

escuelas con =emociones=

MALLA DE APRENDIZAJES EN

habilidades
socioemocionales



 Una
educación
que te responde



SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

 **BOGOTÁ**



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

Alcalde Mayor de Bogotá
Carlos Fernando Galán Pachón

Secretaría de Educación del Distrito
Isabel Segovia Ospina

Subsecretaría de Calidad y Pertinencia
Julia Rubiano

Subsecretario de Integración Interinstitucional
Diego Escallón Arango

Jefe de la Oficina para la Convivencia Escolar
Edwin Alberto Ussa Cristiano

Oficina para la Convivencia Escolar
Gina Carolina Paz Romero
Jeisson Jamaica Delgado
Juan Felipe Peña Vallejo
Leidy Lizbeth Alpargatero Ulloa
María Catalina López Andrade
Norman Javier Rodríguez Cárdenas
Sandra Liliana León Girón
Stephania García Zambrano
Violeta Claire Parra Klisman
Yudy Yalima Velásquez Hoyos

Director de Educación Preescolar y Básica
Cristian Leonardo Franco Díaz

Equipo de la Dirección de Educación Preescolar y Básica
Adriana Elizabeth González Sanabria
Ángela Consuelo Riaño Arias
Diana Carolina López Chaparro
Emiro Antonio Chaparro Quiroga
Mauricio Alberto Niño Navarro
Nudyered Consuelo Corredor Romero
Paola Andrea Acosta Zamora



Directora de Evaluación de la Educación
Erika Londoño Ortega

Equipo de la Dirección de Evaluación de la Educación
Alexandra Galeano Gallego
César Augusto Ramírez Romero

Director de Participación y Relaciones Interinstitucionales
Julio César López Ospina

Equipo de la Dirección de Participación y Relaciones Interinstitucionales
Cindy Tatiana Carrero Torres
Claudia Marcela Ramírez Rincón
Diana Priscila Nocua Caro
Martha Carolina Ibarra Ávila
Lía Valeria Lian Lemus
Yuri Angélica Jiménez Rodríguez

Directora de Educación Media
Sonia Vallejo Rodríguez

Equipo de la Dirección de Educación Media
Héctor Stiven Poveda Romero
Sandra Carolina Fagua García

Directora de Formación Docente e Innovaciones Pedagógicas
Patricia Niño Rodríguez

Equipo de la Dirección de Formación Docente e Innovaciones Pedagógicas
María Fernanda de la Ossa

Revisión y retroalimentación
Universidad El Rosario – Centro UR-Emotion
Caleb David Saldaña - Auxiliar Profesor de Carrera DMU
Nadia García Sicard - Coordinadora académica

Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE)
Catharina Gress-Wright - Analyst & SEL Lead

Profesoras y profesores
Adriana Del Pilar Vega Angarita
Adriana Palacios Castilla
Andrés Fernando Loaiza Ballesteros
Aura Yaneth Ribón Ruíz
Aydee Esperanza Galeano
Beatriz Angarita Acuña
Blanco Buriticá Yubert David
Carlos Alfonso Jaimes Sanjuán
Carmen Sofía Rivera Palacios
Clara Jiménez Hernández
Claudia Miladi Rueda Bulla
Diana Carolina Suárez Ardila
Diana Del Pilar Reita Cubillos
Diana Marcela Aux Bello
Diana María Castillo Rodríguez
Diana Patricia Cercado Dueñas
Diego Fernando Moreno Tocora
Diego Hernán Valencia Larrota
Edilson Efraín Bautista Salcedo
Estefanía Moreno Alape
Francy Smith Hernández
Gladys Contreras
Gloria Marcela Castro Ovalle
Héctor Giovanni Ávila
Henry Mauricio Mesa Gutiérrez
Ilva Rosa Rolong Ariza
Ingrid Natalia Cruz Cárdenas
Jaime Jonnathan Romero Gamboa
Jairo Iván Yomayuza Cartagena
Javier Leonardo Reina Monroy
Jazleidy Yasmín Gómez Rodríguez
Jazmín Jiménez
Jennifer Lorena Arévalo Martínez
Jenny Giovanna Montoya Pulido
Jenny Milena Fonseca Kreutis
Jessica Tatiana Fernández Orrego
Jhetsael Castillo Ramírez
Johanna Patricia Caro Vargas
Jorge Ernesto Tautiva Montenegro
Juan Carlos Vega Vanegas

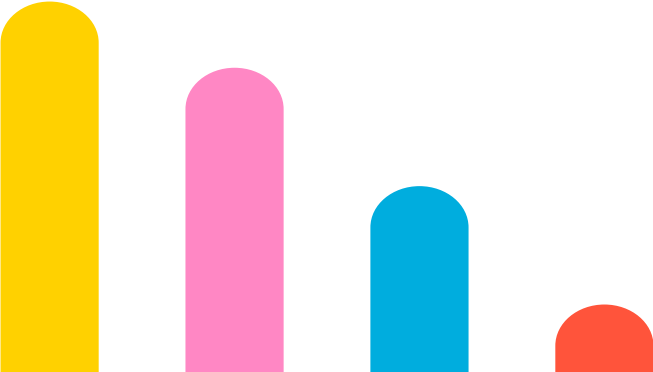


Profesoras y profesores
Juan Manuel Martínez Fonseca
Julio Enrique Rincón López
Karen Dayana Rodríguez Aguirre
Karol Viviana Sarmiento Guzmán
Laura Camacho Galindo
Leidy Carolina González Gutiérrez
Leidy Mercedes Cifuentes
Lida Esperanza Carrillo García
Liseth Andrea Duran Cardozo
Luis Hernando Prada Rodríguez
Luz Marina Daza Bernal
Luz Stella Ruiz Avellaneda
Luz Stella Ruiz Avellaneda
Manuel Enrique Garzón Tenjo
María Julieta Ocampo Buitrago
María Teresa Romero Torres
Martha Consuelo Herrera Popayán
Mónica Rodríguez Ruiz
Myriam Carmenza Reina Reina
Nidia Rojas Hernández
Paola Sanabria Rodríguez
Sandra Mabel Sánchez Parra
Sandra Milena Caraballo Sandoval
Sandra Patricia Chavarro Saavedra
Sara Alejandra González Quecán
Sonia Páez
Yeni Alexandra Rátiva Moreno
Yudi Natali Moreno Vanegas
Yuly Andrea Páez Martin

Corrección de estilo
Paula Andrea Romero Angarita

Diseño y diagramación
Oficina Asesora de Comunicación y Prensa
Secretaría de Educación del Distrito

Bogotá, D.C.
Junio de 2025.



Este documento está creado bajo la licencia Creative Commons BY-NC-ND 4.0.
Esta licencia permite a otros copiar y distribuir este material en cualquier medio o formato de forma no adaptada y únicamente sin fines comerciales, siempre y cuando se incluyan los créditos originales y licencien sus nuevas creaciones bajo las mismas condiciones.



+ Introducción

Esta malla de aprendizajes en habilidades socioemocionales parte del trabajo colectivo de la Secretaría de Educación del Distrito (SED) y algunas de sus dependencias¹, con validación de entidades como la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), la Universidad del Rosario y la Secretaría Distrital de Integración Social; además de la retroalimentación de docentes, docentes orientadores(as) y directivos(as) docentes de distintas instituciones educativas.

La malla de aprendizajes se presenta como una herramienta dirigida a las comunidades educativas, los procesos comunitarios y las familias, con el propósito de facilitar el abordaje, la comprensión y el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales en las instituciones educativas y sus entornos. Esta propuesta se estructura en torno a seis cursos de vida, conforme a lo establecido en la Resolución 3280 de 2018 del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia², cuyo objetivo es fortalecer el desarrollo socioemocional en la a) gestación, puerperio y lactancia; b) primera infancia; c) infancia; d) adolescencia; e) juventud; y f) adultez integrando habilidades como el autoconocimiento, la agencia, la empatía, el manejo de conflictos y la toma de decisiones, con base en referentes académicos y organizaciones reconocidas.

La malla entra en diálogo con las acciones y estrategias ya implementadas en los entornos barrial-territorial, escolar, familiar y digital, buscando potenciar dichas iniciativas. Así, se reconoce la importancia de integrar lo socioemocional con lo cognitivo, impactando positivamente el clima y la convivencia escolar.

Este instrumento se fundamenta en los pilares de la promoción y la prevención, con un enfoque restaurativo, interseccional y de género, así como en los derechos humanos, sexuales y reproductivos. Además, considera las múltiples realidades, necesidades, intereses, dinámicas y potencialidades propias de cada curso de vida.

La malla de aprendizajes en habilidades socioemocionales es una herramienta flexible, susceptible de ser ajustada según las necesidades de las personas facilitadoras y de

¹ Oficina para la Convivencia Escolar, la Dirección de Educación Preescolar y Básica, la Dirección de Educación Media, la Dirección de Evaluación de la Educación, la Dirección de Formación Docentes e Innovaciones Pedagógicas y la Dirección de Participación y Relaciones Interinstitucionales.

² Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). Resolución 3280 de 2018: Por la cual se adoptan los lineamientos técnicos y operativos de la Ruta Integral de Atención para la Promoción y Mantenimiento de la Salud y la Ruta Integral de Atención en Salud para la Población Materno Perinatal. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-3280-de-2018.pdf>

la población beneficiaria. Su estructura se organiza a partir de los cursos de vida y se desarrolla en torno a tres ejes: desarrollo individual, desarrollo social y habilidades para afrontar los desafíos del siglo XXI.

Estos ejes se aplican en la mayoría de los cursos de vida. En el caso de la primera infancia, se centra en la heterorregulación y el descubrimiento emocional; mientras que, en la infancia, se priorizan las interacciones, la construcción de vínculos afectivos y seguros, así como el desarrollo de la identidad y las formas de relacionarse con el entorno. Esto se articula con cinco habilidades socioemocionales principales: el autoconocimiento, la agencia, la empatía, el manejo de conflictos y la toma de decisiones. Cada una de ellas se desglosa en habilidades específicas, según el curso de vida.

La malla define los aprendizajes esenciales, es decir, aquellos que se espera evidenciar en la población beneficiaria. Asimismo, establece acciones, experiencias y ambientes de aprendizaje que se traducen en actividades y procesos concretos, desarrollables desde el rol de la persona facilitadora.

Para comprender la fundamentación, presupuestos conceptuales, pilares, alcances, principios pedagógicos, estructura y propuestas de implementación de la malla de aprendizajes en habilidades socioemocionales, se puede revisar la guía de uso y el repositorio metodológico; documentos que complementan la malla y orientan su implementación y aterrizaje en ejercicios pedagógicos específicos.



Finalmente, esta malla de aprendizajes es un primer paso y un referente que puede nutrirse a partir de su implementación y dinamización en las instituciones educativas, en las familias, en los procesos comunitarios y sus entornos. Desde la Secretaría de Educación del Distrito contribuimos para que este instrumento posibilite la apertura de conversaciones alusivas a la importancia de fortalecer las habilidades socioemocionales en los barrios, instituciones educativas, familias y contextos digitales. Lo anterior en pro del autocuidado y cuidado mutuo, la gestión emocional, la participación y construcción de ciudadanía, la promoción de una educación integral para la sexualidad y la comprensión de las dinámicas, realidades e interrelaciones entre los distintos entornos.

MALLA DE APRENDIZAJES

EN HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

1. Gestación, puerperio (dieta) y lactancia.....	5
2. Primera infancia de 0 a 2 años.....	13
3. Primera infancia de 3 a 5 años.....	19
4. Infancia.....	28
5. Adolescencia.....	41
6. Juventud.....	54
7. Adultez.....	62

escuelas con =emociones=

5

MALLA DE APRENDIZAJES

+ GESTACIÓN, PUERPERIO (DIETA) Y LACTANCIA

Fotografía: Unsplash.com



 Una
educación
que te responde

 ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN

 BOGOTÁ

Gestación, puerperio (dieta) y lactancia

La gestación es un proceso fisiológico que sucede a personas en edad reproductiva y que trae consigo cambios físicos, emocionales, psicológicos y sociales. Estos cambios representan la respuesta del organismo en adaptación a una mayor demanda metabólica generada por el feto. Cuando se habla sobre los cuidados a la persona gestante, no solo se deben tener en cuenta los hábitos de vida saludable (alimentación, higiene, sueño y actividad física), sino también los aspectos emocionales y contextuales que le rodean y le pueden afectar. Esto en razón a que el estado emocional de la persona gestante tiene efectos directos sobre el feto, por el incremento hormonal que se produce durante este período (Lozano, 2012).

Por un lado, se denomina puerperio al período que va desde el momento inmediatamente posterior al parto hasta los 35-40 días, y que es el tiempo que necesita el organismo de la persona para recuperar progresivamente las características que tenía antes de iniciarse el embarazo. De igual forma, el posparto, que también hace parte de este periodo de transición, es esencial para el desarrollo de los(as) recién nacidos(as), para el reconocimiento de las funciones parentales y para que se establezca el vínculo afectivo entre los(as) recién nacidos(as) y sus padres (Congreso de la República de Colombia, 2022).

Por otro lado, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (s.f.), la lactancia hace referencia a la forma óptima de alimentar a las y los bebés, pues esta aporta todos los nutrientes necesarios para su desarrollo físico, cognitivo, cerebral y emocional, además de proteger contra enfermedades (tanto a bebés como a personas lactantes) y fortalecer los vínculos afectivos entre la persona lactante y su hijo(a), así como sus futuras relaciones.

CURSO DE VIDA
Gestación, puerperio y lactancia

EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Individual: Este eje hace referencia al conocerse, entenderse, confiar en si mismo(a), manejar las emociones y tener autocompasión (Banco Mundial, 2016).

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

AUTOCONCIENCIA

Se refiere a la habilidad de reflexionar sobre sí, así como de reconocer y comprender las propias emociones, los pensamientos, los comportamientos y la propia identidad. Esto implica, evaluar las formas en que estos factores influyen en las decisiones y acciones cotidianas. La autoconciencia posibilita el establecimiento de las bases de la regulación emocional, así como la generación y sostenimiento de relaciones sociales y la internalización de normas culturales (Merlano, 2004; Saarni, 1999).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE
Conciencia emocional Implica el tomar conciencia de las propias emociones y las de los demás. Esto permite gestionar las emociones de forma apropiada, especialmente en situaciones difíciles o desafiantes para prevenir estados emocionales que requieren ser regulados (Bisquerra & Pérez, 2007).	Identifico mis emociones de manera consciente y regulada promoviendo respuestas afectivas y constructivas hacia mí y mi entorno, con el fin de favorecer el desarrollo emocional del bebé durante la gestación o la lactancia. Establezco redes de apoyo que promueven interacciones sensibles, empáticas y respetuosas durante la gestación, el puerperio, la lactancia y los primeros meses de vida de mi bebé, en las que participo activamente reconociendo su valor fundamental para el bienestar emocional y el desarrollo integral de ambos(as). Participo en espacios de reflexión que me permiten reconocer y disfrutar las experiencias del embarazo, el puerperio y la lactancia, preparándome de manera consciente para el nuevo rol que implica la maternidad o la paternidad.	Propiciar conversaciones con la persona gestante, en puerperio o lactante sobre cómo se ha sentido recientemente, validando sus sentires y compartiendo estrategias propias o comunitarias para gestionarlos. Organizar espacios de reunión con otras personas gestantes, en puerperio, lactantes o figuras de apoyo, donde cada participante comparta un consejo, práctica o palabra de aliento relacionada con el cuidado y la crianza, reconociendo y valorando los distintos saberes presentes. Proponer actividades creativas de intercambio y diálogo donde cada persona comparta un momento de disfrute en su proceso de embarazo, puerperio o lactancia, reconociendo lo que esas vivencias significan para su preparación emocional hacia el rol materno o paterno.
Autoaceptación Supone asumir las emociones, pensamientos, sentimientos y conductas propias de modo realista y tolerante. Esto implica construir un autoconcepto desde los aspectos positivos y las limitaciones que se reconocen en sí mismo(a) (Lega et al., 2009).	Comprendo los cambios fisiológicos, emocionales y hormonales que experimenta mi cuerpo durante el embarazo, el puerperio y la lactancia, lo que me permite vivir este proceso con mayor conciencia, aceptación y cuidado hacia mí y mi bienestar integral. Integro mi historia de vida, mis emociones y mi identidad al proceso de transformación corporal que experimento durante la gestación, el puerperio y la lactancia, desarrollando una mirada compasiva y de aceptación hacia mi cuerpo y desde mis propias vivencias. Fortalezco la confianza en mí, validando mis decisiones, emociones y formas de vivir la gestación y la lactancia desde mi autenticidad, sin compararme ni someterme a juicios externos.	Orientar conversaciones en grupo abordando las etapas del embarazo, el puerperio y la lactancia, en las que cada participante puede compartir cómo ha sentido su cuerpo en esas etapas, permitiendo identificar similitudes, diferencias y emociones asociadas. Promover espacios para compartir momentos de la historia personal, conectándolos con cómo se percibe ahora en relación a su cuerpo y a la maternidad o paternidad cuidando que el espacio sea seguro, de afirmación positiva y libre de juicios. Desarrollar actividades en las que se socialicen decisiones importantes que se han tomado durante el proceso de gestación, puerperio o lactancia, generando un espacio para valorar la diversidad de caminos posibles en la maternidad o paternidad, sin juzgar ni comparar.
Autoeficacia Es la habilidad para lograr los objetivos deseados. Esto implica el conocimiento y reconocimiento de las propias emociones y la habilidad para regularlas hacia los resultados deseados, en especial, dentro de situaciones difíciles y retadoras (Bisquerra & Pérez, 2007).	Planeo un proyecto de vida que integra de manera consciente y amorosa al bebé, promoviendo en forma conjunta el bienestar y desarrollo. Fortalezco mi seguridad reconociendo mis habilidades y potencialidades para afrontar el momento del parto y el posparto. Aumento la confianza en mis propias habilidades para transitar el proceso de la gestación, el parto, el puerperio y la lactancia, afrontando cada etapa con preparación y seguridad en mí.	Proyectar metas personales que se tengan a corto, mediano y largo plazo, incluyendo cómo se ve al bebé en esos planes y conversar sobre posibles pasos para lograrlas. Hacer parte de espacios de conversación donde se escuchen experiencias diversas de parto, postparto, puerperio y lactancia, contadas por otras personas que ya tuvieron esta experiencia. Hacer parte de intercambios de saberes donde cada participante comparta una práctica de cuidado que haya aprendido de su cultura o de su familia y que usa en su embarazo, el puerperio o en la lactancia.

➔ **CURSO DE VIDA**
Gestación, puerperio y lactancia

➔ **EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL**

Social: Se orienta hacia la construcción de relaciones positivas, comunicarse e intercambiar saberes y experiencias, accionar en colectivo y tener conciencia social (Banco Mundial, 2016).

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

+ EMPATÍA

Habilidad que le permite a una persona entender, conectar emocionalmente y actuar en beneficio del bienestar de las demás personas. Implica un proceso de desarrollo progresivo para experimentar y responder a las emociones de otras personas, reconociendo conscientemente el mundo emocional de las personas a su alrededor (Hoffman, 2000; López, et al., 2014).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE
Toma de perspectiva Es la habilidad de ponerse en el lugar de otra persona y comprender sus acciones, pensamientos y sentires en diálogo con los propios, enriqueciendo así posturas y comprensiones a partir de las interacciones (Casel, 2020).	- Reconozco diversas perspectivas sobre el embarazo, comprendiendo la maternidad y la paternidad. Lo anterior me ayuda a manejar mis expectativas y los desafíos asociados. - Reflexiono sobre los roles de género que influyen en el embarazo, el puerperio y la lactancia, tomando decisiones enfocadas en el desarrollo de relaciones equitativas en contextos diversos. - Identifico mis necesidades físicas, emocionales y mentales, comprendiendo el autocuidado como una práctica legítima.	- Propiciar espacios de diálogo intercultural que permitan el reconocimiento y la valoración de las distintas formas de entender y vivir la gestación, el nacimiento, el puerperio, la lactancia y la crianza. - Promover la reflexión crítica, desde una perspectiva asociada a los roles de género, sobre prácticas culturales, sociales y familiares relacionadas con la gestación, el puerperio, la lactancia, el parto y la crianza, favoreciendo el análisis y la toma de decisiones informadas. - Brindar información sobre descanso, alimentación, nutrición, salud mental (expresión emocional y límites), derechos sexuales y reproductivos en articulación con otras entidades e instituciones en pro del autocuidado.
Conexión afectiva Implica el desarrollo de momentos de comunicación y encuentro en donde se expresa preocupación por el bienestar de otras personas, generando a su vez un espacio seguro para la escucha activa y la dedicación de tiempo, así como para la expresión de los sentimientos en acciones, palabras u otras manifestaciones (Ministerio de Educación Nacional & Fundación Saldarriaga Concha, 2020).	- Fomento prácticas diarias de contacto afectivo y cuidado consciente que fortalezcan el vínculo emocional entre mi bebé y yo, promoviendo una conexión profunda y segura. - Genero un entorno emocionalmente seguro para mí y para mi bebé, que promueve la conexión afectiva a través de prácticas de cuidado que fortalecen nuestra confianza y seguridad mutua. - Brindo lactancia exclusiva hasta los 6 meses y de forma complementaria hasta los 2 años o más, reconociendo su importancia para fortalecer el vínculo afectivo que comparto con mi bebé.	- Fomentar el uso de herramientas de relajación que faciliten a la persona gestante, en puerperio o en etapa de lactancia, el desarrollo de vínculos afectivos con su bebé, a través del contacto físico como los abrazos y otras expresiones de cuidado y afecto. - Potenciar la habilidad de sintonizar con las necesidades, expresiones y tiempos del bebé, reconociendo el valor de la presencia cálida y sensible, el contacto físico y el lenguaje no verbal como canales fundamentales para el establecimiento del vínculo seguro. - Organizar sesiones prácticas dirigidas a personas gestantes y lactantes, en las que se ofrezcan herramientas sobre técnicas de lactancia, los beneficios para la salud tanto de el(la) bebé como de la persona lactante, y la manera de crear un entorno de apoyo durante este proceso.
Cuidado mutuo Emprender acciones con el objetivo de apoyar, proteger o confortar a otras personas (Mirra, 2018).	- Comparto responsabilidades en equipo, respetando los diferentes roles que cada persona cuidadora asume, para que todos(as) puedan aportar activamente en el cuidado desde un ambiente de apoyo y respeto mutuo. - Entiendo que la crianza es un proceso colectivo que involucra a todos(as) los(as) miembros de la familia y la comunidad para el apoyo mutuo en el cuidado tanto de mi bebé como de mí, como persona gestante, en puerperio o lactante. - Reconozco que, como persona gestante, en puerperio o lactante, no solo soy persona cuidadora sino también merecedora de cuidado y como tal, busco el acceso a redes de apoyo que garanticen mi bienestar físico, emocional y social, así como el de mi bebé.	- Generar espacios de construcción y distribución de tareas sobre quiénes pueden asumir roles específicos, de acuerdo con sus posibilidades y no bajo expectativas, estereotipos o roles de género impuestos socialmente. - Realizar acciones en donde las personas gestantes, en puerperio y lactantes, exploren sus necesidades físicas, emocionales y sociales, mientras la comunidad y familiares aprenden a brindar apoyo efectivo. - Organizar encuentros comunitarios donde las personas gestantes, en puerperio y lactantes, puedan compartir sus experiencias y necesidades alrededor de los derechos asociados al cuidado y la importancia de las redes de apoyo.

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

+ MANEJO DE CONFLICTOS

El manejo de conflictos va más allá de su resolución o gestión, sino que es una habilidad que se enfoca en generar cambios constructivos en las dinámicas, relaciones y estructuras que los originan. Se considera el conflicto como una oportunidad para el desarrollo democrático y social, buscando acciones que aporten a transformar, no solo eliminar o controlar el conflicto (Lederach, 2003).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE
Escucha activa Es la habilidad de poner toda nuestra atención y conciencia a disposición de la otra persona, escuchando con interés y sin interrupciones, demostrando a la otra persona que está siendo escuchada (Chaux, et al., 2004).	• Escucho a mi bebé de manera activa identificando sus necesidades, emociones y ritmos para dar respuesta de forma adecuada, diferenciada y respetuosa. • Escucho de manera empática a otras personas gestantes, en puerperio y lactantes, compartiendo mi experiencia y validando las diferentes vivencias de otras personas. • Aprendo como familia a escuchar y dialogar respetuosamente con las personas gestantes, en puerperio y lactantes, reconociendo sus emociones, decisiones y necesidades.	• Organizar jornadas en las que las personas gestantes, en puerperio o lactantes compartan sus prácticas de crianza heredadas o actuales, guiándolas para identificar señales comunes de las y los bebés, así como en la forma de responder a ellas de manera respetuosa y consciente. • Generar espacios de conversación donde se exprese cómo se han sentido en sus procesos de gestación, puerperio o lactancia, por medio de dinámicas que favorezcan la expresión emocional y la escucha respetuosa; resaltando que no hay una única forma de vivir la maternidad o la paternidad, y fomentando el acompañamiento entre pares. • Propiciar espacios de diálogo en los que aborde la importancia de validar las emociones y decisiones de las personas gestantes, en puerperio o lactantes.
Comunicación asertiva Es la habilidad de expresar nuestras opiniones, necesidades o defender nuestras posiciones, sin recurrir a la agresión, ni vulnerar los derechos de las demás personas (Peneva & Mavrodiev, 2013).	• Tengo actos de cuidado y respeto hacia mi bebé, mi familia y redes de apoyo, fortaleciendo así vínculos seguros, respetuosos y equitativos. • Promuevo relaciones libres, equitativas y sin estereotipos de género, por medio del fortalecimiento de mis habilidades comunicativas enfocadas en el respeto y el afecto. • Promuevo relaciones justas y actos de cuidado en donde se reconocen y respetan mis derechos, por medio de la expresión clara y respetuosa de lo que necesito y lo que siento, mientras establezco límites sanos durante el embarazo, el puerperio y la lactancia.	• Realizar acciones que permitan la identificación, reconocimiento y fortalecimiento de las redes de apoyo y personas cercanas que conforman un entorno seguro y protector, por medio del diálogo asertivo y afectuoso. • Propiciar ejercicios en los que se fomenten los mensajes de cariño, cuidado y respeto hacia su bebé, redes de apoyo y personas cercanas, haciendo énfasis en promover acciones libres de estereotipos de género para promover relaciones equitativas y sin roles impuestos. • Fomentar diálogos que permitan expresar necesidades, emociones, sensaciones y pensamientos libres de juicios y enfocados en la empatía y el cuidado mutuo.
Negociación Proceso de comunicación colaborativa y empática que permite a las partes en conflicto o con intereses divergentes, encontrar una solución que satisfaga las necesidades y objetivos de todas las personas, respetando los sentimientos y perspectivas individuales (Goleman, 1995).	• Establezco acuerdos con mi familia y redes de apoyo sobre cómo compartir las responsabilidades del cuidado de mi bebé, escuchando las opiniones de todas las personas involucradas y encontrando soluciones justas y compartidas. • Negocio de manera respetuosa con mi familia para equilibrar las demandas emocionales y físicas del embarazo, el puerperio, el parto y la lactancia, tomando decisiones justas que respetan las necesidades de todas las personas involucradas y que promuevan el bienestar común. • Tomo decisiones informadas sobre mi parto y posparto, buscando activamente información que me ayude a conocer mis derechos y a cuidar de mi bienestar.	• Generar encuentros de diálogo donde se generen acuerdos para que las personas gestantes, en puerperio y lactantes, sus familias y personas cuidadoras, practiquen habilidades para distribuir tareas de cuidado de manera justa. • Fomentar espacios de diálogo para definir límites y comunicar necesidades propias de la gestación, el puerperio y la lactancia por medio de conversaciones asertivas y libres de juicios, realizando distribuciones de actividades y acciones cotidianas. • Definir rutas de empoderamiento informativo para enseñar a las personas gestantes, en puerperio y lactantes a acceder, analizar y usar la información para ejercer sus derechos en el parto y posparto.

→ **CURSO DE VIDA**
Gestación, puerperio y lactancia

→ **EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL**
Desafíos del siglo XXI: Eje focalizado en la determinación, la toma de decisiones, el aporte desde lo individual y lo colectivo y la puesta en práctica de conocimientos y habilidades (Banco Mundial, 2016).

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

+ AGENCIA

Es una habilidad esencial ya que permite que las personas tomen un papel activo en su propio aprendizaje, se posicionen como agentes de cambio en su comunidad y se apropien de su desarrollo en función de la transformación de su realidad (Sen, 2000).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE
Reconocimiento del entorno Comprender, interactuar y adaptarse al ambiente físico y social, reconociendo las perspectivas de diversos orígenes, culturas y contextos (Casel, 2020; Bisquerra, 2008).	• Me relaciono con respeto y empatía con las personas de mi entorno, reconociendo y valorando las diferentes culturas y formas de ver el mundo para construir relaciones respetuosas y acercarme a redes de apoyo que me acompañen durante la gestación, el puerperio y la lactancia. • Identifico los recursos que tengo cerca como centros de salud, apoyos comunitarios y espacios seguros para tomar decisiones informadas sobre mi salud y el cuidado de mi bebé. • Reflexiono sobre las expectativas que tiene la sociedad sobre las maternidades y paternidades, y decido de manera informada las formas de crianza de mi bebé. Lo anterior teniendo en cuenta el respeto e inclusión, y de acuerdo con mi cultura.	• Involucrar a las y los participantes en encuentros interculturales con narrativas en donde personas gestantes, puerperio y lactantes, y miembros de la comunidad compartan historias sobre prácticas culturales de crianza. • Identificar mapas colaborativos de recursos comunitarios en donde las personas participantes identifiquen los servicios disponibles como centros de salud, jardines infantiles, servicios sociales, grupos de apoyo, recursos y personas clave como parteras tradicionales, vecinas con experiencia, entre otras. • Promover espacios de investigación y reflexión acerca de los diversos métodos y procesos de gestación, puerperio y lactancia en pro de la toma de decisiones informadas y críticas asociadas al rol de maternar, paternar y cuidar.
Sentido de comunidad Habilidad de reconocer la interdependencia entre los miembros de una comunidad y percibir similitudes existentes, para afianzar las relaciones de apoyo y confianza, con el fin de mantener mediante acciones recíprocas, el sentimiento de pertenencia, la identificación y la conciencia de cooperación para resolver problemas comunes (Hombrados & López, 2014).	• Participo en redes de apoyo donde puedo compartir experiencias, ayudar y recibir ayuda, promoviendo acciones que fomenten el bienestar de mi bebé, mío y de otras familias. • Comparto responsabilidades en la crianza con otras personas, para fortalecer el apoyo mutuo y crear un entorno seguro y saludable para mi bebé, para mí y para otras personas gestantes, en puerperio y lactantes en la comunidad. • Participo activamente en espacios de mi comunidad donde se valoran los vínculos, valores y saberes que compartimos, creando redes de apoyo para mi bebé y para mí.	• Propiciar espacios para reflexiones guiadas, relatos compartidos y actividades colaborativas que permitan visualizar la importancia del acompañamiento mutuo en la crianza y la vida cotidiana. • Propiciar proyectos colaborativos intergeneracionales de cuidado y construcción conjunta para una mejor convivencia, distribución equitativa de actividades de acuerdo con las capacidades y habilidades de cada integrante, reflexionando sobre cómo esto aligera cargas y construye relaciones más sanas y libres de violencias. • Participar en espacios de socialización de experiencias y de compartir preguntas comunes sobre el proceso de gestación, el puerperio, la crianza, la lactancia, la paternidad y la maternidad.
Proactividad Hace referencia a actuar y tomar iniciativa de manera autónoma para plantear un propósito y alcanzarlo, así como resolver problemas, tomar decisiones, analizar opciones y generar cambios a nivel personal o en los distintos entornos, teniendo consciencia de la propia conducta y corresponsabilidad de las acciones (Holguin, 2017).	• Participo activamente en la toma de decisiones alrededor de mi familia, comunidad y sociedad, para fortalecer mi autonomía y mi bienestar. • Comparto mis experiencias y conocimientos siendo parte activa de las iniciativas que surgen en mi comunidad y proponiendo cambios que mejoran nuestro entorno. • Identifico mis propias necesidades y tomo decisiones informadas que favorecen mi bienestar y el de mi bebé, enfrentando con confianza los desafíos del día a día.	• Participar en espacios de fortalecimiento de habilidades que permitan atender a situaciones asociadas al proceso de gestación, puerperio, lactancia y cuidado. • Hacer parte de diálogos intergeneracionales e interculturales con la comunidad para poder fomentar acciones de cuidado mutuo y colectivo. • Incorporar acciones que permitan el uso de herramientas de seguimiento personal, incluyendo pautas para permitir que los actos de cuidado no recaigan siempre sobre un rol en la familia.

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

+ TOMA DE DECISIONES

Esta habilidad socioemocional está alineada con los valores, metas y necesidades. Implica la evaluación de opciones, así como el anticipar consecuencias y hacer elecciones entre un conjunto de alternativas. Lo anterior, con base en criterios específicos e información disponible, y considerando el bienestar individual, social y colectivo (Casel, 2020; Goleman, 1995).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE
Pensamiento crítico Se refiere al proceso de cuestionar, evaluar y reflexionar sobre la información y los hechos, enfocándose no solo en el razonamiento lógico, sino también en la evaluación de las emociones y el impacto de las decisiones en las relaciones y el bienestar personal (UNESCO, s.f.).	• Cuestiono la información que recibo de diferentes fuentes, identificando estereotipos, creencias y emociones que puedan influir en mis decisiones sobre la maternidad, la lactancia, el cuidado de mi bebé y mi propio autocuidado • Expreso mis opiniones de manera informada y tomo decisiones basadas en lo que siento, en mis experiencias y en la información que recibo, teniendo en cuenta también las emociones de las demás personas. • Reflexiono individualmente y colectivamente sobre cómo las decisiones y acciones cotidianas pueden mejorar o afectar mi bienestar, el de mi bebé y las relaciones con mi entorno cercano.	• Contrastar distintas fuentes de información, comparándolas con recomendaciones que se encuentren en línea con información fuentes oficiales y confiables. • Participar en espacios de diálogo reflexivo y expresivo en torno a situaciones cotidianas y significativas para la vida personal, familiar y comunitaria; reconociendo la importancia del análisis crítico de la información a través de la escucha activa y el respeto por la diversidad, el pensar y sentir de otras personas. • Realizar acciones que permitan dar cuenta de tareas colectivas e individuales para así fortalecer las acciones enfocadas en la empatía, el bienestar y en las relaciones horizontales del cuidado.
Responsabilidad Habilidad de asumir los compromisos adquiridos y hacerse cargo de las palabras y acciones como eje fundamental para garantizar la seguridad y el bienestar propio y de las demás personas y seres (Banco Mundial, 2016).	• Reconozco mis responsabilidades dentro de la comunidad, participando activamente en espacios de apoyo mutuo, para proteger y garantizar los derechos propios, de mi bebé y de otras personas. • Asumo mi responsabilidad en el cuidado de mi bebé, en mi autocuidado y en compartir las responsabilidades de la crianza con mi familia, de manera justa. • Reflexiono sobre cómo el impacto de mis decisiones y acciones, tanto a nivel personal como en mi entorno familiar, social, económico y ambiental, pueden mejorar o afectar mi bienestar y el de mi bebé.	• Fomentar acciones de cuidado colectivo y comunitario, reconociendo las posibilidades que brindan los contextos y las habilidades propias y ajenas para la distribución de tareas de cuidado y la participación incidente. • Diseñar estrategias que permitan reconocer las responsabilidades individuales y colectivas asociadas al cuidado y gestión del hogar, desde una perspectiva libre de jerarquías y roles impuestos. • Identificar, a través del diálogo, prácticas cotidianas relacionadas con el autocuidado, la participación, el relacionamiento y la crianza, analizando sus posibles consecuencias positivas o negativas en el bienestar personal y colectivo.
Pensamiento creativo Esta habilidad socioemocional permite a las personas encontrar soluciones originales y explorar nuevas perspectivas ante los desafíos emocionales, sociales y personales. Implica fortalecer la habilidad de generar ideas novedosas y abordar problemas desde enfoques no convencionales (Bruner, 1961).	• Confío en mi habilidad para imaginar, crear y liderar ideas que fomenten mi participación activa y la de mi familia en la toma de decisiones en los distintos entornos. • Comparto mis experiencias y conocimientos con otras personas gestantes, en puerperio y lactantes, generando de manera conjunta, ideas creativas y flexibles que mejoren el cuidado y la crianza de nuestros(as) bebés. • Enfrento de manera creativa los desafíos diarios de la crianza, buscando soluciones prácticas que favorezcan mi bienestar y el de mi familia.	• Promover espacios de creación colaborativa donde personas gestantes, en puerperio y lactantes puedan imaginar, diseñar y proyectar transformaciones en sus entornos familiares y comunitarios. • Propiciar encuentros de intercambio donde se compartan desafíos cotidianos del cuidado y se construyan colectivamente estrategias prácticas desde la experiencia. • Invitar a reflexionar en grupo sobre situaciones reales de la crianza, compartiendo aprendizajes y proponiendo nuevas formas de afrontarlas desde el afecto, la empatía y el contexto propio.

Referencias bibliográficas

Banco Mundial. (2016). *Guía del docente: Paso a paso. Caja de herramientas para el desarrollo de habilidades socioemocionales en niños y adolescentes.* <https://documents1.worldbank.org/curated/en/612511527267846341/pdf/126567-WP-v1-P149416-spanish-PUBLIC-GD-Primaria-2o.pdf>

Bisquerra, R. & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, (10), 61-82. <https://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf>

Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar.* Wolters Kluwer Educación.

Bruner, J. S. (1961). *The act of discovery.* *Harvard Educational Review*, 31, 21–32.

CASEL. (2020). *Marco de SEL de CASEL.* <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2020). *Core SEL competencias.* <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>

Chaux, E., Lleras, J. & Velásquez, A. (2004). *Competencias ciudadanas: de los estándares al aula.* <https://s6ae516d43c123d4a.jimcontent.com/download/version/1354500333/module/6461503954/name/01%20De%20los%20Est%C3%A1ndares%20al%20Aula.pdf>

Congreso de la República de Colombia. (2022). *Ley 2244 de 2022: Por medio de la cual se dictan lineamientos para la atención integral de la salud mental y se promueve el bienestar emocional.* <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=125421>

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual (1.ª ed.).* Bantam Books. http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf

Hoffman, M. (2000). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice.* Cambridge University Press.

Holguín, J. (2017). *Efectos de conductas proactivas y prosociales en incidentes críticos de escolares limeños. Propósitos y representaciones*, 5(2), 185-244. doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2017.v5n2.172>

Hombrados-Mendieta, I. & López-Espigares, T. (2014). Dimensiones del sentido de comunidad que predicen la calidad de vida residencial en barrios con diferentes posiciones socioeconómicas. *Psychosocial Intervention*, 23(1), 23–31. <https://dx.doi.org/10.1016/j.psi.2014.08.001>

Lederach, J. (2003). *The little book of conflict transformation.* Good Books.

Lega, L., Caballo, V. y Ellis, A. (2009). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual.* Siglo XXI Editores.

López, A., Arán, M., & Richaud, M. (2014). Empatía: Algunos debates en torno al concepto. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 6(1), 25–34. https://www.researchgate.net/publication/263598121_Empatia_Algunos_Debates_en_torno_al_Concepto

Lozano Romero, A. N. (2012). *Significado de la gestación para un grupo de mujeres gestantes adolescentes de una localidad de Bogotá* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Colombia]. Repositorio UNAL.

➔

CURSO DE VIDA

Primera infancia (0 - 2 años)

➔

EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Heterorregulación y descubrimiento emocional en la infancia

✚ Durante la primera infancia, las niñas y los niños aprenden a reconocer y gestionar sus emociones, gracias al acompañamiento cercano de las personas cuidadoras; esto implica que la otra persona les acompañe y ayude a calmarse y sentirse seguros(as). Así pues, las niñas, niños y bebés van desarrollando, paso a paso, la habilidad de identificar y comprender las propias emociones y de las personas que les rodean, así como de regular sus emociones por sí mismos(as) (UNICEF & Kaleidos, 2012).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE
Heterorregulación En este momento de desarrollo, la autorregulación aún no está consolidada. Las niñas y los niños dependen del acompañamiento sensible de las personas cuidadoras para tranquilizarse, sentirse protegidas(os), y reorganizarse emocionalmente (Shonkoff & Phillips, 2000; Tronick, 2007). Además experimentan y expresan una amplia gama de emociones. A medida que crecen, comienzan a identificar sus estados emocionales y a comunicarlos de formas cada vez más intencionadas (Organización Panamericana de la Salud & Unicef, 2020).	• Asocio progresivamente los momentos de la rutina con sensaciones de seguridad, cuidado e interacción con personas cuidadoras, permitiéndome anticipar lo que sucederá y me ayuda a sentir menos ansiedad frente a lo desconocido. • Encuentro alivio en las acciones de cuidado que me brindan las personas adultas, posibilitándome pasar de un estado de agitación a uno de calma. • Experimento emociones como alegría, sorpresa, tranquilidad, curiosidad, frustración, miedo o enojo, gracias a la presencia atenta y el consuelo de quienes me cuidan.	• Establecer rutinas claras y espacios acogedores que brinden seguridad emocional, fortalezcan los vínculos y favorezcan la confianza. Por ejemplo: rituales de bienvenida, objetos transicionales, la exploración tranquila, y la validación de las y los bebés. • Acompañar con sensibilidad las emociones como el llanto, el miedo o la frustración, ofreciendo presencia, disponibilidad y apoyo constante. Por ejemplo: mecer, acunar, hablar con voz suave, establecer contacto físico seguro, validar emocionalmente, entre otros. • Favorecer el reconocimiento de las emociones desde el nacimiento, nombrándolas con un lenguaje cercano, respetando sus formas de expresión y ofreciendo momentos de calma y acompañamiento emocional. Esto incluye, por ejemplo, liberar tensiones, establecer contacto físico respetuoso, brindar contención emocional y permitir que las niñas y niños exploren y expresen sus emociones de manera única y espontánea.
Descubrimiento emocional Implica que niñas y niños comiencen a reconocer, nombrar y expresar sus emociones a través de múltiples lenguajes: el llanto, la risa, el enojo, los gestos, la vocalización o el cuerpo en movimiento. En este proceso, la persona cuidadora cumple un rol esencial como “espejo emocional”, reflejando y validando las vivencias internas del niño o la niña, y ofreciéndole un entorno seguro donde pueda expresarse sin temor a ser juzgado(a). Este diálogo afectivo constituye la base del autoconocimiento y la empatía, y abre el camino hacia una comunicación emocional que se irá desarrollando en relación con las y los demás (Siegel, 2010).	• Aprendo gradualmente qué señales son más eficaces para atraer la atención y obtener la ayuda necesaria de la persona cuidadora, de manera que obtengo la respuesta que necesito. • Exploro mis emociones, expresándolas a través de diferentes lenguajes cada vez más intencionados y efectivos, reconociendo a las personas que me proveen cuidado y seguridad. • Reacciono de manera distinta al tono de voz y, gradualmente, a las expresiones faciales básicas de mis cuidadores(as) principales.	• Disponer de un ambiente tranquilo y seguro que invite a explorar las emociones a través del cuerpo, la voz y el rostro, acompañando cada expresión con respeto y cercanía, y respondiendo a sus necesidades expresadas (alimento, sueño, consuelo, cambio de pañal, alivio del miedo, malestar o incomodidad, entre otras). • Observar con atención las expresiones emocionales en la vida cotidiana, nombrarlas con afecto y acompañarlas con gestos y palabras sencillas. Por ejemplo: la frustración al no alcanzar un juguete, la alegría al ver a un compañero o el miedo ante un sonido fuerte. • Generar canales de comunicación respetuosos que articulen las vocalizaciones y las formas de expresión oral y gestual validando las emociones y manifestaciones de niñas y niños como parte de su desarrollo. Esto implica acompañar con contacto visual, usar un tono de voz suave y gestos afectuosos, y asociar su experiencia interna con el lenguaje verbal.

➔

CURSO DE VIDA

Primera infancia (0 - 2 años)

➔

EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Construcción de la identidad y relacionamiento con el mundo que les rodea

✚ En los primeros años de vida, las niñas y los niños empiezan a entender el mundo a través de lo que sienten, viven y experimentan con las personas que les rodean. Poco a poco reconocen que sus acciones influyen en el entorno y en su participación durante las interacciones. Este proceso es posible gracias al uso del lenguaje, los gestos, el juego y otros símbolos que les permiten comunicarse y compartir significados. Además, esta construcción está influenciada por las normas sociales y culturales como el género, la clase, la etnia o el territorio, que son transmitidas por medio de las interacciones con las personas adultas, sus pares y sus entornos (UNICEF & Kaleidos, 2012; Papalia, et al., 2012).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE
Construcción de la identidad Hace alusión al desarrollo de los rasgos identitarios a partir de las interacciones sociales y afectivas, así como al uso de gestos que fortalecen la confianza. Desde esta perspectiva, la relación con los entornos no se limita a la exploración del espacio físico, sino que también abarca la construcción de vínculos afectivos, el reconocimiento, la regulación emocional y el desarrollo de competencias socioemocionales fundamentales para la convivencia en comunidad (Secretaría de Educación del Distrito, 2019).	- Reconozco, de manera progresiva, que soy independiente de las personas adultas que me rodean, demostrando confianza y seguridad en los espacios donde vivo, juego y aprendo. - Descubro progresivamente mi cuerpo, reconociendo el movimiento espontáneo y la interacción con el entorno. - Exploro los elementos presentes en el entorno que me rodea con curiosidad y seguridad, acercándome con confianza a las personas, a los objetos y a los lugares.	- Valorar la individualidad de niñas y niños reconociendo sus gestos, elecciones y expresiones como manifestaciones únicas de su identidad, fortaleciendo así su sentido de pertenencia y su conexión con el entorno. Esto implica nombrarlos con intención, usar sus nombres propios, vincular objetos personales significativos y crear espacios familiares y seguros para ellas y ellos. - Respetar los vínculos significativos y seguros que niñas y niños establecen, observando con sensibilidad sus preferencias relacionales y brindándoles oportunidades para participar, decidir y expresarse libremente en su día a día. Esto implica acoger sus rechazos con respeto y reconocer su autonomía y ritmos emocionales. - Brindar experiencias corporales y sensoriales que permitan a niñas y niños explorar su cuerpo y su entorno a su propio ritmo, en espacios seguros y abiertos que favorezcan su autonomía, expresión y desarrollo integral, en diálogo con sus familias y en clave de corresponsabilidad. Esto incluye ofrecer oportunidades para explorar texturas y sonidos, respetar su decisión de participar o no en las interacciones y crear redes de apoyo.
Relacionamiento con el mundo Hace referencia al desarrollo de la habilidad para relacionarse con el entorno, además de fortalecer el autodescubrimiento en medio de la interacción con las personas y el mundo que les rodea. Esto requiere potenciar el desarrollo integral y fortalecer la seguridad emocional de niñas y niños. Para ello es clave promover su confianza y crear ambientes afectivos, redes y vínculos basados en el cuidado, el respeto y el reconocimiento. Todo ello contribuye a la construcción de su identidad personal y social (UNICEF & Kaleidos, 2012).	- Muestro motivación para observar, tocar, escuchar y explorar los objetos, personas y espacios a mi alrededor, descubriendo nuevas formas de moverme, sentir y comunicarme. - Realizo intentos y acciones progresivas de manera autónoma como comer solo(a), beber de un vaso, quitarme las medias o los zapatos, colaborar cuando me visten, entre otros. - Logro transitar, de manera progresiva, de la indiferencia a la observación activa de mis pares a mi alrededor y de niñas y niños más grandes, mostrando apertura a compartir espacios de juego.	- Disponer materiales diversos que inviten a niñas y niños a explorar el movimiento y el juego con su cuerpo favoreciendo la interacción entre pares y el reconocimiento de otras personas y seres. Para ello, se ofrecen objetos con distintas formas y texturas, se brindan espacios diversos para la exploración individual y colectiva, y se acompaña el proceso mediante el nombrar lo que observan, sienten, piensan y lo que sucede a su alrededor. - Diseñar espacios amplios y seguros donde niñas y niños puedan moverse con libertad, fortaleciendo la conciencia de su cuerpo y sus habilidades motrices. Espacios en donde puedan comer con los dedos o las manos, gatear, tocar, estirarse o ponerse de pie. - Proponer experiencias corporales con objetos variados que permitan a bebés, niñas y niños ampliar la percepción de sí mismos(as) en relación con el entorno y con quienes los(as) rodean. Para ello, se utilizan materiales diversos que promuevan la manipulación, el contacto y la imitación.

➔ **CURSO DE VIDA**
Primera infancia (prejardín, jardín y transición)

➔ **EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL**
Individual: Este eje hace referencia al conocerse, entenderse, confiar en sí mismo(a), manejar las emociones y tener autocompasión (Banco Mundial, 2016).

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

+ AUTOCONCIENCIA

Se refiere a la habilidad de reflexionar sobre sí, así como de reconocer y comprender las propias emociones, los pensamientos, los comportamientos y la propia identidad. Esto implica evaluar las formas en que estos factores influyen en las decisiones y acciones cotidianas. La autoconciencia posibilita el establecimiento de las bases de la regulación emocional, así como la generación y sostenimiento de relaciones sociales y la internalización de normas culturales (Merlano, 2004; Saarni, 1999).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE
Autoimagen - reconocer mi cuerpo La autoimagen comprende la representación mental que la niña y el niño construye sobre sí mismo(a), basada en cómo percibe sus características físicas, habilidades y comportamientos (Saarni, 1999).	• Reconozco mis emociones mientras exploro mi cuerpo, el espacio y mis relaciones con otras personas mediante el juego y el movimiento. • Expreso mis emociones a través de gestos, posturas y movimientos corporales que reflejan cómo me siento. • Percibo las sensaciones físicas que acompañan mis emociones y las uso para expresar lo que me sucede, reconociendo también lo que otras personas sienten y expresan de distintas formas.	• Incorporar rutinas diarias en las cuales niñas y niños identifiquen sensaciones físicas y emociones asociadas, favoreciendo la autorregulación y la atención plena. • Proponer experiencias en las que cada niña o niño pueda representar no solo sus rasgos físicos, sino también sus emociones, gustos e intereses, integrando de manera creativa y significativa los elementos que conforman su identidad personal. • Acompañar las prácticas de cuidado de manera afectuosa y respetuosa, promoviendo la independencia, el disfrute y el reconocimiento de sus propios ritmos, así como las emociones propias y ajenas.
Gestión emocional: reconociendo lo que siento Proceso continuo que trasciende el simple conocimiento emocional, promoviendo el desarrollo de habilidades como identificar, comprender, nombrar, expresar y regular las emociones. Este proceso requiere un acompañamiento constante y sensible de las personas adultas, quienes desempeñan un papel clave al guiar a las niñas y a los niños para conocer sus propias emociones, ser más receptivos(as) a las emociones de las demás personas y encontrar formas constructivas de gestionarlas (Denham, 2007).	• Manifiesto curiosidad, asombro e interés al descubrir lo que me gusta y lo que no, expresándome mediante distintos lenguajes. • Reconozco, de forma progresiva, las situaciones que provocan ciertas emociones en mí y en otras personas. • Utilizo distintos lenguajes para expresar cómo me siento o lo que necesito, en lugar de hacerlo sólo con acciones físicas.	• Diseñar experiencias multisensoriales para que niñas y niños descubran lo que les gusta, expresen preferencias y construyan su identidad a partir de sus propias sensaciones. • Incorporar recursos narrativos para reconocer emociones, invitando a las niñas y los niños a identificarse con los(as) personajes, sus formas de comunicación verbal y no verbal, y el pensar y expresar cómo se sienten frente a situaciones similares. • Desarrollar ejercicios de exploración de la propia historia que permitan el establecimiento de lazos afectivos y el intercambio de trayectorias de vida entre pares, promoviendo el reconocimiento individual, el sentido de pertenencia al grupo y la conexión emocional con los(as) demás a través de historias compartidas.

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

+ AUTOCONCIENCIA

Se refiere a la habilidad de reflexionar sobre sí, así como de reconocer y comprender las propias emociones, los pensamientos, los comportamientos y la propia identidad. Esto implica evaluar las formas en que estos factores influyen en las decisiones y acciones cotidianas. La autoconciencia posibilita el establecimiento de las bases de la regulación emocional, así como la generación y sostenimiento de relaciones sociales y la internalización de normas culturales (Merlano, 2004; Saarni, 1999).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE
Autoeficacia: desarrollar seguridad y confianza Seguridad y confianza son pilares esenciales para el desarrollo integral de las niñas y los niños, pues permiten desarrollar la percepción de estar en un entorno protegido, estable y libre de amenazas, lo que permite explorar, expresarse y aprender con tranquilidad (Secretaría de Educación del Distrito, 2016).	• Establezco vínculos afectivos y de confianza con las personas adultas cercanas a mí, al expresar mis emociones y necesidades. • Enfrento desafíos nuevos que ponen a prueba mis capacidades, mostrando confianza en mis habilidades y en lo que conozco sobre mí y mis entornos. • Expreso mis emociones, intenciones, intereses, necesidades y saberes previos, buscando soluciones a desacuerdos con pares.	• Diseñar espacios y momentos en los que niñas y niños puedan explorar libremente distintos lenguajes artísticos, permitiendo una expresión espontánea y autónoma ante las personas adultas cercanas. Estas experiencias deben respetar sus propios ritmos e intereses y abrir la posibilidad de reconocer y fortalecer los vínculos afectivos y de confianza. • Realizar acciones que incluyan retos, nuevas actividades y distintos niveles de complejidad, promoviendo el uso de la palabra y la negociación cuando surgen conflictos o desacuerdos, en conjunto con el desarrollo de habilidades nuevas, según sus propios ritmos y tiempos. • Crear momentos de diálogo colectivo en los cuales las niñas y los niños puedan compartir cómo se sienten, qué les gusta, qué necesitan y qué alternativas proponen, con acompañamiento de un adulto que escuche y oriente.
Autoconcepto: una mirada de mí mismo(a) Se refiere a la percepción que la niña y el niño tienen sobre sí mismos(as), basada en la observación de sus propios logros, esfuerzos, habilidades y capacidades, más allá de la validación externa. Se construye a partir de la interacción con su entorno y la forma en que los(as) adultos(as) les brindan retroalimentación sobre sus acciones (Saarni, 1999).	• Reconozco mis progresos, expresando emociones y mostrando conciencia de mis propios avances. • Expreso información sobre temas que me interesan, reconociendo lo que sé y lo que me gustaría aprender. • Describo, aunque sea brevemente, lo que hago para lograr una acción, reconociendo las posibilidades, retos y dificultades del proceso.	• Realizar ejercicios en diferentes formatos que permitan evidenciar procesos, reconocer y dialogar sobre los cambios vividos, e identificar sus propios progresos. • Promover espacios para que niñas y niños elijan y socialicen sus talentos y habilidades, valorando sus decisiones y fomentando el intercambio con sus pares y con el entorno familiar y comunitario. • Promover experimentos en los que niñas y niños puedan formular preguntas, generar hipótesis y socializar sus explicaciones sobre cómo lograron sus resultados, para que valoren sus procesos y desafíos, y al mismo tiempo sean reconocidos(as).

➔ <

→ **CURSO DE VIDA**
Primera infancia (prejardín, jardín y transición)

→ **EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL**
Desafíos del siglo XXI: Eje focalizado en la determinación, la toma de decisiones, el aporte desde lo individual y lo colectivo y la puesta en práctica de conocimientos y habilidades (Banco Mundial, 2016).

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

+ TOMA DE DECISIONES: fortalecimiento desde la primera infancia

Esta habilidad socioemocional está alineada con los valores, metas y necesidades. Implica la evaluación de opciones, así como el anticipar consecuencias y hacer elecciones entre un conjunto de alternativas. Lo anterior, con base en criterios específicos e información disponible, y considerando el bienestar individual, social y colectivo (Casel, 2020; Goleman, 1995).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE
Participación: me involucro en mis entornos Es el derecho y la oportunidad que tienen las niñas y los niños desde la primera infancia para expresar, opinar, decidir, y ser escuchados en los entornos en los que viven y aprenden, contribuyendo activamente a su desarrollo y a las dinámicas sociales en las que están inmersos (Secretaría de Educación del Distrito & Fundación Cucú, 2022).	• Digo lo que me gusta, lo que quiero y lo que necesito, porque sé que mi voz es importante y que con mis palabras también puedo ayudar. • Participo en la elección de las actividades, las rutinas, los rituales y los juegos cotidianos a través de la expresión de mis ideas y la toma de decisiones, desde el cuidado con otros(as) y sintiéndome parte de un grupo social. • Exploro diversos formatos y diferentes formas de contar lo que siento y pienso, para comunicarme de manera asertiva y propositiva.	• Crear ambientes participativos que les brinden oportunidades a las niñas y los niños de intervenir en la vida del grupo, para promover espacios cotidianos en donde puedan expresar sus opiniones, intereses y decisiones. • Ofrecer a las niñas y los niños la opción de hacer elecciones cotidianas, abriendo espacios de diálogo donde se les invite a compartir lo que piensan y sienten sobre situaciones vividas en los entornos, reconociendo la importancia del cuidado mutuo. • Fortalecer la escucha activa y el respeto por diferentes puntos de vista, con actividades que respondan a los intereses y fomenten la autonomía de niñas y niños, reafirmando su participación como parte fundamental de la vida educativa dentro y fuera de la escuela.
Pensamiento creativo: imaginando soluciones y alternativas Esta habilidad socioemocional permite a las personas encontrar soluciones originales y explorar nuevas perspectivas ante los desafíos emocionales, sociales y personales. Implica el generar ideas novedosas y abordar problemas desde enfoques no convencionales (Bruner, 1961).	• Genero distintas maneras de resolver retos cotidianos por medio del juego, la exploración, la creación y la imaginación, comunicando mis pensamientos, sentires y necesidades. • Identifico estrategias que me permitan expresar lo que siento y pienso a través del juego, la creación y la imaginación. • Busco alternativas cuando en una situación algo no sale como esperaba, fortaleciendo mi habilidad de tolerancia a la frustración y proyección de posibilidades.	• Invitar a las niñas y los niños a plantear soluciones ante situaciones del día a día, validando sus ideas, sentires y decisiones. • Formular actividades creativas que, a través de la imaginación y la representación, permitan expresar vivencias, emociones y deseos. • Acompañar con sensibilidad las situaciones de interacción entre niñas y niños, invitándoles a buscar soluciones creativas cuando surgen desacuerdos o necesidades compartidas, validando ideas y emociones sin imponer respuestas, y resaltando la escucha activa, el respeto, la valoración de la diferencia y la creación de comunidad.

Referencias bibliográficas

→ **CURSO DE VIDA**
Infancia (ciclo 1 y 2 grado 1° a 5°)

→ **EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL**

Individual: Este eje hace referencia al conocerse, entenderse, confiar en si mismo(a), manejar las emociones y tener autocompasión (Banco Mundial, 2016).

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

+ AUTOCONCIENCIA

Se refiere a la habilidad de reflexionar sobre sí, así como de reconocer y comprender las propias emociones, los pensamientos, los comportamientos y la propia identidad. Esto implica evaluar las formas en que estos factores influyen en las decisiones y acciones cotidianas. La autoconciencia posibilita el establecimiento de las bases de la regulación emocional, así como la generación y sostenimiento de relaciones sociales y la internalización de normas culturales (Merlano, 2004; Saarni, 1999).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES (6 a 8 años)	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE (6 a 8 años)
Autoconcepto Es la imagen que una persona construye sobre sí misma a partir de sus rasgos, habilidades, capacidades y la percepción de las demás personas . Es una representación cognitiva, tanto descriptiva como evaluativa, que guía cómo nos sentimos y actuamos. Se forma desde la infancia y se fortalece con el desarrollo cognitivo y social a lo largo de la vida (Papalia, et al., 2012).		

- CURSO DE VIDA
- Infancia (ciclo 1 y 2 grado 1° a 5°)
- EJES DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL
- Desafíos del siglo XXI

COMPONENTE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

+ TOMA DE DECISIONES

Esta habilidad socioemocional está alineada con los valores, metas y necesidades. Implica la evaluación de opciones, así como el anticipar consecuencias y hacer elecciones entre un conjunto de alternativas. Lo anterior, con base en criterios específicos e información disponible, y considerando el bienestar individual, social y colectivo (Casel, 2020; Goleman, 1995).

HABILIDADES RELACIONADAS	APRENDIZAJES ESENCIALES (6 a 8 años)	ACCIONES, EXPERIENCIAS Y AMBIENTES DE APRENDIZAJE (6 a 8 años)
Cuidado y autocuidado Es la habilidad de llevar a cabo acciones con el objetivo de apoyar, proteger o confortar a otras personas. Parte del reconocimiento de las necesidades físicas, emocionales y sociales, y de tomar decisiones que promuevan el bienestar integral individual y colectivo. Implica desarrollar hábitos como una alimentación saludable, descanso adecuado, expresión emocional y relaciones positivas. (Mirra, 2018; Cáceres, et al., 2022).	- Reconozco el cuerpo como primer territorio, estableciendo límites conmigo mismo(a) y con las demás personas, en el marco del autocuidado y el mutuo cuidado. - Establezco fronteras claras y saludables en mis entornos y con mis relaciones sociales, tanto en aspectos físicos como emocionales, comunicando conductas y acciones que son incómodas o inaceptables. - Identifico los riesgos presentes en el uso de las redes sociales, las plataformas de streaming, los videojuegos, las páginas web, etc., y como puedo mitigarlos.	- Generar reflexiones sobre la importancia de que las niñas y los niños reconozcan los límites asociados al cuidado y al mutuo cuidado, en relación con su integridad física y emocional. - Promover el acceso a canales de atención y herramientas individuales y colectivas, para que las niñas y los niños identifiquen situaciones y comportamientos que les resulten incómodos o desagradables, con énfasis en el consentimiento, la toma de decisiones autónomas sobre su propio cuerpo y el reconocimiento de emociones o sensaciones físicas de alerta. - Articular acciones con las niñas, niños, familias y personas cuidadoras en el mapeo de los riesgos en medios digitales, así como las estrategias de cuidado a nivel personal y colectivo.
Pensamiento creativo Esta habilidad socioemocional permite a las personas encontrar soluciones originales y explorar nuevas perspectivas ante los desafíos emocionales, sociales y personales. Implica la capacidad de generar ideas novedosas y abordar problemas desde enfoques no convencionales (Bruner, 1961).	- Describo por vías alternativas los elementos básicos, tanto de los conflictos como de la convivencia pacífica. - Identifico la importancia del autocuidado y el cuidado mutuo en situaciones cotidianas. - Reconozco en mi cotidianidad, tanto los riesgos como las potencialidades del entorno digital.	- Brindar herramientas básicas para el reconocimiento de las causas y consecuencias de los conflictos, y las posibles vías de resolución pacífica por medio de la creatividad. - Generar espacios de reflexión alrededor del autocuidado, el cuidado y las responsabilidades en situaciones cotidianas en la familia, el barrio y la escuela. - Plantear estrategias que se aproximen desde una perspectiva alternativa al entorno digital, en clave de mapear los beneficios y los riesgos de su uso.

