

Yo soy Bogotá, ¿y tú? - Niños

Cartilla de Inteligencia Emocional para fomentar la Cultura

Editores:
Laura Milena Segovia Nieto
Amalia González Martínez

 **UNIMINUTO**
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de calidad al alcance de todo:

Colección de Investigación

Yo soy Bogotá, ¿ y tú ? Niños

Cartilla de Inteligencia Emocional para fomentar la Cultura
Ciudadana en la ciudad de Bogotá

Editores:
Laura Milena Segovia Nieto
Amalia González Martínez

Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO
2019



Presidente del Consejo de Fundadores

P. Diego Jaramillo Cuartas, cjm

Rector General Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO

P. Harold Castilla Devoz, cjm

Vicerrectora General Académica

Marelen Castillo Torres

Rector Sede Principal

Jefferson Enrique Arias Gómez

Directora General de Investigaciones

Amparo Vélez Ramírez

Vicerrectora Académica Sede Principal

Luz Alba Beltrán Agudelo

Director de Investigación Sede Principal

Alirio Raigozo Camelo

Directora General de Publicaciones

Rocío del Pilar Montoya Chacón

Decano Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

José Gregorio Rodríguez Suárez

Director del Programa de Psicología

Oscar Armando Hernández Romero

YO SOY BOGOTÁ, ¿Y TÚ? - NIÑOS

Editores

Laura Milena Segovia Nieto, Amalia González Martínez

Autores

Ingrid Johana Velásquez Medina, Leidy Viviana Garzón Barajas
Andrés Fernando Ramírez Velandia, Laura Milena Segovia Nieto
Laura Liliána Nova Aguirre, Angie Tatiana Osorio Acosta
Lina Katherine Suarez Bautista, Amalia González Martínez

Corrector de Estilo

Felipe Chavarro López

Diagramación

María Paula Berón Ramírez

Fotografía

Solangy Marcela Osorio Rojas, Laura Milena Segovia Nieto

Ilustración

Diego Andrés Osorio Rojas, Jorge Flores Ospina, Luis Fernando Bermúdez Vásquez, Semillero Arte, Cognición y Cultura

Primera edición: 2019

Edición digital

Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO

Calle 81 B # 72 B – 70

Bogotá D.C. - Colombia

2019

Yo soy Bogotá, ¿y tú? – niños: cartilla de inteligencia emocional para fomentar la cultura ciudadana en la ciudad de Bogotá. Ingrid Johana Velásquez Medina... [y otros 7]; editores Laura Milena Segovia Nieto, Amalia González Martínez. Bogotá: Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO, 2019.

ISBN: 978-958-763-372-6

68 Páginas (Colección de investigación)

1. Bogotá (Colombia) - Condiciones sociales 2. Desarrollo infantil -- Bogotá (Colombia) 3. Emociones -- Bogotá (Colombia) 3. Empatía -- Bogotá (Colombia) 4. Justicia social – Conducta ética -- Bogotá (Colombia) 5. Convivencia social-- Bogotá (Colombia) 6. Educación -- Bogotá (Colombia) 7. Psicología social -- Bogotá (Colombia)

i. Leidy Viviana Garzón Barajas ii. Andrés Fernando Ramírez Velandia iii. Laura Milena Segovia Nieto iv. Laura Liliána Nova Aguirre v. Angie Tatiana Osorio Acosta vi. Lina Katherine Suarez Bautista vii. Amalia González Martínez

CDD: 986. 8610832 B64b BRGH

Registro Catálogo UNIMINUTO No. 97149

Archivo descargable en MARC a través del link: <http://tinyurl.com/bib97149>

Esta publicación es el resultado de la investigación *Convivencia Ciudadana: Manifestaciones de la empatía en policías de la ciudad de Bogotá frente al fenómeno ciudadano de justicia bajo sus propias manos*, financiado por la V Convocatoria para el desarrollo y fortalecimiento de la investigación en UNIMINUTO

© Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO. Todos los artículos publicados en *Soy Bogotá, ¿y tú? - Niños* son seleccionados por el Comité Editorial de acuerdo con criterios establecidos. Está protegido por el Registro de propiedad intelectual. Se autoriza su reproducción total o parcial en cualquier medio, incluido electrónico, con la condición de ser citada clara y completamente la fuente, siempre y cuando las copias no sean usadas para fines comerciales.

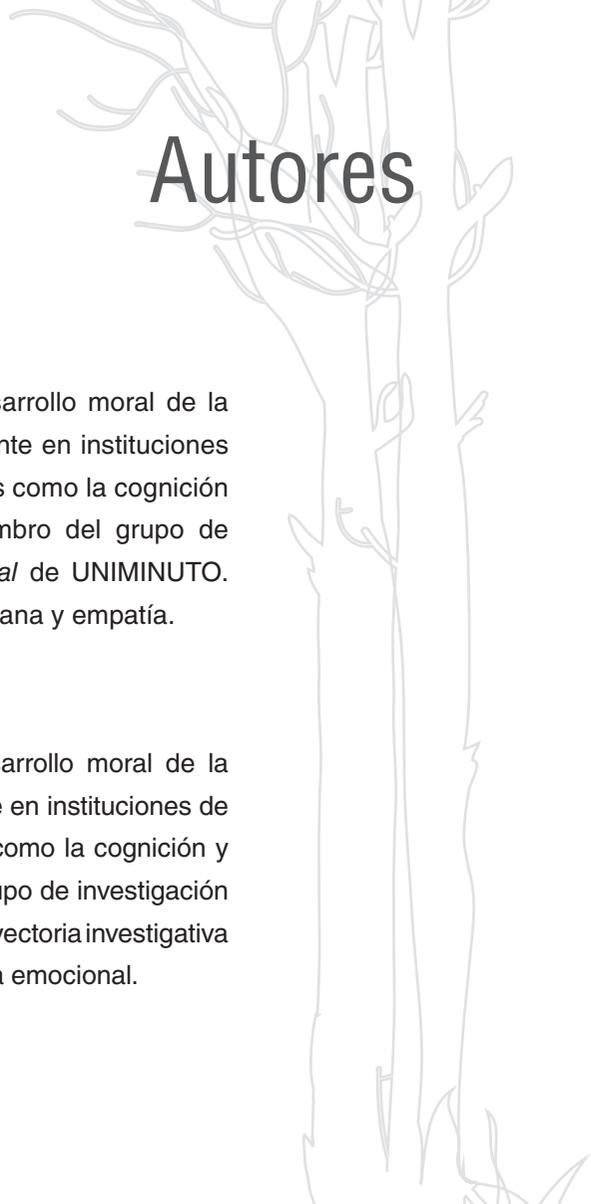


Contenido

Autores	9
Presentación.....	13
<i>Bogotá: mi casa, nuestro mundo</i>	17
Saludo	18
1. Emociones y Empatía.....	21
¿Sabes qué son las emociones?	21
¿Sabes qué es la empatía?	29

2. Justicia bajo sus propias manos.....	39
¿Sabes qué es la justicia?	39
¿Sabes qué es la justicia bajo sus propias manos?	46
3. Convivencia ciudadana.....	51
¿Sabes qué es la convivencia ciudadana?	52
¡Hora de relajarse!	58
Despedida	62
Fuentes recomendadas	63
Videos	64
Conclusiones	65

Autores



Andrés Fernando Ramírez Velandia

Magíster en Psicología con énfasis en Investigación en cognición y desarrollo moral de la Universidad Nacional de Colombia. Experiencia profesional como docente en instituciones de educación superior e investigador en áreas de psicología básica tales como la cognición y el desarrollo humano. Colíder del semillero *Arte, cognición y cultura*. Miembro del grupo de investigación *Estudios en psicología básica y aplicada para el desarrollo social* de UNIMINUTO. Trayectoria investigativa en temas afines a la cognición social, convivencia ciudadana y empatía.

Laura Milena Segovia Nieto

Magíster en Psicología con énfasis en Investigación en cognición y desarrollo moral de la Universidad Nacional de Colombia. Experiencia profesional como docente en instituciones de educación superior e investigadora en áreas de psicología básica tales como la cognición y el desarrollo humano. Líder del semillero *Arte, cognición y cultura*. Miembro del grupo de investigación *Estudios en psicología básica y aplicada para el desarrollo social* de UNIMINUTO. Trayectoria investigativa en temas afines a la cognición social, convivencia ciudadana, empatía e inteligencia emocional.

Leydi Viviana Garzón Barajas

Psicóloga de la Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO. Miembro del semillero *Arte, cognición y cultura desde el año 2016. Practicante en psicología clínica con intereses en violencia ciudadana.*

Ingrid Johana Velásquez Medina

Psicóloga de la Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO. Miembro del semillero *Arte, cognición y cultura desde el año 2015-II. Practicante en clínica con intereses en violencia de género y reconocimiento emocional.*

Laura Liliana Nova Aguirre

Psicóloga de la Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO. Miembro del semillero *Arte, cognición y cultura desde el año 2016-I. Practicante en psicología educativa con intereses en el manejo de las emociones y la empatía.*

Angie Tatiana Osorio Acosta

P sicóloga de la Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO. Miembro del semillero *Arte, cognición y cultura desde el año 2016-I. Practicante en psicología educativa con intereses en el manejo de las emociones y la empatía.*

Lina Katherine Suarez Bautista

P sicóloga de la Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO. Miembro del semillero *Arte, cognición y cultura desde el año 2016-I. Practicante en psicología educativa con población infanto-juvenil e interés en desarrollo y competencia moral.*

Amalia González Martínez

P sicóloga de la Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO. Miembro del semillero *Arte, cognición y cultura desde el año 2015-I. Practicante en investigación de proyectos financiados por el sistema UNIMINUTO, en temas relacionados con convivencia ciudadana, vejez, salud mental y empatía.*



Presentación

Actualmente enfrentamos en Colombia la necesidad de revisar las dinámicas sociales propias de las ciudades globalizadas del siglo XXI, que nos permitan construirnos como una sociedad en paz. Sin embargo, los cambios en nuestras formas de comunicarnos, trabajar, educarnos y, en general, relacionarnos con los demás ciudadanos, han configurado en nuestras ciudades, así como en otras urbes latinoamericanas, fenómenos sociales que afectan la convivencia entre los ciudadanos. Por tal motivo, en la construcción de una ciudadanía para las nuevas generaciones, la convivencia ciudadana se presenta como un reto que requiere la contribución de todos los ciudadanos.

Guiados por el objetivo de reeducar a nivel psicológico a los ciudadanos en las competencias básicas como reconocimiento de emociones, fortalecimiento de relaciones interpersonales e identificación con la ciudad que habitan, que les permitan mejorar sus relaciones con el mundo del que hacen parte, presentamos esta cartilla producto de la investigación: *Convivencia ciudadana: manifestaciones de la empatía ante el fenómeno de justicia bajo sus propias manos en estudiantes universitarios en la localidad de Engativá*, financiada por la Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO, Sede Principal.

La cartilla, que ahora tiene en sus manos, es el producto de un trabajo en conjunto entre docentes y estudiantes del programa de psicología, interesados no solo en los fenómenos psicológicos que subyacen a las problemáticas que viven nuestras ciudades, sino en la construcción de entornos armónicos, tolerantes y respetuosos.

Yo soy Bogotá, ¿y tú? es el título que hemos querido asignarle a este trabajo que, en primera instancia parte del reconocimiento de la ciudad en que vivimos y de la identificación con esta. En segunda instancia, pretende abarcar la mayor cantidad de población bogotana a través de actividades diseñadas para tres grupos: *niños, jóvenes y adultos*. Los niños han de construir la Bogotá del futuro, los jóvenes juegan el rol de ser los transformadores de la actual realidad bogotana y los adultos han sido, son y serán los que propician la educación para los niños y jóvenes.

Los objetivos que pretendemos alcanzar con las diferentes partes de la cartilla son los siguientes:

1. Concientizar a niños, adolescentes y adultos sobre la necesidad de mejorar las relaciones de convivencia que mantienen a diario en medio de las distintas problemáticas que Bogotá presenta actualmente.

2. Generar una comprensión de las herramientas emocionales y empáticas que poseemos como ciudadanos para que estas nos permitan resolver conflictos asertivamente en pro de una convivencia pacífica.
3. Brindar a los ciudadanos de distintas edades una serie de ejercicios que les permitan configurar y fortalecer su identificación con Bogotá, y especialmente una identidad ligada a aquellos aspectos positivos que transformen los imaginarios de violencia, marginalidad social o segregación.

Sin más preámbulos, dejamos a disposición de los lectores una serie de ejercicios lúdicos derivados de nuestro ejercicio investigativo, para fortalecer el sentido de pertenencia como bogotanos, el reconocimiento del *otro* ciudadano y afianzar, en últimas, la importancia de la inteligencia emocional en la construcción de una ciudadanía mejor para todos.

Esperamos que un acercamiento entre la investigación, la pedagogía ciudadana y la investigación en psicología básica propicie la transformación efectiva de las prácticas ciudadanas que requiere el contexto colombiano, en tiempos en los que la justicia y la paz demandan espacios de reconocimiento donde participemos todos los ciudadanos desde nuestros saberes particulares.

Laura Milena Segovia Nieto

Investigadora Líder

Mg. Psicología con énfasis en Cognición y Desarrollo Moral

Andrés Fernando Ramírez Velandia

Co-investigador

Mg. Psicología con énfasis en Cognición y Desarrollo Moral

Bogotá:
mi casa, nuestro mundo

Niños de 6 a 11 años



Saludo

Hola Niños:

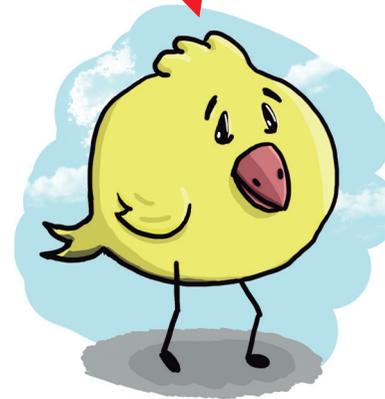
Estas a punto de comenzar un viaje por *nuestra ciudad*, ¡una ciudad divertida!

Hoy, queremos que conozcas la ciudad en la que vives, así como aprender a cuidarla y mantenerla siempre divertida. Anímate a entrar a **Bogotá-City**. Queremos que aprendas de las emociones que te despiertan las personas y los lugares de la ciudad, que tengas herramientas para cuidar a los que te rodean y puedas vivir feliz con otros niños como tú. Queremos que te conviertas en nuestro héroe: Súper-ciudadanito y nos acompañes a una serie de retos para aprender a querer más nuestra ciudad. Puedes hacerlo solo o acompañado por tus padres, amigos o profesor.

¿Te animas?

¡Ven y comparte con nosotros!

¿Sabías que **City** es ciudad en inglés?



¡Esto es para ti...Adulto!



¡Puedes acompañar a tu hijo, sobrino, nieto o estudiante a leer este material diseñado para ellos!

Yo soy Bogotá, ¿y tú? te ofrece una serie de herramientas didácticas y útiles que te permitirán fomentar en los niños el amor por Bogotá y contestarle todas esas dudas que surgen cuando se adquieren las normas de convivencia ciudadana y las habilidades para desempeñarse como ciudadano.

El material está diseñado para que el niño lo pueda manipular sin tu ayuda. Pero, como sabemos que te interesa acompañar a los niños en su proceso de crecimiento, te invitamos a dialogar con él sobre aquellas cosas que más le llamaron la atención, así como acompañarlo a explorar las fuentes adicionales y videos que añadimos al final de la cartilla.

¡Acompáñanos a esta aventura!

1. Emociones y Empatía



¿Sabes qué son las emociones?

Todos los días ***sentimos miedo*** o ***felicidad*** en el primer día de clase, ***tristeza*** cuando nuestros papás discuten o ***asco*** cuando comemos algo que no nos gusta. ***Esas son las emociones.***

Todos, sin importar si son pequeños o grandes, sentimos muchas emociones. Pero hay momentos en que nos cuesta ponerle un nombre a eso que estamos sintiendo. Y a veces es muy complicado nombrar lo que sienten otros.

Para que identifiques rápidamente las emociones, te invitamos a jugar con nosotros.

Juego: Emoti-emociones.

Objetivo:

Reconocer las emociones más comunes a través del uso de emoticones.

Instrucciones:

1. Vas a encontrar en la columna **A** una serie de emoticones (como los que tienen los celulares y el WhatsApp) y en la columna **B** los nombres de las emociones que cada carita expresa.
2. Une con una línea el emoticón que consideres que corresponde con el nombre de la emoción. Por ejemplo, piensa en qué emoticón eliges cuando le quieres contar a tu amiga Carolina que estás feliz.
¡Correcto! Ese es 😄

Ahora, hazlo tú.

COLUMNA A	COLUMNA B
	Tristeza
	Ira
	Sorpresa
	Alegría

Respuestas Correctas: 1d, 2c, 3a y 4b.

¡Muy fácil!

¿Quieres algo más difícil?

Instrucciones:

Marca con una **X** la casilla:

SÍ cuando los dos emoticones muestran una emoción parecida.

¿Expresamos la misma emoción?



sí	no
sí	no
sí	no
sí	o

NO cuando los dos emoticones muestran una emoción diferente.

¿Cuántas respuestas marcaste

sí _____ y cuántas **NO** _____?

¡Te fue muy bien!

Eres todo un experto jugando a reconocer emociones.

Ahora ¿puedes hacer lo mismo con las emociones reales?

Respuestas Correctas: Si-3 (a, b y d) No-1 (c).

Juego: Bogotano que se respete



*Mira la cara de mamá o de tu papá,
¿qué emoción tienen?
¿Cuántas diferentes emociones puedes encontrar
en tu ciudad, en tu colegio, en tu casa?*

Objetivo:

Reconocer las emociones que surgen en las situaciones cotidianas en Bogotá.

Instrucciones:

1. Vas a encontrar una frase incompleta. Le falta la emoción y el sitio en el que sientes esa emoción.
2. Llénala con la emoción que sientes y el sitio dónde la sientes.
3. Haz lo mismo con otras personas y situaciones.

Por ejemplo:

YO ESTOY *feliz* EN el *colegio*.

Ahora, hazlo tú.

YO ESTOY _____.

MI PAPA ESTÁ _____ EN _____.

MI MAMÁ ESTÁ _____ EN _____.

MI _____ ESTÁ _____ EN _____.

Ya eres todo un experto

*¿Qué dices si jugamos otro juego de emociones,
pero en nuestra ciudad?*

Instrucciones:

1. Vas a leer una serie de frases sobre qué hace un bogotano que se respete.
2. Cuando hablamos de un bogotano que se respete, hablamos de un muy buen bogotano, un ejemplo de bogotano.
3. Ahora, tu misión es poner la emoción correcta que siente ese bogotano cuando le suceden esas cosas en Bogotá.
4. Invéntate otras más y juega con tus amigos.

1. Bogotano que se respete se siente _____ cuando monta en la montaña rusa de Salitre Mágico.
2. Bogotano que se respete se siente _____ cuando sus papás le dicen que subirán Monserrate por las escaleras y no por el teleférico.
3. Bogotano que se respete se siente _____ cuando le dicen que van a entrar al castillo del terror de Salitre Mágico.
4. Bogotano que se respete se siente _____ cuando ve que el Transmilenio en que debe subirse viene lleno y no cabe.

5. Bogotano que se respete se siente _____ cuando le dicen que irá a Cici-aquapark.
6. Bogotano que se respete se siente _____ cuando sabe que irá a Maloka.
7. Bogotano que se respete se siente _____ cuando tiene el pasaporte que le permitirá montar en todas las atracciones de Mundo Aventura.
8. Bogotano que se respete se siente _____ cuando entra al jardín botánico.
9. Bogotano que se respete se siente _____ cuando puede ir con su familia al parque Simón Bolívar.
10. Bogotano que se respete se siente _____ cuando en las izadas de bandera colocan en himno de Bogotá y casi nadie se lo sabe.
11. Bogotano que se respete se siente _____ cuando le llueve en medio de las ciclovías de los domingos.
12. Bogotano que se respete se siente _____ cuando ve un grafiti muy bonito adornando la ciudad.

13. Bogotano que se respete se siente **MUY ORGULLOSO** cuando

14. Bogotano que se respete se siente **MUY MOLESTO** cuando

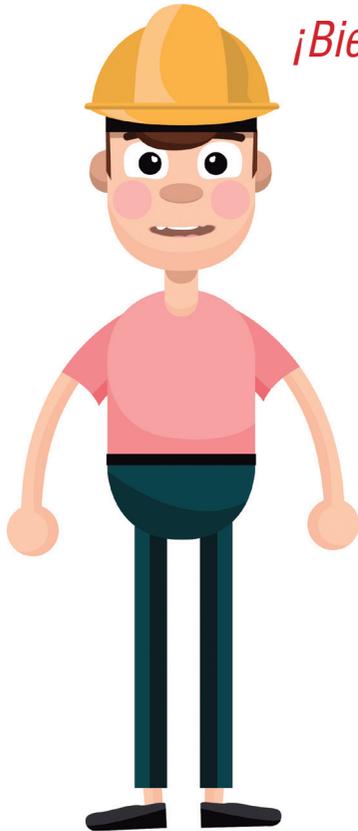
15. Bogotano que se respete se siente **MUY SATISFECHO** cuando

¡Listo! Ya que anotaste una historia de cuando pensaste lo que el otro estaba sintiendo sobre una situación. Te invito a que pienses ahora cómo el saber y sentir lo que el otro sentía te ayudó a comprenderlo o a ayudarlo.

Por ejemplo: Al darme cuenta que mi papá estaba bravo por lo del carro, supe que no era el momento para que me comprara un helado. Sabía que él no estaba de buen humor para consentirme. Más bien, me quedé a su lado, mientras el resolvía el problema. Seguí sus instrucciones de quedarme en el carro y no salir. Creo que eso le ayudó a no preocuparse por mí, mientras solucionaba el otro problema.



¿Qué recordaste?



¡Bien hecho!

Pues quería contarte que eso es ¡empatía!

La empatía es la habilidad que tenemos todos los seres humanos de comprender las emociones de las personas que están a nuestro alrededor y actuar dependiendo de ello.

Como me imagino ya te diste cuenta, para poder tener empatía es muy importante conocer mis propias emociones.

Pero, tú ya eres un experto en eso.

Juego:

Objetivo:

Desarrollar la empatía frente a diversas situaciones de la ciudad.

Instrucciones:

A continuación, se te presentarán varias situaciones que pasan en la ciudad en que vivimos. Tú, como nuestro Súper-bogotanito, tendrás la misión de tratar de ser empático en la misma situación con dos personajes diferentes.

Para ello, después de cada situación se te preguntará cómo siente cada personaje y por qué siente así. Tú responderás a todas las preguntas. Luego, comparte las respuestas con tus amigos u otras personas. ¡Te aseguro que te sorprenderás!



Se escucha muy difícil, pero tú eres nuestro Súper-héroe, entonces

¡MANOS A LA OBRA!

Te damos un ejemplo, para que veas lo sencillo que es.

Situación: *Imagínate en clase. La profesora está explicando la tarea, mientras Julián está charlando con un compañero. Como Julián no estaba prestando atención, la profesora lo regaña y Julián finalmente se calla y saca el cuaderno y copia la tarea.*

¿Cómo se siente Julián? ¿Por qué?

Respuesta: Julián siente mucha pena con la profesora. Él se distrajo y no le puso cuidado a algo que era importante para él y que la profesora le estaba enseñando.

¿Cómo se siente la profesora de Julián? ¿Por qué?

Respuesta: La profesora de Julián está brava con Julián por no poner cuidado a la clase y distraer a otros compañeros. También, porque quiere que Julián aprenda y haga su tarea y, si no la copia, no va a hacerla ni a aprender nada.

Recuerda que:

¡No solo hay que pensar en nosotros mismos, sino también en las demás personas que nos rodean para crear una mejor ciudad!



Situación:

Sandra está en el desfile del día de la independencia de Colombia: “20 de Julio” y lleva una hora guardando el turno para ver todo de cerca. Una señora que llega tarde, sin pedirle permiso se hace delante de ella y no la deja ver el desfile. La señora lleva un bebé en sus manos.

¿Cómo se siente Sandra? ¿Por qué?

¿Cómo se siente la señora? ¿Por qué?



Situación:

Hay un señor mayor en la esquina de la calle pidiendo que le regalen comida. Huele feo y está muy flaco. Las personas pasan por ahí cerca caminando.

¿Cómo se siente el señor mayor? ¿Por qué?

**¿Cómo se siente la gente que pasa caminando?
¿Por qué?**



Situación:

Juan y María van para su casa. Pero no saben qué bus de Transmilenio les sirve. Se acercan a un policía quien les dice qué ruta deben coger para llegar a su casa.

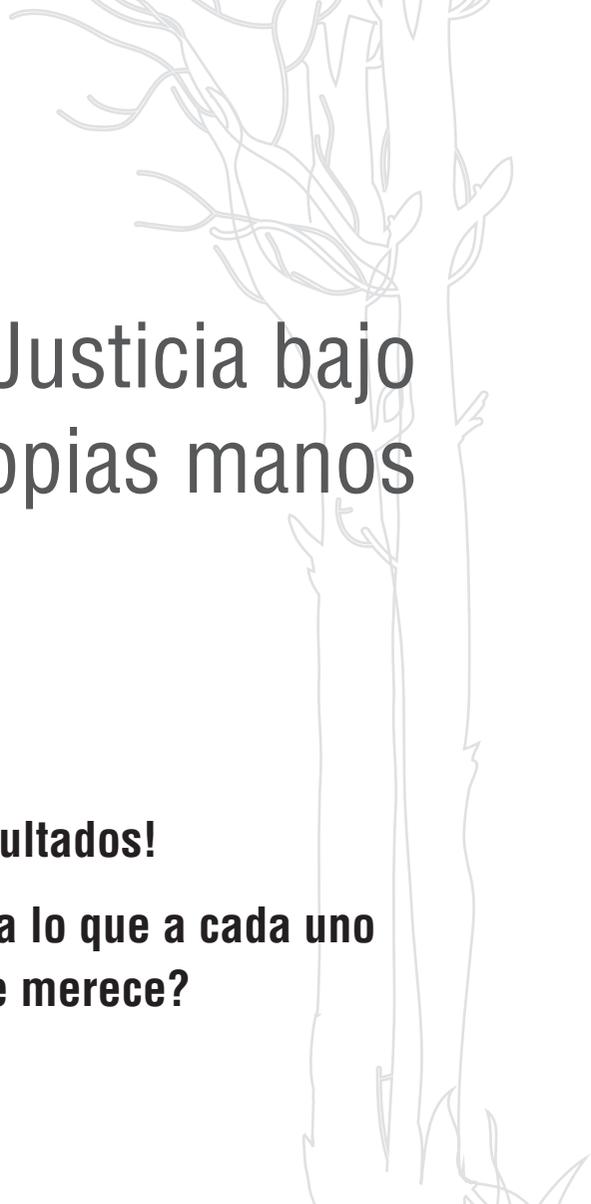
¿Cómo se sienten Juan y María antes de hablar con el policía?

¿Cómo se sienten después de hablar con el policía?

¿Cómo se siente el policía por haber ayudado a Juan y María?

Si tú hubieras estado perdido, ¿qué le hubieras dicho al policía después de que te muestre el camino a casa?





2. Justicia bajo sus propias manos

¿Sabes qué es la justicia?

**¡Si unimos nuestra fuerza,
lograremos siempre los mejores resultados!**

**¿Sabías que la justicia es que cada quien reciba lo que a cada uno
le corresponde, en relación con lo que merece?**



Para ser un Súper-Bogotanito tienes que luchar por la “justicia.” Ya has estado entrenando para ser una persona justa. Primero, ya reconoces tus emociones, sabes lo que sientes y lo identificas en los demás. Luego, aprendiste a ser más empático y entender lo que las otras personas están viviendo. Con estas armas, es el momento que identifies cuándo una persona es justa y cuándo no. En otras palabras, vas a poder determinar cuándo ciertas personas merecen lo que reciben y cuándo no lo merecen. ¡Eso es hacer justicia! Ayudemos a que cada quien tenga lo que se merece.

¡A luchar!

Instrucciones: Lee detenidamente la historia.



Érase una vez una familia compuesta por papá Juan, mamá María, la abuela Martha y sus tres hijos: Sebastián, Camila y el menor, Juanito. Todas las mañanas el papá y la mamá se iban a trabajar, mientras los hijos iban al colegio y la abuela Martha se quedaba en casa. Por la tarde, los niños debían ayudar con el cuidado de la casa. Camila debía sacar al parque a Nala, su perrita. Sebastián debía sacar la basura y Juanito debía darle la comida a su pez Lorenzo.

Estos deberes debían hacerlos todos los días. A veces, como recompensa a su responsabilidad, su papá los invitaba a Salitre Mágico. Aun así, Sebastián siempre olvidaba sacar la basura. En vez de eso se quedaba jugando toda la tarde en su X-Box.

Llegó el sábado, el día en que sus padres los llevarían a Salitre Mágico, cuando papá Juan ve que Sebastián no había realizado su tarea durante toda la semana, se va con los otros niños al parque de diversiones y Sebastián se queda en casa con la abuela Martha. Sebastián se enoja muchísimo al no poder ir a Salitre Mágico repitiendo que no era justo que sus hermanos tuvieran un premio y él no.

Luego responde las preguntas con lo que tú creas que es la respuesta correcta.

¿Crees que Sebastián tiene la razón?

¿Por qué?

¿Qué debe hacer Sebastián para ir a Salitre Mágico?



¿El papá actuó de manera justa?

¿Por qué?

¡Muy bien!

Haz reflexionado sobre la justicia

Juego: La balanza

Objetivo:

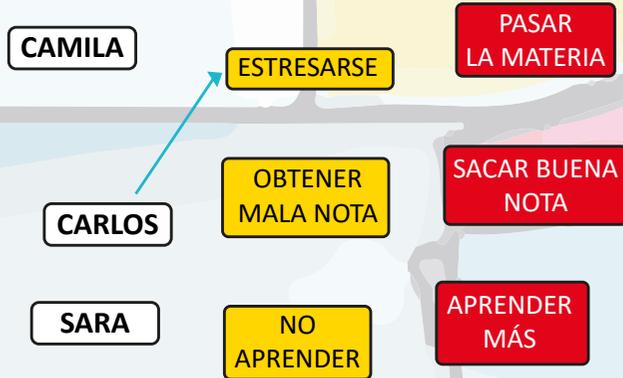
Comprender que las acciones que tenemos tienen consecuencias.

Instrucciones:

Lee la situación que sucede en Bogotá. Según la situación, une con una flecha las diferentes consecuencias que cada uno debería tener. Recuerda ser lo más justo que puedas. Recuerda que no todos merecen premios. Ni todos merecen castigo.

¡Juguemos!

En el colegio asignaron la tarea de armar grupos para hacer una maqueta. Camila que es muy juiciosa se dedicó varios días a trabajar. Su compañero Carlos se acordó el último día y ayudó a poner los últimos detalles. Sara no le dedicó tiempo y no ayudó a hacer la tarea.



En las estaciones de Transmilenio uno debe pagar su pasaje para entrar y coger su bus. Aun así, María se mete sin pagar el pasaje, saltando por los torniquetes. Homero pagó su pasaje con su tarjeta. Claudia compró su tiquete en otro sitio donde los venden más baratos, porque no son originales y le hacen trampa al Transmilenio.

Una familia iba caminando en el parque Nacional con su perro Polo. Polo hizo popó en el pasto y la mamá lo alzó con una bolsa que traía. Al frente de ellos, un señor tenía otro perro. Cuando hizo popó siguió su camino hablando por celular. Una persona, Sofía, que iba pasando lo vio y le ofreció una bolsa para alzar el popó del perro.

MARÍA

UN BUEN SERVICIO

SOFÍA

ALZAR EL POPÓ

CIUDAD LIMPIA

NO USAR BUSES

MAMÁ

ENSEÑAR A SUS HIJOS

HOMERO

BUENOS BUSES

PARQUES LIMPIOS

PAGAR MULTA

SEÑOR

PAGAR MULTA

CLAUDIA

VOLVER A PAGAR

QUE LE DEN LAS GRACIAS

PERDER LA COMPRA

¿Sabes qué es la justicia bajo sus propias manos?

¡Niños!:

Quiero contarles algo que sucedió hace mucho tiempo en el parque Simón Bolívar, un parque donde van muchas familias bogotanas a divertirse el domingo.

Un día mamá Teresa mandó a su hijo Pedro a comprar una gaseosa para toda la familia. De repente apareció en su camino un señor y le quitó todo el dinero que Pedro tenía para comprar el encargo de mamá Teresa. Pedro regresó llorando y mamá Teresa le preguntó: ¿Qué pasó hijito mío? Pedro le contó lo que había pasado. Enojada, mamá Teresa llamó a las personas que estaban en el parque para que le ayudaran a atrapar y castigar al señor que robo a su hijo Pedro.



**¿Crees que el señor que le quito el dinero a Pedro debe recibir un castigo por lo que hizo?
¿Por qué?**

¿Tú crees que las personas del parque debían escuchar al señor? ¿Por qué?

Fue así como todas las personas que estaban ese día en el parque se dieron a la tarea de buscar al señor que le quitó el dinero a Pedro. Cuando lo encontraron algunas personas comenzaron a pegarle con palos y piedras en la cabeza. El señor trató de hablar con ellos. Pero nunca lo escucharon.

Al ver cómo las personas no lo escuchaban y con el dolor en todo su cuerpo, el señor finalmente decidió irse. Antes de hacerlo trató nuevamente de dialogar con las personas que lo golpearon, pero entre más trataba más lo golpeaban. Así que, no tuvo más que irse del parque.

¿Cuál crees que es la emoción que sintió el señor al tener que irse del parque Simón Bolívar?



RESPUESTAS	
FELIZ	¡Qué pasó! Te gusta que a ti no te escuchen y te golpeen. Probablemente no. A ti ni a nadie le gusta. Por ello, es muy difícil que el señor se sienta feliz.
TRISTE	Probablemente sí se sintió triste. Quería dialogar y no fue escuchado. Pero, ¿seguro que fue la emoción más importante? ¿Crees que cuando son injustos con alguien, uno se pone triste?
ENOJADO	¡Muy bien! Probablemente el señor se siente enojado y frustrado por haber sido golpeado y no haber tenido la oportunidad de defenderse. Lo mejor fue irse para evitar nuevos problemas.
ASUSTADO	¡Claro que debió sentir miedo! Ver que varias personas te golpean hace que uno quiera huir. Pero, a pesar del miedo, él trató de hablar y de explicarles. ¿Qué otra emoción pudo haber sentido?

Lo que hicieron las personas en el parque se llama: justicia por mano propia.

En otras palabras, la Justicia por mano propia ocurre cuando tú mismo castigas y haces que el otro pague por algo que tú crees que hizo mal. En esos casos, no se sigue un proceso de escuchar a los involucrados, ni reunir pruebas para asegurar que todo sea justo.



¿Crees que en realidad fue justo lo que las personas le hicieron al señor que le quitó el dinero a Pedro?

Respuesta:

¡Es necesario recordar que debemos escuchar y ponernos en el lugar del otro para solucionar lo que estuvo mal!

¿En los zapatos de quién debían colocarse las personas del parque?

¿Por qué lo crees?

¿A quién debían llamar las personas del parque?

¿Por qué crees que es importante la empatía para saber qué hacer en los casos de Justicia bajo sus propias manos?



¿Recuerdas cuando piensas cómo hacer correctamente una operación matemática y obtienes el resultado luego de un gran esfuerzo?

Así mismo, debe ser la manera correcta en tu actuar diariamente: pensando y sintiendo adecuadamente las situaciones antes de tomar una decisión.

3. Convivencia ciudadana



¿Sabes qué es la convivencia ciudadana?



¡Hola niños!

Entre todos vamos a entender qué es la convivencia ciudadana.

¿Tienes vecinos? ¿Sabes algo sobre ellos?

Respuesta:

En ocasiones nuestros vecinos u otras personas que viven en Bogotá hacen cosas que evitan que nuestra ciudad esté bonita o que las otras personas estemos tranquilas. Por ejemplo, botan papeles en la calle, le pegan a una persona o maltratan a un animal.

¿Recuerdas alguna situación en donde alguien cercano a ti hizo algo así?

Respuesta:

Aun así, no hay que hacer lo mismo que ellos hacen.
Debemos darnos cuenta que hay muchas formas de ser respetuosos y querer a nuestra ciudad.
Una de ellas es aportar para que podamos vivir juntos, convivir, en nuestra hermosa ciudad.
Eso es la convivencia ciudadana. Vivir juntos en paz y armonía, juntos en nuestra ciudad.



Estas son algunas cosas que puedes hacer para ayudar a que cada vez tengamos más convivencia ciudadana:

No botes basura en la calle

Acepta que todos somos personas diferentes

Trata a los animales con respeto

Ayuda a los demás cuando necesiten de ti

Cuando alguien te salude, devuelve el saludo con respeto

Sé justo con las personas que te rodean

Hablar es muy importante cuando debes solucionar un problema

No le digas groserías a las demás personas

Juego: ¡Encuétrame!

¡Ahora que ya hemos aprendido mucho...
es hora de jugar!

Instrucciones:

Une con una línea las imágenes con las palabras. Recuerda todo lo que has aprendido.

¡A ver qué tan listo eres!

Yo soy Bogotá, ¿y tú?

JUSTICIA



EMPATÍA



**JUSTICIA POR
MANO PROPIA**



**CONVIVENCIA
CIUDADANA**

Juego 2

¿Hice lo correcto?

Objetivo: Identificar las acciones y emociones que permiten ser mejor ciudadano.

Instrucciones:

1. Lee la lista con los compromisos que los ladrones han hecho para cambiar.
2. Teniendo en cuenta la forma en la que el ladrón está diciendo las cosas, vas a marcar un  si piensas que quiere actuar correctamente y con una  si consideras que no.
3. Al finalizar, contando la cantidad de  y de , escribe qué personaje está dispuesto realmente a cambiar y a ser un mejor ciudadano.



A

No volveré a contestar mal.

Respetaré las cosas personales
de otros.

Si encuentro algo, buscaré su dueño.

Voy a buscar un trabajo.



B

Seré juicioso, pero si me sacan
el mal genio no respondo.

Una que otra mentirita no hace daño.

Cuidaré solo mis cosas.

Hacer picardías es de inteligentes.

¿Quién está diciendo la verdad? _____ ¿Por qué?

¡Muy Bien...

Ya eres un Súper bogotanito o Súper bogotanita!

Rtas: A esta diciendo la verdad.

¡Hora de relajarse!

Instrucciones:

1. Te recomendamos hacer esta actividad en compañía de papá, mamá u otra persona que quiera acompañarte. En caso que no puedan, hazla tú y luego les enseñas.
2. Vamos a tratar de sentir varias partes de nuestro cuerpo empezando desde la frente hasta llegar a los dedos de los pies.
3. Selecciona primero si eres un bogotanita o una bogotanita.
4. Verás un dibujo que señala varias partes del cuerpo. Harás fuerza en cada una de esas partes lo más fuerte que te sea posible.
5. Comienza con la frente. Aprieta los músculos como si estuvieras enojado. Y comienza a contar lentamente del 1 al 8.
6. Cuando llegues al 8, irás soltando lentamente mientras cuentas del 1 al 5.
7. Luego harás lo mismo con la siguiente parte del cuerpo. Mira los dibujos y ve haciendo el ejercicio con cada una de las partes del cuerpo.
8. Cuando termines, respira y toma mucho aire por la nariz.
9. Bota el aire por la boca lentamente.
10. ¡Listo!

¿Ya terminaste?



Todos los superhéroes como Superman,
la Mujer Maravilla y ahora tú
hacen ese ejercicio después de combatir a
los malos. Hoy tú has aprendido cómo hacer
de Bogotá un lugar mejor...

*Eres el ¡Super-bogotanito!
¡Anímate!*

¿Crees que este ejercicio puede ayudarte
en tu vida?

Respuesta:





Hacer este tipo de ejercicios, te ayudará a conocer los cambios en tensión que se dan en tu cuerpo a lo largo del día. También te ayudan a relajarte antes de ir a dormir o antes de un momento importante.



Recuerda:

Hasta los superhéroes como tú se cansan. Batman termina muy cansado después de combatir con el Guasón. Por eso hace ejercicio para relajarse y sentirse bien. Así, puede retomar su vida como el exitoso Bruno Díaz.

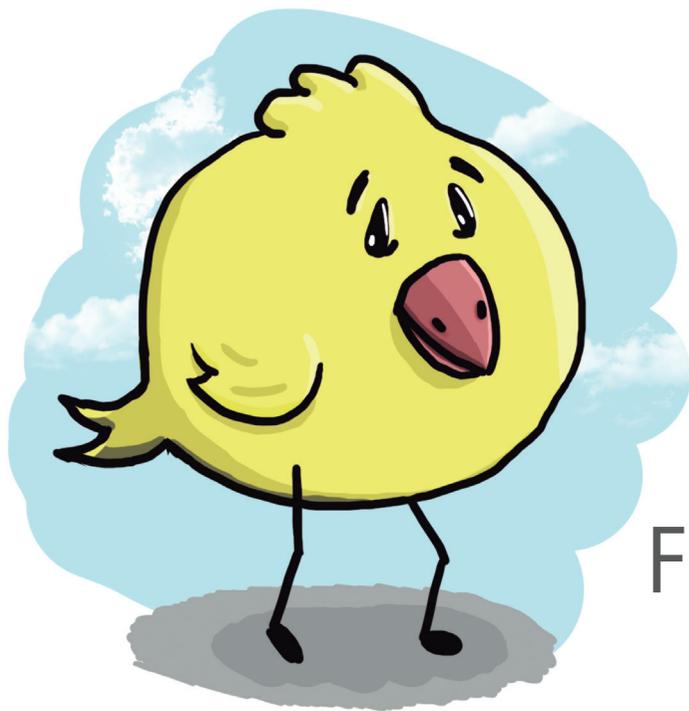
Tú no combates al Guasón, ni a nadie de Ciudad Gótica. Pero tú eres el héroe de Bogotá, tu hogar y el de todas las personas que quieres. Así que no olvides hacer tus ejercicios para recuperar tus súper poderes.

Despedida

Antes de irnos, quiero invitarlos a que compartan todo lo que han aprendido con sus amigos y su familia. ¡Ustedes son los superhéroes que harán de Bogotá la mejor ciudad de mundo! Recuerden que su valentía, creatividad e imaginación, junto con la amistad, el respeto por los otros y por la ciudad les da el más grande poder. Los invitamos a que se comprometan a ser parte del cambio que necesita nuestra sociedad. **¿Cómo?** ¡Conociendo sus emociones!, ¡Siendo seres humanos más empáticos! ¡RESOLVIENDO los conflictos de manera adecuada! ¡Y bueno, ustedes saben el resto niños! **¿Cierto?**

**¡Vamos Super-bogotanitos
a hacer de esta ciudad un mundo,
donde todos podamos vivir felices!
*¡Hasta una próxima oportunidad!***





Fuentes recomendadas

Aquí encontrarás un material adicional para seguir trabajando todo lo que hemos aprendido. Este material tiene que ser manejado por un adulto. Entonces, dile a uno que te guíe en este proceso de aprendizaje y compártelo con tus amigos.

Fondo de las Naciones Unidad para la Infancia UNICEF. (2005). *Camino de siembra*. Colombia: Grupo del color.

Ministerio de Educación Nacional (2006). *¿Cómo participar en los procesos educativos de la escuela?* Colombia: Sanmartín Obregón & Cía. Ltda.

Ministerio de Educación Nacional (2004). *Formar para la ciudadanía ¡si es posible! Lo que necesitamos saber y saber hacer*. Colombia: IPSA.

Ministerio de Educación Nacional (2013). *Guías Pedagógicas para la convivencia escolar*. Colombia. Amado Impresores S.A.S.

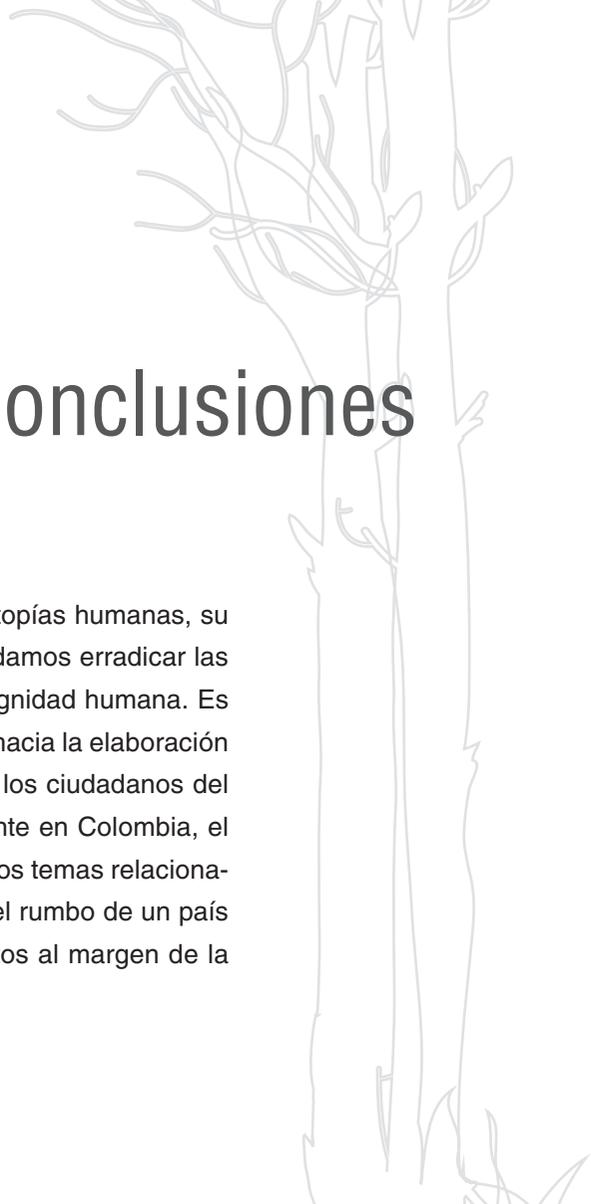
<http://www.bogota.gov.co/infancia>

Videos

Inteligencia Emocional y Empatía:<https://www.youtube.com/watch?v=GJ89dk9chnk&pbjreload=10>

Los tres pajaritos (Pixar Animations):<https://www.youtube.com/watch?v=vWJzaNyHXoU>

Pajaritos de Pixar (For the birds):<https://www.youtube.com/watch?v=tqvQ8UiLV4I>



Conclusiones

Aunque el camino hacia la paz no resulte en más que una de las tantas utopías humanas, su valor reposa en la esperanza de construir una sociedad mejor donde podamos erradicar las diferentes formas de violencia que atentan en cualquier nivel contra la dignidad humana. Es así, que desde principios de este siglo el interés se ha volcado, en todo el mundo, hacia la elaboración de estrategias que nos permitan convivir mejor, bien sea con otros países, entre los ciudadanos del mismo país o incluso con animales y con nuestro medio ambiente. Particularmente en Colombia, el actual proceso de paz ha despertado el interés de distintos sectores sociales por los temas relacionados con la tolerancia y la construcción de nuevas ciudadanía que restablezcan el rumbo de un país solidario, educado y en donde la violencia y las formas de resolución de conflictos al margen de la legalidad sean una tendencia que desaparezca.

Los fenómenos de violencia que aquejan a la ciudadanía a lo largo y ancho del territorio colombiano y los casos de personas comunes que acuden a la ilegalidad como mecanismo de desarrollo personal, revelan que el problema de la violencia y la ilegalidad en el país no es algo espontáneo sino un reto para trabajar desde la raíz. De esta manera, aunque la cultura del narcotráfico, la corrupción, la violencia en las ciudades y la guerra, han dejado heridas profundas en el tejido social favoreciendo a diario la propagación de estas problemáticas sociales, es necesario buscar alternativas educativas –como las presentadas en la cartilla– que inciten a la educación para la paz y la cultura ciudadana. Así, aun conscientes de la complejidad que tiene todo proceso de transformación cultural, consideramos que la educación desde el manejo adecuado de las emociones y el fortalecimiento de la empatía, es por mucho el mejor camino para transformar una sociedad que ha crecido entre diferentes manifestaciones y naturalizaciones de la violencia. Más aún, empezar por la capital del país no solo constituyó para nosotros un reto por la pluralidad de la población y de problemáticas que se viven, sino que esperamos haya permitido visibilizar y sensibilizar en las repercusiones que la cultura de la violencia ha dejado en las grandes urbes al tiempo que ejemplificamos en nuevas maneras de construir nación desde la diversidad, la sana resolución de conflictos y la reconstrucción de nuestra identidad frente al territorio que habitamos.

Esperamos que la cartilla presentada a ustedes haya cumplido el objetivo de generar estrategias que potencien una sana convivencia ciudadana y desarrollen en las personas de las distintas edades sus potencialidades como agentes promotores de una cultura de paz. Para esto, esperamos que al final de la cartilla los lectores hayan podido concientizarse de algunas problemáticas y retos que afrontamos al ser parte de una ciudad diversa como Bogotá. En este mismo sentido, esperamos que se haya comprendido también la importancia de algunas habilidades psicológicas como la empatía y el manejo de las emociones como ejes fundamentales de la resolución de conflictos y las interacciones sociales asertivas.

Como se pudo evidenciar en las páginas anteriores este material didáctico y psicopedagógico, es novedoso en las actividades propuestas, haciendo uso de situaciones cotidianas que afronta cualquier persona en Bogotá, y proponiendo un abordaje interactivo en el cual los participantes se sumerjan en los ejercicios propuestos y a partir de ahí puedan trabajar desde sus propias habilidades personales hacia el fortalecimiento de los lazos sociales, la identidad con Bogotá y el respeto hacia las instituciones que representan la legalidad. De esta manera, deseamos haber presentado un camino psicopedagógico

que permita generar espacios de reflexión sobre la importancia de nuestras interacciones humanas en la construcción de ciudadanía.

Esperamos así que el material que hemos puesto a su disposición no solo llegue a quienes han trabajado con las actividades propuestas en la cartilla, sino también que las acciones de estos ciudadanos de todas las edades, inspire y propicie las acciones de convivencia armónicas de otros ciudadanos ajenos al material. Es así, como invitamos a todos los que nos leen para que sirvamos de promotores de acciones que beneficien en general a la ciudadanía y así den ejemplo en la construcción de una ciudad emocional y empáticamente desarrollada, en la que podamos convivir en medio de la diversidad de pensamientos y acciones, que nos representan como colombianos y ciudadanos de un mundo con cada vez más retos para el futuro.

Laura Milena Segovia Nieto

Investigadora Líder

Mg. Psicología con énfasis en Cognición y Desarrollo Moral

Andrés Fernando Ramírez Velandia

Co-investigador

Mg. Psicología con énfasis en Cognición y Desarrollo Moral

Esta edición de *Yo soy Bogotá, ¿y tú?*
Versión digital octubre de 2019.

En su composición se utilizaron tipos Helvetica LT Std y Derivia.

Hoy en día hablar de temas como la educación en cultura ciudadana, el desarrollo de la inteligencia emocional y la potenciación de la empatía resulta crucial para enfrentar las dinámicas propias de este nuevo siglo. Las investigaciones dentro de las ciencias sociales, en especial en psicología, han mostrado la importancia de gestionar nuestras emociones en pro de la construcción de entornos armoniosos en que se respete y reconozca al otro. Es así como, haciendo uso de las investigaciones actuales en psicología, se diseñó un material didáctico que le apuesta directamente a la educación ciudadana desde perspectivas contemporáneas sobre la inteligencia emocional y la empatía. Esperamos que a través del desarrollo de un conjunto de actividades lúdicas sobre reconocimiento de la ciudad, manejo emocional y desarrollo de habilidades empáticas, los ciudadanos que accedan a este material, puedan convertirse en agentes multiplicadores de cambio para la Bogotá del siglo XXI.



UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Sede Principal

ISBN: 978-958-763-372-6

Bogotá D.C. Calle 81B No. 72B - 70
Teléfono +(57)1 - 2916520
www.uniminuto.edu