

Orientaciones para promover el desarrollo de habilidades socioemocionales en familia a través de las expresiones artísticas, lúdicas y culturales.

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

UNIDAD DE ARTE Y CULTURA

Índice

Presentación

- Cultura y arte.
- ¿Por qué es importante incentivar las expresiones artísticas y culturales y qué beneficios existen cuando vivimos experiencias artísticas?
- La práctica de experiencias artísticas- culturales en familia para el desarrollo de las habilidades socioemocionales.

1. Gestión de las emociones

- 1.1 Preguntas y respuestas
- 1.2 Cartillas modelo y video modelo

2. Resiliencia.

- 2.1 Preguntas y respuestas
- 2.2 Cartillas modelo y video modelo

3. Asertividad y empatía

- 3.1 Preguntas y respuestas
- 3.2 Cartillas modelo y video modelo

4. Autoestima

- 4.1 Preguntas y respuestas
- 4.2 Cartillas modelo y video modelo

5. Recomendaciones para la puesta en marcha de los recursos propuestos

- 5.1 Recomendaciones Generales.
- 5.2 Sobre la estructura de las cartillas.

6. Referencias bibliográficas

7. Anexos cartillas "Creamos juntos en familia"

Presentación

La educación actual propone el desarrollo de competencias en niños, niñas y jóvenes, entendiendo por competencias las habilidades, pericias, aptitudes y actitudes de los estudiantes para analizar y resolver problemas, describir, manejar información y enfrentar situaciones que se les presentan en la vida y que requieren de tales habilidades. La creatividad, la imaginación y la capacidad de adaptación son habilidades que se desarrollan por medio de la educación artística y son tan importantes como las habilidades tecnológicas y científicas requeridas. Arte y educación convergen naturalmente en el desarrollo del ser humano, contribuye con el fortalecimiento de la autoestima, salvaguarda la identidad cultural y propicia el pluralismo, el reconocimiento y el respeto por las diversas manifestaciones artístico-culturales y la riqueza de saberes y formas de hacer y crear de nuestras comunidades.

El Proyecto Educativo Nacional al 2036 indica que aprender a lo largo de la vida implica que el aprendizaje es parte de la vida cotidiana en contextos familiares, culturales y comunitarios, de estudio, de trabajo y tiempo libre, y se vincula con la amplitud y complejidad de las necesidades y expectativas de aprendizaje de cada uno, lo que implica que cada quien decida explorar su potencial y desarrollar sus intereses y curiosidad. Por ello, la educación no solo requiere de instituciones educativas, sino también reposa en el trabajo colaborativo y en red en diferentes espacios y tiempos. En este marco desde el quehacer docente, en el contexto familiar, podemos promover familias unidas, cuyos integrantes se comuniquen de manera asertiva, empática, solidaria, con responsabilidad social y siendo participantes en la prevención de conductas de riesgo, en el buen uso del tiempo libre y la realización de expresiones artístico-culturales.

El presente documento tiene por objetivo reforzar nuestro conocimiento, nuestras prácticas y nuestra caja de herramientas como, tutores, educadores(as) musicales, promotores(as) culturales y docentes encargados y encargadas del área curricular de arte y cultura; en el trabajo que realizamos con las familias, buscando el fortalecimiento de los vínculos familiares y fortaleciendo el desarrollo socioemocional de nuestros y nuestras estudiantes, a través de las expresiones artístico-culturales propuestas en las cartillas **Creemos juntos en familia.**

Cultura y arte.

La Unesco, considera la cultura como elemento central de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y que el dominio de esta y de las artes es necesario para la formación de las personas. Entendiendo por cultura el conjunto de rasgos distintivos, espirituales y materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan una sociedad o un grupo social. Ella engloba, además de las artes y las letras, los modos de vida, los derechos fundamentales al ser humano, los sistemas de valores, las tradiciones y las creencias (Unesco, 1982)

El arte es un medio de expresión cultural y todas aquellas manifestaciones humanas que expresan y comunican pensamientos y/o emociones valiéndose de signos visuales, gestuales, corporales o verbales. Somos capaces de percibirlos a través de nuestros sentidos, como también de dar significado a sus mensajes. Estas formas de expresión y comunicación pueden darse a través de lo que llamamos lenguajes artísticos, como las artes visuales, artes escénicas, artes literarias, etc. Estos lenguajes artísticos suelen reflejar los pensamientos, conceptos, ideas, sentimientos, emociones tanto individuales como grupales y, generalmente, se concretan en obras artísticas particulares.

Siendo el Perú un país pluricultural y multiétnico que alberga a lo largo de su territorio un sin número de manifestaciones culturales ancestrales y contemporáneas, emanadas de la creatividad individual y/o colectiva y de la multiplicidad e interacción de los grupos culturales que coexisten en nuestra sociedad. Prueba de ello es nuestro vasto patrimonio cultural, nuestra diversidad de expresiones artístico-culturales, nuestras industrias culturales, nuestra heterogeneidad étnica de individuos y colectivos (MINCUL 2020). El aprendizaje del arte y la cultura en las escuelas, en las comunidades y en las familias se convierten en las vías necesarias para lograr el desarrollo sostenible y la formación integral de los niños, niñas y adolescentes de nuestro país.

¿Por qué es importante incentivar las expresiones artísticas y culturales y qué beneficios existen cuando vivimos experiencias artísticas?

La Unesco considera el dominio de la cultura y las artes como un elemento necesario para la formación de las personas. En efecto, cuando en la educación se incluyen diferentes manifestaciones creativas, como la música, el teatro, la danza o movimiento corporal y las artes visuales, mediales y literarias, se provee el máximo de oportunidades para el desarrollo integral y autónomo de las personas como sujetos de su propia experiencia.

El área curricular de Arte y Cultura busca que los estudiantes desarrollen sus propias maneras de representar, explorar y comunicar imaginativamente sus ideas, sus sentimientos y sus emociones a través de los diversos modos de creación artística, como la pintura, la cerámica, la música, la poesía, la danza, el teatro o las artes audiovisuales (MINEDU, 2019).

El perfil de egreso del Currículo Nacional plantea como uno de los aprendizajes que todo estudiante debe lograr al término de la educación básica un aprendizaje vinculado de manera específica al área de Arte y Cultura:

El estudiante aprecia manifestaciones artístico-culturales para comprender el aporte del arte a la cultura y a la sociedad, y crea proyectos artísticos utilizando los diversos lenguajes del arte para comunicar sus ideas a otros.

El estudiante interactúa con diversas manifestaciones artístico-culturales, desde las formas más tradicionales hasta las formas emergentes y contemporáneas, para descifrar sus significados y comprender la contribución

que hacen a la cultura y a la sociedad. Asimismo, usa los diversos lenguajes de las artes para crear producciones individuales y colectivas, interpretar y reinterpretar las de otros, lo que le permite comunicar mensajes, ideas y sentimientos pertinentes a su realidad personal y social (Minedu, 2017a, p. 15).

La discusión acerca de la importancia de la educación artística y su contribución al desarrollo integral de la persona es de larga data en la literatura y ha sido abordada desde multiplicidad de enfoques y disciplinas. Unos de los aspectos más interesantes en este debate, es la capacidad de la educación artística de fomentar habilidades en la persona que están directamente relacionadas con la innovación como la creatividad, el pensamiento crítico, la automotivación, la confianza, la capacidad para trabajar de manera cooperativa, entre otros (Winner et al, 2013). Asimismo, tanto en la academia como entre hacedores de política se encuentran bastante extendida la noción de que los efectos de la instrucción artística pueden extenderse más allá del dominio mismo de las artes, fomentando además habilidades y/o aptitudes que favorecen mejoras del desempeño académico en áreas como las matemáticas, la ciencia y la literatura (Winner, et al, 2013; Hallam, 2010)

Diferentes disciplinas han buscado por largo tiempo demostrar si existe de manera efectiva una relación causal entre la educación artística y el desarrollo de las denominadas habilidades cognitivas y no cognitivas del individuo a través de lo que se conoce como un proceso de transferencia de aprendizajes de un dominio a otro. Según estos autores, esta transferencia de aprendizajes depende de la similitud de los procesos cognitivos que las tareas de ambos dominios pueden compartir y/o requerir (GRADE, 2014; Jaschke et al, 2013; Hallam, 2010).

El área curricular de arte y cultura tiene como principal interés acompañar y crear las mejores condiciones para que nuestros niños, niñas y adolescentes, se desarrollen de manera plena y armoniosa. Esto quiere decir, que aspiramos que, a través del aprendizaje del arte y la cultura, queremos ante todo que sean ciudadanos de bien, sensibles, flexibles, creativos, seguros de sí mismos, con una identidad personal y cultural fortalecida, conectados con las necesidades de su entorno y de su comunidad, de la que se reconocen como miembros. Que conozcan y valoren su cultura, sus manifestaciones artístico-culturales, sus usos y costumbres y las incorporen como prácticas cotidianas con la intención de preservarlas fortaleciendo en el proceso su desarrollo socioemocional y su sensación de bienestar.

Por otro lado, estamos convencidos de que realizar experiencias artísticas y culturales en familia ayudan a fortalecer los vínculos afectivos, propiciando el disfrute, la canalización de emociones y estrés, y permitiendo la integración en una sana convivencia, además, teniendo en cuenta que la familia es la acompañante en el aprendizaje y al desarrollo más cercana de las y los estudiantes, es una oportunidad para mejora de la actitud y conducta de los padres frente al aprendizaje: padres motivadores, interesados en que sus hijos aprendan y en su desarrollo, adultos que valoran el conocimiento tanto como un medio como un fin en sí mismo. Es decir, las experiencias artísticas y culturales pueden aportar a este propósito si reconocemos tanto la importancia del hacer (actividad) como del ser (propósito).

¿Qué podemos hacer para incentivar la práctica de experiencias artísticas en las familias de nuestros y nuestras estudiantes?

Es importante conocer primero a la familia, de dónde vienen, qué manifestaciones artísticas y culturales han experimentado, o conocen. Tal vez haya una práctica artística en casa o tal vez tengan interés por explorar alguna nueva. Partir primero de una conversación, un diagnóstico para luego conocer su entorno, y poder orientar de esta manera con materiales, recursos, etc.

Podemos sugerir a los padres, madres y/o cuidadores que se aventuren a la

exploración de algún lenguaje artístico, teniendo en cuenta cuáles son los intereses y expectativas de todos los integrantes del grupo familiar. Es importante para ellos y ellas hacer lo que más les apasiona, lo que les inspira y para lo que sienten que tienen mayores potencialidades; esto es algo que todas las personas vamos descubriendo poco a poco. Motivar a descubrir esos gustos y potencialidades es también tarea de los padres, madres y cuidadores.

- ❖ Propongamos diversas posibilidades para que los niños, niñas y adolescentes puedan explorar lenguajes artísticos como la música, la danza, el teatro o las artes visuales. Una buena idea sería conversar con los padres, madres y cuidadores acerca de las inquietudes que tiene su hija o hijo y poder así orientarlos sobre el proceso adecuado para desarrollar experiencias artísticas, ya sea de manera individual o grupal.
- ❖ Promovamos que los padres, madres y cuidadores valoren y respeten los intereses de sus hijos y sus hijas recomendándoles que no intenten imponer sus ideas.
- ❖ Recordemos que cada niño, niña y adolescente tiene gustos particulares y eso es lo que los hace únicos.
- ❖ Incentivemos que demuestren que valoran sus intereses, como cantar, pintar o bailar, dándole un tiempo y espacio para que realicen estas actividades. Pueden hacerles preguntas como: "Te veo contento, cuéntame, ¿estás haciendo algo que te haya sorprendido?". Es importante que el niño, niña y adolescente sienta que valoran todos los productos artísticos que elabora, tomando en consideración la expresión de sus emociones y sentimientos, y no solo enfocarse en la estética lograda.
- ❖ Motivemos que los padres, madres y cuidadores procuren que el entorno de sus hijos e hijas sea estimulante
- ❖ Demostrémosles que hay un abanico de posibilidades a los que pueden acceder aun estando en casa: museos, puntos de cultura, reservas naturales, conciertos, teatros, talleres gratuitos de música o arte, ferias virtuales (e incluso, muchos de estos eventos son gratuitos).
- ❖ Promovamos espacios donde la familia comparta actividades artísticas que fortalezcan el vínculo familiar, de esta manera, estaremos favoreciendo las relaciones de afecto positivas en casa, el desarrollo socioemocional y el bienestar familiar. Actividades como jugar a cantar juntos, crear una canción, preparar una coreografía y bailar juntos, hacer retratos familiares, etc. Actividades que ayuden a nuestras niñas y niños a descubrir sus gustos y habilidades artísticas.

Para ello, es importante promover en las familias un clima cálido y de confianza donde su hija o hijo se sienta seguro y pueda desarrollarse plenamente en la actividad artística de su agrado. Se debe tratar en lo posible de establecer un espacio especial donde la familia pueda practicar libremente actividades artísticas.

Invitemos a las familias a conversar sobre sus intereses y gustos personales. Existe una diversidad de actividades artísticas, desde el canto, la música, la danza, hasta la pintura, dibujo, etc. Cuando los niños, niñas y adolescentes se sientan seguros sobre sus exploraciones en las experiencias artísticas, sus habilidades artísticas, podremos motivar a compartir con todos los integrantes de la familia estas actividades de manera lúdica y espontánea.

Así mismo, les invitamos a difundir y reforzar con las familias los temas y actividades de arte y cultura propuestas en las cartillas **Creamos juntos en familia**, dirigidos a padres, madres y cuidadores de nuestros y nuestras estudiantes, para el desarrollo de habilidades socioemocionales a través de actividades artísticas. Dichas cartillas se encuentran colgadas en el portal de Aprendo en casa, en el botón de Somos Familia. Estas cartillas han sido desarrolladas con el interés de propiciar espacios de encuentro en familia, en donde podremos además fortalecer el desarrollo de habilidades socioemocionales como las que detallamos a continuación:

- La gestión de emociones
- La resiliencia
- La asertividad
- La empatía
- La autoestima

Para cada uno de ellos, iniciaremos con el desarrollo de algunas preguntas para comprender mejor cada concepto. Luego, presentamos cartillas y videos elaborados sobre estos temas. Finalmente, proponemos recomendaciones para la puesta en marcha de los recursos propuestos.

1. La gestión de emociones

Para desarrollar nuestras habilidades intrapersonales (autoconocimiento, autoconcepto, autoestima) y nuestras habilidades interpersonales (empatía, asertividad, gestión de emociones), es necesario identificar el origen y la naturaleza de nuestras emociones para poder así controlarlas de manera oportuna, siendo coherentes con nuestros pensamientos y comportamientos. De esa manera vamos orientando nuestro desempeño social, sabiendo convivir con las emociones negativas y dando paso a las positivas, aprendiendo a sustituir unas por otras y a expresarlas adecuadamente.

En este capítulo se abordarán algunas definiciones que nos permitirán entender la definición y otros aspectos de las emociones abordadas en las cartillas y videos para promover su práctica con las familias de nuestras y nuestros estudiantes.

1.1 Preguntas y respuestas

¿Qué son las emociones?

Las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar y actuar con rapidez ante situaciones y sucesos del entorno. Nos predisponen a la acción y se evidencian en conductas de aproximación (activación) o evitación (inhibición), las cuales pueden organizar o desorganizar la actuación de la persona. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta. Por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardíaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida. Se trata entonces de una manera automática y particular de valorar y responder, tanto fisiológica como psicológicamente, ante un evento. Su función radica en ayudarnos a lidiar con dicha situación. Cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta (AECC, 2010)

Las emociones son expresiones de lo que sentimos internamente. Pueden estar provocadas por pensamientos, recuerdos o acontecimientos que conducen a actuar en función de lo que sentimos en ese momento (Bar-On, 2006) .

La intensidad de una emoción depende tanto de la situación como de la persona. Pueden ser leves, moderadas, fuertes o muy intensas. No existen emociones buenas o malas, pero si formas buenas y malas de expresar las emociones, por ello la importancia de aprender a gestionarlas.

¿Cuáles son las emociones básicas?

Existen 6 categorías básicas de emociones:

MIEDO: Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.

SORPRESA: Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo.

AVERSIÓN: Disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante.

IRA: Rabia, enojo. Aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.

ALEGRÍA: Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.

TRISTEZA: Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado

¿Qué es la expresión emocional?

Las expresiones emocionales, o señales externas de lo que una persona está sintiendo, son otro elemento importante de la emoción. Por ejemplo, cuando alguien siente un temor intenso, sus manos tiemblan, su rostro se contrae y su postura se vuelve tensa y defensiva. Cambios marcados en el tono o modulación de la voz también son evidencias de la emoción. Estas expresiones emocionales son especialmente importantes porque comunican emoción de una persona a otra (Dennis Coon, 1999).

¿Cómo gestionar adecuadamente las emociones?

La gestión emocional consiste en la habilidad para moderar o manejar las propias reacciones emocionales ante situaciones intensas, ya sean positivas o negativas; aunque habitualmente la regulación emocional se ha considerado como la capacidad de evitar respuestas incontroladas en situaciones de enfado, ira, estrés, entre otros. También se refiere a la potenciación de las emociones positivas. Asimismo, contempla la capacidad para regular las emociones de los demás.

Podemos entrenarnos en el manejo de nuestras propias emociones; aquí algunas recomendaciones para la adecuada gestión de las emociones:

- ❖ Reconocer las propias emociones; es decir, poder hacer una apreciación y dar nombre a las emociones personales.
- ❖ Aceptar tanto nuestras emociones positivas como negativas.
- ❖ Tratar de ser más consciente de lo que sentimos y pensamos.
- ❖ Desarrollar nuestra capacidad de gestionar nuestras emociones. Saber manejar las propias; esto es, la capacidad de controlar, conducir y manejar las emociones y reacciones emocionales.
- ❖ Dominar las capacidades de motivarse a uno mismo, de autocontrol emocional, de demorar la gratificación y sofocar la impulsividad.
- ❖ Examinar las emociones ajenas. Saber ponerse en el lugar de los demás.

¿Cómo podemos intervenir en el desarrollo de una expresión emocional adaptativa / positiva / constructiva?

(MINEDU -2021- Orientaciones para el soporte socioemocional a las y los estudiantes frente a la emergencia sanitaria)

En primer lugar, el trabajo de la expresión emocional empieza por uno mismo. Somos nosotros los llamados a iniciar el trabajo de autoconocimiento y regulación emocional, poniendo en prácticas las técnicas que consideremos las más adecuadas. Solo luego

de esto podemos intervenir diseñando y desarrollando experiencias de aprendizaje que fomenten esa expresión emocional en un espacio controlado, cálido y acogedor, donde se validan las emociones de todo tipo y se trabajan herramientas para el manejo de conductas adecuadas.

También es necesario que diferenciamos la expresión emocional según la edad y etapa de desarrollo del estudiante. Las niñas y niños suelen expresar sus emociones por medio de conductas (llanto, agresión, berrinches), teniendo además la dificultad de "darle nombre" a lo que sienten. El docente puede ayudarlo a reconocer y nombrar la emoción, verbalizando eso que siente (por ejemplo: "Puede que te sientas molesto por no poder salir a jugar, o que te incomode la mascarilla, o que te aburra no poder ir al colegio a jugar con tus amigos. Sentirnos así es normal, pero tenemos que cuidarnos mucho para estar sanos y protegernos".)

Con adolescentes, es necesario ayudarlos a comprender las emociones que están sintiendo, para así poder validarlas. Podemos hablar directamente que "el miedo y la ansiedad son emociones normales y que nos ayudan a afrontar mejor la situación actual, pues nos hacen actuar con más cuidado, evitar los peligros y no bajar la guardia", o "entiendo lo frustrante que es para ti no poder salir a encontrarte con tus amigos y amigas. Quizá podamos explorar juntos alternativas para mantenerse en contacto y seguir cuidándose" (CPEIP, 2020a).

1.2 Cartillas y video modelo

Las siguientes cartillas han sido diseñadas para que las familias ejerciten la gestión de las emociones a través de la realización de actividades artístico-culturales.

■ Cartilla "Jugamos juntos en familia Nro. 01: La ruleta de las emociones".

Se proponen ejercicios de gestualidad, propios de las artes dramáticas, para la identificación y reconocimiento de las emociones básicas y la gestión de las emociones.

Lenguaje artístico: Arte dramático.

Competencia a desarrollar: Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.

Enfoque transversal: Enfoque de orientación al bien común.

■ Cartilla "Jugamos juntos en familia Nro. 05: Expreso mis emociones en un mundo cambiante".

Se propone mediante la creación de un collage, propio de las artes visuales, la sensibilización sobre la importancia de la gestión de las emociones para la sana convivencia en el contexto familiar.

Lenguaje artístico: Arte visuales.

Competencia a desarrollar: Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.

Enfoque transversal: Enfoque de derechos.

■ Cartilla "Jugamos juntos en familia Nro. 11: Las estatuas de las emociones".

Se proponen ejercicios de lenguaje corporal, propios de las artes dramáticas, para sensibilizar sobre la importancia de reconocer que no existen emociones buenas o malas, sino que todas son necesarias, así mismo se da énfasis en la gestión de las mismas.

Lenguaje artístico: Arte dramático.

Competencia a desarrollar: Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.

Enfoque transversal: Enfoque de derechos, enfoque de orientación al bien común.

2. La resiliencia

A lo largo de nuestra vida nos enfrentamos a situaciones adversas que nos retan a adaptarnos y a buscar soluciones potenciando nuestras habilidades personales y sociales para sobreponernos.

En este capítulo se abordarán algunas definiciones que nos permitan entender el concepto de resiliencia abordado en las cartillas y video para promover su práctica con las familias de nuestras y nuestros estudiantes.

2.1 Preguntas y respuestas

¿Qué es la resiliencia?

Frente a situaciones límite como son las adversidades, enfermedades, o contextos dañinos como la pobreza y violencia, existen personas de diversas edades que resisten mejor e inclusive logran sobreponerse a estas situaciones. Este fenómeno es lo que actualmente se conoce como resiliencia, es decir, "la capacidad de una persona o grupo para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro, a pesar de los acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves" (Manciaux, M., Vanistendael, S., Lecomte, J. y Cyrulnik, B., 2003). El desarrollo de esta capacidad está estrechamente ligado a factores que tienen que ver con la interacción del niño o niña con personas significativas de su entorno." La resiliencia es el resultado de un proceso complejo, el efecto de una interacción entre la persona y su entorno, en particular su entorno humano. Lo fundamental de esta interacción es la capacidad de estar con el otro o la otra" (Cyrulnik, B., 1988).

¿Qué es la resiliencia primaria?

La resiliencia primaria corresponde a la capacidad de una persona para sobreponerse a los desafíos y adversidades de la vida, gracias a que sus progenitores u otros adultos significativos han satisfecho sus necesidades, les han educado y les han protegido respetándoles como sujetos legítimos. En este sentido, son particularmente importantes los tres primeros años de vida, cuando la maduración, organización y desarrollo del cerebro y la mente infantil se van conformando gracias a los buenos tratos. La manifestación más importante de esto es el desarrollo de un apego sano o seguro como resultado de los cuidados, estimulación, protección y afecto que las figuras de apego primario, en especial la madre, proporcionan a sus hijos e hijas (Barudy, Jorge y Dantagnan, Maryorie 2011).

¿Qué es la resiliencia secundaria?

La resiliencia secundaria corresponde a la capacidad de una persona de sobreponerse a los desafíos y adversidades de la vida gracias al apoyo afectivo y social de sus "tutores o tutoras de resiliencia", a pesar de haber vivido experiencias de malos tratos en el inicio de su infancia. Mientras los mecanismos de defensa tienen como objetivo

principal la protección, las estrategias conductuales corresponden a formas de resistencia y superación más dinámicas y proactivas. Estas diferentes formas de resistencia resiliente se pueden transformar en resiliencia secundaria si el niño, niña o el adolescente encuentran a una o varias personas que, como en el caso de la historia, le ayudan a salir del “encierro” en que se encuentran. Las personas que tienden esa mano solidaria y amistosa son los tutores o tutoras de resiliencia, responsables — incluso sin saberlo— del resurgir de cientos de niñas, niños y adolescentes. La resiliencia secundaria puede explicarse con esta metáfora que incluye la esperanza de que los niños y niñas afectados por adversidades existenciales —como la pérdida de la madre o del padre, o por calamidades producidas por adultos, como los malos tratos o la guerra— encuentren una mano amiga ofrecida por otros adultos, mano que, al permitirles vivir nuevas experiencias, les abre la posibilidad de un futuro en el que puedan encontrar felicidad y bienestar a pesar de los sufrimientos y del dolor padecido (Barudy, Jorge y Dantagnan, Maryorie, 2011).

2.2 Cartillas y video modelo.

Las siguientes cartillas han sido diseñadas para que las familias identifiquen y reconozcan sus fortalezas frente a las adversidades a través de la realización de actividades artístico-culturales.

■ Cartilla “Jugamos juntos en familia Nro. 06: Nuestro escudo familiar”.

Se propone a través del dibujo y la pintura la representación de símbolos para la identificación y reconocimiento de las fortalezas personales y familiares que poseemos para hacer frente a situaciones adversas.

Lenguaje artístico: Artes visuales.

Competencia a desarrollar: Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.

Enfoque transversal: Enfoque de derechos.

■ Cartilla “Jugamos juntos en familia Nro. 10: Festival artístico familiar”.

Se propone la práctica de diversos lenguajes artísticos inspirados en la identificación y reconocimiento de las características personales para enfrentar de manera positiva las adversidades, las amenazas, el estrés y los conflictos.

Lenguaje artístico: Arte visuales, danza, música, teatro.

Competencia a desarrollar: Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.

Enfoque transversal: Enfoque de derechos, enfoque intercultural.

3. Asertividad y empatía

En este capítulo se abordarán algunas definiciones que nos permiten entender el significado y otros aspectos de la asertividad y la empatía abordados en las cartillas y videos para promover su práctica con las familias de nuestras y nuestros estudiantes.

3.1 Preguntas y respuestas

¿Qué es la asertividad?

La asertividad es definida como la habilidad para expresar sentimientos, creencias, pensamientos y defender nuestros derechos de una manera no destructiva (Bar-On, 2006); es decir, aprender a decir lo que uno piensa, quiere, siente, sin ofender a los demás. Por consiguiente, es una habilidad que implica aprender de respeto mutuo para no expresar afirmaciones que generen malestar en el otro.

¿Cuáles son los estilos de comunicación?

Según Santrock (2004), existen tres estilos de comunicación o interacción social:

EL ESTILO PASIVO, la persona suele reconocer y aceptar la expresión de las demás personas, sin embargo, no lo reconoce en sí mismo.

ESTILO AGRESIVO, donde los derechos propios, comentarios y apreciaciones están sobre los derechos de los demás.

ESTILO ASERTIVO, se caracteriza por el equilibrio entre ambas dimensiones y se encuentra dentro de la definición de asertividad, como el comportamiento que muestra la persona cuando logra expresar lo que piensa y siente, reconociendo y respetando que las demás personas tengan el mismo derecho de expresión (Pain, 2008).

¿Se puede desarrollar la asertividad a cualquier edad?

Diversos estudios demuestran que la conducta asertiva se puede desarrollar desde la infancia hasta el adulto mayor.

Desde la infancia, como refieren Gonzales y Kasparane (2009), la asertividad ha adquirido tanta importancia que incluso se están estudiando los elementos que intervienen en ella cuando los niños son aún muy pequeños. Dietz, Jennings y Abrew (2005), por ejemplo, hablan de la asertividad como una habilidad social que se torna más pronunciada en la niñez.

Igual sucede en el adulto mayor. Cruz y Lindao (2018) hicieron un estudio de la asertividad como mecanismo de resolución de conflictos encontrando que un adulto mayor que emplea este tipo de comunicación es sinónimo de que pone en práctica su inteligencia emocional y logra manejar situaciones incómodas. Es importante mencionar y destacar que en el momento que un adulto mayor ejerce la comunicación no solo da paso a saber su experiencia, sino que también la comparte con el entorno en el que se desenvuelve, y su modo de actuar y la percepción de quienes lo rodean dependerá de la forma en que se expresa el sujeto.

¿Qué características tiene una persona asertiva?

Bosch (2012) menciona que la persona asertiva posee cuatro características:

- Se siente libre para manifestarse mediante palabras y actos.
- Puede comunicarse con personas de todos los niveles mediante una comunicación abierta, directa, franca y adecuada.

- Tiene una orientación activa en la vida. Sabe lo que quiere y va en su búsqueda. En contraste con la persona pasiva, que aguarda a que las cosas sucedan, intenta hacer que sucedan las cosas.
- Actúa de un modo que juzga respetable. Al comprender que no siempre puede ganar, acepta sus limitaciones. Gane, pierda o empate, puede que se sienta más o menos decepcionado, pero conserva su autoestima.

¿Cómo puedo desarrollar mi asertividad?

Según Pedraza (2011), existen distintos métodos de entrenamiento asertivo; a continuación, se presentarán algunas sugerencias para lograrlo. Algunos procedimientos pueden ser:

- Primero se deberá identificar los estilos básicos de la conducta interpersonal: estilo agresivo, pasivo o asertivo. La función de esta etapa es distinguir entre cada uno de los estilos, reconociendo la mejor forma de actuar acorde al estilo asertivo. Ayudará también a reconocer los posibles errores en este ámbito.
- Después, se sugiere identificar las situaciones en las cuales queremos ser más asertivos. Se trata de identificar en qué situaciones se falla y cómo se debería actuar en un futuro. Se analiza el grado en que la respuesta a las situaciones problemáticas puede hacer que el resultado sea positivo o negativo.
- Enseguida se pueden describir las situaciones problemáticas. Se trata de analizar las situaciones en términos de quién, cuándo, qué y cómo interviene en esa escena, identificando los pensamientos negativos y el objetivo que se quiere conseguir.
- Posteriormente se puede escribir un guion para el cambio de la conducta. Es un plan escrito para afrontar la conducta de forma asertiva. Aquí se intenta poner por escrito las situaciones problema y clarificar lo que se desea conseguir.
- Se continúa con el desarrollo de lenguaje corporal adecuado. Se dan una serie de pautas de comportamiento en cuanto a lenguaje no verbal (la mirada, el tono de voz, la postura, etc.) y se dan las oportunas indicaciones para que la persona ensaye ante un espejo.
- Por último, se puede aprender a identificar y evitar las manipulaciones de los demás. Se pueden aportar técnicas para resistirse al influjo de los demás.

¿Qué es la empatía?

La empatía es una habilidad socioemocional que consiste en la capacidad de ser consciente, entender y apreciar los sentimientos de los demás. Es ser sensible a lo que otras personas sienten, cómo se sienten y por qué lo sienten. Ser empático significa ser capaz de entender emocionalmente a otras personas, cuidarlas, mostrar interés y preocupación por ellas (Bar-On, 2006). Es una fuerza interior que lleva a buscar la comprensión de los demás, sin hacer ni decir algo que dañe al otro.

La empatía implica una respuesta emocional que procede de la comprensión del estado o situación de otra persona y es similar a lo que la otra persona está sintiendo. Por lo tanto, la respuesta empática incluye la capacidad para comprender al otro y ponerse en su lugar a partir de lo que se observa, de la información verbal o de información accesible desde la memoria (toma de perspectiva), además de la reacción afectiva de compartir su estado emocional, que puede producir tristeza, malestar o ansiedad (Mestre et al., 2004).

¿Se puede desarrollar la empatía a cualquier edad?

Existen muchos estudios e investigaciones que refieren que la empatía aparece en los primeros años de vida, desde los 2 o 3 años, y se desarrolla con la edad, hasta el adulto mayor, pudiendo ser desarrollado durante todo el proceso de nuestra vida y viéndose afectada por las experiencias que tenemos.

Según la teoría de Hoffman (1975, 1984, 1990), la empatía orientada al otro emerge durante el segundo año de vida, que es cuando los niños experimentan verdadera preocupación por la desgracia del otro. Para esa edad pueden diferenciar el yo del otro y centrarse en sentir la preocupación por el otro. Estos sentimientos empáticos se cree que motivan los primeros intentos prosociales del niño para confortar y ayudar a los demás (Roth-Hanania, Davidov & Zahn-Waxler, 2011).

¿Qué características tiene una persona empática?

Riverto Guzmán Marcelo refiere cinco características de una persona empática:

1. Saber escuchar: Saber escuchar es una característica fundamental de la empatía. A las personas empáticas les gusta establecer relaciones enriquecedoras y constructivas. Siempre están dispuestas a escuchar al otro y son muy buenas conversadoras. Por eso, cuando alguien está enojado o triste es importante darle la oportunidad para expresar el porqué.
2. Comprender al otro: La empatía también supone la capacidad de comprender los sentimientos, emociones e ideas de la otra persona; no solo aquello que el otro es capaz de expresar verbalmente, sino también todo aquello que manifiesta con sus gestos, comportamientos y decisiones.
3. Identificarse con el otro: Ser empáticos es también ser capaces de ponernos en el lugar del otro, entender de manera honda y sincera lo que piensa o cree, lo que siente o le preocupa, lo que lo hace sufrir o alegrarse.
4. Ser solidarios: Una persona empática tiene una elevada sensibilidad hacia lo que sienten o padecen las otras personas. Por eso, la empatía tiene mucho que ver con la solidaridad, con las ganas de ayudar al otro, especialmente cuando pasa por una situación de necesidad.
5. Ser respetuosos: En definitiva, ser empáticos también implica respetar al otro en sus sentimientos, ideas, conductas, decisiones y, en suma, en su forma de ser y afrontar la vida, aunque no estemos de acuerdo ni sea de nuestro agrado.

¿Cómo puedo desarrollar mi empatía?

Existen dos procesos que podemos tomar en cuenta para desarrollar nuestra empatía:

La respuesta emocional: La persona debe identificar su propia respuesta emocional y diferenciarla de la del otro (Eisenberg y Strayer, 1990). Esto quiere decir que ante un hecho o situación que estemos observando, no es necesario sentir lo que siente el otro, sino identificarlo y reconocer qué emoción me ha producido a mí mismo, ya que puede ser distinta debido a que nuestra propia historia influye en nuestra reacción emocional. Por ello diferenciar nuestra respuesta emocional es un ejercicio constante para el desarrollo de la empatía.

La toma de perspectiva: Es cuando el observador se pone en la situación del otro de manera cognitiva y puede ser necesaria cuando hay una falta de indicios claros de la emoción (Eisenberg, 2005). Puede darse a través del acceso a la información almacenada en la memoria acerca de los efectos de estar en la situación del otro.

3.2 Cartillas y video modelo

Las siguientes cartillas han sido diseñadas para que las familias identifiquen, reconozcan y valoren la práctica de la empatía y la asertividad para la sana convivencia familiar a través de la realización de actividades artístico-culturales.

■ Cartilla “Jugamos juntos en familia Nro. 04: Nos comunicamos con asertividad”.

Se propone utilizar ejercicios de improvisación, propios de las artes dramáticas, para sensibilizar sobre los estilos de comunicación, como el agresivo, el pasivo y el asertivo.

Lenguaje artístico: Arte dramático.

Competencia a desarrollar: Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.

Enfoque transversal: Enfoque de orientación al bien común.

■ Cartilla “Jugamos juntos en familia Nro. 08: Comunicándonos asertivamente”.

Se propone utilizar ejercicios con máscaras teatrales, propios de las artes dramáticas, para sensibilizar sobre nuestra comunicación asertiva verbal y física.

Lenguaje artístico: Arte dramático.

Competencia a desarrollar: Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.

Enfoque transversal: Enfoque de orientación al bien común.

■ Cartilla “Jugamos juntos en familia Nro. 12: Frases asertivas”.

Se propone utilizar ejercicios de improvisación teatral, propios de las artes dramáticas, para aprender, identificar y practicar nuestra asertividad a través de enunciados y escenas.

Lenguaje artístico: Arte dramático.

Competencia a desarrollar: Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.

Enfoque transversal: Enfoque de orientación al bien común.

■ Cartilla “Jugamos juntos en familia Nro. 18: Teatro en familia”.

Se propone utilizar ejercicios de improvisación teatral, propios de las artes dramáticas, para comprender e identificar a través de situaciones familiares cotidianas las emociones y sentimientos de los demás, y así practicar nuestra

empatía.

Lenguaje artístico: Arte dramático.

Competencia a desarrollar: Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.

Enfoque transversal: Enfoque de orientación al bien común.

■ **Cartilla “Jugamos juntos en familia Nro. 02: Si te pusieras en mis zapatos”.**

Se propone, a través de la actividad desarrollada en la cartilla, comprender e identificar las emociones y sentimientos de los demás, intergeneracionalmente a través de presentaciones de títeres, propias de las artes plásticas y dramáticas.

Lenguaje artístico: Artes plásticas y arte dramático.

Competencia a desarrollar: Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.

Enfoque transversal: Enfoque de orientación al bien común.

■ **Cartilla “Jugamos juntos en familia Nro. 09: Cántalo”.**

Se propone utilizar el canto, propio de las artes musicales, para comprender e identificar a través de personajes emociones y sentimientos de los demás y así practicar nuestra empatía.

Lenguaje artístico: Arte musical.

Competencia a desarrollar: Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.

Enfoque transversal: Enfoque de orientación al bien común.

■ **Cartilla “Jugamos juntos en familia Nro. 14: Artivismo”.**

Se propone a través del Artivismo comprender y dar alternativas de prevención a la problemática de la interrupción de los estudios, trabajando de forma transversal el fortalecimiento de la empatía.

Lenguaje artístico: Multimodal.

Competencia a desarrollar: Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.

Enfoque transversal: Enfoque de orientación al bien común.

■ **Cartilla “Jugamos juntos en familia Nro. 17: Ecoarte”.**

Se propone, a través de la actividad desarrollada en la cartilla, comprender y desarrollar nuestra empatía activa por la vida y el medio ambiente mediante la elaboración de un diorama, dialogando en familia sobre alternativas para seguir cuidando nuestra naturaleza y medio ambiente.

Lenguaje artístico: Artes plásticas.

Competencia a desarrollar: Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.

Enfoque transversal: Enfoque ambiental, enfoque de orientación al bien común.

■ **Cartilla “Jugamos juntos en familia Nro. 19: Costumbres y tradiciones de mi comunidad”.**

Se propone mediante el juego y el arte comprender la riqueza cultural de nuestras comunidades o barrios; así mismo, promover la empatía al reconocer las particularidades de nuestro entorno, personajes y vida cotidiana.

Lenguaje artístico: Arte visual

Competencia a desarrollar: Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.

Enfoque transversal: Enfoque intercultural, enfoque inclusivo o de atención a la diversidad.

■ Cartilla "Jugamos juntos en familia Nro. 20: Retratando el regreso a la escuela".

Se propone mediante el juego y el arte prepararnos para el regreso a la escuela; así mismo, promover la empatía al comprender la diversidad de emociones y reacciones que generarán el regreso progresivo a la escuela a cada integrante de la familia.

Lenguaje artístico: Arte visual

Competencia a desarrollar: Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.

Enfoque transversal: Enfoque intercultural, enfoque inclusivo o de atención a la diversidad.

4. Autoestima

En este capítulo se abordarán algunas definiciones que nos permitan entender diversos aspectos de la autoestima abordados en las cartillas y video para promover su práctica con las familias de nuestras y nuestros estudiantes.

4.1 Preguntas.

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es definida como el sentimiento de la propia valía personal, la autoevaluación que cada persona hace de sí misma. Esta evaluación genera una actitud en el individuo que puede variar desde una dimensión positiva hasta otra negativa (Bar-On , 2016).

Rodríguez (1998) explica el desarrollo de la autoestima mediante una escalera de seis escalones que se inician con el autoconocimiento, continúa con la autoevaluación, autoaceptación, autorrespeto y culmina en la cúspide con la autoestima.

¿Cuáles son los componentes de la autoestima?

Segun Brande clasifica los siguientes componentes:

- a) Componente cognitivo: describe las ideas y pensamientos sobre sí mismo. Para entender este componente es necesario hacer una distinción entre autoestima y autoconcepto. El autoconcepto se define como la imagen que tenemos de nosotros mismos en las dimensiones cognitiva, perceptual y afectiva.
- b) Componente afectivo: Aquí observamos las emociones y sentimientos tomando en cuenta la evaluación de lo positivo y negativo que hay en el sujeto, así como la capacidad de asimilar la imagen y opinión que los demás tienen de mi persona.
- c) Componente conductual: este indica la intención de actuar como persona que se siente importante y el comportamiento vinculado con ese sentimiento. Hace referencia a la conducta externa y visible a través de la cual se busca la

autoafirmación.

¿Cuáles son los pilares de la autoestima?

La autoestima está basada en seis pilares básicos según Pérez (2014)

- La aceptación a sí mismo: Implica reconocerse y valorar sus propias habilidades y limitaciones, sus errores y logros. La aceptación de sí mismo afianza la identidad personal y ayuda a verse como sujeto con rasgos físicos, psicológicos, sociales y espirituales característicos, a sentirse satisfecho de su nombre, sexo, nacionalidad y demás particularidades.
- Vivir con propósito en la vida: Significa asumir la responsabilidad de identificar nuestras metas y llevar a cabo las acciones que nos permitan alcanzarlas y mantenernos firmes hasta llegar a ellas. Nuestras metas y propósitos son los que organizan y centran nuestras energías, también le dan significado y estructura a nuestra existencia.
- Responsabilidad: Es aceptar las consecuencias de las propias conductas. Es pensar que no va a venir nadie para resolver nuestros propios problemas, si no somos nosotros los que tenemos que ser responsables de nuestros propios actos.
- Expresión afectiva: Se manifiesta en la interrelación con los demás, como capacidad de dar y recibir. Esto es lo que motiva a la persona a autoestimarse, ser respetuoso, solidario y generoso.
- La consideración por el otro: Denota reconocer y respetar los derechos de los demás, considerándolos como iguales y, aun en la diferencia, viéndolos con necesidades iguales a uno.
- Integridad: Es ser congruente entre lo que hacemos y honramos con nuestros valores y acciones, es decir, lo que realizamos en nuestra práctica diaria.

¿Cómo fomentar la autoestima?

En el proceso de construcción de la autoestima, el individuo asume como propios una serie de valores aprendidos de otros (generalmente los PPMFF), empleados después como criterios para evaluar positiva o negativamente intervenciones personales frente a determinadas situaciones. La autoestima se convierte así en una extensión muy importante del autoconcepto en la medida en que creemos ser buenos o malos (al enfrentar y resolver nuestras dificultades personales) o pensamos que somos "valiosos" o no (Rogers, 1982).

Algunas características para fomentar nuestra autoestima (Branden, N. 2007):

- Creer firmemente en ciertos valores y principios, y estar dispuestos a atenderlos en cuando se encuentren oposiciones para modificar las expresiones.
- Reconocer cuando se comete un error y confiar en nuestra capacidad para resolver nuestros propios problemas.
- Estar dispuestos a corregir los errores, si para otros aparecen como ofensa.
- Ser capaces de disfrutar diversas actividades, como trabajar, leer, jugar, estudiar, etc.

- Las personas con alta autoestima quieren madurar y mejorar su comportamiento frente a los demás.
- Ser capaces de obrar según el requerimiento de otros.

4.2 Cartillas y video modelo.

Las siguientes cartillas han sido diseñadas para que las familias identifiquen, reconozcan y fomenten el desarrollo de la autoestima positiva entre todos sus integrantes a través de la realización de actividades artístico-culturales.

■ Cartilla "Jugamos juntos en familia Nro. 03: Dibujando nuestro autorretrato".

Se propone comprender nuestro autoconcepto como parte fundamental del desarrollo de nuestra autoestima a través de nuestro autorretrato y reconociendo nuestras cualidades. Esto lo representaremos a través de un dibujo y diálogo en familia para afirmar nuestro autoconcepto.

Lenguaje artístico: Artes plásticas.

Competencia a desarrollar: Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.

Enfoque transversal: Enfoque de orientación al bien común.

■ Cartilla "Jugamos juntos en familia Nro. 07: Me conozco, me valoro".

Se propone reconocer y valorar mis características personales para el desarrollo de nuestra autoestima a través de la creación de nuestro propio superhéroe, personaje inspirado en nosotros mismos que tiene como "poderes" nuestras características más valoradas. Esto lo representaremos a través de un dibujo y diálogo en familia.

Lenguaje artístico: Artes plásticas.

Competencia a desarrollar: Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.

Enfoque transversal: Enfoque de orientación al bien común.

■ Cartilla "Jugamos juntos en familia Nro. 13: Mural de la confianza".

Se propone reconocer y valorar las características de los integrantes de la familia a través de situaciones cotidianas percibidas como difíciles y encontrar propuestas de solución en familia reforzando nuestra autoestima de manera colectiva. Esto lo representaremos a través de un mural y enunciados que mejoran nuestra autoestima.

Lenguaje artístico: Artes plásticas.

Competencia a desarrollar: Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.

Enfoque transversal: Enfoque de orientación al bien común.

■ Cartilla "Jugamos juntos en familia Nro. 15: Danzando en familia".

Se propone comprender nuestro autoconcepto, sobre todo corporal, a través de la danza. Reconoceremos y exploramos nuestra capacidad física; esto lo representaremos a través del movimiento y la danza. Finalmente, propiciaremos un diálogo en familia para afirmar lo aprendido.

Lenguaje artístico: Artes musicales.

Competencia a desarrollar: Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.

Enfoque transversal: Enfoque de orientación al bien común.

■ Cartilla "Jugamos juntos en familia Nro. 16: Cántalo en familia".

Se propone, a través de la actividad desarrollada en la cartilla, seguir valorándose y mejorar nuestra autoestima en familia, la confianza en uno mismo y la capacidad de valorarnos constantemente; esto lo realizaremos a través del canto, presentando una canción en familia como forma práctica de mejorar nuestra autoestima.

Lenguaje artístico: Artes musicales.

Competencia a desarrollar: Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.

Enfoque transversal: Enfoque de orientación al bien común.

5. Recomendaciones para la puesta en marcha de los recursos propuestos.

5.1 Recomendaciones Generales.

Las y los tutores, educadores/as musicales, promotores/as culturales, así como los docentes y las docentes de arte y cultura, son los aliados y aliadas imprescindibles para lograr que las familias pongan en práctica las actividades planteadas en los recursos propuestos, por lo que proponemos las siguientes acciones que podrían ser desarrolladas en relación a estos recursos:

- Difusión de los recursos educativos.
- Sensibilizar a los padres, madres y cuidadores sobre el desarrollo de habilidades socioafectivas de sus hijos e hijas a través de la práctica de actividades artísticas propuestas en los recursos.
- Orientación a los padres, madres y cuidadores sobre el desarrollo de habilidades socioafectivas de sus hijos e hijas a través la práctica de actividades artístico-culturales propuestas en los recursos.
- Promover la integración de los padres, madres y cuidadores con sus hijos e hijas a través de la práctica de las actividades artístico-culturales propuestas en los recursos.
- Adecuar y/o diseñar nuevos recursos para el desarrollo de habilidades socioafectivas a través de la práctica de actividades artístico-culturales en familia.

Considerar que las cartillas presentadas son modelos referenciales y generales susceptibles de ser adaptados a las necesidades, realidades, recursos y características de cada familia de cada comunidad educativa. Se debe ser flexible en su diseño e implementación, sobre todo considerando que la coyuntura tan cambiante nos enfrenta a diferentes intensidades en la vivencia y expresión de emociones de las familias.

Se proponen actividades que permitan la integración familiar considerando las diversas edades de los integrantes del grupo familiar. Sin embargo, debe priorizarse el criterio del docente en cuanto a la orientación de las mismas para que la familia logre desarrollar, entender y aprovechar la actividad.

Es muy valioso que los tutores, educadores/as musicales, promotores/as

culturales y los/as docentes de arte cultura nos apoyen con la difusión de las cartillas "Jugamos juntos en familia". Las cartillas se encuentran con la siguiente ruta: Aprendo en Casa - Somos Familia - Bienestar Socioemocional - Artículos- Jugamos juntos en familia.

Esperamos que la presente guía y sus respectivas cartillas sirvan como recurso para sensibilizar y orientar a los padres, madres y cuidadores sobre la importancia de la identificación, reconocimiento y gestión de las emociones, desarrollo de la autoestima positiva, además de la práctica de la resiliencia, empatía y asertividad.

Se recomienda promover la práctica de las actividades propuestas en las cartillas entre las familias, reforzando en nuestra conversación con los padres, madres y cuidadores que el juego y el desarrollo de actividades artístico-culturales es uno de los mejores vehículos para la exploración personal, el desarrollo de habilidades sociales, el manejo del estrés y el fortalecimiento de los vínculos familiares.

Los temas tratados en las cartillas propuestas pueden ser factibles de ser reforzados por las y los tutores, las y los promotores culturales, las y los educadores musicales, y las y los docentes de arte y cultura, en el trabajo que realizan directamente con los las y los estudiantes.

- ❖ Para promover la gestión de emociones de nuestros estudiantes es de suma importancia iniciar con el autoconocimiento personal y la práctica del manejo emocional con nosotros y nosotras mismas. Esta experiencia personal mediante el ejercicio de técnicas de gestión emocional nos permitirá transmitir, comunicar y diseñar experiencias de aprendizaje que fomenten la expresión de emociones en un espacio de confianza, siendo modelos y referentes de conductas adecuadas.
- ❖ Podemos también ayudar a nuestros y nuestras estudiantes a identificar y expresar sus emociones, entender las causas que las originan y a plantearse metas para el manejo adecuado de las mismas. Asimismo, podemos proponerles actividades de arte y cultura que ayuden a generar emociones positivas y les ayuden a manejar situaciones de estrés.
- ❖ Para fomentar la práctica de la resiliencia de las y los estudiantes podemos ayudarlos a identificar y reconocer sus fortalezas personales, sus aspiraciones, ideales y motivaciones, así como también plantearles el reto de elaborar su plan de vida a corto, mediano y largo plazo.
- ❖ Asimismo, se podría fomentar un espacio de diálogo entre pequeños grupos para que ellos puedan conocer el punto de vista de otros y las experiencias de sus compañeros de clases; de esta manera, lograrán empatizar sobre la realidad de otras personas. Es muy importante guiar estos espacios con preguntas reflexivas que permitan que los estudiantes reconozcan la importancia de la empatía.
- ❖ También el docente puede proponer un tema de interés para debatir, de manera que todos los alumnos y las alumnas puedan participar e intercambiar grupos de argumentación sobre un mismo tema.
- ❖ Otro ejemplo podría ser proponer juegos de roles (rol agresivo, pasivo o asertivo), de manera que cada integrante de cada grupo vivencie los

diferentes estilos de comunicación, reforzando la importancia de poner en práctica la comunicación asertiva para una sana convivencia.

- ❖ Para que el docente pueda abordar la autoestima en los estudiantes, este debería trabajar en la motivación a través de frases para elogiar el trabajo de los estudiantes y dar consejos de manera constructiva.
- ❖ También el docente puede eliminar mensajes negativos que los estudiantes pueden tener sobre ellos mismos, como por ejemplo, “nunca seré bueno en lo que hago” o “para qué hacerlo si no soy bueno”, a través de un ejercicio de confianza y mostrarles recompensas o pequeños diplomas que muestran las virtudes de cada uno de ellos.
- ❖ Asimismo, el docente podría proponer metas o retos con un tiempo determinado a los estudiantes, de esta manera ellos podrán realizar diferentes actividades, cumplir distintos objetivos y descubrir nuevas habilidades o capacidades.

5.2 Sobre la estructura de las cartillas

Las cartillas propuestas para la difusión, sensibilización, orientación, promoción y adecuación y/o diseño para el desarrollo de habilidades socioafectivas a través de la realización de actividades artístico-culturales en familia tienen la siguiente estructura, la cual invitamos a tomar en cuenta en caso tengan planeado el diseño de las mismas:

Información sobre el tema

Por lo general es la primera sección de las cartillas. En ella, de manera amigable y sencilla, se informa y comunica ideas fuerza sobre uno de los aspectos vinculados al desarrollo socioafectivo; estas pueden ser: gestión de emociones, resiliencia, empatía, asertividad, autoestima. La información proporcionada pretende que los padres, madres y cuidadores se vayan sensibilizando e incorporando conocimientos sobre las definiciones, las características y la importancia de promover el desarrollo de los diferentes aspectos del desarrollo socioafectivo de los niños, niñas y adolescentes, así como también brinda información para propiciar su puesta en práctica para una sana convivencia familiar.

Nos activamos en familia

Por lo general es la segunda sección de las cartillas. En ella proponemos ejercicios que permiten, mediante el movimiento, el ritmo corporal y la música, activar a los integrantes del grupo familiar, relajando el cuerpo y preparando la mente para iniciar un proceso vivencial de aprendizaje activo.

Actividad central.

En esta sección de la cartilla proponemos actividades artístico-culturales a realizar en familia, considerando los diversos lenguajes artísticos: teatro, música, artes visuales, danza. Se busca de esta manera utilizar las diversas actividades propuestas como medio para propiciar la sensibilización y el aprendizaje vivencial sobre los diferentes aspectos del desarrollo socioafectivo, entendiendo que el arte y cultura es uno de los vehículos que por excelencia permite la reflexión y exploración personal, el desarrollo de la autoestima, gestión de emociones, resiliencia, así como el desarrollo de la empatía y asertividad.

Reflexionemos juntos en familia

En esta sección de la cartilla invitamos a las familias a reflexionar sobre el proceso vivencial experimentado en la realización de las actividades propuestas. Para ello, se proponen preguntas que motivan la identificación y reconocimiento de lo que sintieron en el proceso de desarrollo de la actividad, reconocimiento de características personales de cada integrante de la familia, características personales a potenciar y otras a fortalecer, así mismo, la identificación de actividades artísticas-culturales que fortalecen los vínculos familiares y la importancia de las mismas para el desarrollo socioafectivo de cada uno de los integrantes del grupo familiar, entre otras.

Recomendaciones para la familia

Por lo general en esta sección de la cartilla invitamos a la familia a tener en casa una "cajita de compromisos" en la que cada integrante de la familia puede escribir un compromiso relacionado con las actividades artístico-culturales y aspectos de desarrollo socioafectivo trabajados en la cartilla. Asimismo, brindamos otras recomendaciones con el fin de reforzar el tema tratado y buscando que los productos artísticos y reflexiones escritas de las mismas se encuentren visibles en algún lugar de la casa, a manera de mantener en el tiempo el recuerdo de la experiencia vivida.

Ideas fuerza

Se colocan en la última parte de la cartilla con el fin de sintetizar los temas tratados en las cartillas. También se colocan ideas fuerzas relacionadas a la prevención de la interrupción de los estudios de las y los estudiantes.

6. Referencias Bibliográficas.

- MINEDU (2021). Orientaciones para el soporte socioemocional a las y los estudiantes frente a la emergencia sanitaria.
- MINEDU (2021). Cartilla: ¿Cómo desarrollar la resiliencia de los estudiantes en tiempos de crisis?
- UNESCO (2006). Hoja de ruta para la Educación artística. Conferencia Mundial sobre Educación Artística: construir capacidades creativas para el siglo XXI.
- M. Hardiman, L. Rinne y J. Yarmolinskaya (2014). The Effects of Arts Integration on Long-Term Retention of Academic Content. Recuperado el 23.10.20. [\[PDF\] Los efectos de la integración de las artes en la retención a largo plazo del contenido académico \(researchgate.net\)](#)
- Grade (2018). Reporte de impacto – Sinfonía por el Perú. Recuperado el 26.10.20. <https://sinfoniaporelperu.org/wp-content/uploads/2020/07/Reporte-de-laSegunda-Medicio%CC%81n-Experimental-de-impacto-de-Sinfoni%CC%81a-por-elPeru%CC%81-con-infografi%CC%81a.pdf>
- WHO (2020). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? Recuperado el 23.10.20. [\[PDF\] Performing arts as a health resource? An umbrella review of the health impacts of music and dance participation | Semantic Scholar](#)
- Soler Gómez, V. (2016). Desarrollo socioafectivo.
- Blázquez Torralba, O. (2016). Desarrollo socioafectivo.
- Coon, D. (1999). Psicología exploración y aplicaciones.
- SUMA PSICOLÓGICA (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física.
- EDUKAME (2013). Las emociones en la infancia.
- UNICEF (2017). Manual de actividades que propicien resiliencia en niñas, niños y adolescentes migrantes y refugiados alojados en centros de asistencia social.
- Barudy, J. y Dantagnan, M. (2011). La fiesta mágica y realista de la resiliencia infantil. Manual y técnicas terapéuticas para apoyar y promover la resiliencia de los niños, niñas y adolescentes. Barcelona: Gedisa editorial.
- Buzeta A. y Ibieta, A. (2020). Estrategias para la contención y promoción de la resiliencia en tiempos de crisis. [Estrategias contencion y promocion resiliencia en crisis.pdf \(mineduc.cl\)](#)
- Granados, L. et al(2017). El camino de la resiliencia: del sujeto individual al sujeto político. Revista Internacional de Investigación en Educación. En: <https://www.redalyc.org/pdf/2810/281056021004.pdf>
- Santrock, J. (2004). Educational psychology. Boston: McGraw Hill.
- Conde, E (2015). Empatía y conducta antisocial en adolescentes: convergencia de dos medidas de empatía y su relación con la conducta antisocial. En <https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/10014/TESIS%20Conde%20Alvarad>

[o.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

- Bosch, M. J. (2012) Yo soy single, ¿y qué?: Un libro para los que quieren seguir siendo y para los que les gustaría dejar de serlo.
- Branden, N. (2007). Los seis pilares de la autoestima. 1ed España. Editorial en grupo Balmes.
- Gaeta González, Laura; Galvanovskis Kasparane, Agris (2009). Asertividad: un análisis teórico-empírico. Enseñanza e Investigación en Psicología, vol. 14, núm. 2, pp. 403-425 Consejo Nacional para la Enseñanza en Investigación en Psicología A.C. Xalapa, México. En: <https://www.redalyc.org/pdf/292/29211992013.pdf>
- Orosco Cruz, J. y Villón Lindao, M. (2018). Comunicación asertiva como estrategia para la resolución de conflictos en las relaciones sociales del adulto mayor. Universidad de Guayaquil. En: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/26782/1/Orosco-%20Vill%C3%B3n.pdf>
- Pedraza Medina, H. (2011). Desarrollo de la asertividad en niños preescolares. Programa para disminuir las conductas agresivas en la escuela. En: <http://200.23.113.51/pdf/27937.pdf>
- Rivero, M. (2019). Empatía, el arte de entender a los demás. Disponible en https://www.researchgate.net/publication/333701266_Empatia_el_arte_de_entender_a_lo_s_demas
- Pérez, J. (2014). Autoestima y miedo. Lima: Edit. Ubreras.

7. Anexos (Cartillas)