



GOBIERNO *de*  
**GUATEMALA**  
DR. ALEJANDRO GIAMMATTEI

MINISTERIO DE  
EDUCACIÓN



## **Educación Física, apoyo socioemocional y resiliencia**

## **AUTORIDADES MINISTERIALES**

Claudia Patricia Ruíz Casasola de Estrada  
**Ministra de Educación**

Edna Portales de Núñez  
**Viceministra Técnica de Educación**

María del Rosario Balcarcel Minchez  
**Viceministra Administrativa de Educación**

Carmelina Espantzay Serech de Rodríguez  
**Viceministra de Educación Bilingüe e Intercultural**

Vilma Lorena León Oliva de Hernández  
**Viceministra de Educación Extraescolar y Alternativa**

Annelisse Lainfiesta Soto de Zepeda  
**Directora General de Currículo -Dige-cur-**

**Especialista**  
Magali Aguilar

**Diseño y Diagramación**  
Sandra Alvarez



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

Guatemala, 2022

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

# 1. Presentación

En el marco del Currículo Nacional Base, que enfatiza estar centrado en la persona humana como ente promotor del desarrollo personal y social que se transforma, se valoriza, participa y se proyecta en la construcción del bienestar propio y de otros, partiendo del criterio que la formación de la persona humana se construye en integración con los semejantes (Villaléver:1997:2).

En la etapa de la niñez, es en la familia que se empieza a construir la personalidad, es allí donde se sienta las bases para la salud física y mental como parte del desarrollo integral, es por eso que dentro del eje curricular de Vida Familiar, en el componente de Educación para la Salud y el eje de Desarrollo Sostenible, en el componente de Desarrollo Humano Integral; se considera que aplican las acciones de resiliencia que el Ministerio de Educación para el regreso a clases, pone en práctica como apoyo socioemocional para los estudiantes.

La resiliencia es la capacidad de decisión que tiene una persona para poder sobreponerse luego de haber vivido experiencias críticas o alguna situación inusual inesperada, como la experimentada por los estudiantes en el año 2020, cuando se suspendieron las clases presenciales y para los niños y jóvenes se interrumpió un proceso social educativo importante.

Como respuesta y apoyo a los estudiantes, el Ministerio de Educación tiene como propósito en el regreso a clases, ofrecer un programa de adaptación a las nuevas formas de estudiar dentro del centro educativo y en casa, como parte de un proceso de resiliencia apoyándose en áreas de aprendizaje como Educación Física, que por naturaleza es liberadora de tensiones emocionales y estimuladora de músculos y articulaciones del cuerpo para un buen funcionamiento a largo plazo.

En el presente proyecto, el área de Educación Física es el elemento clave para desarrollar dentro del contexto educativo, el proceso de resiliencia como medio para que los estudiantes se reinventen en el nuevo rol que desempeñen.

## Antecedentes

Guatemala es un país que ha tenido que enfrentar situaciones difíciles como desastres naturales y actualmente la situación de la pandemia. Ante diversas situaciones el Ministerio de Educación ha dado respuesta, tomando en cuenta que, en todo momento siempre hay niños involucrados quienes han sido afectados, como el caso de las erupciones del volcán de Fuego y los derrumbes en la colonia el Cambray del municipio de Santa Catarina Pínula.

El apoyo socioemocional recibido por los estudiantes, ha servido para que canalicen las emociones negativas que retienen, afectando su desarrollo mental y físico. En este caso el Ministerio de Educación a partir de la declaración oficial de la pandemia, ha continuado trabajando por atender en todos los ámbitos a los estudiantes y con la experiencia adquirida, los procesos se han fortalecido de tal manera que el apoyo socioemocional, para fortalecer la salud mental y física se proporcionará en esta ocasión a nivel nacional de forma sistemática mediante el área de Educación Física dentro de un proceso metodológico continuo.

## Identificación de la problemática

Luego del confinamiento declarado el 13 de marzo del año 2020, los estudiantes han tenido que permanecer aislados por mucho tiempo sin socializar, jugar y realizar actividades con otros niños. Lo anterior ha provocado estrés generalizado en los niños, así como sentimientos de frustración, tristeza, miedo y en algunos casos han sido víctimas de violencia.

### Efectos de la pandemia y el confinamiento

El abuso sexual en niñas se incrementó de manera continua entre los meses de abril a agosto de 2020.

El Instituto Nacional de Migración de México comenzó a reportar un incremento en los meses de julio a diciembre sobre la cantidad de niñas, niños y adolescentes migrantes guatemaltecos El 42.4% acompañados de padres y 57.5% viajaban solos, de un total de 2,660 niños.

El 30.2% de los niños entrevistados en el estudio de la Oficina de Derechos Humanos del Arzobispado de Guatemala 2020, reportó que en su hogar se vivieron momentos de estrés desesperación y 16.0% padeció depresión.

Los reportes policíacos de denuncias de violencia intrafamiliar registraron un alza considerable durante el período de confinamiento.

77 de 92 niños y adolescentes entrevistados, indicaron haber sentido tristeza durante la primera parte de la pandemia y 67 de ellos miedo, principalmente asociado a que alguna persona de su núcleo familiar pudiese contraer la enfermedad.

16 de los 92 niños y adolescentes entrevistados, reportaron conocer alguna niña o niño que haya sufrido violencia.

Aumento de discriminación, estigmatización y xenofobia a nivel general.

ODAH (2020). Situación de la niñez en Guatemala en el marco de la pandemia del Covid-19, 2020.

## 2. Justificación

«Es indispensable brindar apoyo psicosocial y vigilar la salud mental de la primera infancia. Las soluciones para evitar los efectos colaterales de la pandemia de COVID-19 tienen que considerar las consecuencias psicológicas y los efectos que el confinamiento y el aislamiento provocan, para generar soluciones que tomen en cuenta estos desafíos.<sup>1</sup> UNICEF

La Oficina de Derechos Humanos del Arzobispado de Guatemala -ODHAG reporta en la investigación Situación de la Niñez en Guatemala en el Marco de la Pandemia 2020, que los derechos de la niñez se han agravado con la misma, iniciando con el derecho a la identidad, a la seguridad alimentaria, a la salud, a la educación, al empleo de sus progenitores; así como la protección ante violencias y el abuso sexual en niñas, niños y adolescentes. Por último, también se aborda el tema de la migración.

Ante toda la problemática el Ministerio de Educación, así como en otras ocasiones, considera necesario que a los niños se les proporcione apoyo socioemocional que les ayude a sobreponerse de lo que han vivido y puedan continuar su proceso de desarrollo humano.

### a. Área de influencia

- I. Población objetivo  
Estudiantes del nivel de Educación Primaria
- II. Ubicación geográfica  
22 departamentos de Guatemala

### b. Objetivos del proyecto

#### General

- Fomentar el desarrollo de la educación emocional a través de la Educación Física a los estudiantes con actividades de aprendizaje que les permitan liberar tensiones y emociones que puedan estar afectando el desarrollo de la salud física y mental.

#### Específicos

- Proporcionar una ruta de apoyo socioemocional para que los docentes de Educación Física desarrollen con los estudiantes en el regreso a clases.
- Diseñar el modelo educativo de resiliencia mediante la clase de Educación Física.
- Fortalecer las capacidades de los docentes de Educación Física para obtener los resultados propuestos.

1. UNICEF (2020). Encuesta de Percepción y Actitudes de la Población. El Impacto de la pandemia COVID-19 en las familias con niñas, niños y adolescentes. Tercera ola-Informe de resultados. Diciembre de 2020. Conocida como «Encuesta Rápida».

### 3. Formulación del proyecto

El proyecto tendrá como marco de referencia el currículo emergente 2022, los docentes de Educación Física dentro de la planificación de las sesiones de aprendizaje, deberán desarrollar a lo largo del ciclo escolar el apoyo socioemocional como elemento principal del proceso resiliente en las siguientes etapas:

#### a. Capacidad de recuperarse

En esta etapa es importante trabajar con los niños el dominio temporal, explicando que existe un antes, un durante y un después; en este sentido los niños comprenderán que, antes en el año 2020, llegó una enfermedad contagiosa, ahora todos estamos protegiéndonos usando mascarillas, lavándonos las manos, lavando y desinfectando los alimentos, vacunándonos para contener la enfermedad. En este sentido, la recuperación será vista como volver o resurgir con una nueva manera de vivir (recuperado) y realizando acciones diferentes. En el desarrollo de la recuperación se deben realizar actividades que generen expresión de sentimientos de lo que se vivió en el pasado, qué se está haciendo ahora y cómo se desea el futuro, procurando orientar a los niños en el sentido de volver a disfrutar del ambiente escolar.

#### b. Capacidad de aceptar una situación nueva

Ante la experiencia de una adversidad, los niños deberán ser apoyados para adaptarse a otras situaciones, ya que encontrarán una escuela que funciona distinto por ejemplo con cambios de horario, espacios diferentes para trabajar y sobre todo comprender por qué, deben mantenerse distanciados físicamente de los otros niños. Es en este momento las actividades de aprendizaje socioemocional, deben girar en torno a desarrollar habilidades para desenvolverse ante lo desconocido, por ejemplo, al escuchar una indicación realizar una acción de forma rápida, así se fortalecerá la habilidad de actuar ante la incertidumbre.

#### c. Capacidad de sobreponerse

A través del juego se orientará a los niños la forma cómo establecerse metas que le ayudarán a sobreponerse y seguir adelante a pesar de la adversidad que pueda enfrentar en la vida, por lo que, en las actividades de aprendizaje socioemocional, se situará a los niños a establecerse pequeñas metas y lograrlas, de manera que luego se pueda relacionar el planteamiento con metas en la vida, a corto, mediano y largo plazo. Con lo anterior el niño comprenderá que el planteamiento de metas ayuda a sobreponerse y decidir seguir adelante.

## d. Capacidad de superarse como experiencia aprendida

Ante circunstancias de incertidumbre que generan las situaciones complejas, se debe desarrollar la capacidad de improvisar como parte de la resiliencia. Es necesario utilizar los aprendizajes anteriores como herramientas en la resolución de nuevos problemas. El cúmulo de estas experiencias prepararán a los estudiantes para enfrentar nuevas dificultades en el futuro.

Para el desarrollo de las anteriores etapas los docentes de Educación Física deberán tomar en cuenta como componentes de apoyo los siguientes:

- Autoestima: en el desarrollo de las actividades, generar confianza en cada niño para que se sienta capaz de lograr lo indicado, para esto, dichas actividades debe ser adecuadas a la edad de los niños y a su condición física.
- Trabajo en equipo: diseñar actividades en las cuales el trabajo en equipo prevalezca.
- Apoyo comunitario: son todas las personas con las cuales el niño tiene contacto.
- Trabajo sobre la escala de valores: promover el respeto y empatía por el otro, la solidaridad, responsabilidad, la justicia, la honestidad, otros.
- Optimización de los materiales: referido al material didáctico específico y material de apoyo como hojas de papel para escribir, pensando en una clase de Educación Física más integral.

## Modelo educativo de apoyo socioemocional y resiliencia

El docente partirá del currículo emergente que le permitirá tener una noción clara de hacia dónde avanzar en el aprendizaje de los estudiantes según el grado correspondiente. Incluye fundamentos, principios y lineamientos técnicos y pedagógicos que orientan el proceso educativo; además, prescribe y organiza los aprendizajes esperados en todos los niveles y grados o etapas en los que se constituye el Sistema Educativo Nacional, de acuerdo con los tiempos establecidos para su desarrollo.

El currículo emergente está organizado para desarrollarse en todo el ciclo 2022, entonces los docentes deben tomar de referencia como primer paso lo establecido en las orientaciones para planificar los aprendizajes a partir del currículo emergente de cada grado, tomando en cuenta lo siguiente:

- Respetar el orden en el que se presentan las unidades para cada grado.
- De preferencia usar el formato de planificación semanal que se sugiere en las orientaciones o asegurarse de usar uno que permita organizar fácilmente toda la información.
- Organizar los aprendizajes de cada unidad en 8 semanas o en la temporalidad que se considere pertinente, teniendo en cuenta la cantidad de sesiones programadas por aprendizaje.
- Verificar que todos los aprendizajes contemplados en las unidades estén incluidos en la programación que se realice.

### En las sesiones de aprendizaje

- Establecer las sesiones a partir de la organización curricular realizada para cada semana y periodos de clase.
- Seguir la ruta metodológica sugerida en las orientaciones curriculares para el desarrollo de las sesiones de clase.
- Proponer actividades que respondan a cada paso de la ruta metodológica para asegurar los aprendizajes y su utilización en situaciones nuevas, así como proponer soluciones creativas, ideas originales y resolver problemas pertinentes a la etapa de vida y al grado que cursan los estudiantes.
- Diseñar las actividades de aprendizaje, que generen acciones resilientes en los niños.
- Asegurar la pertinencia de las actividades de acuerdo con el contexto.
- Incluir actividades de aprendizaje que respondan a la diversidad para asegurar que todos los estudiantes participen y aprendan.

Dentro del desarrollo de las cuatro unidades del currículo emergente, se recomienda que en la primera unidad (tomar en cuenta el tiempo transcurrido), que se incorpore en la planificación, una actividad que esté relacionada con la primera etapa del proceso de resiliencia «Capacidad de recuperarse», para eso se deberá provocar que los niños hablen sobre cómo era antes la escuela, qué recuerdan de ella y que era lo que más les gustaba, de manera que evoquen y exterioricen sus sentimientos.



## Ejemplo de sesión de aprendizaje primero primaria:

### Inicio exploración de conocimientos:

Recibir a los estudiantes con una sonrisa y un saludo especial de manera que perciban afecto, empatía y alegría. Continuar con la preparación física del cuerpo con ejercicios de respiración y movimientos de flexibilidad y rotación de los segmentos del cuerpo.

**Organización libre:** indicar a los estudiantes que se coloquen en cualquier espacio del patio o lugar en donde se realizará la clase, luego proporcionar a todos los estudiantes un globo e indicar que lancen el globo al aire y no lo dejen caer dándole toques con diferentes partes del cuerpo. (si desea agregue música infantil de fondo). Cada vez que toquen el globo invite a que digan en voz alta en una palabra, un recuerdo de la escuela (bonita, alegre, amigos, otras).

Luego organizar a los niños en círculos concéntricos y que un niño de cada círculo dé un paso adelante y repita la palabra con la que recuerda la escuela. En otra ronda de participación dar un paso atrás y decir en una palabra cómo se sienten al regresar a la escuela. En la tercera ronda dar un paso adelante y expresar qué desean de su escuela de aquí en adelante.

Con la anterior actividad y dentro del contexto lúdico los niños exteriorizarán y liberarán emociones negativas, caso contrario quedar con la carga de las emociones negativas les provocará indiferencia, bajo ánimo y hasta insomnio.

### Nuevos aprendizajes

En este momento se empieza a desarrollar el tema de la clase que en este caso es:

1.3.1. *Relaciones cuerpo y espacio en diferentes direcciones: arriba-abajo, cerca-lejos, delante-detrás, adentro afuera.*

De ser posible vincular la actividad inicial de apoyo socioemocional con el resto de actividades de aprendizaje de la temática específica de la clase.

### En la parte final

Diseñar una actividad integradora para que los estudiantes evidencien aprendizajes formativos y demuestren satisfacción por las actividades de apoyo socioemocional. Es importante que, en el cierre de la sesión, se motive a la relajación.

En cada sesión de aprendizaje en la parte inicial luego del calentamiento realizar una actividad lúdica socioemocional, tomando en cuenta que en la unidad son 8 sesiones, para desarrollar cada etapa del proceso de resiliencia de acuerdo con la siguiente tabla.

No. Unidad	No. de sesiones	a. Capacidad de recuperarse	b. Capacidad de aceptar una situación nueva	c. Capacidad de sobreponerse	d. Capacidad de superarse como experiencia aprendida
PRIMERA	8	3	3	1	1
SEGUNDA	8	1	3	3	1
TERCERA	8	1	1	3	3
CUARTA	8	1	1	3	3

## Monitoreo

El monitoreo estará coordinado por la Orientación Metodológica Nacional por medio de los orientadores metodológicos departamentales, quienes realizarán las actividades de monitoreo y verificación del proceso involucrando a todos los maestros de Educación Física en servicio a nivel nacional.

Las actividades serán las siguientes:

- La Orientación Metodológica Nacional, envía oficio circular a los orientadores metodológicos departamentales, para que procedan a realizar las acciones de ubicación de los docentes según corresponda.
- El orientador metodológico integra a los nuevos docentes en su base de datos.
- Planifica las visitas de acuerdo con los sectores que tiene a su cargo.
- El orientador metodológico verifica las condiciones de infraestructura, material didáctico disponible.
- Solicitud de la planificación de la sesión de aprendizaje supervisada, al maestro de Educación Física.
- Observación del desarrollo de una clase de Educación de Física.
- Aplicación del instrumento de acompañamiento pedagógico.
- El orientador metodológico y el maestro de Educación Física en conjunto analizarán los resultados del instrumento.
- Se plantea el plan de mejora de cada una de las observaciones realizadas.
- Comprobación del proceso de evaluación de los aprendizajes de los estudiantes en las etapas correspondientes.
- Comprobación de la aplicación del proceso de mejoramiento de los aprendizajes.
- El orientador metodológico procede a entregar al maestro de Educación Física el instrumento de evaluación firmado y sellado para que atienda las observaciones técnico pedagógicas indicadas.
- El orientador metodológico procede a realizar las reuniones de trabajo con las Comisiones de la Actividad Física -CAEF- para compartir experiencias exitosas.

En el caso de las Direcciones Departamentales, los profesionales que realizan la verificación son los orientadores metodológicos departamentales, quienes llevan a cabo las acciones de asesorar, orientar, coordinar y evaluar los procesos de desarrollo curricular en el transcurso del ciclo escolar, con el propósito de cumplir con la planificación y aplicación de los instrumentos de evaluación específicos del área de Educación Física.



# **Anexos**

## INSTRUMENTO No. 1 FICHA DE OBSERVACIÓN DE LA CLASE

Nombre del Docente:

Fecha de la visita

Hora

Nombre del Establecimiento

Municipio: H \_\_\_ M \_\_\_

N.º y Nombre de la Unidad:

Tema de Clase:

No.	CRITERIOS	EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	NECESITA MEJORAR
1	Planificación	Presenta plan de clase con los criterios didácticos alineados al currículo de educación física	Presenta plan de clase, pero adolece de criterios didácticos alineados al currículo de educación física	Presenta plan de clase, pero adolece de varios criterios didácticos alineados al currículo de educación física	No presenta plan de clase
2	Estructura de la Clase	Se evidencia la correlación de la estructura de la clase en parte inicial, principal y final	Se evidencia la estructura de la clase, pero solo existe correlación entre dos partes	La clase está estructurada en parte inicial, principal y final, pero carece de correlación	No hay estructura de la clase
3	Metodología	La metodología es inductiva, participativa y variada, aplicando estrategias adecuadas para el logro del aprendizaje significativo	La metodología es inductiva, participativa, pero solo aplica un método y estilo de enseñanza para el logro de aprendizaje significativo	La metodología es inductiva, participativa, pero no aplica estrategias adecuadas para el logro de aprendizaje significativo	No hay claridad en la metodología utilizada
4	Material Didáctico	Utiliza adecuadamente el material didáctico durante el desarrollo de la clase	Utiliza poco material didáctico durante el desarrollo de la clase de forma adecuada	Dispone de material didáctico suficiente pero no lo utiliza adecuadamente	No tiene control en el uso del material didáctico
5	Organización de la Clase	Utiliza diferentes formas y procedimientos organizativos que promueven el aprovechamiento del tiempo y el rendimiento óptimo del estudiante	Utiliza diferentes formas y procedimientos organizativos que limitan el aprovechamiento del tiempo y el rendimiento óptimo del estudiante	Utiliza pocas formas y procedimientos organizativos que limitan el aprovechamiento del tiempo y el rendimiento óptimo del estudiante	Utiliza una sola forma y procedimiento organizativo que limita el rendimiento óptimo del estudiante
6	Actividades	Las actividades son variadas y creativas que responden al tema de la clase	Las actividades son variadas y responden al tema de la clase	Las actividades no son variadas y responden al tema de la clase	Las actividades no responden al tema de la clase
7	Dosificación de Clase	La dosificación de las actividades contempla el principio de individualización y el de adecuación al educando	La dosificación de las actividades contempla el principio de individualización, pero no el de adecuación del educando	La dosificación de las actividades no contempla el principio de individualización ni el de adecuación del educando	Las actividades no están dosificadas
8	Optimización del Tiempo	Optimiza el tiempo de clase en todas sus actividades conforme a su estructura	Optimiza el tiempo de clase en la mayoría de las actividades conforme a su estructura	Optimiza el tiempo de clase en algunas actividades conforme a su estructura.	No optimiza el tiempo de clase conforme a su estructura.
9	Interacción con estudiantes	Aplica diferentes estrategias de comunicación efectiva para fomentar la motivación y la participación del estudiante	Aplica la misma estrategia de comunicación para motivar la participación del estudiante	Aplica estrategias de comunicación poco efectivas para motivar la participación del estudiante	La estrategia de comunicación no es fluida dificultando la motivación y participación del estudiante
10	Evaluación Formativa	El docente observa y evalúa el aprendizaje antes y durante la clase, brinda realimentación positiva, inmediata y al final	El docente observa y evalúa el aprendizaje antes y durante la clase, brinda realimentación positiva e inmediata	El docente evalúa el aprendizaje antes y durante la clase, brinda realimentación positiva solo al final	El docente no evalúa el aprendizaje antes ni durante la clase
11	Competencia e Indicador de Logro	Se alcanzó la competencia e indicador de logro planteado en el plan de clase	Se alcanzó parcialmente la competencia e indicador de logro planteado en el plan de clase.	Se alcanzó un mínimo nivel de competencia e indicador de logro planteado en el plan de clase	No se alcanzó la competencia e indicador de logro
12	Cuadros de registro y control	Utiliza cuadro de registro diario	-----	-----	No utiliza cuadro de registro diario

Otras: (Fortalezas y debilidades encontradas, otros hallazgos relevantes y valiosos).

Yo. Bo.

Firma del Docente Practicante de Educación Física

Firma y Sello Director (a) del Establecimiento Educativo

Firma y Sello Docente de Práctica Docente

# Uso metodológico de pelotas

## Actividades de apoyo socioemocional y resiliencia

### Propuesta de actividades

#### 1. Pelotas de las emociones

Se dibujan o imprimen y pegan en una o varias pelotas, expresiones faciales de varias emociones como: alegría, sorpresa, tristeza, disgusto, enojo. Se pide a los estudiantes que imiten la expresión de la pelota e identifiquen de qué emoción se trata. Esta actividad se puede utilizar para introducir la temática del manejo de las emociones.

#### 2. Hablar sobre las emociones

El juego consiste en sentarse con los estudiantes en un espacio abierto, formando un círculo. Luego de explicar que las emociones forman parte de nosotros, es muy importante reconocerlas y saber cómo funcionan y cómo podemos expresarlas, se mencionan las emociones con las que se desarrollará el juego y en qué consiste cada una. Se dice una emoción, por ejemplo, la tristeza y se pasa la pelota a otro compañero del círculo que deberá decir alguna palabra relacionada con la tristeza (con su expresión, sensaciones, etc.), por ejemplo: llorar, pena, lágrima, estar solo, etc. Es importante decir rápido la palabra y pasar la pelota a otro. Luego se cambia la emoción y se sigue pasando la pelota para decir más palabras relacionadas con cada una.

#### 3. La pelota de hablar

Juego educativo para mejorar las habilidades comunicación y trabajar el diálogo y la conversación en niños. Su objetivo es aprender a escuchar y respetar el turno de hablar, aprender a expresarse ante otros. Por medio de este juego se enseña a los niños y niñas habilidades de comunicación básicas, como son la capacidad de escucha y la capacidad de no interrumpir y esperar su turno de palabra. Estas habilidades son fundamentales para su desarrollo social, y contribuirán a crear una comunicación rica y efectiva en la familia y/o escuela.

Se propone un tema sobre el cual se quiera conversar con los estudiantes y se establece un límite de tiempo para cada turno. Cada estudiante puede expresar sus ideas y emociones únicamente cuando tiene la pelota en sus manos; todos los demás deben escuchar de manera atenta.

#### 4. Las pelotas curiosas

Las «pelotas curiosas» son pelotas con dibujos hexagonales, con la particularidad de que, en cada hexágono, hay escrita una pregunta que puede utilizarse para profundizar sobre algún tema o problema. Los estudiantes, formando un círculo, se lanzan la pelota y quien la atrape, responderá a la pregunta que se encuentra impresa en el espacio de la pelota que está debajo de su dedo pulgar.

Las reglas del juego son pocas y sencillas: esperar el turno, escuchar al que habla, no interrumpir, compartir comentarios, incluir a todos los participantes. Lo importante, es desarrollar la capacidad de expresión oral, como fortaleza para resolver problemas.

#### **5. La pelota preguntona**

Los objetivos de esta dinámica son: presentarse de manera entretenida, fomentar mayor conocimiento de los participantes entre sí y promover la interacción grupal.

Se puede utilizar en el primer encuentro con los estudiantes, para romper el hielo y lograr que comiencen a conocerse entre sí. Puede iniciar el docente lanzando la pelota a alguno de los estudiantes, haciéndole 3 preguntas sobre él o ella. Quien la reciba deberá decir su nombre, responder las preguntas y luego se la pasará a otro integrante haciendo otras tres preguntas. Esta acción se hará sucesivamente hasta que todos se hayan presentado.

#### **6. Expresión de emociones**

El juego consiste en fomentar las competencias y habilidades emocionales. Los niños y niñas podrán acercarse a la identificación de las diferentes emociones, conociendo su expresión emocional y causas que las desencadenan.

Los objetivos de este juego son: desarrollar la inteligencia emocional, comprender la importancia de identificar las emociones, los pensamientos y las conductas y favorecer el desarrollo de las habilidades y competencias emocionales.

En este juego se utilizan varias pelotas de diferentes colores a las cuales se dibujarán varias expresiones que correspondan a emociones.

El docente que dirige, mencionará un color. Cada uno de los participantes colocará el globo del color mencionado delante de su cara, a modo de careta y actuará como si sintiese esa emoción. Podemos ayudarles a conocer la expresión que corresponde con cada emoción.

Nos sentamos en un círculo y cada uno con su globo azul, acudirá al centro a contarnos por qué se siente así.

Continuamos la dinámica nombrando los demás colores para que todos los niños y niñas puedan pasar por todas las emociones.

#### **7. Seguir la ronda de las emociones**

Es una actividad sencilla en la que no sólo interviene la destreza y motricidad al agarrar la pelota, sino también la memoria de los participantes. Se hace un círculo y un participante se coloca en medio. Quien esté en el centro lanzará el balón a un compañero mientras dice una emoción.

El que la recoja tendrá que decir la emoción que ha mencionado su compañero y añadir otra. Por ejemplo, si el primer niño mientras lanza dice «alegría», el segundo tendrá que decir «alegría» y añadir otra emoción como «tristeza». El tercero dirá “alegría, tristeza” y añadirá una nueva emoción como «enojo».

**8. ¡Que no se caiga!**

Los participantes se sitúan en círculo, sentados o de pie en función de la dificultad que se le quiera dar al juego y se van pasando una pelota con cualquier parte del cuerpo que no sean las manos. Las únicas reglas de este juego son que la pelota no puede tocar el suelo y que no pueden tocar la pelota con las manos. El objetivo de este juego es el trabajo en equipo, la colaboración y la comunicación con los demás.

**9. La portería humana**

Los jugadores forman un círculo, con las piernas abiertas pie contra pie. Cada par de piernas abiertas representa una portería. Cada jugador, agachado y con las manos juntas, intenta meter un gol dirigiendo la pelota entre las piernas de un adversario. La pelota debe rodar por el suelo. Esta dinámica puede ser útil como introducción para trabajar temas como los valores, el respeto a las reglas y a los demás.

**10. ¡Corre, corre!**

Los participantes se colocan en parejas, de espaldas, uno contra otro, poniendo una pelota en medio. Pueden estar amarrados de la cintura o no. Se prepara un circuito con distintos obstáculos, por donde deben correr juntos sin que la pelota se caiga del hueco que hay entre sus espaldas. Si ésta toca el suelo, vuelven a empezar. Gana la pareja que complete el circuito en menos tiempo. Con esta dinámica se fortalece la comunicación y el trabajo en equipo.

**11. Arriba el telón**

Con algunas pelotas, se dibuja y pinta en ellas distintas caras: una sonriente, otra triste, una confundida, otra enojada. Se invita a los participantes a que inventen una obra de teatro y la representen con estas originales marionetas de pelota. El objetivo será ir explicando por qué cada uno de los personajes (pelotas) siente la emoción que demuestra su rostro.

**12. Cadena de elogios**

Los participantes se organizan en un círculo, ya sea sentados en el piso o de pie. Quien dirige el juego se ubica en el centro, toma un balón y lo va lanzando en orden aleatorio. Al hacerlo, debe decir un elogio dirigido al participante y éste debe lanzar el balón a alguien más, diciéndole también un elogio. Este juego fortalece el reconocimiento de las cualidades de los integrantes del grupo, lo que promueve una autoestima adecuada.

### 13. Carrera de las emociones

Este juego requiere velocidad, coordinación motriz y atención, Los participantes se dividen en dos equipos de igual número, Se ubican uno frente al otro, formando filas horizontales.

Se coloca a la vista de todos, un cartel en el que se enumere las emociones, por ejemplo, 1. Alegría; 2. Enojo; 3. Sorpresa y así sucesivamente con la cantidad de emociones que se quieran abordar.

Los participantes de ambos equipos deberán numerarse y memorizar la emoción que corresponde a su número.

Quien coordina el juego, toma la pelota en la mano, dice un número, a la vez que lanza al aire la pelota, no muy fuerte. Los jugadores de ambos equipos con ese número, salen corriendo para atrapar el balón, mencionando la emoción que les corresponde. Gana el punto quien tome el balón y logre regresar con él a su puesto en el respectivo grupo.

### 14. Balón prisionero

Los niños se separan en dos grupos y se prepara una zona de juego dividida a la mitad. Cada equipo contará con un lanzador que se situará fuera del campo de juego. Si el niño que lanza la pelota da a uno de los jugadores del equipo rival, este quedará eliminado y tendrá que mencionar una emoción negativa; por el contrario, si este coge la pelota, tendrá la oportunidad de decir una emoción positiva y podrá lanzar la pelota a uno de sus contrincantes para tratar de eliminarle del juego.

### 15. Pies quietos

Primero se delimita el espacio de juego, después se escoge a un niño o niña al azar que se colocará en el centro y tendrá la pelota. El resto de los niños formarán un círculo alrededor de él, quien se colocará en el centro y botará la pelota mientras grita una emoción positiva: «Alegría por... (nombre de algún compañero o compañera)». En ese momento, lanza el balón hacia arriba y la persona nombrada correrá a recogerlo. Los demás jugadores tendrán que correr y alejarse lo máximo posible. Cuando el jugador nombrado lo tenga, gritará: «Pies quietos», que será la orden necesaria para que el resto se quede quieto.

Entonces, el jugador que tenga la pelota tendrá que dar a otro compañero con ella, pudiendo acercarse a él dando tres zancadas, pero este puede intentar esquivarla, o cogerla al vuelo; si hace esto último puede intentar darle al primero con ella.

Por último, decir que, si el jugador con la pelota le da a su «compañero», esta tendrá que correr de nuevo al lugar donde se encontraban en círculo y botar la pelota antes de que lleguen los demás, si no, será él quien lance la pelota.



Para hacer el juego un poco más complicado, o si varios niños tienen el mismo nombre, se les puede decir que elijan un animal o un color que les represente.

#### **16. Carrera en parejas**

Este juego se trata de una carrera en la que cada pareja deberá llevar la pelota desde la salida a la meta, sosteniéndola con una parte del cuerpo y sin usar las manos. Puede ser por ejemplo espalda con espalda, cadera con cadera, cabeza con cabeza, etc. Con esta actividad se busca fomentar el trabajo en equipo, coordinación y colaboración entre pares.

#### **17. La pelota voladora**

Este es un juego muy sencillo. Se puede jugar por equipos o con solo una toalla. Cada niño cogerá un extremo de una toalla y deberán trabajar juntos para lanzar la pelota en el aire y luego recogerla sin que caiga al suelo. Si se juega por equipos, al primero que se le caiga la pelota, pierde.

#### **18. La reina de las abejas**

Para este juego hay que delimitar dos campos y formar dos equipos. Cada grupo decide en secreto quién es su reina de las abejas. El equipo que tiene la pelota intenta golpear a uno del equipo contrario para capturarlo. Entonces le piden identificarse. Si es abejorro queda eliminado, si es reina, queda eliminado un jugador del equipo que lanzaba la pelota.

Esta actividad busca fomentar el trabajo en equipo, elaborar y coordinar una estrategia para ganar.

#### **19. Siete vidas**

Para jugar se requiere como mínimo tres jugadores y permite jugar por grupos. Hay que formar dos equipos: A (Alegría) y E (Empatía). El equipo A se pone en dos campos y el B en medio; el equipo A ha de tratar de darle con la pelota a alguno del equipo B sin que la pelota toque el suelo. Uno a uno ha de ir eliminando a todos los miembros del equipo contrario, quienes al salir del área de juego tendrán que decir una emoción, y el equipo que esté en medio tiene que tratar de ganar vidas que se consiguen cogiendo al vuelo la pelota. Con esas vidas puede salvar a alguien de su equipo o guardárselas. El equipo que está en los dos campos ganará cuando consiga eliminar al último del equipo de en medio, pero si este consigue esquivar siete veces la pelota, ganará.

#### **20. Esquiva la pelota**

El juego consiste en formar dos equipos, cada equipo se coloca en la mitad de una cancha o espacio disponible, los integrantes de cada equipo se distribuyen en el espacio que le corresponde. A un equipo le corresponde iniciar lanzando primero la pelota hacia el otro lado con la intención de tocar a un integrante del equipo contrario, luego ese equipo agarra la pelota y la lanza hacia el otro lado con la misma intención.

Los integrantes de ambos equipos deben esquivar la pelota para no ser eliminados, gana el equipo que logra eliminar más integrantes del oponente.

### **21. Caza la pelota**

Para este juego se dibuja un círculo en el suelo y todos los niños entran en él. Tiene que haber suficiente espacio como para que todos puedan tener los brazos en alto extendidos. Todos los niños tienen que cambiar su nombre por el de una emoción. Un niño saldrá del círculo y girará corriendo alrededor. Tendrá que lanzar la pelota al aire, todo lo alto que pueda, mientras dice el nombre de una emoción. El niño que haya elegido esa emoción tendrá que coger la pelota, si no lo hace quedará eliminado de esa ronda.

### **22. Hablemos de nuestras emociones**

Todos los jugadores se sientan en un círculo. El animador del juego le lanza una pelota pequeña a alguien. Al lanzarla, le dice: Elige una emoción y pásala la pelota tantas veces (5, 6, 7, veces)!

El jugador dice la emoción que elija y va pasando la pelota hacia su derecha, las veces que se haya indicado. Cuando llegue el número que se mencionó, el jugador a quien le quede la pelota deberá contar una experiencia propia en que haya sentido la emoción que se mencionó. Al terminar, debe elegir otra emoción y otro número de veces para que siga pasando la pelota en el círculo. El objetivo es que un buen número de participantes, puedan expresar cómo han experimentado diferentes emociones en varias situaciones.

### **23. «Enamorar» al balón**

Cada participante toma al azar, rápido, un balón o pelota de una caja o cesta, sin escogerlo. A continuación, se concentrará en su balón y buscará frases muy bonitas para decirle. Por ejemplo, cuánto lo quiere, cómo le gusta tenerlo a su lado, etc. Se permiten frases románticas, elogios, halagos, etc. Debe hacerlo por 1 minuto.

Al finalizar, se hace la reflexión sobre lo fácil, difícil o lo acostumbrados que están a decir frases bonitas a otras personas o qué tan frecuentemente las reciben. Esta dinámica se puede utilizar para introducir el tema de la afectividad como parte de las relaciones con los demás.

### **24. Relevos con pelota**

Se hacen dos equipos y los jugadores se colocan en fila, unos detrás de otros. El primero de la fila deberá salir corriendo a la vez que bota la pelota hasta un punto concreto y regresar, para pasar el balón al siguiente compañero que deberá hacer lo mismo. Gana el equipo que termine antes. Para complicarlo se puede ir haciendo que haya que botar el balón mientras se camina de espaldas, que haya que botarlo con una mano concreta o que haya que hacerlo por debajo de las piernas, por ejemplo. Este juego fortalece el trabajo en equipo y la colaboración.