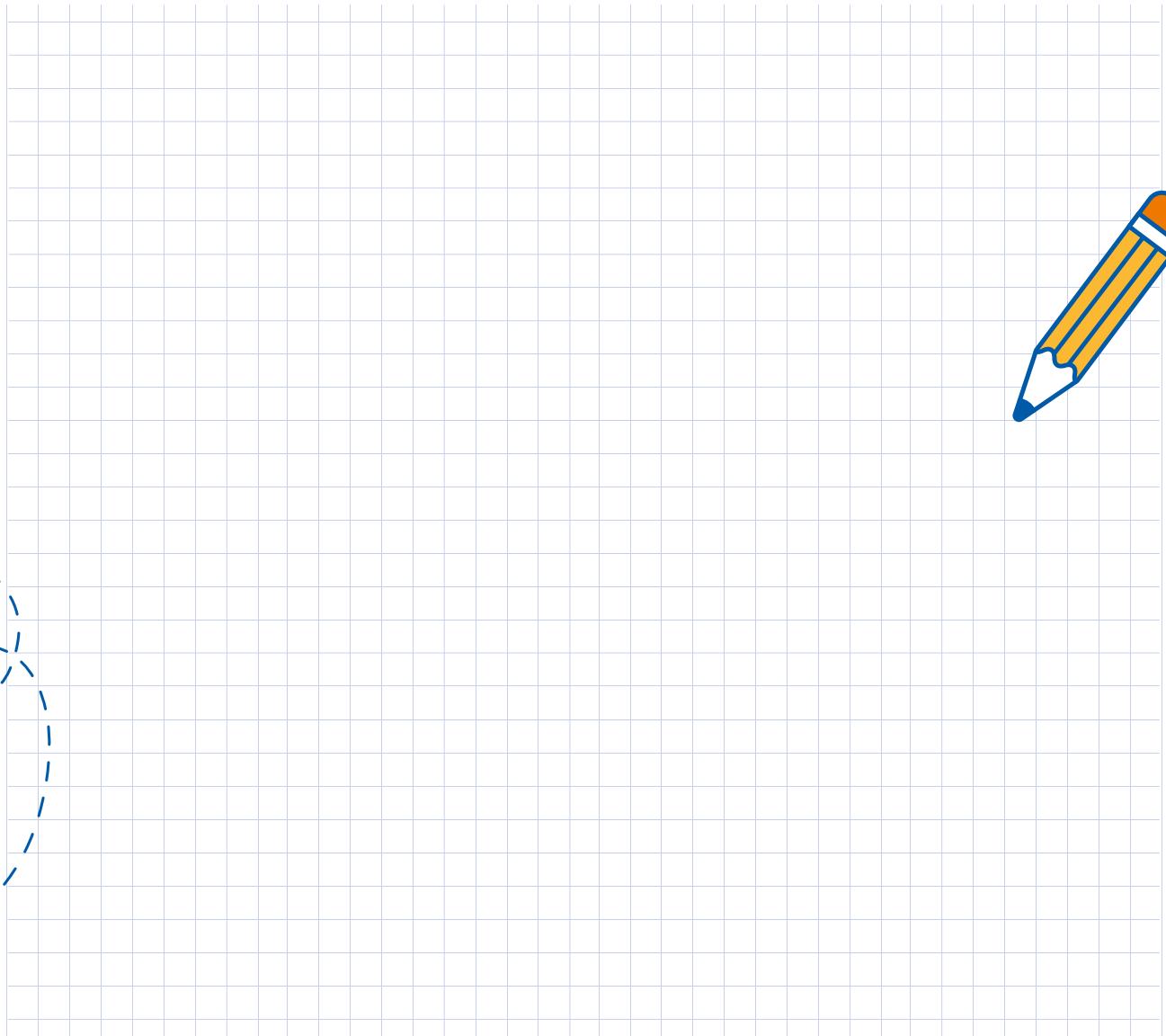
Llegó el momento de dar a conocer a tus compañeros, docentes, madres, padres, así como a otras personas de igual manera importantes, lo que han estado trabajando durante este tiempo para mejorar el bienestar emocional de los adolescentes en tu escuela. Con mucha creatividad y dinamismo, mostrarán lo que se ha logrado con su solución respecto a la expresión de las emociones, así como los ajustes que seguirán haciendo para mejorarla.





Definimos una versión final del propósito del proyecto

Haz un recuento de lo trabajado en esta sección (reflexión del propósito del proyecto, conocemos las fases del proyecto) y luego, junto con tu aula, redacten una versión final del propósito del proyecto integrado:



Reconocemos nuestras habilidades y oportunidades con relación al proyecto

Observa la tabla **Fases del proyecto integrado** que completaste con tus compañeros de aula e identifica aquellas actividades de las distintas fases del proyecto en las que tienes fortalezas y aquellos en los que te gustaría mejorar. Con ello, completa la tabla **Mis fortalezas y oportunidades de mejora en el proyecto** con alguna frase o dibujo.

MIS FORTALEZAS Y OPORTUNIDADES DE MEJORA EN EL PROYECTO

Fase del proyecto	¿Qué fortalezas tengo para esta fase? ¿Por qué?	¿Qué habilidades necesito mejorar para esta fase? ¿Por qué?
Nos conectamos con el reto		
Exploramos en fuentes		
Deliberamos y llegamos a consensos		
Creamos una solución		
Compartimos nuestros resultados		

A continuación, comparte tus ideas con un compañero o una compañera y conversen sobre lo que cada cual ha respondido. Voluntariamente, comparten en plenaria sus fortalezas en algunas de las fases, así como sus oportunidades de mejora. Reflexionen sobre la importancia de reconocer nuestras habilidades y oportunidades de mejora para aportar en el desarrollo del proyecto y continuar aprendiendo.

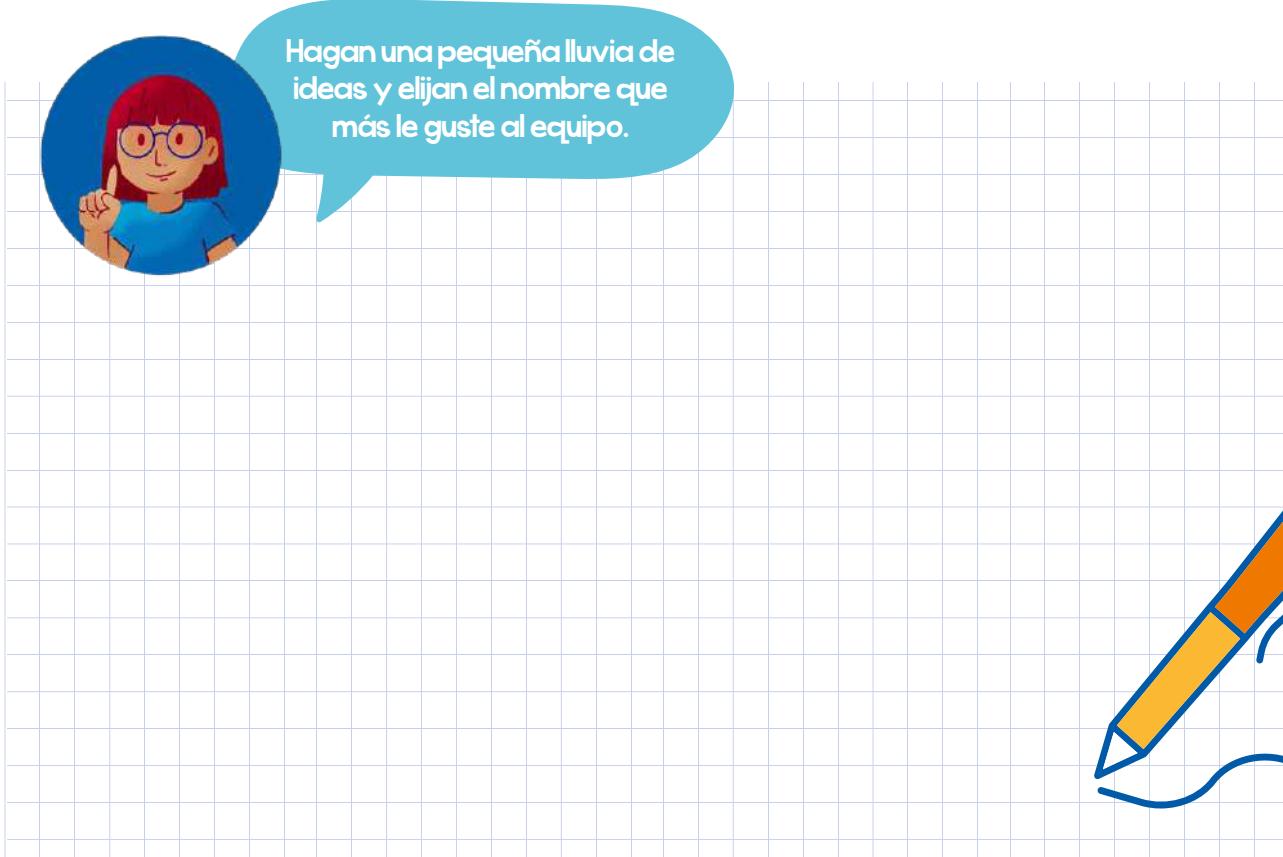
1.3 Nos organizamos para resolver el reto

Ha llegado la hora de formar equipos. Con las distintas características y habilidades de tus compañeros de equipo podrás organizarte para desarrollar y cumplir el reto del proyecto. Para ello, será importante que identifiques cómo puedes aportar al desarrollo del proyecto y a tu equipo, así como también llegar a acuerdos para una buena convivencia.



Formamos un equipo

Luego de la dinámica de formación de equipos que realizaron con tu docente, ahora es momento de ponerle un nombre al equipo. Como ya conocen cuál es el título del proyecto, **¿qué nombre pueden crear que haga referencia a este título y los identifique como equipo durante todo el proyecto?**





Definimos roles y acuerdos de convivencia como equipo

Antes de iniciar el trabajo de los equipos es importante tomar en cuenta dos elementos: los roles y los acuerdos de convivencia. Ambos ayudarán a hacer más eficiente el trabajo durante el proyecto. Además, los irán evaluando constantemente para hacer mejoras en el proceso.

Definimos roles

Los roles son funciones específicas que cada integrante del equipo debe cumplir durante todo el proyecto, los cuales permiten organizar mejor el trabajo. Como equipo, reflexionen a partir de la siguiente pregunta: ¿Qué roles creen que se necesitarán en su equipo para que funcione bien durante el proyecto?

A continuación, les presentamos algunos ejemplos que pueden servir de inspiración. Reflexionen sobre los roles sugeridos: ¿con cuáles me siento más cómodo? ¿Me gustaría mejorar mi desempeño en algún rol?

Reflexionen en grupo y, si quieren, pueden crear otros que como equipo consideren importantes:



Elaborador/a

Tiene como tarea ayudar al equipo a relacionar las nuevas ideas o conceptos con lo aprendido previamente.

Preguntas para que los estudiantes consideren este rol:

¿Te gusta trabajar con información nueva y buscar el sentido o el porqué de las cosas? ¿Tienes facilidad para comprender conceptos y asesorar a tus compañeras y compañeros?



Articulador/a

Asegurará que todos los integrantes del equipo puedan intervenir y decir explícitamente cómo arribaron a una conclusión o respuesta.

Preguntas para que los estudiantes consideren este rol:

¿Te gusta escuchar y procurar consensos con los demás? ¿Tienes facilidad para realizar síntesis, agrupar ideas y motivar a que tus compañeros y compañeras tengan confianza para participar?



Explorador/a

Consigue los materiales que el grupo necesita y se comunica con los otros grupos y con el docente.

Preguntas para que los estudiantes consideren este rol:

¿Te gusta salir a explorar para conocer mejor las cosas que suceden? ¿Tienes facilidad para establecer contactos y hacer que las cosas pasen?



Creativo/a

Motiva a los integrantes del equipo aportando con inquietudes originales y proponiendo, cuando corresponda, alternativas innovadoras para dar respuesta a los retos propuestos.

Preguntas para que los estudiantes consideren este rol:

¿Te gusta proponer ideas fuera de la caja o plantear iniciativas innovadoras? ¿Tienes facilidad para construir o diseñar ideas o soluciones cuando te dan la oportunidad?

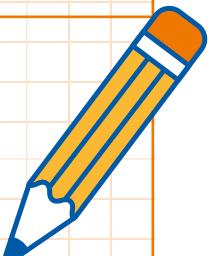
Adaptado de: <https://www.educarchile.cl/recursos-para-el-aula/trabajo-en-equipo-roles-de-los-miembros>

Una vez que se han puesto de acuerdo en los roles, completen el siguiente cuadro:

ROLES DE LOS INTEGRANTES	
Integrante	¿Cuál es su rol principal? ¿Qué otros roles podría cumplir?



Ten en cuenta que es importante que los roles sean los que tu equipo necesita



Construimos acuerdos de convivencia

Los acuerdos de convivencia son las acciones que vamos a establecer como equipo para nuestra buena convivencia durante el desarrollo del proyecto. Para ello, van a reflexionar a partir de la siguiente pregunta:



Pueden ser acuerdos sobre la convivencia y el buen trato, sobre la organización para el trabajo u otros que se les ocurran.

Realicen una lluvia de ideas y luego elijan las que les parezcan más importantes. Tengan en cuenta los siguientes criterios al momento de seleccionar los acuerdos:

- Que respondan a las necesidades del equipo.
- Que les ayuden a alcanzar el propósito del proyecto.
- Que estén redactados en positivo (evitemos el NO).
- Que sean un consenso del equipo.

Sugerencia: Construir como máximo cinco acuerdos.

Luego, completen el siguiente cuadro con los acuerdos consensuados:

Acuerdos de convivencia	¿Por qué lo hemos elegido?
1	
2	
3	
4	
5	

AUTOEVALUACIÓN Y COEVALUACIÓN

Para cerrar esta fase vamos a hacerlo a partir de una reflexión sobre cómo ha sido nuestro desempeño en esta primera parte del proyecto. Recordemos que es importante evaluarnos porque esto nos ayuda a mejorar.



De forma **individual** reflexiona sobre lo que más te gustó de esta fase, lo que no te gustó tanto y sobre alguna pregunta que tengas. A partir de ello, responde estas preguntas:

¿Qué he aprendido en esta fase?	¿Qué preguntas o inquietudes tengo sobre lo hecho en esta fase?

Luego, en **equipo**, comparten sus reflexiones individuales y completen un cuadro como este en una hoja aparte:

Tres ideas que nos llevamos de lo aprendido

1.

2.

3.

Dos preguntas / dudas o inquietudes que tenemos

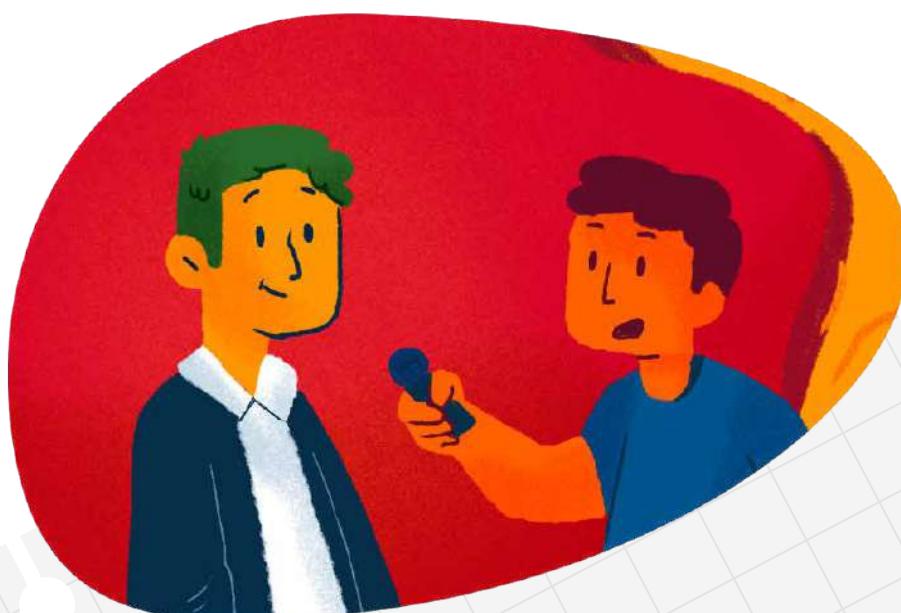
1.

2.

Finalmente, peguen las hojas en un lugar visible del salón. A manera de **plenario** y con la orientación de tu docente van a ir comentando y reflexionando en conjunto.

Fase 2

Exploramos en fuentes



Antes de iniciar la fase, veamos algunas orientaciones sobre cuánto durará y qué actividades realizaremos:

- ⌚ Esta fase se desarrolla de las **semanas 2 a la 8** del proyecto integrado.
- ⌚ En esta fase se desarrollan cuatro actividades:



2.1 Preparamos la investigación



2.2 Exploramos en campo



2.3 Exploramos en fuentes bibliográficas



2.4 Sistematizamos nuestros hallazgos

En esta fase desarrollarán dos tipos de investigación: en campo y en fuentes bibliográficas, para que tú y tu equipo encuentren información adecuada que les permita comprender mejor cómo pueden encontrar soluciones para el reto:

¿Qué podemos hacer las y los estudiantes para que en la escuela sintamos confianza de expresar nuestras emociones?



Cada tipo de investigación consiste en lo siguiente:

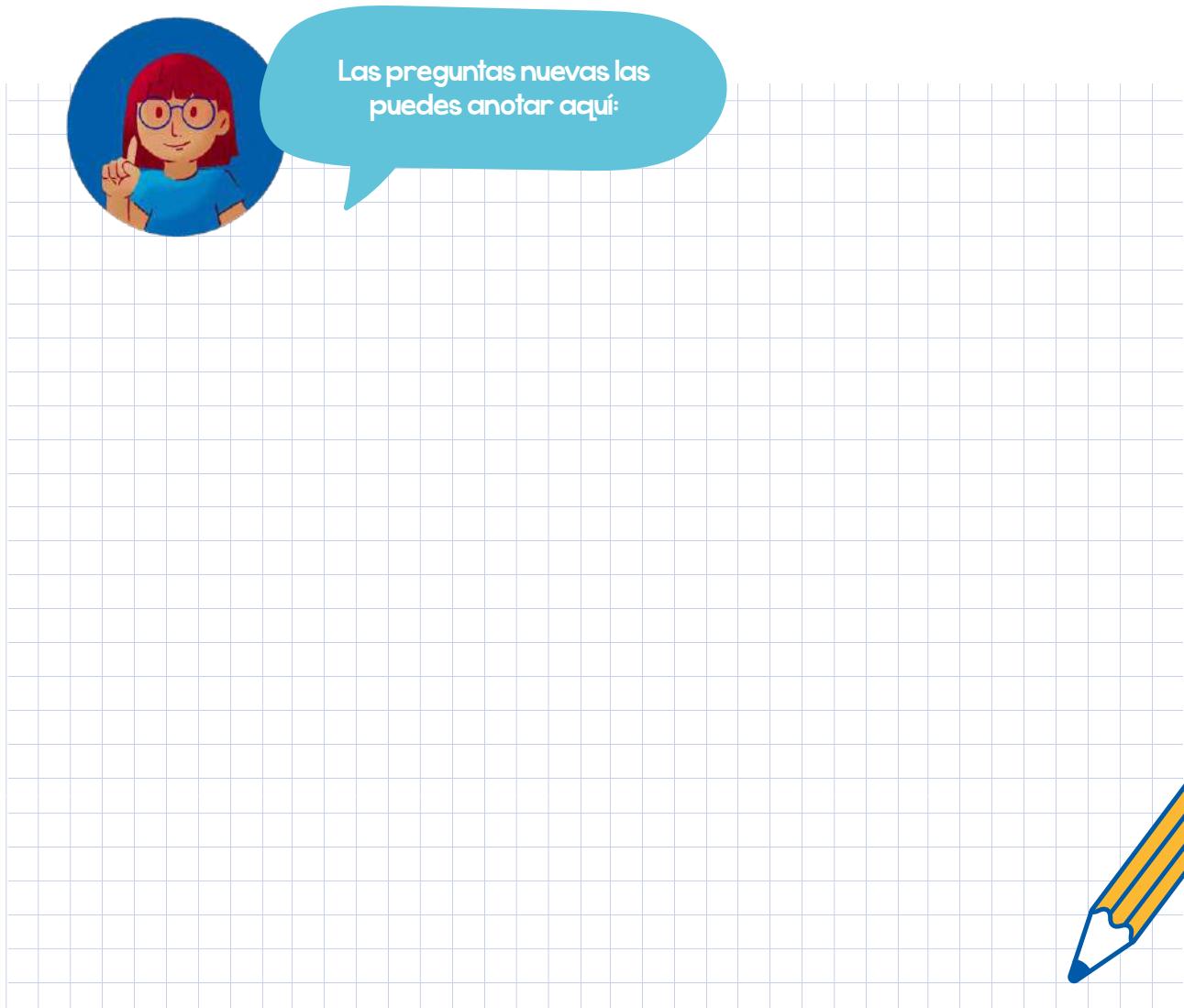
Exploración en campo	Exploración en fuentes bibliográficas
 <p>Consiste en la elaboración y aplicación de una entrevista y reflexión a partir de los hallazgos que se encuentren para explorar lo que ocurre en tu escuela respecto a la expresión de emociones y la salud mental.</p> <p>Para ello, primero van a definir quiénes harán las entrevistas; seguidamente, elaborarán las preguntas para la entrevista para luego aplicarlas. Luego de ello, reflexionarán a partir de la información que recogieron en la entrevista para comprender qué ocurre respecto a la expresión de emociones en tu escuela.</p>	 <p>Consiste en explorar textos escritos, videos, imágenes para profundizar en la comprensión de la expresión de emociones en la escuela, la convivencia y la salud mental de los adolescentes como asunto público. Para ello, encontrarás tres Fichas de lectura con distintas fuentes bibliográficas y actividades de trabajo. Además, se completará una tabla para ordenar toda la información de las fichas.</p> <p>Esto se hará de manera paralela con la exploración en campo, ya que la comprensión del asunto público les permitirá elaborar las preguntas para las entrevistas de manera más precisa, así como también hacer una reflexión más profunda a partir de la información que recojan de las entrevistas aplicadas.</p>

2.1 Preparamos la investigación

Luego de repasar con nuestro docente todo lo que hemos venido trabajando y todo lo que está por venir, nos reunimos en equipo para preparar lo que será nuestra investigación, tanto en campo como en fuentes bibliográficas.

Revisen el reto del proyecto, el propósito y las preguntas individuales que plantearon en la tabla **Veo, pienso, me pregunto**. Estas últimas servirán de insumo para hacer las preguntas de investigación.

En equipo, comparten sus preguntas e identifiquen y conversen en torno a estas. Si se les ocurren más preguntas que les ayuden a comprender la expresión de emociones en la escuela, está bien. Es importante que sean tantas preguntas como se les ocurra.



Luego, apunten en cartillas o *post-it* todas las que tengan como equipo. Las preguntas muy similares pueden escribirse en una sola cartilla.

Ahora, en plenaria, con los todos los equipos del aula, comparten sus preguntas pegando sus cartillas en la pizarra. Con ayuda de tu docente, organicen sus preguntas para unir las que son semejantes a las de otros equipos.

Una vez que hayan ordenado las preguntas, traten de responder la siguiente pregunta:



¿Con qué tipo de exploración se puede responder cada pregunta?

y apunten la respuesta en la tabla **Organización de preguntas**. Pueden hacerlo marcando con una equis (x) qué tipo de investigación sería la más adecuada.



OJO: Pueden haber preguntas que entran en ambos tipos de exploración.

ORGANIZACIÓN DE PREGUNTAS		
Preguntas sobre las que queremos investigar	Exploración en campo	Exploración bibliográfica

2.2 Exploramos en campo

En la exploración de campo aplicarán instrumentos de investigación con actores identificados en el mapa de actores. Esto les ayudará a continuar profundizando en la situación asociada a problemas de expresión de emociones en la escuela. Para que tengas claridad de lo que se espera de ti en esta sección, solicítale a tu docente que te comparta la rúbrica de producto. Léanla en conjunto para estar seguras y seguros de lo que vendrá en estas semanas de trabajo.



Definimos la lista de actores¹



Nuestras fuentes en la exploración en campo serán las personas a las que decidamos entrevistar. La lista de actores nos ayuda a identificar a las personas involucradas en un problema, ya sea porque son afectadas por este, porque de alguna manera influyen en que el problema ocurra o porque nos pueden ayudar a resolver el problema.

Para ello, recuerda la situación desencadenante de este proyecto y piensa quiénes estaban involucrados de alguna manera en cómo se sienten los adolescentes al expresar sus emociones en la escuela. Recuerda también las preguntas que se plantearon a partir de la tabla **Organización de preguntas** e identifica a qué actores se mencionan en esas preguntas. Anótalos en la segunda columna de la tabla **Lista de actores**, que aparece en la página 33.

¹Adaptado de ZIGLA (2023). El mapeo de actores como herramienta visual para el diagnóstico de un programa - ZIGLA. Recuperado de <https://zigla.la/blog/el-mapeo-de-actores-como-herramienta-visual-para-el-diagnostico-de-un-programa/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%3F,los%20resultados%20de%20una%20intervenci%C3%B3n>.

Lee las fuentes bibliográficas de la ficha 1 (página 41) y realiza las actividades de aprendizaje que se proponen. Con base en las fuentes leídas, piensa en todas las personas, organizaciones, empresas o instituciones públicas que participen de alguna manera en la problemática. La participación puede ser porque:



Se ven afectadas por el problema.



Manejan información, conocen o tienen experiencia en el problema.



Tienen poder de decisión para resolver el problema.

En **equipo**, anótalas en la tercera columna de la tabla **Lista de actores** que aparece en la siguiente página.

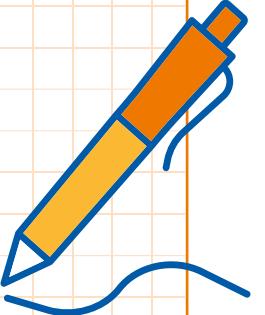
LISTA DE ACTORES		
	1. Actores que se mencionaron cuando conectamos con la situación y el reto	2. Actores que se mencionaron luego de la revisión de la ficha 1
Finalmente, ¿a qué actores vamos a entrevistar? (lista de actores)	<p>Ahora vamos a explorar lo que ocurre en nuestra escuela respecto a la expresión de emociones y la salud mental, a través de entrevistas</p>	



Ahora, con ayuda de tu docente, presenten la lista de actores que han elaborado como equipo y, entre todos, consensúen una lista, de manera que puedan ver si hay algún actor que consideren importante y no lo hayan incluido. Coloquen el consenso en la fila “¿A qué actores vamos a entrevistar?” de la tabla **Lista de actores**.

Con la lista de actores involucrados consensuada, es momento de definir qué preguntas pueden responder con cada actor identificado. Para ello vuelvan a revisar la tabla **Organización de preguntas**, elaborada previamente, y reflexionen, a partir de las preguntas seleccionadas para la exploración en campo, qué preguntas son más pertinentes de responder por cada actor (cada actor puede tener más de una pregunta asociada). Luego, completen la tabla **Organización de actores y preguntas**:

ORGANIZACIÓN DE ACTORES Y PREGUNTAS	
Actores a los que vamos a entrevistar	Preguntas sobre las que queremos investigar en campo





Elaboramos los instrumentos

Observa los siguientes videos:

- › Cómo hacer una entrevista: <https://www.youtube.com/watch?v=tNIZdVrhjUQ>



- › La entrevista, características y estructura: <https://www.youtube.com/watch?v=WHJd6o-3Ka8>.



Como **equipo**, reflexionen sobre los tipos de pregunta que plantea el primer video y revisen las preguntas que han planteado. Dialoguen sobre si es necesario ajustar alguna de las preguntas. De ser así, ajústenlas en la tabla **Organización de actores y preguntas**. Para ello, revisa también los tips que te planteamos a continuación:

	Tips para plantear buenas preguntas:
	Plantea preguntas abiertas: que permitan al entrevistado explicarse y profundizar en su respuesta y no solo responder con "sí" y "no".
	Ten en cuenta el perfil del actor: formulen las preguntas teniendo en cuenta la capacidad real de la persona de responderla.
	Plantea máximo tres preguntas por cada actor.

Luego, como equipo y en un papelote, diseñamos las pautas de nuestra entrevista teniendo en cuenta cuatro pasos:

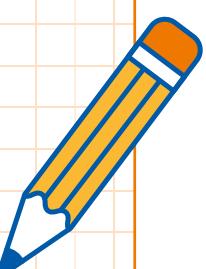


1. Pónganse de acuerdo en qué momento (fecha, hora, lugar) van a citar a la persona o personas para la entrevista. Coloquen aquí esta información consensuada:

2. Pónganse de acuerdo sobre cómo van a registrarla: con una grabación o haciendo anotaciones. ¡No olviden que si van a grabar deben pedir autorización del entrevistado! Coloquen aquí esta información consensuada:

3. A partir del segundo video, organicen la entrevista considerando la introducción, presentación, cuerpo y cierre. Coloquen aquí esta información consensuada:

Introducción	Presentación	Cuerpo	Cierre



4. Por último, decidan cómo van a cerrar sus entrevistas. Recuerden que este momento debe estar enfocado en el agradecimiento a la persona que entrevistaron. Coloquen aquí esta información consensuada.

En caso de que la entrevista la hagan entre dos o más integrantes del equipo, tengan en cuenta asumir algunos roles importantes. Acuerda con tu equipo qué roles asumirán.



Presentadores/as:

Presentadores/as: se encargan de recibir a la persona que van a entrevistar, acompañarla al salón y darle la bienvenida en representación de todos. Esta labor la puede desempeñar un equipo.



Entrevistadores/as:

se encargan de hacer las preguntas durante la entrevista y también de las repreguntas. Esta labor la pueden desempeñar uno o dos equipos.



Apuntadores/as:

se encargan de tomar nota de todas las respuestas de la persona que están entrevistando; también pueden plantear a las y los entrevistadores alguna repregunta. Esta labor la pueden desempeñar dos o más equipos.



Sistematizadores/as:

se encargan de presentar algunas conclusiones al finalizar la entrevista, a manera de las ideas claves que recogen de la conversación. Esta labor la pueden desempeñar dos equipos.



¡Compartimos lo trabajado!

Una vez que han diseñado sus instrumentos, es momento de compartir con otros equipos lo trabajado. Presta atención a tu docente para plantear en conjunto la mejor estrategia de socialización de los instrumentos que han trabajado.



Aplicamos los instrumentos

A partir de la aplicación de las entrevistas, pueden ir completando el siguiente cuadro de manera individual, para extraer las ideas que les hayan resultado más importantes y que les permitan entender cómo se está dando la expresión de emociones de los adolescentes en la escuela. Luego compártela con tu equipo y complementen la información que han rescatado y hagan un solo cuadro.

HALLAZGOS A PARTIR DE LAS ENTREVISTAS	
Actores entrevistados	¿Qué descubrimos respecto a la expresión de emociones en la escuela?

2.3 Exploramos en fuentes bibliográficas

Esta exploración la harás a partir del análisis de diversas fuentes que están organizadas en tres fichas de trabajo. En su conjunto, estas fichas te permitirán comprender mejor el reto.



Recuerda leer con atención la información presentada en cada ficha, subrayando la información importante. Luego, resuelve las actividades de forma individual o en equipo, según corresponda.

Busca la tabla **Organización de preguntas** y, en equipo, háganse las siguientes preguntas: ¿qué está quedando todavía pendiente de esclarecer luego de realizar la investigación en campo? ¿Hay preguntas por resolver? ¿Aparecen nuevas preguntas? ¿Qué necesitamos reforzar? Pueden colocar algunas de sus respuestas aquí:

Luego, comparten sus reflexiones con todo el salón y, con apoyo de su docente, planteen nuevas interrogantes.

Con ello, ya podemos empezar con la lectura de las fichas. ¡Recuerda que tus inquietudes podrán irse resolviendo mientras vas avanzando en la lectura de las fichas!

Ficha 1: Actores involucrados en nuestro bienestar emocional en la escuela



Propósito de aprendizaje: En esta ficha aprenderemos a reconocer cómo debería ser la actuación del docente para generar climas de confianza, a través del concepto *docente emocionalmente competente*, así como la importancia de la empatía entre estudiantes.



Producto de la ficha: Explicar por qué el bienestar emocional es un asunto público e identificar quiénes son los actores involucrados en este.

Para mejorar el bienestar emocional en la escuela se suelen trabajar con las siguientes relaciones:

Fuente 1: La relación del docente con las y los estudiantes.



Las y los estudiantes requieren de la conexión en la relación con sus docentes. Para que el estudiante pueda abrirse al aprender sobre distintas cosas en la escuela, lo importante es que sienta (no piense) que su experiencia es respaldada y comprendida por su docente.

El docente emocionalmente competente es aquel que ve el trasfondo emocional detrás de los actos de los estudiantes; puede ver que, detrás de la indisciplina o desgano, hay miedos, rabia, orgullo o disgusto, que son los elementos que hay que tratar. A veces las y los docentes acuden a los premios o castigos, así como a la vergüenza o culpa para mantener el orden y la disciplina. Sin embargo, estas acciones no corresponden a la comprensión de las emociones que están presentes.

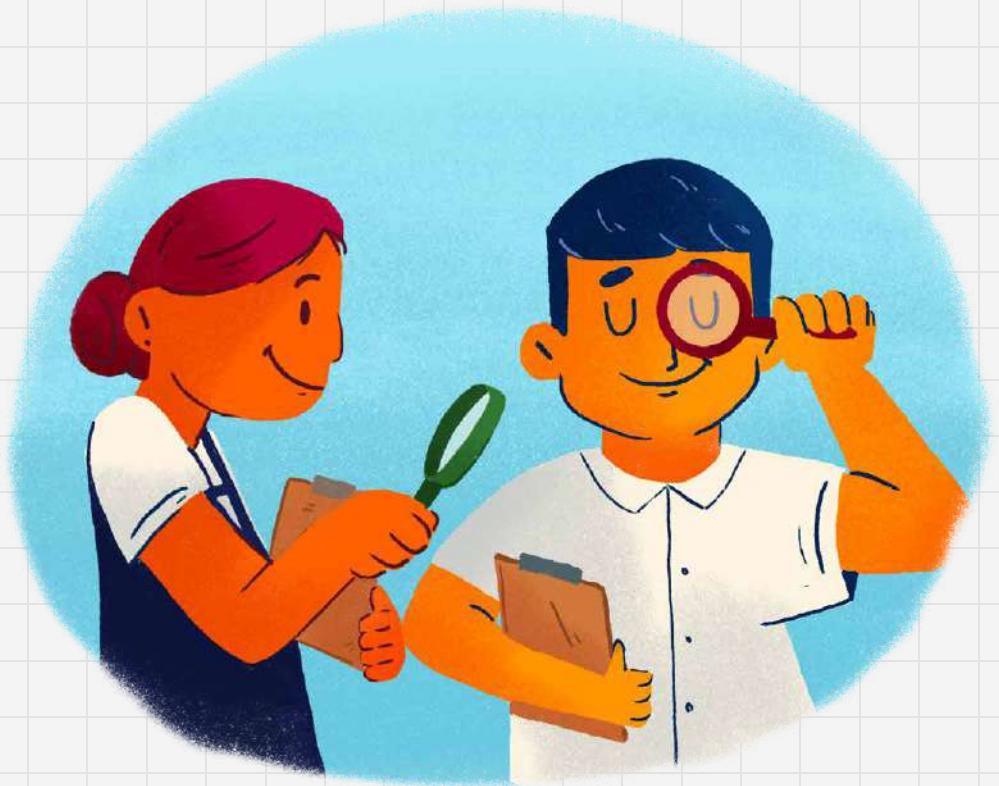
Para que haya conexión, lo central es que el docente sea genuino, que su posición frente a los estudiantes sea de aceptación, de manera que se dé una relación interpersonal entre docentes y estudiantes. Esto no quiere decir que se trate de una relación permisiva, o de "amiguismo". Una relación emocional genuina permite actuar de acuerdo con lo que requiere la relación, puede ser suave o dura, más cercana o menos cercana, más directiva o menos directiva. Algunos estudiantes pueden requerir un tipo de vínculo, y otros, otro tipo de vínculo. Se trata de tener la competencia necesaria para saber quién necesita qué tipo de relación y en qué momento.

Las y los docentes también deben ser capaces de contener y sostener las interacciones entre sus estudiantes, con la finalidad de generar un buen clima entre ellos.

Fuente 2: La relación entre estudiantes

La escuela y el aula son lugares privilegiados para aprender a expresar y regular nuestras emociones. Cuando existe una tendencia a la crueldad y a la violencia entre los estudiantes, hay mal clima, malos aprendizajes sociales y malos resultados académicos. Pero las y los estudiantes pueden aprender a relacionarse con respeto y sin violencia. Esto es posible si se lleva a cabo una pedagogía que se ocupe de generar un clima de confianza mutua. Para generar tal clima es necesario permitir y activar la participación de las y los estudiantes. Una pedagogía orientada a estimular a los estudiantes para que expresen sus motivaciones intrínsecas acerca de lo que quieren aprender, individual y colectivamente. Que las y los estudiantes desarrollen competencias emocionales en sus interacciones contribuye al bienestar emocional, pero también al desempeño académico, ya que es más fácil aprender de manera colectiva que individualmente. El momento de la adolescencia es crucial para el desarrollo de la empatía, o más simplemente, la competencia de interesarse e interrogarse acerca de lo que el otro está pensando y sintiendo, interesarse en sus visiones de mundo. Así pues, la educación focalizada en lo emocional es una ganancia: sirve a la vez para el desarrollo de competencias sociales y para el éxito académico.

Estos lugares se prestan para el aprendizaje social, si es que los docentes han adquirido, la competencia de contener y sostener a los estudiantes en sus interacciones. Un propósito de la tarea docente es nutrir las relaciones entre los estudiantes. (Cassasus, 2008)



Fuente 3: El bienestar emocional como asunto público



El bienestar emocional es parte de la salud mental, y es un derecho humano fundamental. Esto significa que el bienestar emocional de las personas si bien debe abordarse de manera reservada y respetuosa, es en sí mismo un problema de interés público. Todas las personas sin excepción requieren entornos saludables para enfrentar los retos de la vida. Por tanto, es muy importante comprender cómo nuestra comunidad y sociedad peruana abordan la salud mental como asunto público.

Reconocer el bienestar emocional como asunto público nos permite reconocer el rol de nuestras autoridades frente al contexto social que nos toca enfrentar. Será importante conocer qué hacen las diversas instituciones del Estado para asegurar este derecho y evaluar su impacto en nuestro bienestar emocional. Por ejemplo, ¿qué orientaciones proporciona el Ministerio de Educación a las instituciones educativas acerca del bienestar emocional en las escuelas? ¿Cómo las instituciones educativas llevan a cabo estas orientaciones (directivos, docentes, familias)? ¿Qué hacen los centros de salud para abordar el bienestar emocional? ¿Trabajan articuladamente con las escuelas para atender a los adolescentes?

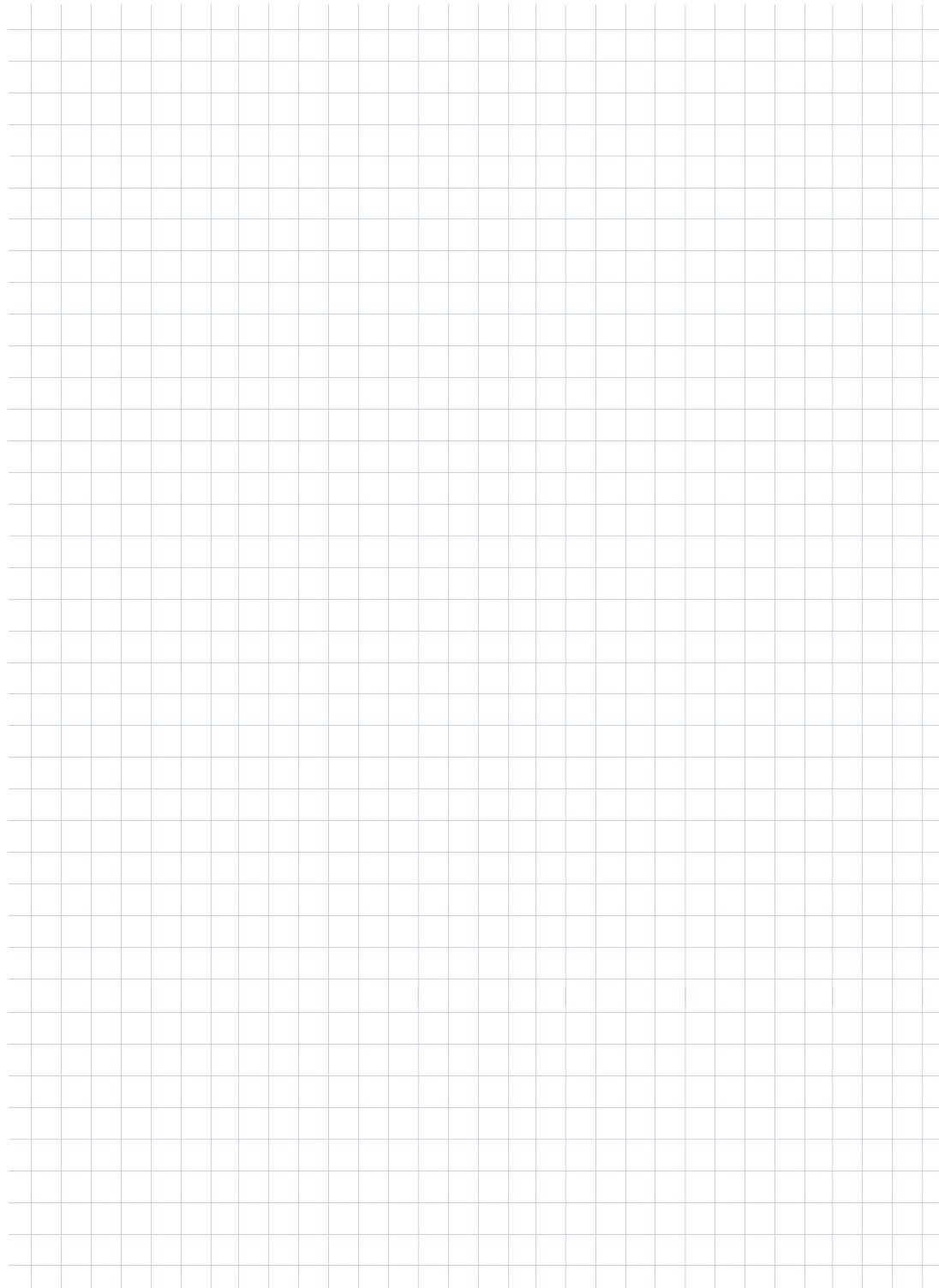
Ser conscientes de lo que hacen nuestras autoridades nos permite también comprender nuestro rol como ciudadanos para mejorarlo y con ello ir modelando una convivencia inclusiva, dialógica y pacífica.

¿Qué son los asuntos públicos?

Un asunto público es todo tema que resulta de interés general y está relacionado con los derechos de las personas y el bienestar colectivo. Puede tratar de aspectos sociales, políticos, económicos, éticos, culturales y medioambientales. En sociedades democráticas esperamos que los asuntos públicos sean atendidos tanto por los representantes que elegimos (alcaldes, gobernadores, presidentes) como por la participación de la ciudadanía.

Actividades

- Apartir de las fuentes leídas, explica con tus propias palabras qué es un *docente emocionalmente competente*.



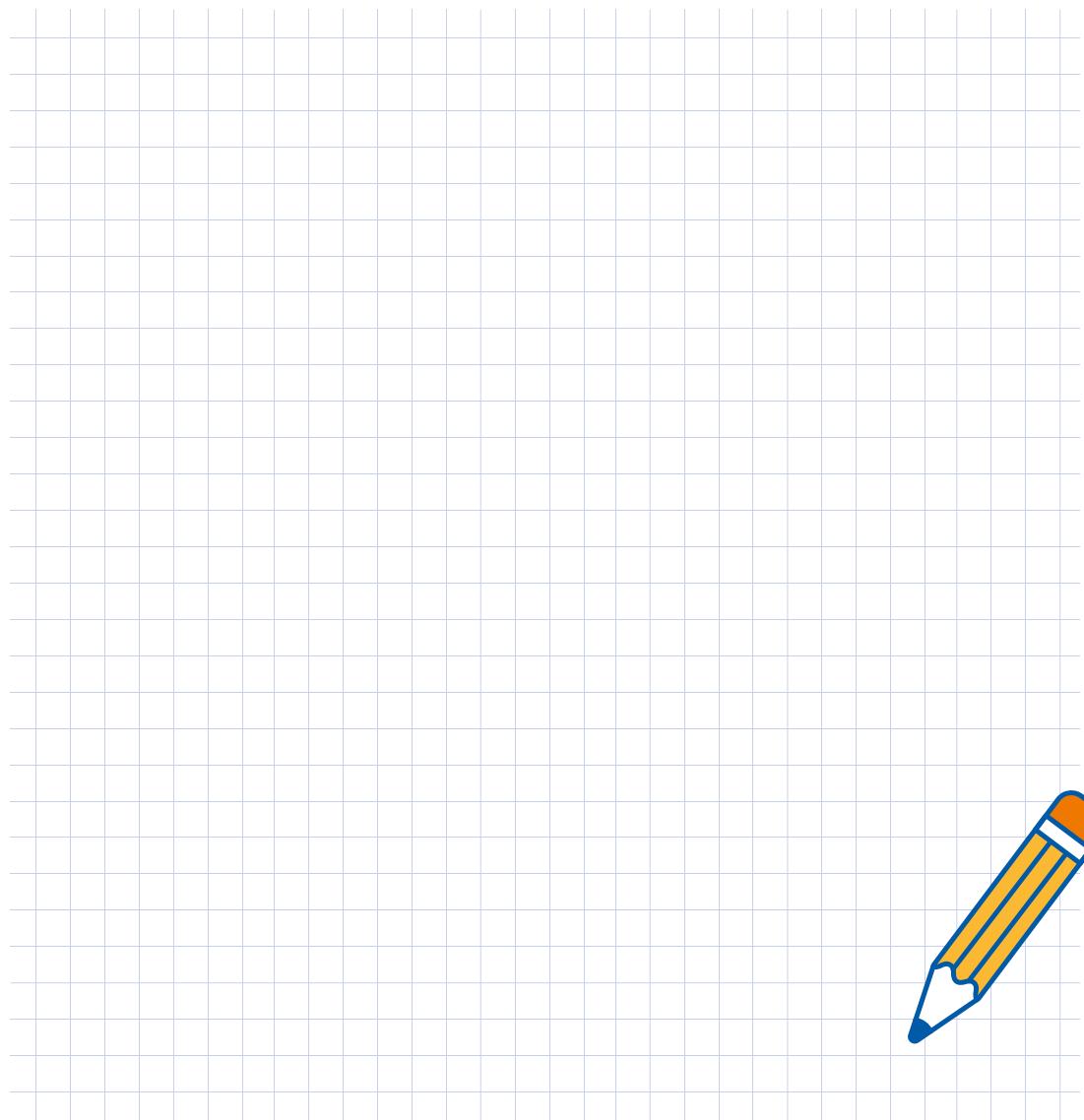
➤ Redacta dos ejemplos significativos para ti sobre cómo actuaría un docente emocionalmente competente.

A large grid of 20 horizontal lines for writing, with a blue pen icon at the bottom right.

Comparte los ejemplos con tu equipo y conversen a partir de las siguientes interrogantes:

- ¿Los ejemplos se ajustan a la definición de *docente emocionalmente competente* que ofrece la lectura?
- ¿Por qué es importante en tu escuela que los docentes sean emocionalmente competentes?

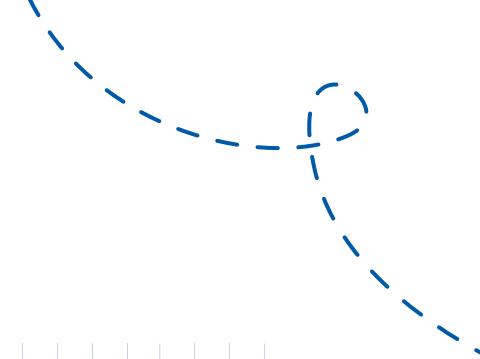
➤ De acuerdo con la lectura, ¿qué aspectos permiten que haya buenas interacciones entre estudiantes y qué aspectos no?



Califica la siguiente afirmación: **“Las interacciones entre estudiantes generan un buen clima en mi aula”**.

1 Nada de acuerdo	2	3	4	5 Muy de acuerdo
------------------------------------	----------	----------	----------	-----------------------------------

Comparte las calificaciones con tu equipo y conversen sobre las diferencias o semejanzas en las calificaciones. **Recuerda que todas y todos tenemos diferentes experiencias y emociones y todas son válidas.** Valora la opinión de tus compañeros.



› ¿Por qué el bienestar emocional es un asunto público?

Como asunto público, ¿quiénes comparten la responsabilidad de asegurar el bienestar emocional en la escuela?

Para terminar esta ficha, completa el siguiente cuadro de síntesis:

iCompletar este cuadro con todo lo que hemos aprendido hasta ahora sobre las emociones es fundamental porque nos ayuda a organizar la información!



Fichas bibliográficas	Título de fuente/ Aspectos	Ideas o conceptos clave	
		que favorecen la expresión de las emociones	que dificultan la expresión de las emociones
Ficha 1: Actores involucrados en nuestro bienestar emocional en la escuela	Fuente 1: La relación del docente con las y los estudiantes		
	Fuente 2: La relación entre estudiantes		
	Fuente 3: El bienestar emocional como asunto público		

Ficha 2: Aspectos que influyen en el bienestar emocional



Propósito de aprendizaje: En esta ficha aprenderemos a identificar aspectos del contexto social que influyen en el ámbito escolar y que favorecen o dificultan el bienestar emocional y la expresión de emociones.



Producto de la ficha: Imaginar espacios de expresión artística que te gustarían que haya en la escuela para la expresión de emociones

Fuente 1: Factores sociales y económicos que influyen en el bienestar emocional

Uno de los principales factores de riesgo para desarrollar un problema de salud mental es la pobreza y la desigualdad económica. Así lo certifican numerosos estudios sobre sociedades muy diversas. Por ejemplo, durante la pandemia, el riesgo de tener un problema de salud mental en las personas con menos recursos económicos en situación de vulnerabilidad era superior al de la población con más recursos económicos.

Es necesario tomar medidas que suavicen esos factores de riesgo en la salud mental frente a la combinación de pobreza y salud mental, de manera que se reduzca la incidencia de los problemas en la población más desfavorecida. Es cierto que no todas las personas sin recursos van a tener un problema de salud mental, pero las estadísticas y las probabilidades van a continuar subiendo en este sector de la sociedad.

Frente a los factores de riesgo, es necesario implementar diversos factores de protección. Por un lado, las medidas de carácter político, técnico y social, pensadas para que las personas tengan más recursos, y por otro, también **medidas que favorezcan la cohesión social. Esto quiere decir, medidas que permitan a las personas sentirse parte de una comunidad, aceptar las reglas que la rigen y valorarla como algo importante.**

En ese sentido, no solo se trata de que personas tengan más recursos de carácter económico o material, sino que, además, cuenten con más recursos de carácter comunitario, relacional, social, cultural, porque al final son los que tienen un papel más amortiguador y defensivo y hacen a las personas más resistentes a los factores de riesgo.

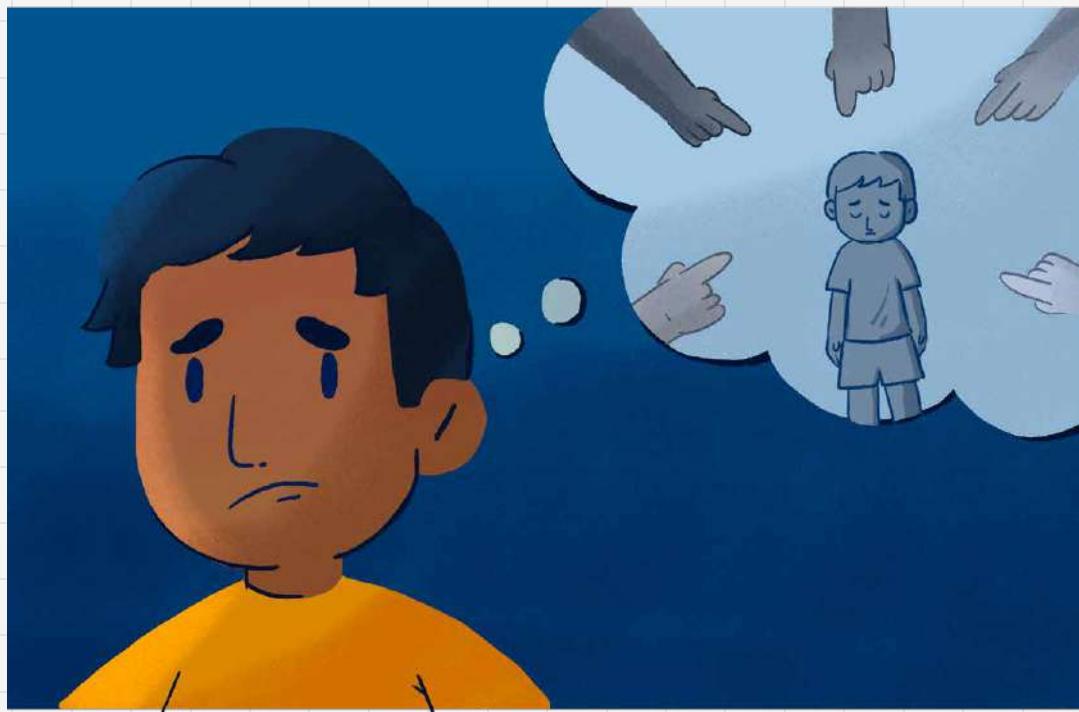
Adaptado de Confederación Salud Mental España (2022, 24 de marzo). Salud mental y pobreza, una curva peligrosa (Reportaje sobre la pobreza y sus consecuencias para la salud mental, publicado en la revista *Encuentro*, n.º 2 de 2021). Recuperado de <https://consaludmental.org/sala-prensa/salud-mental-pobreza/>

Fuente 2: El prejuicio y discriminación en el bienestar emocional

Los estereotipos, los sesgos y el estigma con el que cargan algunos grupos poblacionales hace que las personas enfrenten prejuicios y discriminación por su color de piel, cultura, religión, orientación sexual, situación económica, género, edad y hasta por su diagnóstico de salud mental. Está comprobado además que dichos efectos son más significativos en los grupos que, tradicionalmente, han sido menos privilegiados o representados. Por ejemplo, se han identificado efectos más significativos en la salud mental de las mujeres que en el caso de los hombres por cuestiones de discriminación. Del mismo modo, se ha encontrado que la acumulación de experiencias de discriminación a lo largo del tiempo se asocia con un mayor riesgo de problemas de salud mental, por ejemplo, síntomas depresivos.

Por otro lado, la discriminación hace que las personas se sientan más desconfiadas y esto afecta el nivel de amabilidad con el que se muestran. Asimismo, se han identificado relaciones negativas entre la discriminación sufrida y la capacidad para organizarse y mantener la disciplina.

A veces los discursos de discriminación entre peruanas y peruanos llenos de prejuicios y estereotipos acrecientan esta percepción de malestar con uno mismo, con nuestra forma de ser y estar con nosotros/as mismos/as y con los demás.



Fuente 3: Diferencias entre hombres y mujeres en la expresión de emociones



Con frecuencia se dice que los hombres son menos emocionales que las mujeres, pero esto no quiere decir que sientan menos ni tampoco que sean incapaces de mostrar sus sentimientos. En esencia su nivel emocional es similar, sin embargo, la apertura para expresar lo que sienten es lo que al final hace la diferencia.

En un estudio, cuando hombres y mujeres vieron descripciones de personas que sufrían, los varones mostraron poca emoción mientras que las mujeres expresaron preocupación por la gente que mostraba sufrimiento (Eisenberg y Lennon 1983). No obstante, las medidas fisiológicas de activación emocional (como ritmo cardiaco y la presión sanguínea) revelaron que los hombres estaban tan afectados como las mujeres.

Se concluyó que los varones inhiben la expresión de sus emociones, en tanto las mujeres tenían más apertura al externar sus sentimientos. En el caso anterior se considera que los sentimientos de tristeza, empatía, compasión y sufrimiento no son tan viriles, por eso se les "educa" o entrena desde niños a no manifestarlos. En cambio, se suele considerar que el enojo suele ser una emoción con la que los hombres se sienten más cómodos de expresar, ya que suele estar asociada a la virilidad.

Así pues, dependiendo de los estereotipos de género que predominan en la sociedad, mujeres y varones podremos expresar con más libertad o restricción algunas emociones. Esto puede ser perjudicial, pues limita nuestra libertad para pasar por el proceso de hacernos conscientes de nuestras emociones y buscar alivio sin dañar a nadie.

Fuente 4: La escucha activa, la empatía y el bienestar emocional

La escucha activa es una forma de comunicación interpersonal. Es una técnica que se basa en una serie de comportamientos por parte del oyente que lo prepara para escuchar y para concentrarse en el mensaje de su interlocutor realizando un vínculo especial con sus emociones. Practicar la escucha activa parte de reconocer que escuchamos no solo con nuestros oídos, sino con nuestros ojos, con nuestra mente, corazón e imaginación. La tendencia natural del oyente es de evaluar al que está hablando o de aprobar o desaprobar lo que está diciendo, lo cual se consideraba como una de las principales barreras en una comunicación interpersonal. La escucha activa requiere de atención, intención y también de la capacidad para no juzgar al otro.

Aprender a escuchar activamente en la escuela tiene una serie de aspectos positivos en el propio desarrollo personal del estudiante. El alumnado que practica la escucha activa es más respetuoso con los demás, desarrolla un buen grado de empatía con la persona a la que está escuchando y tiene más seguridad en sí mismo porque siente que lo que cuenta es interesante para sus compañeros.

Se puede introducir esta técnica en el aula a través del juego o establecer una serie de indicaciones para comprobar que el alumnado está atendiendo realmente. Se debe hacer hincapié en que los estudiantes miren a la persona que está hablando para enterarse bien de lo que está diciendo y cómo lo está diciendo. Por ejemplo, podemos pedirles que tomen notas porque serán ellos quienes tengan que exponer un tema al resto de compañeros.

Adaptado de Román, L. (s.f.). La escucha activa: respeto, empatía y concentración en el aula. En *Educación 3.0*. Recuperado de <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/educacion-emocional/escucha-activa-respeto-empatia-concentracion-aula/>



Fuente 5: La expresión artística: una forma de expresar nuestras emociones

El arte es una parte fundamental de las experiencias trascendentales que tenemos los seres humanos. Nos ayuda a concentrarnos y lidiar con nuestras emociones complejas, aquellas que a veces con palabras no se pueden expresar. Nos da otra entrada para mirar esas emociones que nos embargan y nos da también otra forma de expresarlas. El arte ayuda a alcanzar los pensamientos inconscientes de la mente, es decir, ideas y pensamientos que no sabemos que están ahí pero que están afectando nuestra vida cotidiana. Estas ideas y emociones podemos liberarlas a través de distintos lenguajes artísticos, ya sea el dibujo y la pintura, la música, el baile, el teatro, etc. Así pues, la expresión a través del arte favorece nuestro bienestar emocional y nuestra salud mental.

Para comprender mejor los beneficios que tiene el arte, puedes ver el siguiente video (desde el minuto 3:45 hasta el 8:00):



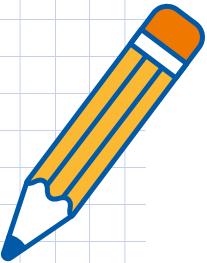
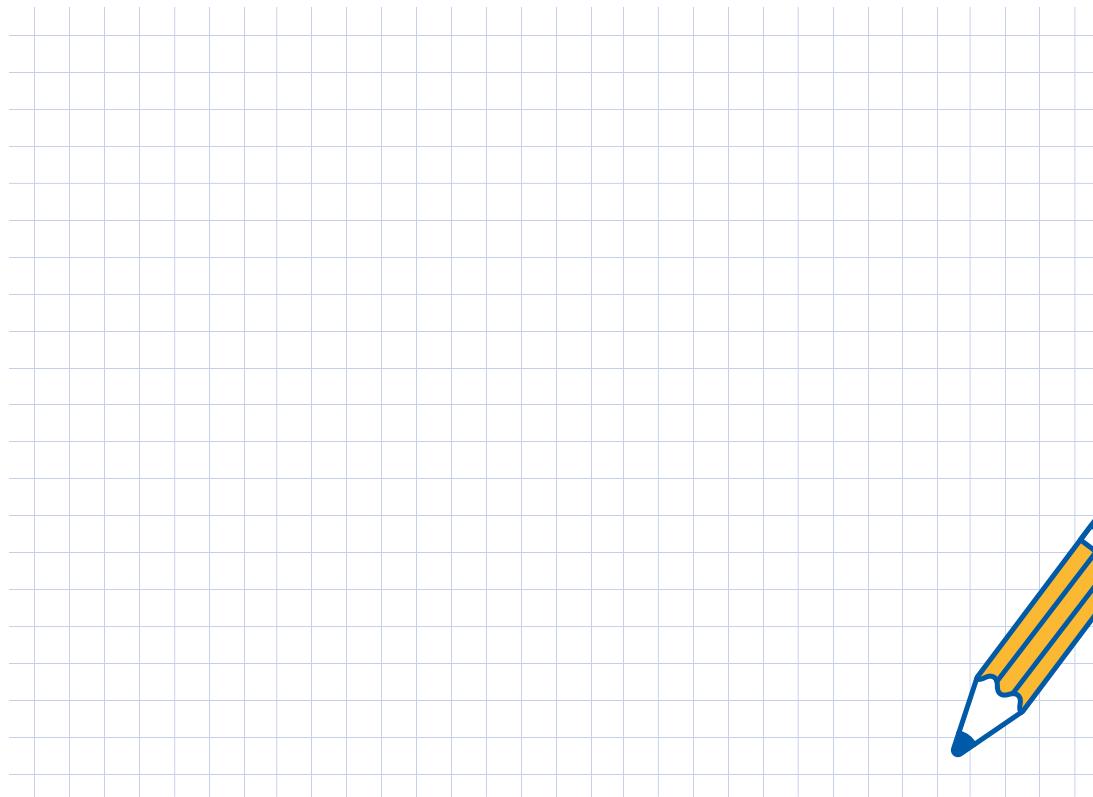
TV PERÚ (2023). Educación Artística en el Perú. En *Presencia Cultural*. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=BcxRdn8EwUY&t=230s>

Actividades

› ¿Crees que la pobreza y desigualdad pueden afectar la salud mental? ¿Si, no? ¿Por qué? Elabora un ejemplo de ello y compártelo con tus compañeros. Puedes escribir o dibujar tu ejemplo.



Ejemplo:

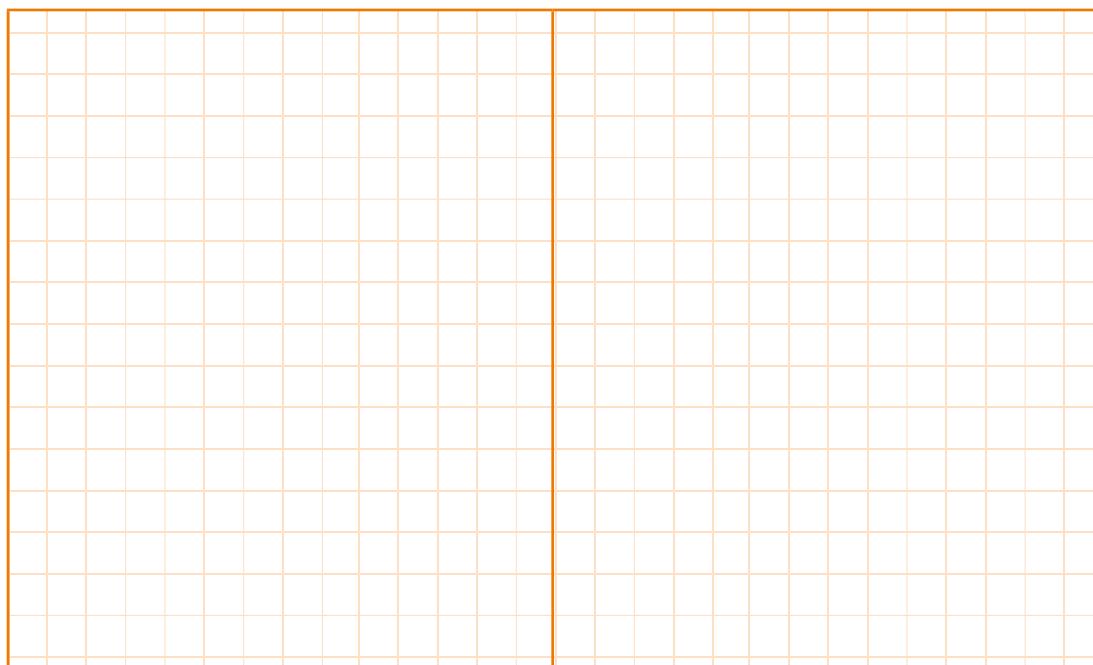


➤ Conversa con tu equipo acerca de algún caso en el que la cohesión social haya permitido a una persona mejorar su salud mental a pesar de su situación de vulnerabilidad económica. Descríbelo brevemente en las siguientes líneas.

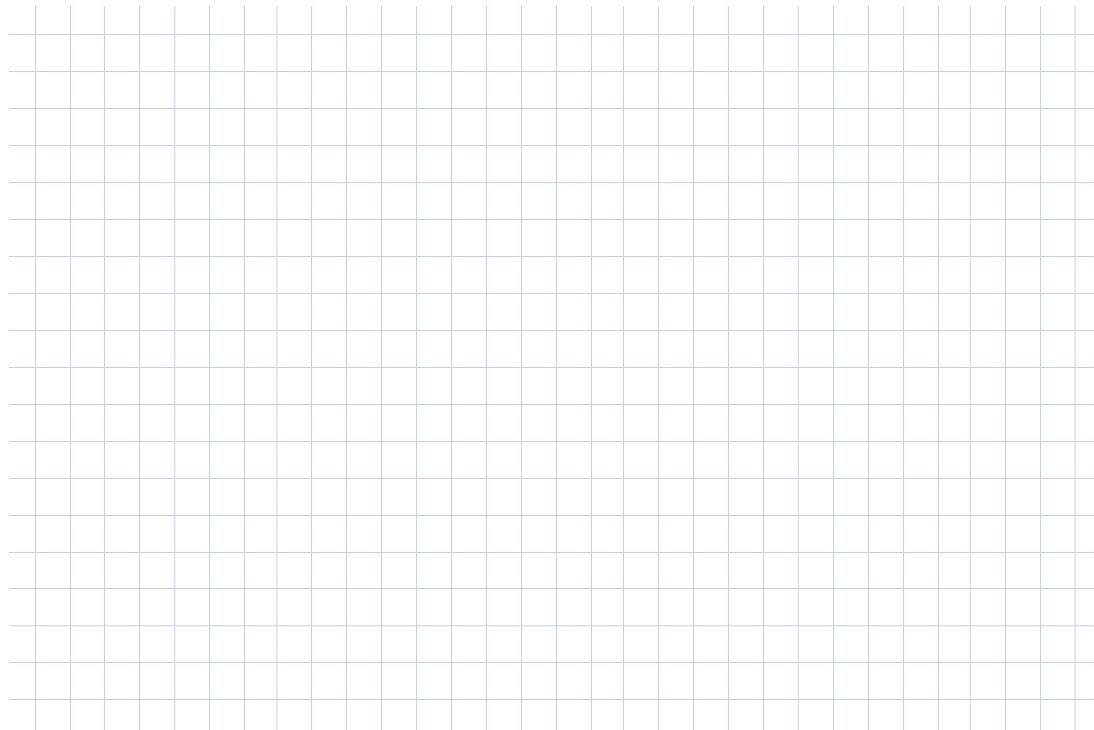


➤ Dibuja escenas que representen situaciones en las que los estereotipos, prejuicios o la discriminación afectan el bienestar emocional de alguien, así como la expresión de sus emociones (puedes escoger dos situaciones que sean por motivos de color de piel, cultura, origen (procedencia), situación económica, género, edad, diagnóstico de salud mental, etc). Además, puedes incluir lemas y diálogos.

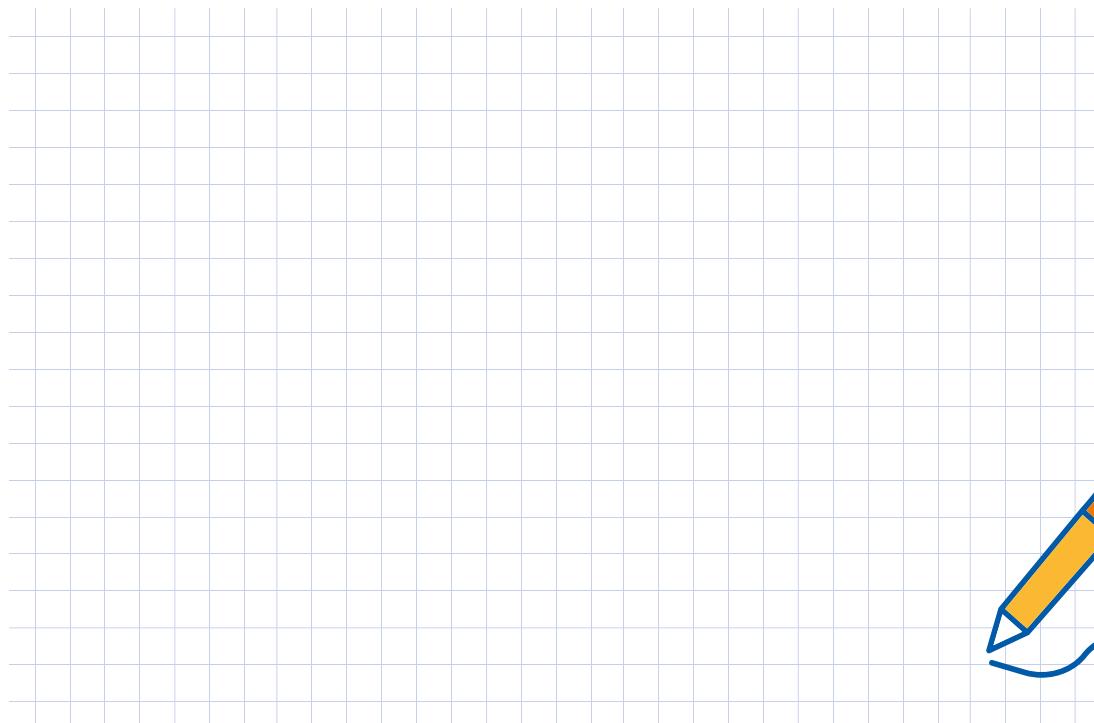
Explica los dibujos a tu equipo.

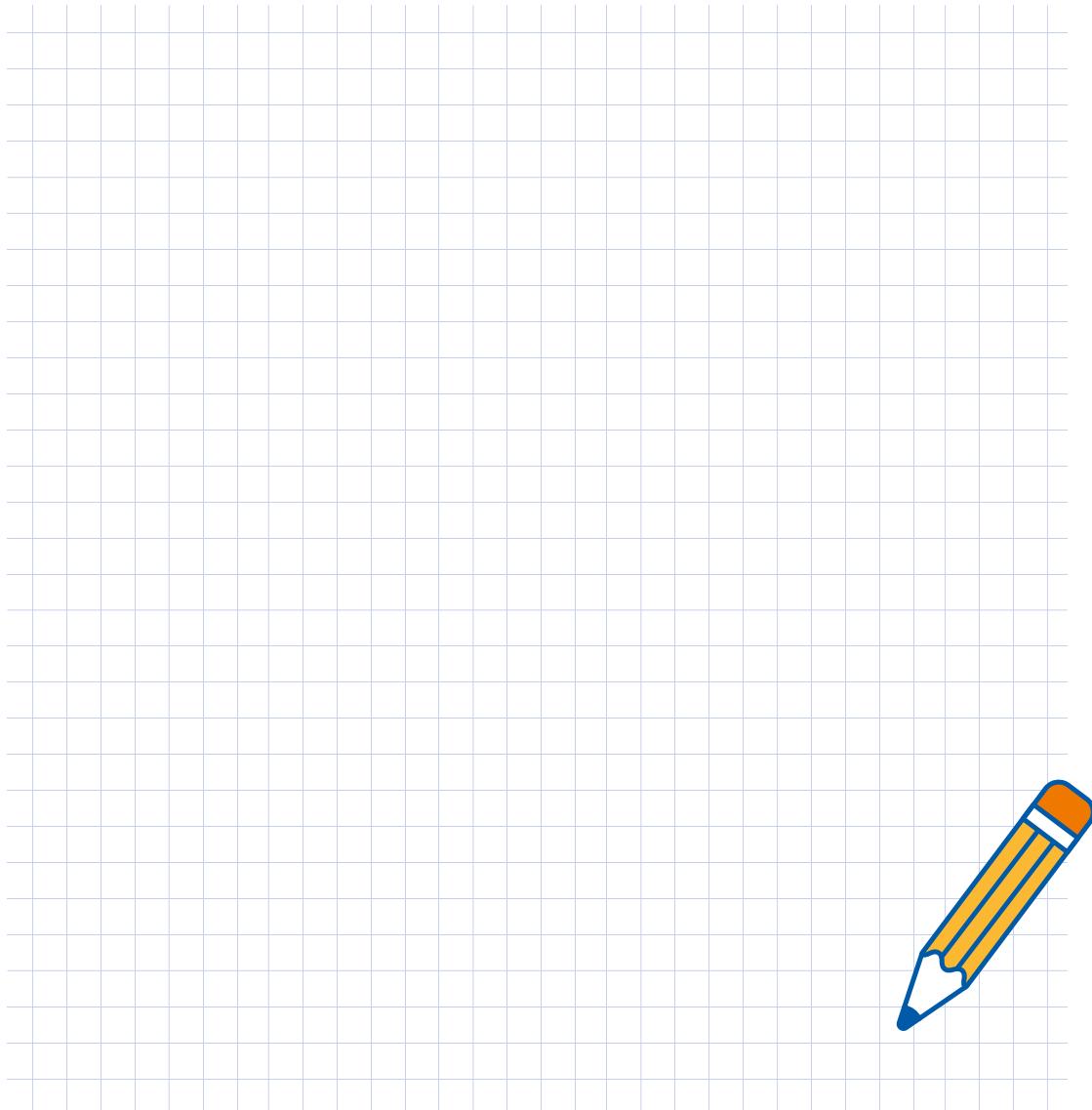


➤ Menciona dos ideas que te han llamado más la atención sobre la escucha activa. Explica por qué llamaron tu atención.



➤ ¿Qué espacios de expresión artística te gustaría que existieran o mejoraran en tu escuela para que puedas expresar tus emociones? Explica cómo serían y qué se desarrollaría en ellos.





Para terminar esta ficha, completa el siguiente cuadro de síntesis:

¡Recuerda que completar este cuadro con todo lo que hemos aprendido hasta ahora sobre las emociones es fundamental porque nos ayuda a organizar la información!



Fichas bibliográficas	Título de fuente/Aspectos	Ideas o conceptos clave	
		que favorecen la expresión de las emociones	que dificultan la expresión de las emociones
Ficha 2: Aspectos que influyen en el bienestar emocional	Fuente 1: Factores sociales y económicos que influyen en el bienestar emocional		
	Fuente 2: El prejuicio y la discriminación en el bienestar emocional		



Fichas bibliográficas	Título de fuente/Aspectos	Ideas o conceptos clave	
		que favorecen la expresión de las emociones	que dificultan la expresión de las emociones
	Fuente 3: Diferencias entre hombres y mujeres en la expresión de emociones		
Ficha 2: Aspectos que influyen en el bienestar emocional	Fuente 4: La escucha activa, la empatía y el bienestar emocional		
	Fuente 5: La expresión artística: una forma de expresar nuestras emociones		

Ficha 3: La conciencia emocional para mejorar la salud mental



Propósito de aprendizaje: En esta ficha aprenderemos a reconocer la conciencia emocional como una forma de regular nuestras emociones y mantener mejor relación con nosotros mismos y con otros, y practicar ejercicios para mejorar la conciencia emocional.



Producto de la ficha: Una carta personal sobre la vivencia de las emociones y la mejora de la conciencia emocional.

Fuente 1: Conciencia emocional para comprender tus emociones

Las emociones son parte de la naturaleza humana. Nos dan información sobre lo que estamos viviendo y nos ayudan a saber cómo reaccionar. Sentimos las emociones desde que somos bebés. Así, tanto ellos como los niños reaccionan ante sus emociones con expresiones faciales o con acciones como reírse, dar un abrazo o llorar. Sienten y muestran emociones, pero aún no tienen la capacidad de darle un nombre a la emoción o decir por qué se sienten de esa manera.

A medida que crecemos nos volvemos más hábiles al entender las emociones. En lugar de reaccionar inmediatamente ante alguna situación, podemos identificar lo que sentimos y ponerlo en palabras. Con el tiempo y la práctica, nos volvemos mejores para descifrar lo que sentimos y por qué. Esta habilidad se llama **conciencia emocional**.



La conciencia emocional nos ayuda a develar lo que necesitamos y queremos (o no queremos). Nos ayuda a construir mejores relaciones. Esto se debe a que el ser conscientes de nuestras emociones nos ayuda a hablar claramente sobre nuestros sentimientos, evitar o resolver mejor los conflictos y superar los sentimientos difíciles con mayor facilidad.

Esto es clave para mantener una adecuada salud mental: es decir, a mayor conciencia emocional habrá menos posibilidades de vivir con altos niveles de estrés, ansiedad, angustia, entre otros estados emocionales. Si bien los estados emocionales no son buenos ni malos, en altas dosis pueden generar episodios críticos que requerirán la ayuda de expertos.

Adaptado de kidshealth (s.f.). *Comprender tus emociones*. Recuperado de (<https://kidshealth.org/es/teens/understand-emotions.html>)

Fuente 2: ¡Ejercitándonos para una mejor conciencia emocional!

Algunas personas tienen más facilidad para reconocer sus propias emociones. La buena noticia es que todos pueden ser más conscientes de sus emociones. Solo hace falta práctica. Pero vale la pena el esfuerzo: la conciencia emocional es el primer paso hacia la construcción de la inteligencia emocional, una habilidad que nos permite enfrentar la vida.

Ahora, profundicemos sobre los principales problemas asociados a la salud emocional. Con la ayuda de tu docente trabaja las siguientes estrategias:



Diccionario de emociones: Identifico emociones, las interpreto desde mi experiencia, reconozco cómo me hacen aproximarme o alejarme de las personas.



Detective emocional: Identifico situaciones de desborde emocional, busco las causas que la propiciaron, reflexiono sobre las consecuencias en mi acción de dicho desborde. ¿Es posible buscar rutas para evitar dicho desborde? ¿Requiero ayuda adicional?



Semáforo emocional: Sobre la base del detective de emociones, puedes identificar un semáforo emocional: ¿Cuáles son las emociones que puedes controlar con facilidad? ¿Cuáles cuestan un poco más? ¿Habrá alguna que sea muy difícil de controlar? ¿Podemos plantear una estrategia para favorecer situaciones que cuestan o se perciben muy difíciles de controlar?

No olvides comprobar tu aprendizaje y reflexionar sobre el proceso de trabajo en esta ficha. Recuerda que todo lo que vamos aprendiendo se aplicará en las siguientes fichas y durante el desarrollo del proyecto.

Actividades

➤ A partir de la información recogida en las fuentes revisadas, reflexiona de forma **individual** sobre tus emociones y responde las siguientes preguntas:

¿Sientes que puedes compartir abiertamente tus sentimientos? ¿Por qué?

¿Qué te resulta más fácil y qué te resulta más difícil de monitorear o reconocer en tus emociones? Explica por qué.

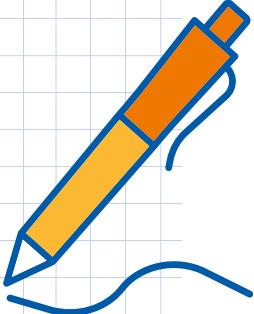
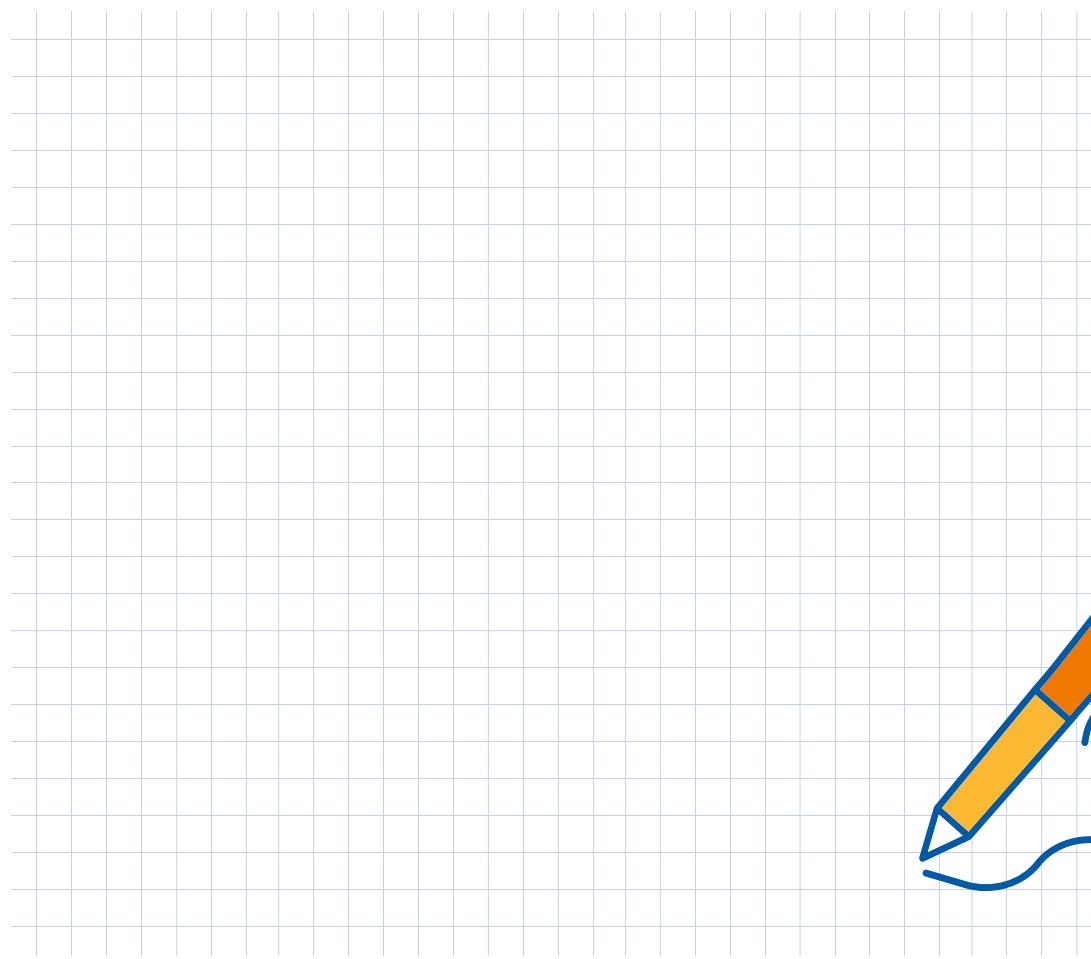
Lo más fácil:

Lo más difícil:

¿En quién confiarías para expresar tus sentimientos? ¿Por qué?



Comparte con tu **equipo** algunas de las reflexiones sobre tus emociones. Para seleccionar, piensa en alguna con la que te sientas más cómodo. Mientras comparten, procura estar atento a las semejanzas que puedas encontrar y también a las diferentes respuestas.



➤ Finalmente, a partir de tus respuestas iniciales y de la conversación en equipo, redacta una **carta personal** a ti mismo en la que detalles cómo vives tus emociones y qué compromisos podrías plantear para mejorar tu conciencia emocional.

Para terminar esta ficha, completa el siguiente cuadro de síntesis:

¡Recuerda que completar este cuadro con todo lo que hemos aprendido hasta ahora sobre las emociones es fundamental porque nos ayuda a organizar la información!



Fichas bibliográficas	Título de fuente/Aspectos	Ideas o conceptos clave	
		que favorecen la expresión de las emociones	que dificultan la expresión de las emociones
Ficha 3: La conciencia emocional para mejorar la salud mental	Fuente 1: Conciencia emocional para comprender tus emociones		
	Fuente 2: ¡Ejercitándonos para una mejor conciencia emocional!		



2.4 Sistematizamos nuestros hallazgos



Elaboramos un mapa mental



En equipo, elaboren un mapa mental que muestre, a partir de la exploración realizada, los aspectos que ustedes consideran que están influyendo en la expresión de emociones en su escuela.

Pueden empezar escribiendo el asunto público del proyecto: "Expresión de emociones en mi escuela", en el centro de una hoja o papelógrafo. De ahí saldrán varias ramas que deberán reflejar cada uno de los aspectos e ideas y conceptos claves que han abordado en su exploración en campo y que consideran más influyentes en la expresión de emociones de su escuela.

Para ello, pueden:



Revisar el cuadro de hallazgos a partir de la entrevista y los cuadros de síntesis que están al final de cada ficha de trabajo.

Además, preguntarse:

- > ¿Qué aspectos influyen más en la expresión de emociones de mi escuela?
- > ¿Qué actores me dieron información relevante sobre dichos aspectos?
- > ¿Qué ideas importantes o conceptos clave hemos identificado para entender mejor esta rama y me han permitido comprender este asunto público en mi escuela?

Consensúen las ideas y dibujen tantas ramas secundarias como ideas han encontrado. Coloquen una idea en cada rama. Repitan este paso en cada rama que sale del dibujo central.

Cada rama deberá estar acompañada de las ideas o conceptos clave que se relacionan con sus hallazgos.



Reflexionamos sobre los hallazgos

A partir de lo trabajado en el mapa mental y en **equipo** presentarán una reflexión sobre la situación de la expresión de emociones en la escuela.

Inician su presentación a partir de la siguiente pregunta:

¿Cómo se vive la expresión de emociones de las y los estudiantes en mi escuela?



Recuerden explicar los aspectos que encontraron más relevantes en sus hallazgos, mencionar a las fuentes primarias (lo que dijeron los entrevistados) y las ideas y conceptos clave para profundizar en tu explicación.

En la presentación es importante que se vea el mapa mental para que todas y todos los estudiantes evalúen similitudes y diferencias, de modo que puedan mejorar ese producto que será clave para la etapa de deliberación.

Para cerrar esta parte, revisaremos el cuadro **Veo, pienso, me pregunto** que completaron la primera semana (la versión construida entre todo el salón). A partir de él, como equipo, reflexionen sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué ideas se mantienen?
- ¿Qué ideas se han ampliado? ¿Por qué?
- ¿Qué ideas han cambiado? ¿Por qué?

Escriban sus respuestas en las cartillas brindadas tu docente.



Luego **compartan sus ideas con los demás equipos** mientras van pegando sus cartillas en la pizarra. A partir de ello, como aula, consensúen las respuestas. Asegúrense de tenerlas en algún lugar visible del salón.

AUTOEVALUACIÓN Y COEVALUACIÓN

Para cerrar esta fase, vamos a hacerlo a partir de una reflexión sobre cómo ha sido nuestro desempeño en esta parte del proyecto. Recordemos que es importante evaluarnos porque esto nos ayuda a mejorar.



De forma **individual** reflexiona sobre la información que han descubierto con relación a la expresión de emociones en la escuela y sobre alguna pregunta que tengas. A partir de ello, responde estas preguntas:

¿Qué he aprendido en esta fase?	¿Qué preguntas o inquietudes tengo sobre lo hecho en esta fase?

Luego, en **equipo**, comparten sus reflexiones individuales y completen un cuadro como este en una hoja aparte:

Tres ideas que nos llevamos de lo aprendido

1.

2.

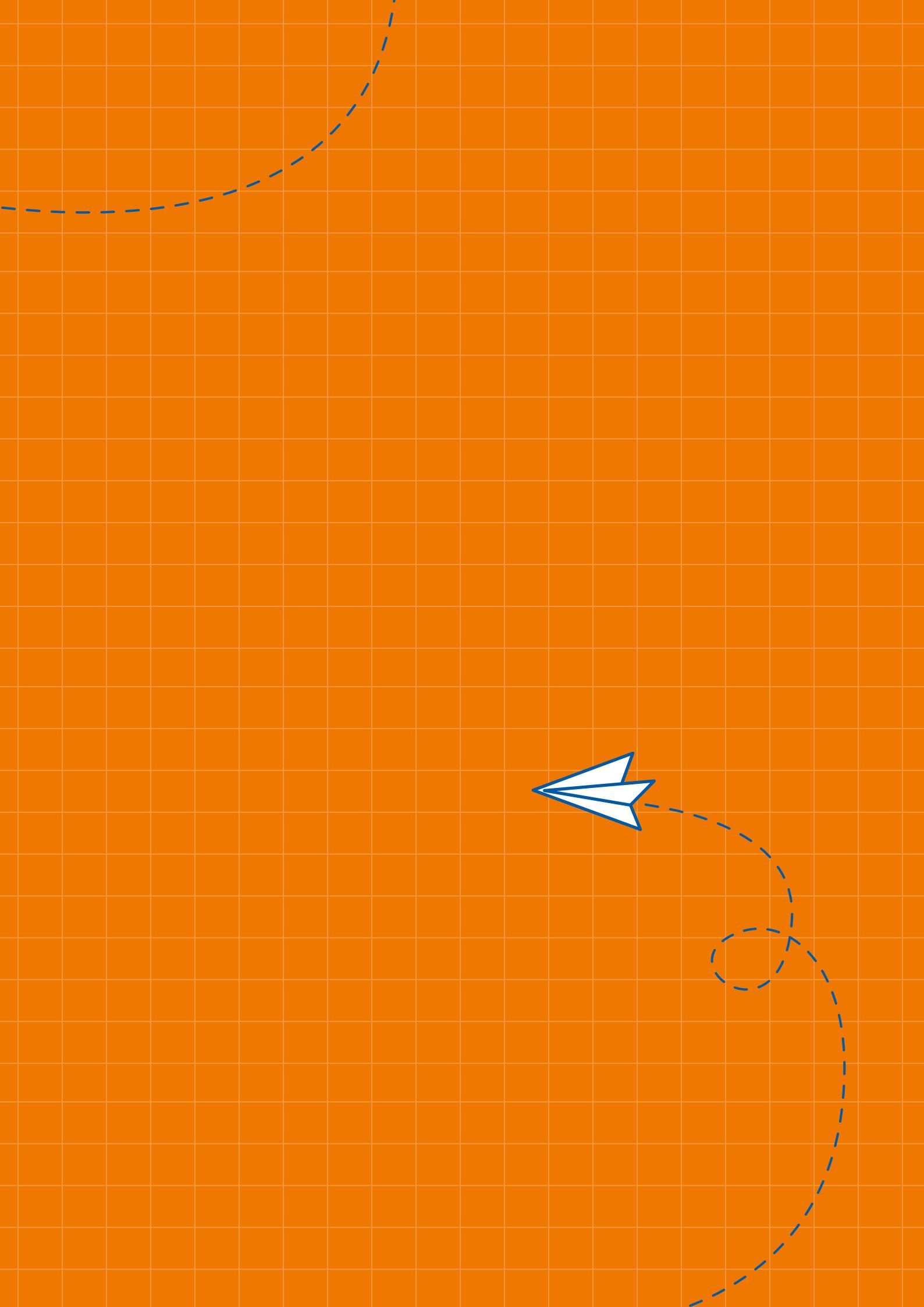
3.

Dos preguntas / dudas o inquietudes que tenemos

1.

2.

Finalmente, peguen las hojas en un lugar visible del salón. A manera de **plenario** y con la orientación de tu docente van a ir comentando y reflexionando en conjunto.



Fase 3

Deliberamos y llegamos a consensos



Antes de iniciar la fase, veamos algunas orientaciones sobre cuánto durará y qué actividades realizaremos:

- ⌚ Esta fase se desarrolla de la **semana 9 a la 11** del proyecto integrado.
- 🌡 En esta fase se desarrollan tres actividades:



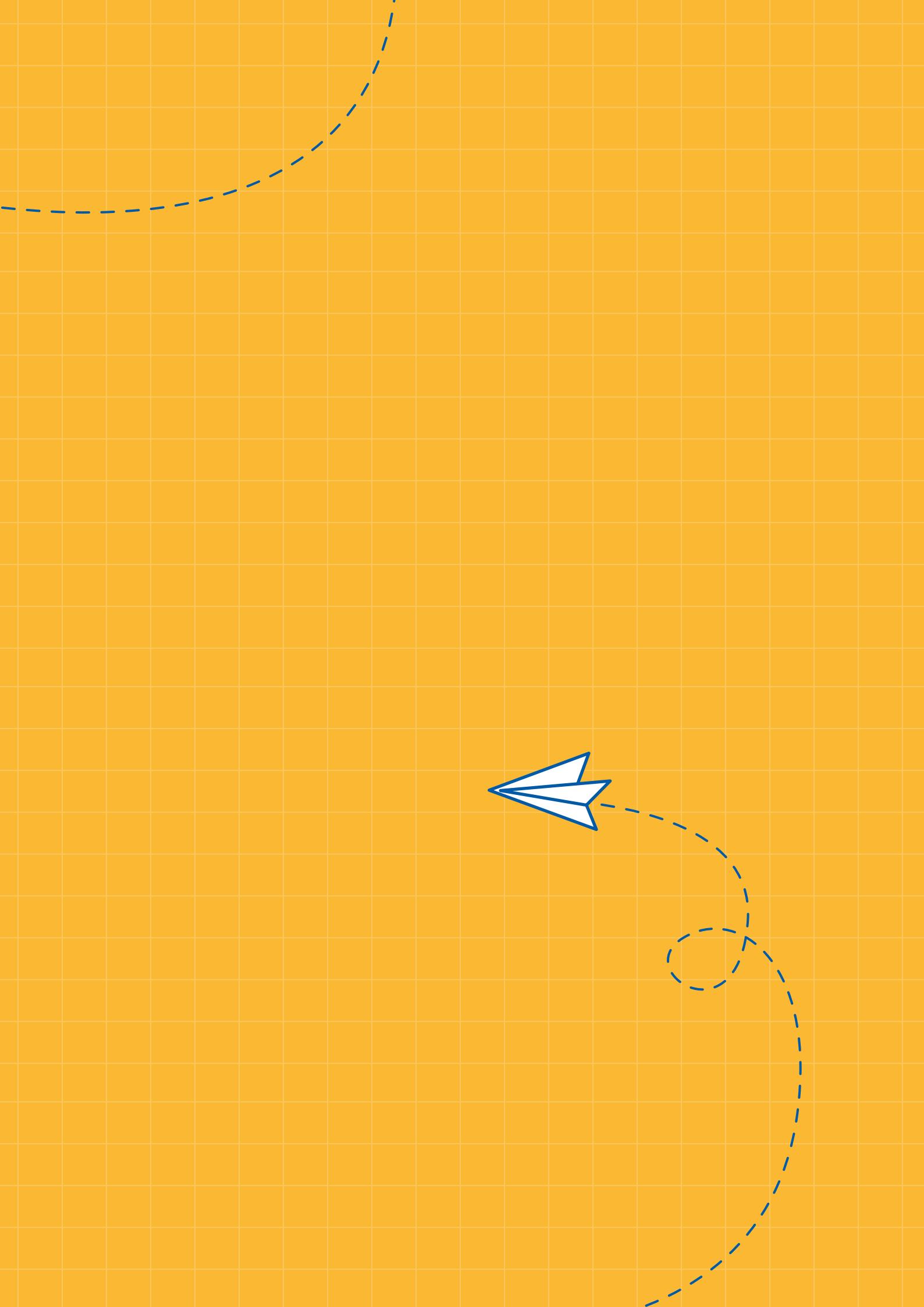
3.1 Construimos una posición ética personal



3.2 Deliberamos a partir de nuestras posiciones



3.3 Compartimos los resultados de nuestra deliberación



3.1 Construimos una posición ética personal



Ahora vas a elaborar un **texto argumentativo** donde opines sobre los aspectos que consideres más influyentes o urgentes a abordar para que las y los estudiantes se sientan cómodos al expresar sus emociones en la escuela.

Para ello, considera las siguientes indicaciones:



Justifica por qué es importante reconocer la expresión de emociones en la escuela como un asunto público.



Establece una jerarquía entre los aspectos que influyen en el asunto público, justificando por qué consideras alguno de ellos más urgente de atender desde este proyecto.



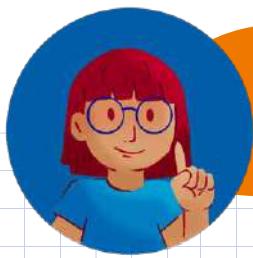
Identifica cuáles son las ideas o conceptos clave que consideres más pertinentes para formular tu argumentación. No olvides hacer referencia a la información encontrada en la exploración en campo (entrevistas) y con la revisión bibliográfica (fichas de trabajo). Esto dará contundencia a tu argumento.

Usando el esquema de la siguiente página elabora el plan de redacción de tu texto argumentativo. Luego utiliza todas esas ideas para elaborar la versión de tu texto argumentativo.



¿Cuáles consideras que son los aspectos más influyentes o urgentes de atender con este proyecto para que las y los estudiantes se sientan cómodos al expresar sus emociones en tu escuela?

<p>Justifica por qué es importante reconocer la expresión de emociones en la escuela como un asunto público</p>	
<p>Opinión 1:</p> <hr/> <p>Argumenta con hallazgos de la entrevista y/o (mencionar la fuente/entrevistado) y con Ideas o conceptos clave de la bibliografía consultada.</p>	
<p>Opinión 2:</p> <hr/> <p>Argumenta con hallazgos de la entrevista y/o (mencionar la fuente/entrevistado) y con Ideas o conceptos clave de la bibliografía consultada.</p>	
<p>Opinión 3:</p> <hr/> <p>Argumenta con hallazgos de la entrevista y/o (mencionar la fuente/entrevistado) y con Ideas o conceptos clave de la bibliografía consultada.</p>	
<p>En resumen, ¿cuáles serían las ideas más importantes que destaca de tu texto?</p>	
<p>¿Qué nombre le pondrías al texto argumentativo?</p>	



Ahora que ya tienes estas ideas claras, redacta a continuación tu texto argumentativo. Recuerda organizarlo en párrafos:

3.2 Deliberamos a partir de nuestras posiciones



En equipo, dialoguen a partir de la siguiente pregunta: **¿Cuáles consideras que son los aspectos más influyentes o urgentes de atender con este proyecto para que las y los estudiantes se sientan cómodos al expresar sus emociones en tu escuela?**

Comparte con tus compañeros de equipo la argumentación que has logrado y escucha con atención la de ellos también.

Dialoguen acerca de los puntos de coincidencia para profundizar en los factores que influyen de manera positiva o negativa en la expresión de emociones en la escuela. Puede que haya puntos en los que no estén de acuerdo. Será importante tener una escucha activa y un diálogo respetuoso en estos momentos, para poder comprender la perspectiva de tus compañeros. Puede que, incluso, modifiques tus ideas previas. En algunos puntos seguro podrán llegar a opiniones comunes y en otros no.

Anoten aquí los consensos y disensos a los que lleguen durante la deliberación:

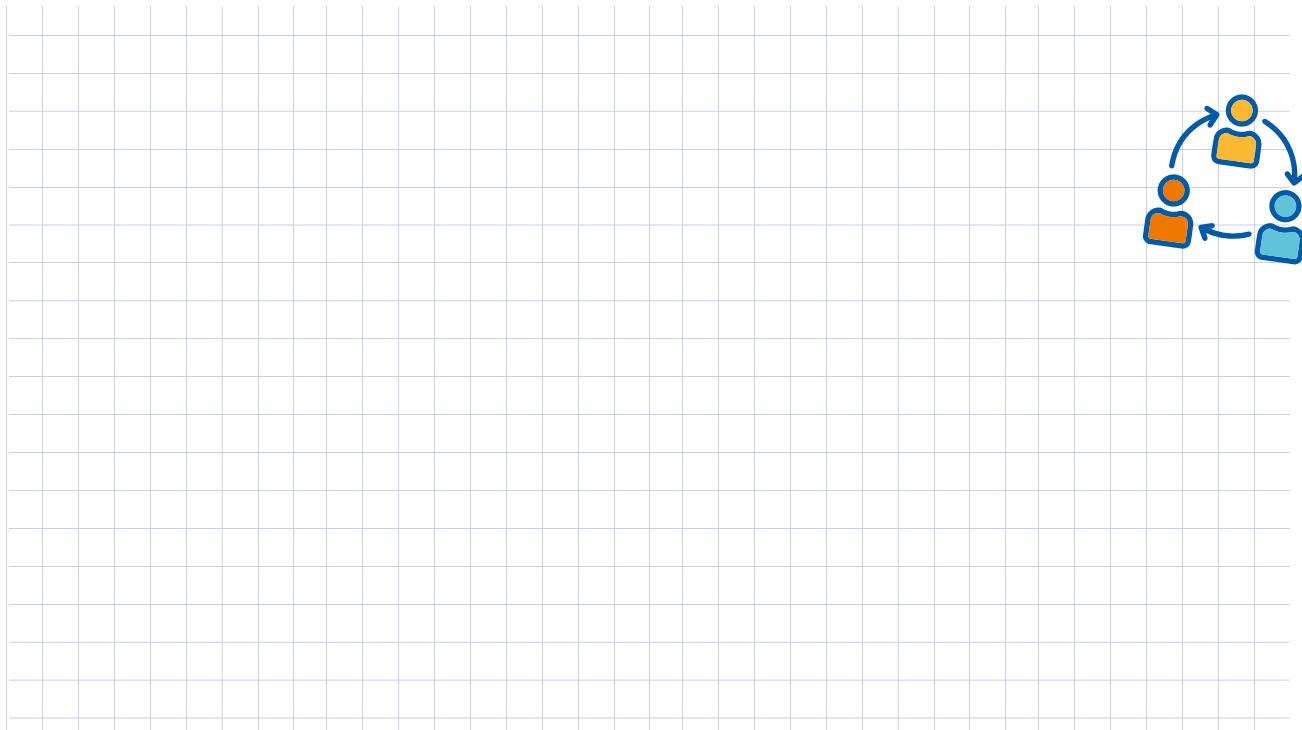
IDEAS EN CONSENSO	IDEAS EN DISENSO
	A pencil with an orange eraser and a yellow body lies diagonally across a grid of squares, representing a writing tool.

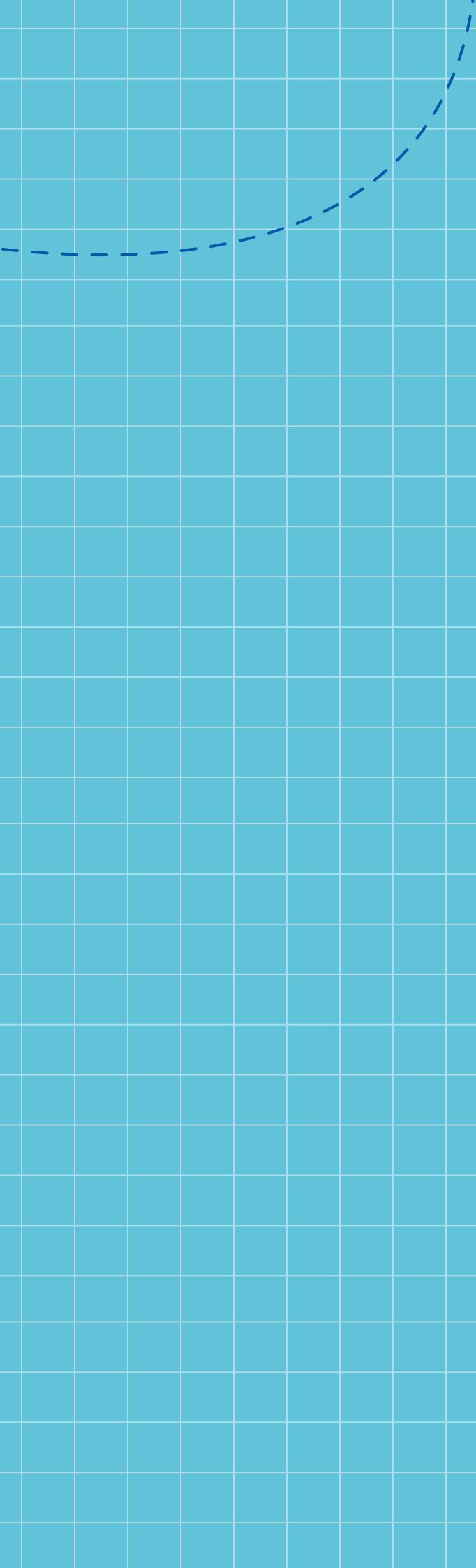
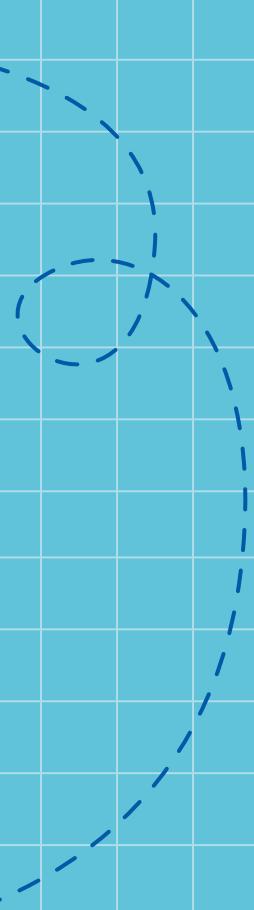
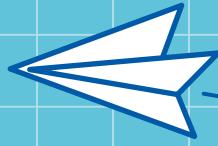
3.3 Compartimos los resultados de nuestra deliberación



Ubíquen en un lugar visible del aula su cuadro con los consensos y disensos. Luego, por turnos expliquen sus gráficos. Dialoguen sobre las semejanzas y diferencias que encuentran con el trabajo de los otros equipos. Identifiquen cuáles serán los aspectos que los otros equipos van a priorizar para la búsqueda de soluciones. Es importante que no solo escuches a los demás equipos, sino que también promuevas un espacio de discusión de ideas.

En el proceso puedes ir tomando nota de ideas que no habías considerado antes y podrían ayudar al equipo a complementar sus hallazgos sobre la situación de la convivencia en la escuela y el rol de la representación y participación estudiantil en ese contexto.





Fase 4

Creamos una solución



Antes de iniciar la fase, veamos algunas orientaciones sobre cuánto durará y qué actividades realizaremos:

- ⌚ Esta fase se desarrolla de la **semana 12 a la 15** del proyecto integrado.
- ♾️ En esta fase se desarrollan dos actividades:



4.1 Definimos una solución



4.2 Construimos e implementamos la solución

4.1 Definimos una solución



Ahora que ya han definido qué aspectos van a priorizar para mejorar la expresión de emociones en la escuela, les toca crear y desarrollar una alternativa de solución coherente con estas. Para lograr este objetivo van a realizar una serie de actividades con su equipo y elegirán la mejor idea de solución.



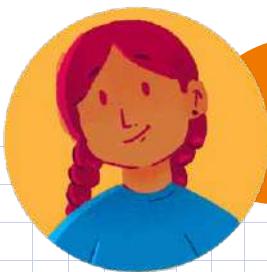
Analizamos ejemplos

Aquí te ofrecemos algunas experiencias que se han desarrollado en otros lugares y que te pueden servir como inspiración, dependiendo del factor que hayas priorizado para tu escuela.

TEMAS	ENLACES	SINOPSIS
Relación entre estudiantes	https://www.youtube.com/watch?v=uUEvK-bk5-4E 	Video sobre experimento social en donde estudiantes se dan cuenta cuánto están acostumbrados a los malos tratos.
	https://www.youtube.com/watch?v=UrI1qQ-DOIwA 	Muestra del funcionamiento de los Círculos restaurativos para mejorar la convivencia.
Generar espacios artísticos en la escuela	https://www.youtube.com/watch?v=i00-JBG-GPSs 	Video sobre el programa del Minedu ExpresArte en el que las y los estudiantes participaban de diversos talleres artísticos.
	https://www.youtube.com/watch?v=_WI2T-t84fQA 	Talleres de hiphop para estudiantes.

Al ver estos ejemplos, pregúntate:

- ¿Consideras que los ejemplos propuestos ayudarían a hacer de la escuela un lugar donde las y los estudiantes se sientan más cómodos de expresar sus emociones? ¿Por qué?
- ¿Qué idea te puede servir de inspiración a partir de esta experiencia considerando los resultados de la deliberación y de tu contexto escolar?



Coloca tus respuestas aquí y luego conversa en tu equipo sobre qué ideas les pueden servir de estos ejemplos:



Realizamos una lluvia de ideas

Ahora, de acuerdo con el aspecto que has priorizado con tu equipo, libera tu mente y piensa sin limitarte en la solución que podrías crear para el reto del proyecto.

Sobre todo, enfócate en el aspecto que más has priorizado, pero también puedes pensar en otros aspectos que consideras que se deben atender de manera relacionada y conjunta para dar solución al reto y lograr que las y los estudiantes se sientan cómodos expresando sus emociones en la escuela.

Coloca en el siguiente cuadro todas las ideas que te vengan a la mente. **En este momento trata de colocar la mayor cantidad de ideas posibles, sin limitaciones. Evita pensar en si será posible llevar a cabo la idea o en si necesitarán ayuda de alguien para concretarla, etc. Solo enfócate en la situación que quieras resolver.**

Las ideas puedes redactarlas o también plasmarlas como dibujos, esquemas o gráficos, lo que mejor te ayude a presentarlas.





Seleccionamos una solución como equipo

Cada integrante lee y explica las propuestas que han imaginado entre todos y todas, para que las vayan organizando: se agrupan aquellas que son iguales o similares y, las que no, se colocan sueltas. Aprovechen este momento para hacer preguntas a los compañeros y compañeras sobre las ideas que les llamen la atención o las dudas que puedan surgir sobre lo que presentan.

Luego, evaluamos las ideas de solución con una **lista de cotejo**.

Es momento de filtrar las ideas para seleccionar aquella que se aproxime mejor a resolver el problema. Para lograrlo, apliquen esta lista de cotejo a cada idea de solución y seleccionen aquella o aquellas que tengan más puntaje. Como ven, la lista tiene una primera columna de criterios, que son con los que vamos a evaluar cada solución y le asignaremos un puntaje, que luego sumaremos. ¡Recuerden que deben aplicar esta lista de cotejo a cada idea de solución que han planteado en el equipo!

Criterios para evaluar	0	1	2
La idea de solución contribuye a que las y los estudiantes se sientan más cómodos expresando sus emociones en la escuela			
La idea de solución es innovadora* y nos muestra una mirada distinta sobre cómo atender el problema			
La idea de solución está al alcance de nuestras posibilidades como estudiantes			
La idea de solución tendrá un impacto positivo en la escuela y será bien recibida por las personas			
La idea de solución puede desarrollarse con énfasis en Arte y Cultura.			
SUMA			



* **Innovar es introducir novedades o modificaciones a elementos ya existentes con el fin de mejorarlo, aunque también es posible en la implementación de elementos totalmente nuevos.**

Ahora que ya evaluaron todas las posibles soluciones de los integrantes del equipo, es momento de seleccionar la mejor. Para ello debemos tener a la mano los resultados obtenidos en la lista de cotejo y, como equipo, reflexionar sobre cuál de las opciones de solución cumpliría mejor el propósito para favorecer que las y los estudiantes se sientan más cómodos expresando sus emociones en la escuela. Mientras reflexionan tengan en cuenta que también es posible fusionar algunas ideas para crear una solución más potente.

Explicamos la idea de **solución seleccionada**. Finalmente, coloquen aquí la idea de solución seleccionada, expliquen por qué es la mejor alternativa para resolver el problema y lo que esperan lograr:

¿Cuál es la solución?	
¿Por qué la hemos elegido?	
¿Qué es lo que esperamos lograr con esta solución?	

4.2 Construimos e implementamos la solución



Articulamos las soluciones

Todos los equipos mostrarán sus propuestas de solución a los demás equipos para recibir retroalimentación y para armar una propuesta articulada como aula, a fin de encontrar relación o complementariedad entre las distintas soluciones y presentarla como una sola propuesta que aporte a la expresión de las emociones en la escuela.

Para ello, como equipo, elaboren uno o varios dibujos en secuencia del momento o momentos más representativos de la ejecución de la solución que han escogido, tal como la han imaginado.

De acuerdo con las características de tu solución, en el dibujo pueden evidenciarse:

- Los actores clave a quienes van dirigidas las acciones de la solución y cómo interactúan con la solución o los distintos momentos de esta.
- El momento más representativo o los momentos, partes o acciones principales que se realizarán.
- Los cambios que se espera que ocurran al finalizar la implementación de la solución.

Pueden hacer el dibujo y usar diversos colores para evidenciar las partes de la solución con precisión. No olviden cuál es el problema que quieren resolver.

Luego, comparten el dibujo con los demás equipos en el museo de soluciones.

- Ofrezcan y escuchen la retroalimentación que reciban de estos en función a la rúbrica de evaluación.
- Dialoguen sobre cómo se pueden articular o complementar sus propuestas de solución para contemplar la posibilidad de armar una propuesta más integral.



Como aula, y con ayuda de tu docente, definan cómo se articularán las soluciones de todos los equipos.



Construimos una solución

Con base en el análisis y retroalimentación de la solución de tu equipo, ahora harán una versión mejorada y más completa de la propuesta.

Esta versión se pondrá a prueba para comprobar si funciona y luego se pueden hacer algunos cambios para mejorarla. De esa manera, resultará útil a los propósitos que se persiguen, así como a las acciones que se van a emprender y las características que van a tener.

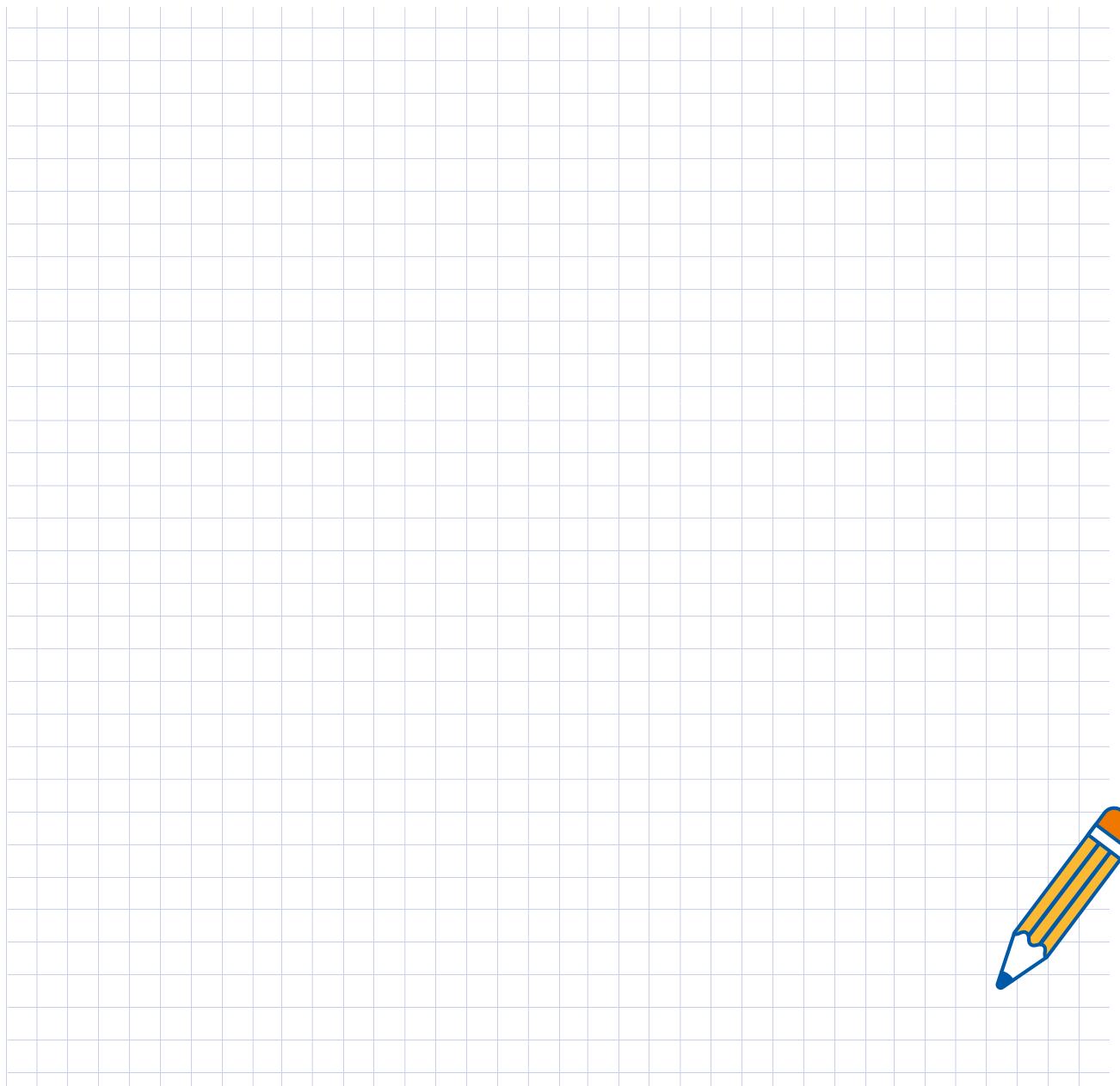
Será importante organizarse para la implementación. De acuerdo con las características de su alternativa de solución, evalúen cuál es la mejor manera de organizarse en equipo para la implementación, poniéndolo por escrito. También pueden utilizar la tabla **Planificación de la solución**:

PLANIFICACIÓN DE LA SOLUCIÓN	
¿A quiénes va dirigida? ¿Cuántas personas son?	
¿Qué lograremos en este momento?	
¿Cuánto tiempo va a durar?	
¿Cuál es la acción principal a realizar?	
¿Qué necesitamos para la implementación?	
¿Qué actores aliados nos ayudarán con la implementación? ¿Cómo aportarán?	
¿Qué recursos o materiales necesitamos? ¿Cómo los conseguiremos?	
¿Cómo nos organizaremos en grupo para llevar a cabo las tareas necesarias para la implementación?	

Los equipos se organizan para traer los materiales y realizar la construcción de la solución. Mientras construyen su solución, tomen en cuenta los siguientes criterios al momento de retroalimentarse entre ustedes:

- › La solución ayudará a que mejore la convivencia en la escuela, involucrando instancias de participación y representación estudiantil con claridad de los alcances en un primer momento de implementación.
- › La solución será novedosa para la comunidad educativa y les parecerá atractivo usarla de modo que esta sea sostenible en el tiempo.
- › La solución está al alcance de nuestras posibilidades como estudiantes al corto, mediano y largo plazo.

Luego, con la solución construida, preséntenla a los demás equipos. No olviden anotar la retroalimentación que les dieron los demás equipos y reflexionen sobre qué pueden mejorar de su solución.





Implementamos la solución



¡Planificamos la prueba!

Vamos a probar la solución en la vida real, de manera que podamos ver su funcionamiento e interacción con las personas. Esto nos ayudará a identificar si realmente la solución está aportando a resolver el problema, los avances que hemos tenido y también posibles oportunidades de mejora.

Es importante que tengamos presente todo lo que necesitamos para hacer realidad nuestra solución, aunque debemos recordar que es una prueba. Realizar una prueba nos permitirá a validar la idea, identificar qué hemos hecho bien y también lo que podríamos mejorar.

Presentamos un conjunto de preguntas clave que necesitaremos responder para una buena organización de la prueba. Es posible que surjan preguntas adicionales; si es así, pueden incorporarlas al formato.

¿Dónde realizaríamos la prueba?	
¿Qué necesitamos para probar la solución en la vida real?	
¿Dónde o cómo podemos conseguirlo?	
¿Cuánto tiempo necesitamos?	
¿Qué actores (identificados en el mapa de actores) nos pueden ayudar a probar la solución en la vida real?	
¿Qué personas del equipo se harán responsables?	

Pongamos a prueba la solución

Durante la prueba, usemos un formato como el que presentamos a continuación para ir anotando lo que observamos con relación al funcionamiento de la solución y qué tanto aporta a resolver el problema. Es importante que designemos qué personas del equipo se encargarán de estar atentas a las siguientes preguntas que vienen a continuación y tomen nota de lo que observan.

¿Cuándo y dónde estamos haciendo la prueba?	
¿Cómo interactúan las personas con la solución?	
¿Qué aspectos de la solución funcionan como esperábamos?	
¿Qué aspectos de la solución no funcionan como esperábamos?	
¿Las personas consideran que la solución es valiosa para ellas?, ¿por qué?	
Otras observaciones que consideremos importantes	

Recuerda tener a la mano estas preguntas mientras prueban la solución.



¿Cómo nos fue?

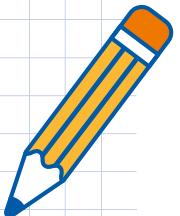
En equipo reflexionemos sobre la información que hemos recogido durante la prueba de la solución y completaremos el siguiente cuadro que nos permitirá sistematizar la información:

¿Qué logros hemos obtenido en la prueba de la solución?	
¿Qué oportunidades de mejora hemos identificado en la solución?	

Luego de haber hecho la prueba, en una escala del 1 al 5, ¿qué tanto consideran que su solución ayuda a resolver el problema? Marca tu respuesta en la escala de manera individual.

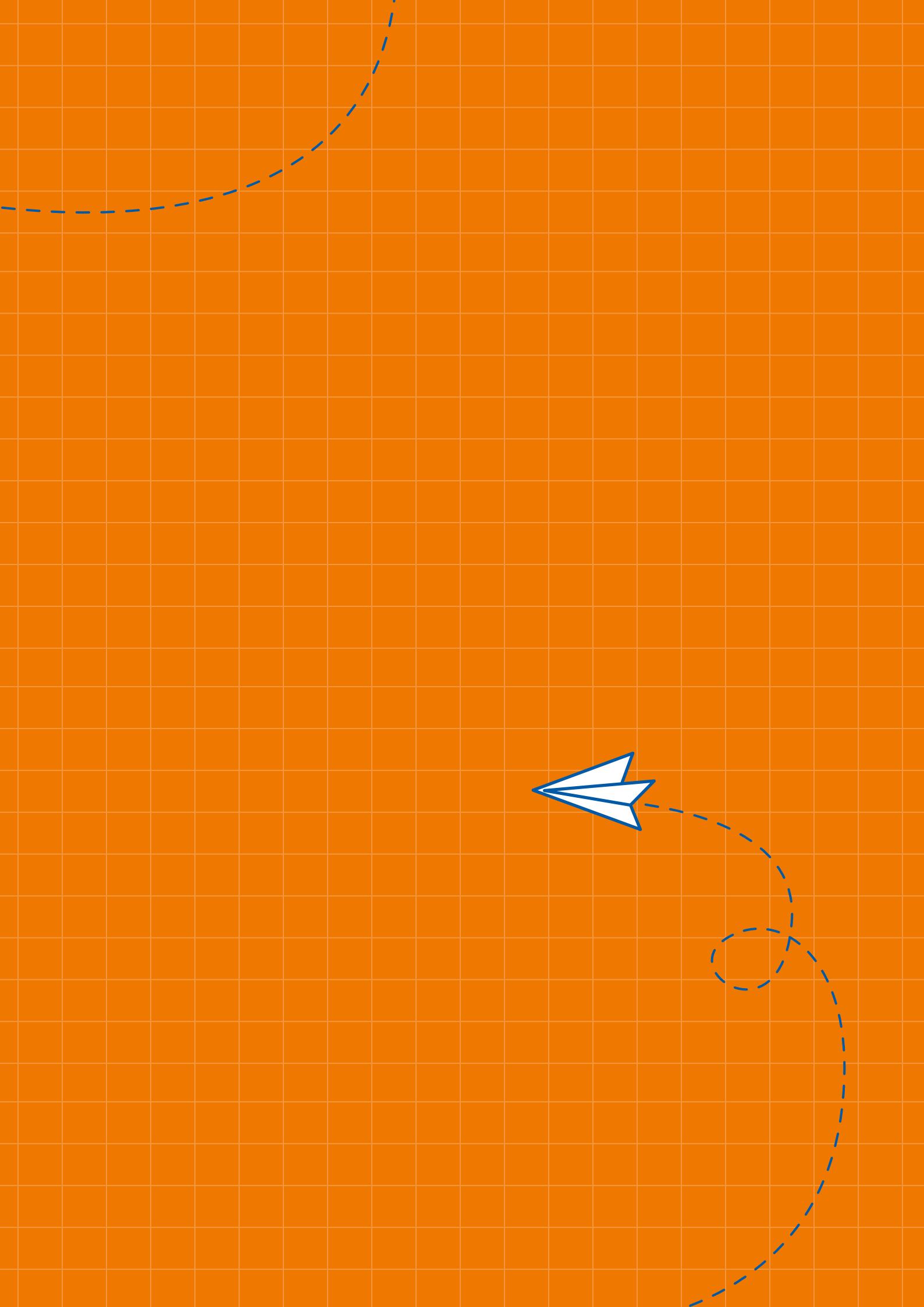


Explica por qué pusiste ese puntaje. A continuación, brinda al menos dos razones:



Recuerda que luego deben realizar una nueva implementación de la solución en la que se incorporen los aprendizajes obtenidos al finalizar esta primera prueba.





Fase 5

Compartimos nuestros resultados



Antes de iniciar la fase, veamos algunas orientaciones sobre cuánto durará y qué actividades realizaremos:

- ⌚ Esta fase se desarrolla de la **semana 16 a la 18** del proyecto integrado.
- ⌚ En esta fase se desarrollan cinco actividades:



5.1 Diseñamos la presentación de nuestros resultados



5.2 Organizamos la feria



5.3 Exhibimos nuestra solución



5.4 Reflexionamos sobre la feria

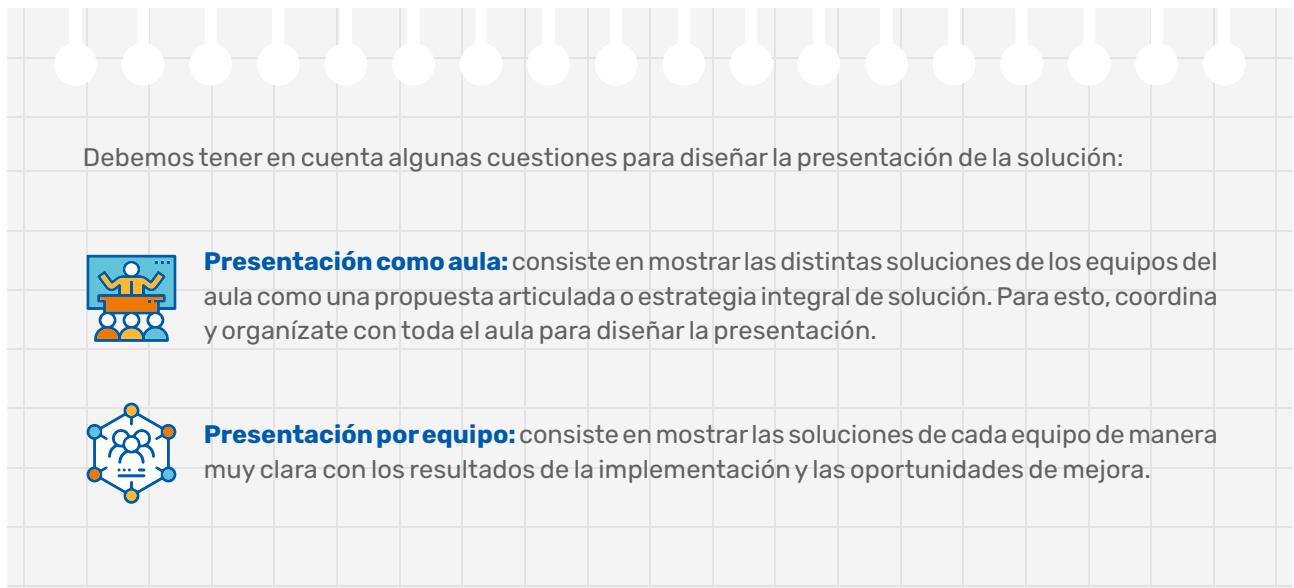


5.5 Reflexionamos sobre todo el proceso del proyecto integrado

5.1 Diseñamos la presentación de nuestros resultados



Como parte de esta última fase vamos a realizar una feria en la que presentarán a la comunidad las soluciones que han creado. En esta feria participarán docentes, estudiantes, familias y equipo directivo, así como las y los vecinos que viven en los alrededores de la institución educativa.



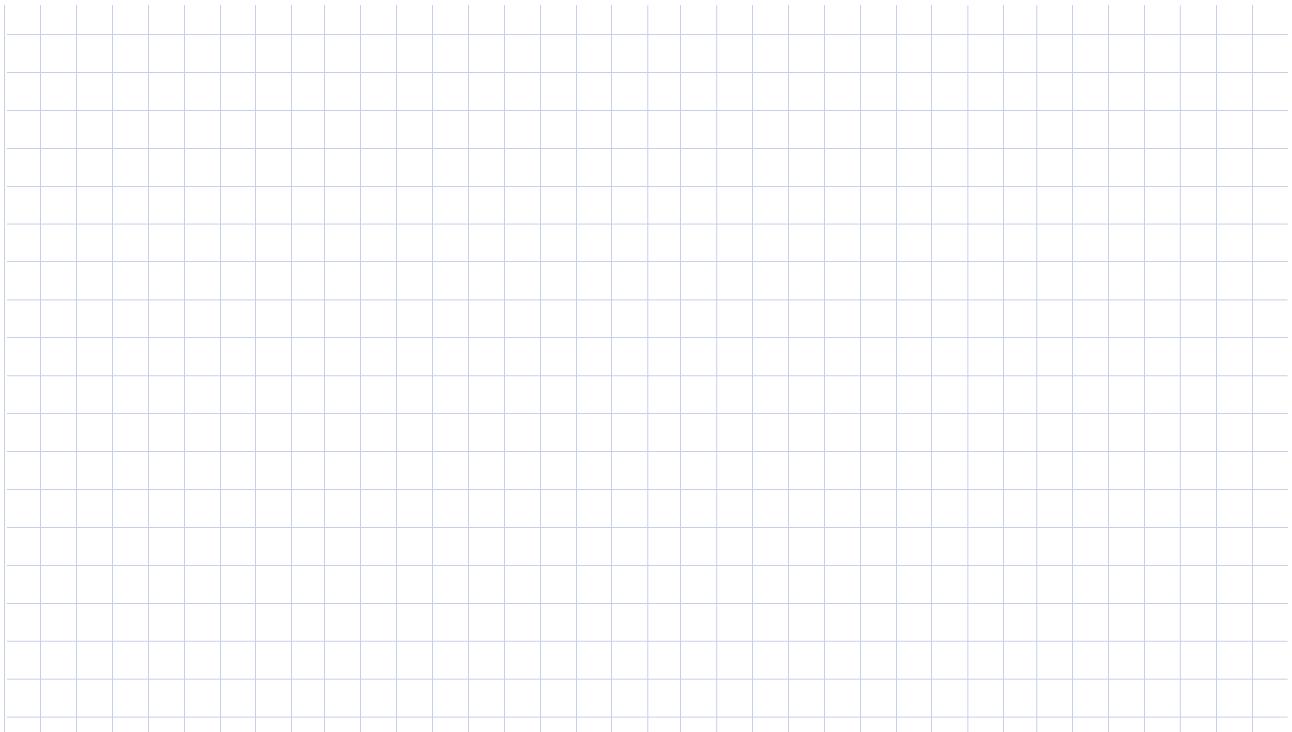
Debemos tener en cuenta algunas cuestiones para diseñar la presentación de la solución:

Presentación como aula: consiste en mostrar las distintas soluciones de los equipos del aula como una propuesta articulada o estrategia integral de solución. Para esto, coordina y organízate con toda el aula para diseñar la presentación.

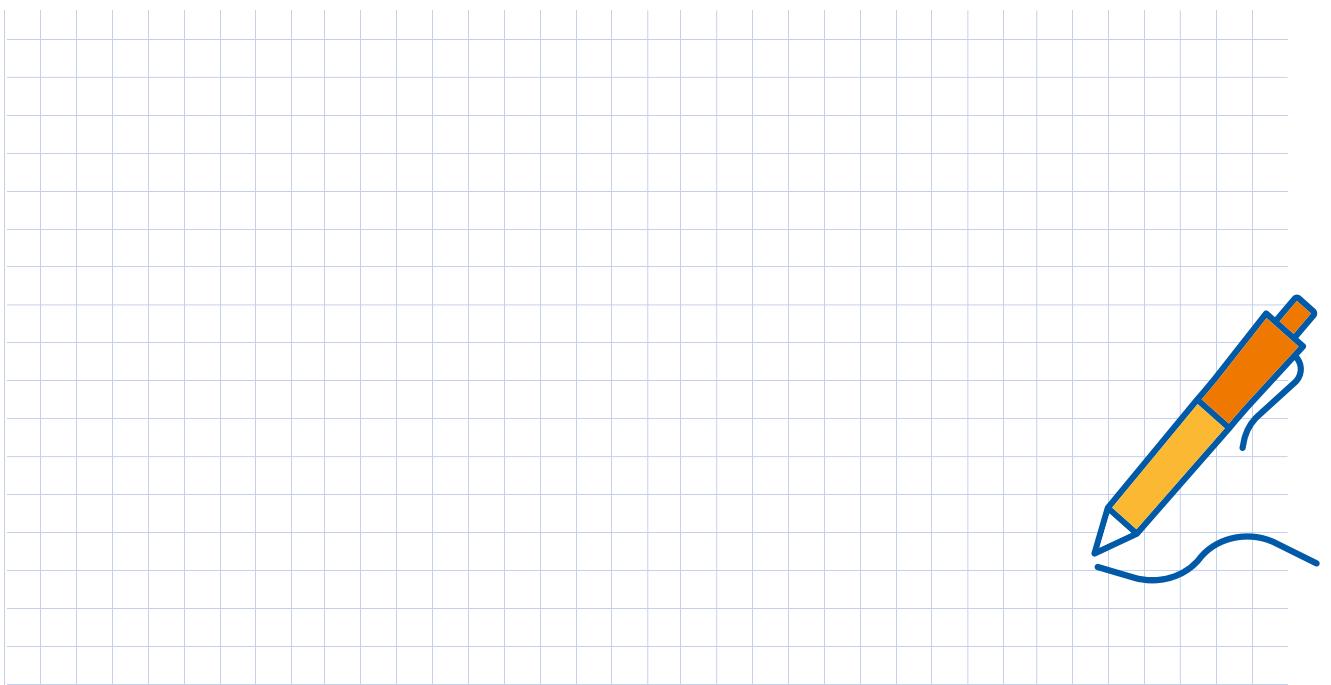
Presentación por equipo: consiste en mostrar las soluciones de cada equipo de manera muy clara con los resultados de la implementación y las oportunidades de mejora.

Lo primero es diseñar una presentación oral que destaque lo más importante de nuestra solución e invite a la comunidad a involucrarse en el problema. Para ello, seguiremos estos pasos:

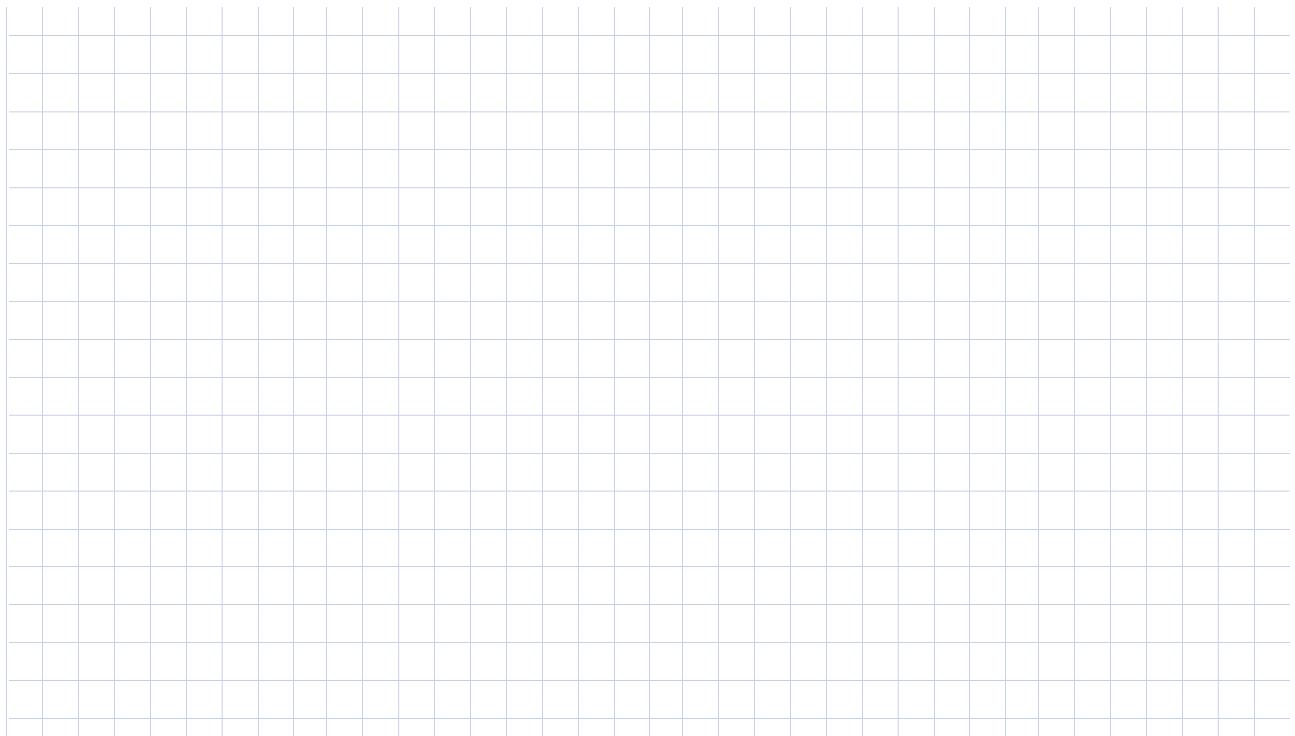
Paso 1: Comenzamos la presentación con una pregunta o afirmación relacionada con el problema y que capte la atención de quien la escuche. Debe ser una frase potente y provocadora.



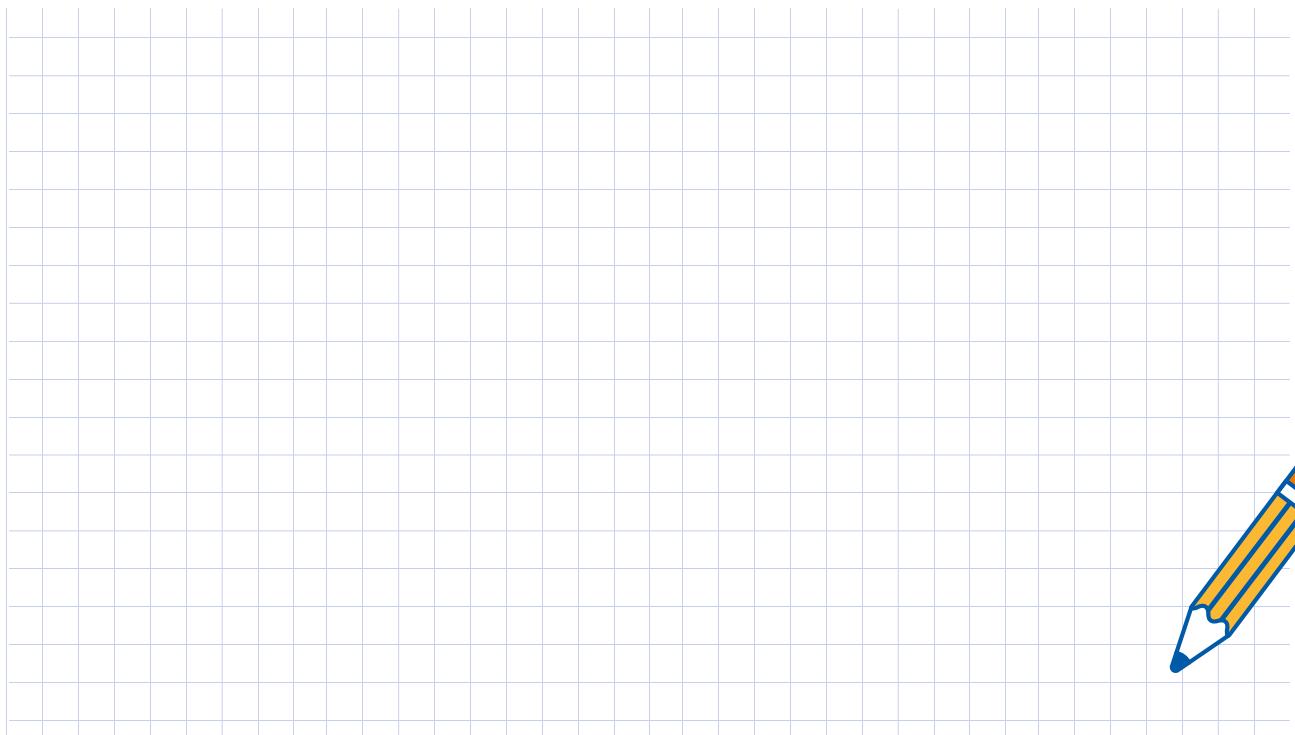
Paso 2: Presentamos quiénes somos (nombre del equipo e integrantes) y qué hacemos.



Paso 3: Explicamos brevemente el reto del proyecto, así como el aspecto o aspectos que se decidieron abordar para dar solución al reto, haciendo uso de dos o tres ideas o conceptos clave relacionados con este.



Paso 4: Describimos brevemente la solución y sus principales características.



Paso 5: Explicamos brevemente de qué manera la solución contribuye a resolver el problema. Deben exponerse las ideas principales.

Paso 6: Describimos los resultados más importantes obtenidos en la prueba, con relación a lo que se logró y a lo que deberíamos mejorar o incorporar en la solución.

Paso 7: Invitamos a las personas a apoyar la solución que hemos creado. Para ello, podemos responder la siguiente pregunta: ¿De qué forma nos pueden ayudar las personas en la implementación de nuestra solución?

Ahora que ya tenemos las partes de la presentación, debemos decidir quiénes van a exponer. Se sugiere seleccionar a una o dos personas máximo, para que la presentación sea más ordenada. Aprovechemos para ensayar la presentación.

Los demás integrantes del equipo deben diseñar algún producto de apoyo visual que acompañe la presentación. Podrían diseñar afiches, organizadores gráficos, trípticos, etc., que resalten las ideas más importantes de la presentación.

5.2 Organizamos la feria



A partir de las indicaciones que nos den las y los docentes sobre cómo será la feria de exhibición, procedamos a elegir qué roles vamos a asumir antes, durante y después de la feria.

Luego, organicémonos en los equipos para cumplir con el rol elegido. A continuación, proponemos las siguientes preguntas para orientar el proceso:

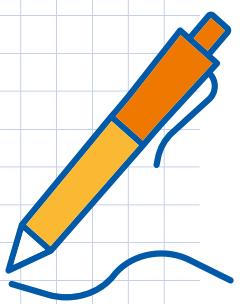
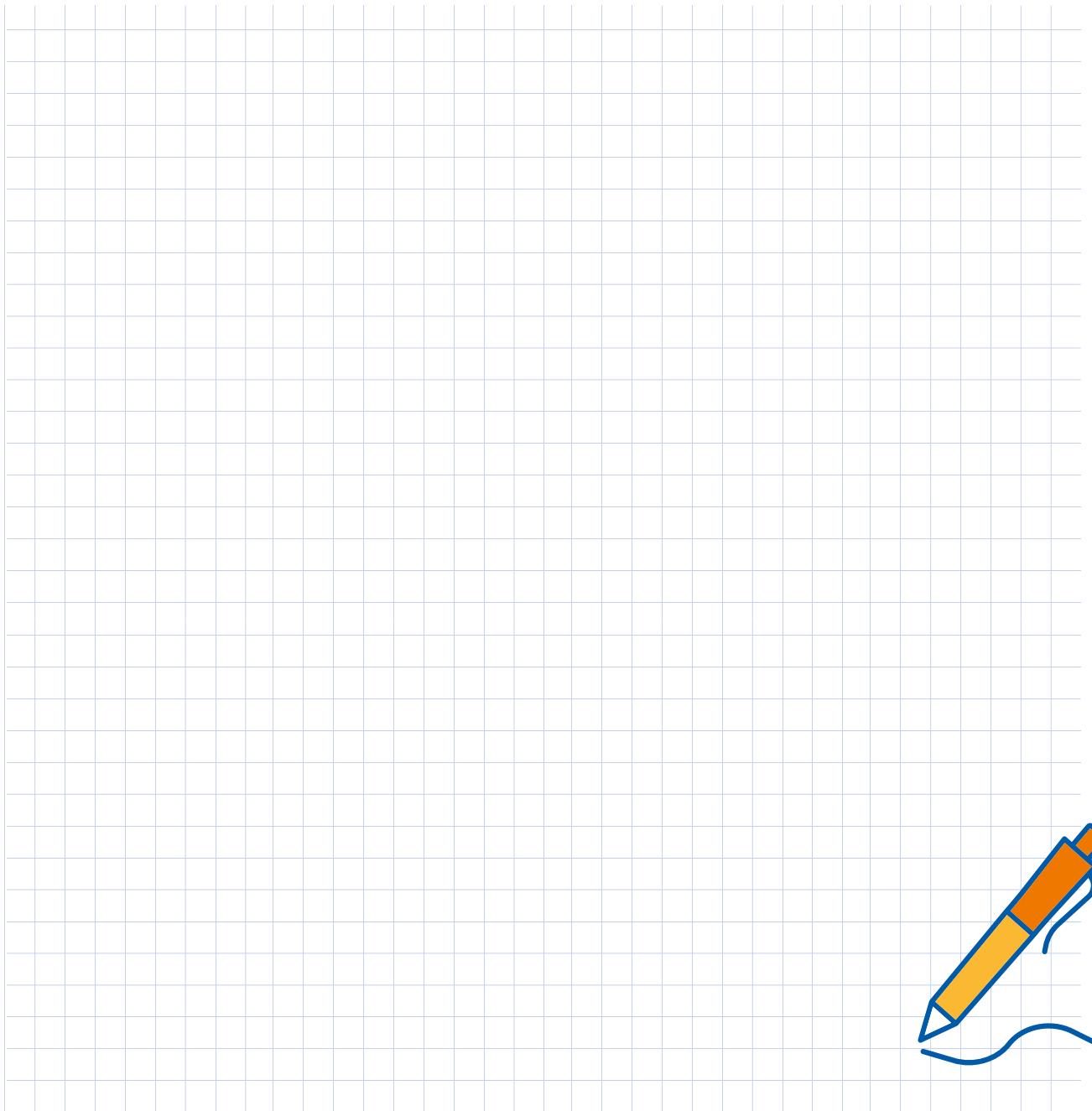
<p>¿Qué rol vamos a cumplir?</p>	<p>¿Qué necesitamos para cumplir ese rol?</p>	<p>¿Cómo nos vamos a organizar en el equipo para cumplirlo?</p>

5.3 Exhibimos nuestra solución

Durante la presentación es importante que tomemos nota de la retroalimentación que nos den las personas que nos visitan, pueden ser comentarios, preguntas o sugerencias.

Invitemos a las personas a brindarnos retroalimentación. Si vemos que no se animan, podemos hacerles preguntas como estas: ¿Qué les pareció la idea? ¿Crean que ayudará a resolver el problema? ¿De qué manera creen que podríamos mejorar la idea? ¿Les gustaría ser parte de esta solución?

Podemos ir anotando aquí lo que nos comentan, preguntan o sugieren para luego compartirlo con todo el equipo:



5.4 Reflexionamos sobre la feria



En esta parte reflexionaremos sobre dos aspectos: la presentación y la exhibición en general. Primero, realizaremos un análisis individual a partir de lo que hemos vivido, y, luego, compartiremos, tanto con el equipo como a nivel de aula, para tomar algunos acuerdos de cara a un próximo proyecto.



Sobre la presentación (individual)

¿Qué funcionó de la presentación y el producto de apoyo?	
¿Qué mejoraríamos para una próxima presentación?	
¿Cuáles son las ideas más importantes que nos dieron en la retroalimentación?	



Sobre la presentación (en equipo)

Dialoguen sobre las respuestas de cada integrante y elaboren una lista de las ideas más importantes que resaltan sobre su reflexión. No olviden considerar tanto la presentación en sí como la solución.



Sobre la feria en general (individual)

- ¿Cómo nos fue cumpliendo el rol que elegimos?

- ¿Cuál sería tu opinión general sobre el evento? Escribe lo que funcionó y que deberíamos mejorar.



Sobre la exhibición en general (a nivel de aula)

Compartimos nuestra reflexión sobre la experiencia vivida en la presentación y la exhibición en general. De la mano de nuestro/a docente, escuchamos las ideas de todas y todos, y vamos organizándolas hasta llegar a algunos acuerdos sobre lo que aprendimos y lo que se podría mejorar para una siguiente exhibición de nuestros proyectos.

5.5 Reflexionamos sobre todo el proceso del proyecto integrado

Aquí reflexionen sobre la experiencia en todo el proyecto, a nivel individual y como equipo, para tomar algunos acuerdos de cara a un próximo proyecto.



De manera individual:

	Explica tus razones			
¿Qué es lo que más me ha gustado del proyecto?				
¿Qué fue lo que menos me gustó del proyecto?				
De las cinco fases, ¿cuál fue la que más me gustó?				
¿En qué medida considero que cumplí con el propósito del proyecto?	1 No lo cumplí	2	3	4 Lo cumplí totalmente
¿Por qué?				
Situviera que resumir, ¿cuál es el principal aprendizaje que me llevo del proyecto? ¿Cómo lo puedo usar en mi día a día?				

A continuación, comparte tu reflexión con tus compañeros de **equipo**. Continúen la reflexión y, si lo consideran necesario, incorporen ideas adicionales a sus respuestas previas.

Luego, en **equipo** reflexionen sobre estas preguntas:

<p>¿Cómo me fue con el trabajo en equipo? ¿Qué mantendría y qué cambiaría?</p>	
<p>¿Cómo nos fue con el cumplimiento de los acuerdos de convivencia?</p>	
<p>¿Qué podríamos hacer para que nuestra solución se mantenga en el tiempo? Planteen algunos compromisos</p>	

Finalmente, a nivel de **aula**, también comparten sus ideas y establezcan, junto con su docente, los aprendizajes más destacados del proyecto, algunos acuerdos de mejora para un próximo proyecto y cómo van a hacer sostenible su solución.

