

PRIMARIA

3°

RECURSOS PARA DOCENTES

GUÍA DE DISCIPLINA POSITIVA

PARA EL DESARROLLO DE

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

EN LA ESCUELA Y EL TRABAJO

CON FAMILIAS



PERÚ

Ministerio
de Educación



BICENTENARIO
PERÚ 2021

PRIMARIA

3^o

GUÍA DE DISCIPLINA POSITIVA
PARA EL DESARROLLO DE
HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES
EN LA ESCUELA Y EL TRABAJO
CON FAMILIAS

RECURSOS PARA DOCENTES



PERÚ

Ministerio
de Educación



BICENTENARIO
PERÚ 2021



PERÚ

Ministerio
de Educación

Ricardo David Cuenca Pareja
Ministro de Educación

Sandro Luis Parodi Sifuentes
Viceministro de Gestión Institucional

Mariella Zapata Tipián
Directora General de Calidad de Gestión Escolar

Fiorella Susana Martos Soto
Directora de Gestión Escolar (e)

Equipo técnico:

Vanessa Buitrón Buitrón
Marco Torres Ruiz
Javier Urbina Languasco
Elna Abad Bereche
Tania Revollar Ridoutt

Elaboración de contenidos:

Joan Hartley
Gina Graham

Diseño y diagramación:

Maguin Arturo Ikehara Pun

Corrección de estilo:

George Axel Torres Queija

©Ministerio de Educación

Calle Del Comercio N.º 193, San Borja
Lima, Perú Teléfono: (511)615-5800
www.gob.pe/minedu

Primera edición

Se autoriza citar o reproducir la totalidad o parte del presente documento, siempre que se cite la fuente y no se utilice con fines lucrativos.

— — — — —
ANEXO
— — — — — 2

Tabla de contenido

SEGUNDO NIVEL DE LA CASA DE LA DISCIPLINA POSITIVA:

PREPARANDO EL TERRENO

HABILIDADES ESENCIALES PARA UN AULA CON DISCIPLINA POSITIVA

Nosotros decidimos: Normas para nuestra aula	11
Establecer rutinas en el aula	13
Introducir el trabajo con sentido en el aula	14
La máquina del tiempo	17
Reloj de emociones	26
Los supergemelos y el dragón	32
Mi perfil de estrés	39
Todo tiene su tiempo	45
¡No me aceptan en el equipo!	50
Ema, la lechuza	58
Claro y firme	66
Respeto mutuo: la historia de Carlitos	71
El gato y el río	73
El nudo	81
El paracaídas	82
Alarma amarilla, alarma roja	83
Las 'R' para la recuperación de los errores	91

¡Baile del método GROOVE™!	94
La entrevista positiva	96
Empezando el día en positivo	97
Somos escritores	99
Desde tu sitio	101
Explorando el poder: Gana/Gana	109

TERCER NIVEL DE LA CASA DE LA DISCIPLINA POSITIVA:

SENTANDO LAS BASES

HABILIDADES ESENCIALES PARA LLEVAR A CABO LAS REUNIONES DE AULA

Formar un círculo	113
Dando cumplidos y apreciaciones	115
Hay una jungla allá afuera	117
Para, respira y piensa	123
Enfocarse en soluciones	127
Organizar una lluvia de ideas y un juego de roles	128
Presentando las reuniones en el aula	132
Usar y entender las metas equivocadas	136

CUENTOS ICEBERG

139

SEGUNDO NIVEL DE LA
CASA DE LA DISCIPLINA
POSITIVA:

PREPARANDO EL TERRENO

**HABILIDADES ESENCIALES
PARA UN AULA CON
DISCIPLINA POSITIVA**

HABILIDAD ESENCIAL

Acuerdos y pautas



Actividad	✓ Nosotros decidimos: Normas para nuestra aula ¹
Objetivo(s)	✓ Trabajar de manera colaborativa para establecer las normas de convivencia necesarias para construir aulas y escuelas seguras, protectoras y saludables.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 35 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Pizarra ✓ Papelógrafos ✓ Plumones de colores

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- Primero, muestra la situación significativa a manera de introducción a la necesidad de contar con aulas seguras, protectoras, respetuosas, etc.
- Pide a las y los estudiantes que piensen en qué pueden hacer para tener un ambiente seguro, positivo y divertido para el aprendizaje; por ejemplo: escuchar mientras otros hablan, ser amables, ser respetuosos, cuidar sus útiles, guardar sus útiles, esperar su turno para hablar, etc.
- Propón que las y los estudiantes voten por las tres ideas que ellos piensen son las más importantes.
- Cuenta los votos y elijan juntos las tres o cinco ideas más votadas y que ayudan a la construcción de un ambiente seguro, positivo y divertido para el aprendizaje. Estas ideas se convertirán en las normas de convivencia del aula.

1 McVittie, J.; La Sala, T. y Smitha, S. (2012). *Disciplina positiva en la escuela y salón de clase. Guía del maestro: actividades para estudiantes*. Basada en *Positive Discipline in the Classroom Teacher's Guide* de Jane Nelsen y Lynn Lott (1992)©.

- Pide a algunos voluntarios que te ayuden a elaborar un cartel donde se muestren las normas. Utiliza las mismas palabras que tus estudiantes sugirieron. Por ejemplo:

NUESTRA CLASE – NOSOTROS DECIDIMOS

Escuchar mientras otros hablan.

Respetarnos mutuamente.

Ayudarnos para aprender.

- Luego, pide a cada estudiante que firme el cartel. Hacer esto es un símbolo que demuestra que reconocen el acuerdo.
- Una vez que el cartel esté listo, pide a la clase que haga una pausa y que reflexionen juntos (este paso debe ser desarrollado varias veces al día). Diles: “Muéstrenme con un pulgar hacia arriba, hacia los lados o hacia abajo cómo nos está yendo con la norma *Escuchar mientras otros hablan*”, “piensen en alguna idea que nos pueda ayudar a cumplir esta norma”.
- Es importante que completes el paso anterior cuando veas que tus estudiantes están teniendo éxito en el cumplimiento de la norma. De esta manera, ellas y ellos podrán ver, valorar y reforzar su progreso.
- Te recomendamos completar esta actividad **varias veces al día durante el año**.



Comentarios y/o sugerencias

- Esta es una actividad sencilla, rápida y simplificada que puede ayudarte a generar normas de convivencia en el aula.
- La importancia de esta actividad se basa en consensuar las opiniones para conseguir la lista de normas de convivencia, y generar sentido de responsabilidad y compromiso por parte de las y los estudiantes para cumplir con estas.
- Es posible que tus estudiantes no hayan hecho la conexión entre su comportamiento individual y la influencia que este tiene en el clima del aula. Por ello, es muy importante el proceso de autorreflexión, ya que los ayudará a darse cuenta de su relación con el entorno.
- Promover un clima positivo en el aula es muy importante. Si se presentara algún problema que no contribuya con las normas de convivencia del aula, comparte tu preocupación y pide a tus estudiantes que revisen, reflexionen y propongan alternativas para resolverlo.

HABILIDAD ESENCIAL

Rutinas



Objetivo(s)	✓ Establecer rutinas en el aula.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria

Algunas rutinas que puedes establecer en tu aula son las siguientes:

- ✓ Entrada de la mañana
- ✓ Colocación de la mochila
- ✓ Entrega de agendas
- ✓ Salida y retorno del recreo
- ✓ Limpieza
- ✓ Copiado de tareas y asignaciones
- ✓ Ejecución de trabajos con sentido en el aula (ver la siguiente parte)
- ✓ Qué hacer con los teléfonos celulares al entrar al aula
- ✓ Qué hacer cuando viene un profesor de reemplazo
- ✓ Transición en el cambio de aulas
- ✓ Transición en el cambio de profesores
- ✓ Cómo desplazarse en la salida
- ✓ Simulacro de evacuación



Te invitamos a pensar en las habilidades que desarrollan tus estudiantes cuando aprenden y practican rutinas en el aula.

HABILIDAD ESENCIAL

Trabajo con sentido en el aula



Objetivo(s)	✓ Introducir el trabajo con sentido en el aula.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria

A continuación, te proporcionamos una ruta para introducir el trabajo con sentido en tu aula.²

- 1 Crea una lista de trabajos escolares disponibles en tu aula/ escuela. Puedes involucrar a tus estudiantes en la creación de esta lista.
- 2 Describe de cada trabajo de manera detallada basándote en las necesidades de tu aula.
- 3 Publica y anuncia la lista de trabajos para que las y los estudiantes puedan solicitar aquellos que les atraigan más.
- 4 Selecciona estudiantes para varios trabajos.
- 5 Adapta el trabajo a la edad y necesidades individuales de cada estudiante. Las adaptaciones pueden incluir tener un compañero, usar un cronograma de imágenes, dividir un trabajo en componentes más pequeños, etc.
- 6 Revisa la descripción del trabajo con tus estudiantes y haz que firmen el “contrato de trabajo”. Este es una ficha en la que se detallan las características del trabajo, así como las expectativas de comportamiento.

² Adaptado de PBIS Newsletter. *Engaging Students in Meaningful Work*. Recuperado de <https://hestories.info/pbis-newsletter-engaging-students-in-meaningful-work.html>

Ejemplo de contrato de trabajo con sentido

Gracias por ofrecerte como voluntario para este trabajo. Confiamos en que cumplirás todas las expectativas. Estas son:

Puntualidad

- ✓ Llega a tiempo.
- ✓ Permanece donde se supone que debes estar.
- ✓ Prepárate para trabajar.

Responsabilidad

- ✓ Sigue los pasos.
- ✓ Sé lo mejor que puedas ser.
- ✓ La seguridad es lo primero.

Respeto

- ✓ Sé amable.
- ✓ Sé respetuoso contigo mismo.
- ✓ Sé respetuoso con los demás.
- ✓ Ayuda/comparte con los demás.

Ante cualquier problema o inquietud que tengas respecto al trabajo, comunícale a tu supervisor.

Yo, _____, he revisado lo que se espera de mí en este trabajo y me comprometo a realizarlo.

Nombre y firma del estudiante
trabajador

Nombre y firma del supervisor

Fecha _____

Fecha _____

- 7 Capacita explícitamente a tus estudiantes en los requisitos del trabajo (a través del modelado, el juego de roles y la práctica).
- 8 Evalúa el desempeño de tus estudiantes. Dependiendo de sus necesidades y características individuales, dales retroalimentación tomando en cuenta el enfoque positivo, destacando sus fortalezas y áreas de mejora.
- 9 Adapta los trabajos según la edad y necesidades de tus estudiantes.
- 10 Los trabajos con sentido difieren en la escuela primaria y secundaria.

Es importante que hagas un seguimiento de los trabajos que están desarrollando las y los estudiantes. Al principio puedes ser tú mismo quien lo haga; más adelante podrías capacitar a un “supervisor”, que puede ser otro estudiante que ya realizó el trabajo anteriormente y lo conoce.

Aquí te proporcionamos una guía para la supervisión del trabajo.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Trabajo incompleto					
Trabajo terminado					
Mantuvo una actitud profesional					

A continuación, te compartimos algunas ideas de trabajo con sentido en el aula.

- ✓ **Anfitrión:** da la bienvenida a las y los estudiantes.
- ✓ **Personal de asistencia:** ayuda a tomar la asistencia y se la entrega al profesor.
- ✓ **Detective de buenas acciones:** busca buenas acciones de sus compañeros y/o docentes para darles reconocimiento.
- ✓ **Periodista:** anuncia las noticias del día.
- ✓ **Reportero del tiempo:** investiga e informa sobre eventos referentes al clima en diferentes partes del país y del mundo.
- ✓ **Artista audiovisual:** crea gráficos, pancartas, etc.
- ✓ **Asistente audiovisual:** ayuda con la tecnología (computadoras, cámaras, televisores, proyector, parlantes, etc.).
- ✓ **Mensajero:** lleva mensajes o encargos fuera del aula.
- ✓ **Limpieza:** ayuda a mantener el aula limpia.
- ✓ **Borrador de pizarra:** borra la pizarra antes de que llegue el siguiente profesor.
- ✓ **Enfermero:** encargado de verificar que el botiquín esté completo.

¿Qué otros trabajos con sentido para tus estudiantes se te ocurren?

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

HABILIDAD ESENCIAL

Autorregulación



Actividad	✓ La máquina del tiempo ³
Objetivo(s)	✓ Actuar con atención plena.
Grado/ Nivel	✓ 3.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Campana con sonido suave y relajante (puede ser de una aplicación de teléfono móvil)

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- ¿Alguien conoce historias sobre máquinas del tiempo? ¿Qué pasaba en esas historias? ¿Qué hacen las máquinas del tiempo? ¿A dónde viajan? ¿Será que pueden no solamente viajar al pasado y al futuro, sino también al presente?



Escucha activamente a tus estudiantes.

- Hoy vamos a imaginarnos que tenemos una máquina del tiempo en nuestra aula de clases, y que nos ayudará a que nuestra mente viaje al pasado, al futuro, y, lo más importante de todo, ¡al presente!

2. Desarrollo

- Vamos a hacer un recorrido por la escuela.

3 Actividad extraída de Banco Mundial (2018). Step by Step - Toolkit Promoting Social and Emotional Learning (SEL) in Children and Teens [Paso paso: kit de herramientas para promover el aprendizaje social y emocional (SEL) en niños y adolescentes]. Recuperado de <https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula>

- Primero, vamos a escuchar una historia que debemos escribir en la hoja de trabajo “Ejercicio 1” del cuadernillo (ver Material para el estudiante). Nos concentramos en escribirla lo más rápidamente posible, como si estuviéramos en una carrera de escribir muy rápido. Solamente escucharemos cada parte de la historia dos veces. Apenas terminemos de escribirla, cerraremos el cuadernillo inmediatamente. La historia es la siguiente:

- Marta habla a Ana: ¡Las vacas saldrán mañana!



Pausa. Repite una vez.

- ¿Vas a la granja a amarrarlas?



Pausa. Repite una vez.

- Ana, pasmada, marcha callada a la cama.



Pausa. Repite una vez.

- Recordamos mantener los cuadernillos cerrados. Si no lo hemos hecho, lo hacemos ahora. Ahora que escribimos la historia, intentaremos responder entre todos estas preguntas.



Para ello, divide la pizarra en dos y anda escribiendo en el lado izquierdo algunas respuestas de tus estudiantes a las siguientes preguntas.

- > ¿Cómo se llamaban los personajes de la historia?
- > ¿De qué se trataba la historia?
- > ¿Es fácil o difícil acordarse lo que pasaba con los personajes?
- > ¿Cómo se sentía su cuerpo mientras escribían la historia? ¿Relajado o tensionado? ¿Tranquilo o ansioso?

- Vamos a dejar la historia de Marta y Ana por un momento y la vamos a retomar al final.

- Ahora, vamos a imaginarnos que estamos en una máquina del tiempo. ¡Podemos viajar al pasado, al futuro y volver al presente! Cerramos los ojos e imaginamos que todos estamos dentro de nuestra máquina del tiempo. Cuando escuchemos la campana, la máquina del tiempo nos transportará a algún momento del pasado en el que estuvimos muy felices.

- Seguimos con los ojos cerrados e imaginamos que volvemos a vivir algún momento feliz del pasado en nuestras vidas. Puede ser ayer, la semana pasada, el año pasado... Puede ser algún momento que compartimos con nuestros compañeros, con la familia... Luego, cuando escuchemos la campana de nuevo, la máquina del tiempo nos traerá nuevamente al presente y podremos abrir los ojos.

- ¿Alguien quiere compartir con el grupo a qué momento del pasado regresó con la máquina del tiempo?



Escucha activamente a tus estudiantes.

- Nuevamente haremos el ejercicio, pero esta vez viajando al futuro. Cerramos los ojos y, cuando suene la campana, nos imaginamos que estamos en el futuro. Puede ser algún momento de nuestra vida, la próxima semana, el próximo año o dentro de muchos años cuando seamos adultos. ¿Cómo es el lugar en el que estamos? ¿Cómo son los carros? ¿Cómo son los teléfonos? ¿Con quién estamos en este momento? Cuando suene la campana, nuevamente la máquina del tiempo nos traerá al presente y podremos abrir los ojos.
- ¿Alguien quiere compartir con el grupo a qué momento del futuro se transportó con la máquina del tiempo?



Escucha algunas respuestas.

- Cerramos los ojos nuevamente. Cuando suene la campana, nuestra máquina del tiempo nos recordará que nuestra mente está en el momento presente. No está en el pasado, así que no estará pensando en cosas que pasaron ayer o la semana pasada. Tampoco está en el futuro, así que no estará pensando en la hora del recreo ni en lo que tenemos que hacer mañana. Está en el presente. Estemos muy atentos a lo que está pasando en este momento, en el presente.
- En silencio, donde están sentados, piensen:
 - ¿Cómo se siente su cuerpo: con frío o calor?
 - ¿Qué emociones están sintiendo: felicidad, aburrimiento, cansancio, tranquilidad?
 - ¿Qué sonidos hay a su alrededor?
 - ¿Qué olores pueden sentir en el ambiente?
 - ¿Cómo es su respiración? ¿Cómo el aire entra y sale de su cuerpo?



Luego de leer cada una de las preguntas propuestas a continuación, haz una pausa. Espera unos minutos en silencio antes de leer la siguiente pregunta.

- Cada vez que nuestra mente empiece a viajar por el pasado o el futuro, debemos recordar que estamos en el presente, y volvemos a intentar sentir lo que está pasando en ese momento en el lugar donde nos encontramos: los olores, los sonidos, las sensaciones... Vamos a permanecer unos segundos más estando atentos al presente.



Espera unos segundos en silencio.

• Cuando suene la campana, abrimos los ojos.

- ¿Alguien quiere compartir con el grupo cómo se sintió estando atento a lo que está pasando en este momento?
- ¿Qué sonidos percibieron?
- ¿Cómo era su respiración?
- ¿Qué olores percibieron?
- ¿Cómo se sentía su cuerpo?



Escucha algunas respuestas.

• Ahora, vamos a volver a la historia de Marta y Ana. Nuevamente escucharemos la historia y la copiaremos en la hoja de trabajo “Ejercicio 2” del cuadernillo (ver Material para el estudiante). Esta vez vamos a empezar a escribir después de que suene la campana de nuestra máquina del tiempo, la cual le recordará a nuestra mente que estamos en el momento presente. Es decir, debemos estar muy atentos a lo que estamos escribiendo en este momento. Como estamos en el presente, NO vamos a pensar que estamos en un concurso y tenemos que acabar rápido. Simplemente nos vamos a concentrar en lo que estamos escribiendo y cómo lo estamos escribiendo.

• Marta habla a Ana: ¡Las vacas saldrán mañana!



Pausa. Repite una vez.

• ¿Vas a la granja a amarrarlas?



Pausa. Repite una vez.

• Ana, pasmada, marcha callada a la cama.



Pausa. Repite una vez.

• Inmediatamente después de terminar de copiar, cerramos los cuadernillos. Ahora, escribimos la historia por segunda vez. Prestando mucha atención, intentemos responder entre todas las siguientes preguntas:



Escribe algunas de las respuestas de tus estudiantes en el lado derecho de la pizarra.

- ¿Cómo se llamaban los personajes de la historia?
 - ¿De qué se trataba la historia?
 - ¿Notaron algo extraño en la historia que no hubieran notado la primera vez?
Respuesta sugerida: Todas las palabras están escritas con la letra A.
 - ¿Cómo se sentía su cuerpo mientras escribían la historia? ¿Relajado o tensionado? ¿Tranquilo o ansioso?
- Ahora, veamos toda la pizarra.
- ¿Hay alguna diferencia entre la parte izquierda y la parte derecha de la pizarra?
Respuesta sugerida: La segunda vez pudimos recordar más información y nuestro cuerpo se sentía más relajado.
- ¿Por qué creen que fue más fácil recordar la historia y notar detalles extraños en ella cuando estaban prestando más atención la segunda vez que la escribieron?

3. Cierre

- Hoy hicimos un gran trabajo viajando al presente con la máquina del tiempo.
 - ¿De qué nos servirá tener nuestra mente en el presente en vez de estar preocupados por el pasado o por el futuro?
Respuesta sugerida: Para concentrarnos y estar muy atentos a lo que estamos haciendo en este momento.
 - ¿En qué otros momentos de la vida nos servirá usar nuestra máquina del tiempo para traer nuestra mente al presente?
- Estar atentos al momento presente sin preocuparnos por el pasado o el futuro nos permite sentirnos más tranquilos y calmados, y nos ayuda a estar más concentrados en nuestras actividades diarias, por ejemplo, cuando tenemos que desarrollar las tareas escolares.

Material para el estudiante

Actividad	La máquina del tiempo
Objetivo	Actuar con atención plena.

Ejercicio 1

Ejercicio 2



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Atención plena: prestar atención de una forma especial, de manera intencional, en el presente y sin juzgar (Kabat-Zinn, 1994). El concepto de atención plena tiene su origen en la meditación budista, pero ha sido retomado por la psicología y la medicina. Hoy es utilizado con éxito para mejorar el bienestar de las personas, por ejemplo, en programas de reducción de estrés.

La atención plena es estar atentos a lo que pasa con nuestro cuerpo y con lo que nos rodea en el momento presente, “aquí y ahora”, aceptándolo tal y como es, es decir, sin juzgar o pensar si nos gusta o no nos gusta, si está bien o si está mal, etc.

Atención plena es lo opuesto a: 1) estar preocupados permanentemente por el pasado (situaciones que ya pasaron) o por el futuro (situaciones que posiblemente pasarán); 2) vivir en “piloto automático”, es decir, sin prestar atención a lo que está sucediendo en este momento y a lo que nos rodea; y 3) juzgar con nuestra mente todo lo que percibimos, sentimos y pensamos (por ejemplo, “esa persona no me saludó hoy; debe ser que está enojada conmigo”, “me siento triste; es la peor emoción que puedo sentir; seguiré sintiéndome así por mucho tiempo”).

Es importante que ayudes a sus estudiantes a:

- ✓ Comprender que la práctica constante de la atención plena nos ayuda a estar más tranquilos y calmados, y a disfrutar más el momento presente. Una manera de ayudar a tus estudiantes a visualizar concretamente estos beneficios de la atención plena es llenando una botella transparente con agua y arena. Cuando la botella se agita, la arena se revuelve y el agua se pone turbia (como nuestra mente cuando estamos agitados, estresados, distraídos o pensando en muchas cosas a la vez). Pero cuando la botella está totalmente quieta, la arena baja al fondo de la botella y el agua se pone clara (como nuestra mente cuando estamos tranquilos y calmados, prestando atención plena al momento presente)⁴.
- ✓ Practicar la atención plena en diferentes situaciones dentro y fuera de la escuela. Idealmente, la práctica de atención plena debe hacerse de manera constante y frecuente, por ejemplo, todos los días antes de iniciar clases o todos los días cuando los estudiantes regresan del recreo. La siguiente es una lista sugerida de actividades cortas (de aproximadamente 5 minutos de duración) para poner en práctica la atención plena con los estudiantes de manera constante.
- ✓ Cerrar los ojos, mantenerse en silencio y sentarse en una posición recta pero relajada. Centrar nuestra atención en nuestra respiración, sintiendo y “observando” mentalmente cómo entra y cómo sale el aire de nuestro cuerpo.

⁴ Idea tomada del Programa RESPIRA de la Corporación Convivencia Productiva y Save the Children (www.respiraeducacion.org).

- ✓ Cerrar los ojos, mantenerse en silencio y sentarse en una posición recta pero relajada. Centrar nuestra atención en nuestra respiración, sintiendo y “observando” mentalmente cómo entra y cómo sale el aire de nuestro cuerpo.
- ✓ Cerrar los ojos, mantenerse en silencio y sentarse en una posición recta pero relajada. Centrar nuestra atención en los sonidos que escuchamos a nuestro alrededor, empezando por los más lejanos, y luego irnos acercando a los más próximos hasta llegar a concentrarnos en los sonidos de nuestro propio cuerpo y de nuestra propia respiración.
- ✓ Marcar un trayecto, por ejemplo, de un lado al otro del aula de clases, para que los estudiantes caminen en línea recta poniendo mucha atención a las sensaciones que experimentan mientras caminan: cómo se siente el contacto de los pies con el piso, cómo se sienten los músculos del cuerpo al moverse, etc. Esta actividad también puede hacerse con otros movimientos corporales, por ejemplo, estirando mucho el cuerpo con los brazos hacia arriba y, luego, recogiendo, agachando la cabeza con los brazos tocando el piso.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Las estrategias de atención plena pueden practicarse de manera formal, por ejemplo, mediante actividades guiadas por el docente en el aula de clase, que estén intencionalmente destinadas a practicar atención plena. También pueden darse de manera informal en diferentes momentos de la vida cotidiana, por ejemplo, en la casa mientras comemos, mientras caminamos o simplemente tomándonos unos minutos diariamente para prestar atención de manera consciente al momento presente.
- ✓ Una de las formas de conectarnos con el presente es manteniéndonos en silencio y cerrando los ojos por unos minutos, concentrándonos solamente en percibir nuestra respiración, “observándola” tal y como es, es decir, sin forzarla ni cambiarla de ninguna manera. Tanto los padres de familia como los docentes pueden practicar con los niños esta estrategia de manera regular, por ejemplo, unos minutos todos los días antes de salir a la escuela o antes de iniciar las clases..

3 Preguntas y respuestas frecuentes

- ✓ **¿Por qué la atención plena puede traer beneficios en la vida de los niños?**

En general, practicar diferentes estrategias de atención plena ha demostrado que mejora el bienestar de las personas; por ejemplo, disminuye los niveles de estrés y de depresión, y aumenta la capacidad de estar concentrados y atentos al realizar diferentes tareas. Diversos estudios han identificado que la práctica de la atención plena en la escuela está relacionada con mejoras en la atención y la memoria, así como en las relaciones de los estudiantes. Esto facilita el aprendizaje y puede mejorar el desempeño de los niños en diversas áreas académicas. La atención plena también está relacionada con la identificación y control de nuestras emociones (por ejemplo, de la cólera), de manera que también influye en la construcción de ambientes de aprendizaje armónicos y pacíficos.

- ✓ **¿Qué relación tiene la atención plena con las estrategias de manejo de emociones y del estrés?**

La atención plena es una habilidad que puede apoyar o fundamentar el desarrollo de muchas otras habilidades. En este sentido, es más general que las de manejo de emociones o del estrés, pero tienen relación en tanto el desarrollo de la atención plena puede ser fundamento para un mejor manejo de emociones o del estrés. No obstante, también puede ser fundamento para muchas otras habilidades, incluso de índole académica.



Actividad	✓ Reloj de emociones ⁵
Objetivo(s)	✓ Distinguir dos emociones que siento a la vez.
Grado/ Nivel	✓ 3.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Tijeras ✓ Chinchas mariposa (uno para cada estudiante)

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Muchas veces sentimos más de una emoción a la vez; por ejemplo, podemos sentir mucha alegría porque vamos a hacer algo que nos gusta mucho, pero también podemos sentir miedo de que algo salga mal. A veces, cuando nos dicen algo que no nos gusta, sentimos mucha cólera y puede que, al mismo tiempo, nos sintamos muy tristes.
- Nos ponemos de pie. En nuestros sitios nos vamos a tapar la boca y a gritar tan fuerte como podamos. Como nuestra boca estará tapada, no se oirá casi nada, pero intentaremos hacerlo lo más fuerte posible. Ahora, tiramos los brazos hacia arriba, como si quisiéramos alcanzar el cielo. ¿Cómo nos sentimos? Hoy vamos a utilizar el reloj de emociones para identificar cuándo sentimos dos emociones a la vez.



Escucha las respuestas de algunos voluntarios y acoge sus emociones.

⁵ Adaptado de Programa Aulas en Paz. (s. f.). Habilidades para la vida, sociedades para la paz. Recuperado de www.aulasenpaz.org.

2. Desarrollo



Para realizar las siguientes actividades, te sugerimos preparar el aula con anticipación.

- Vamos a escuchar algunas cosas que pueden pasar y vamos a pensar qué sentiríamos en cada caso. Primero, las vamos a representar.
- ¿Quiénes quieren pasar al frente a representar las situaciones? La primera situación es la siguiente:



Asigna turnos. Cada representación debe durar dos minutos.

- Un amigo hace una fiesta de cumpleaños. Invita a casi todo el grupo pero no a ti.



Dos estudiantes la representan. Uno de ellos le dice a otro que no lo va a invitar a su fiesta.

- ¿Qué creen que sentiría uno si no lo invitan?



Haz una lista de las posibles emociones en la pizarra.

- Ahora, de la hoja de trabajo “A veces siento dos emociones a la vez” del cuadernillo (ver Material para el estudiante) vamos a cortar las agujas del reloj y luego vamos a ubicarlas en las dos emociones que nos parecen que podríamos sentir en esa situación. Usemos la aguja pequeña (la de la hora) para escoger una emoción y la aguja grande (la de los minutos) para escoger otra emoción. Tres estudiantes nos van a mostrar su reloj y las emociones que escogieron.
- Ahora, vamos a representar las demás situaciones y, luego de la representación, para cada una escogeremos dos emociones en nuestros relojes.
 - Cuando estás viendo tu programa favorito y tu mamá cambia de canal.
 - Tu profesora pone tu dibujo en la pizarra porque te salió muy bien.
 - Nadie quiere estar contigo en la clase.
 - Ayudaste a un compañero a entender una tarea.
 - Uno de tus mejores amigos se saca una muy buena nota y tú sacas una mala nota.

- Cuando sentimos varias emociones a la vez, es más difícil saber qué estamos sintiendo. Es importante darnos cuenta de que las emociones a veces vienen mezcladas, y otras veces podemos incluso sentir emociones muy diferentes al mismo tiempo. Por ejemplo, si una amiga o amigo logra algo que nosotros queríamos, nos podemos sentir felices por ella o él, pero también tristes porque nosotros lo queríamos, o con cólera porque nosotros no lo logramos.

3. Cierre

- - ¿Todos sentimos lo mismo en las mismas situaciones? ¿Por qué pasa esto?
 - ¿Cómo podemos saber qué estamos sintiendo?
 - ¿Por qué será importante reconocer los momentos en que podemos sentir ciertas emociones?
- Todos sentimos emociones diferentes. Es muy importante identificarlas, al igual que las situaciones en que las sentimos, para poder estar bien con nosotros mismos y con los demás.

Material para el estudiante

Actividad	Reloj de emociones ⁶
Objetivo	Distinguir dos emociones que siento a la vez.

A veces, siento dos emociones a la vez



(Corta por las líneas punteadas y, luego, corta cada una de las agujas del reloj).

Aguja de la hora



Aguja de los minutos



6 Adaptado de Programa Aulas en Paz. (s. f.). Habilidades para la vida, sociedades para la paz. Recuperado de www.aulasenpaz.org.



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Conciencia emocional: identificar nuestras emociones, sus causas y sus efectos (Goleman, 1995).

Para identificar estas emociones, es muy importante que ayudes a tus estudiantes a:

- ✓ Identificar las sensaciones corporales que acompañan a las emociones. Estas sensaciones pueden ser de temperatura (sentir calor o frío), tensión (músculos tensos o relajados), o también cómo late el corazón o cómo cambia el rostro (cómo están los ojos, la boca, etc.).
- ✓ Nombrar las emociones y usar estos términos en la vida cotidiana.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Aprovecha las conversaciones cotidianas para preguntarles a los niños cómo se sienten, por ejemplo, cuando estés jugando con ellos o cuando te cuenten algo que les haya pasado. Especialmente, ayúdalos a identificar aquellas situaciones que despiertan emociones en ellos.
- ✓ Si a los niños les cuesta trabajo identificar las emociones, empieza por preguntarles si se sentirían bien o mal. A partir de eso, profundiza sobre lo que sentirían en su cuerpo y qué nombres podrían dar a esas emociones.
- ✓ Puedes nombrar las emociones y explicarles a los niños qué significan esos nombres. Comienza con las emociones básicas (alegría, tristeza, cólera, miedo y ansiedad). Si crees que los niños ya entendieron estas emociones, puedes incluir otras más complejas, como la vergüenza y la culpa.
- ✓ El aprendizaje está relacionado con muchas emociones: con la alegría de aprender algo nuevo y saber que logramos algo, pero también con la tristeza y la cólera de no poder realizar una tarea que parece muy difícil. Puedes ayudar a tus estudiantes o hijos a reconocer sus emociones cuando están haciendo sus tareas o desarrollando alguna actividad. El reconocimiento de las emociones ayuda a que los niños aprendan más y mejor.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

- ✓ **¿Por qué es importante reconocer nuestras emociones?**

Las emociones nos pueden llevar a actuar de una forma de la que nos podemos arrepentir; por ejemplo, la cólera nos puede llevar a agredir a alguien. También nos pueden llevar a dejar de hacer

algo que queremos o tenemos que hacer. Por ello, es fundamental que podamos manejarlas para poder actuar de una manera constructiva con nosotros mismos y con los demás. El primer paso para este manejo es poder identificar qué estamos sintiendo.

✓ **¿Por qué es importante pensar en las sensaciones corporales?**

Las emociones hacen que nuestro cuerpo experimente sensaciones muy fuertes. Pensar en estas sensaciones nos permite identificar rápidamente qué estamos sintiendo. También nos ayuda a manejarlas, porque, si sabemos qué pasa en nuestro cuerpo (por ejemplo, sentir tensión en los músculos), podemos tener ideas sobre cómo calmarnos (relajar los músculos).

✓ **¿Qué hacer si los niños expresan emociones intensas, por ejemplo, si lloran o gritan?**

Algunas veces, al hablar de las emociones, vamos a promover su expresión, lo que nos lleva a manifestar miedo o preocupación, por ejemplo. La forma de hacer frente a las fuertes emociones de los niños es dándoles el espacio para que las expresen y valoren. Podemos decirles algo como “se nota que esto te pone muy triste”, “tienes mucha rabia” o “entiendo que tengas miedo, yo también lo tendría”. Luego, pueden poner en práctica alguna de las técnicas de manejo de emociones que veremos en sesiones posteriores.



Actividad	✓ Los supergemelos y el dragón ⁷
Objetivo(s)	✓ Sentir mis emociones en la intensidad adecuada.
Grado/ Nivel	✓ 3.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Vamos a imaginarnos que somos dragones salvajes como los de los cuentos de hadas. Nos imaginaremos que podemos escupir bolas de fuego y que tenemos alas muy largas que nos permiten volar. Todos nos ponemos de pie. Vamos a movernos como dragones alrededor del aula, lenta y libremente, explorando el territorio, sintiéndonos seguros y a salvo.



Dales algunos minutos para esto.

- Ahora, vamos a hacer lo mismo, pero esta vez nos imaginaremos que alguien está tratando de controlarnos como a un caballo, pero nosotros no queremos y tratamos de liberarnos. Movemos nuestras alas, escupimos fuego y corremos alrededor.



Dales algunos minutos para esto.

⁷ Actividad extraída de Banco Mundial (2018). Step by Step- Toolkit Promoting Social and Emotional Learning (SEL) in Children and Teens [Paso paso: kit de herramientas para promover el aprendizaje social y emocional (SEL) en niños y adolescentes]. Recuperado de <https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula>

- Ahora, nos imaginamos que se acerca alguien amable y nos pide gentilmente que le demos un paseo. Nosotros confiamos en esa persona, así que le permitimos subirse a nuestro lomo y que nos guíe. Todos volamos felices y lentamente alrededor. Imaginamos todo lo que vemos, todos los nuevos lugares a los que estamos siendo llevados por esta persona en la que confiamos.



Dales algunos minutos para esto.

2. Desarrollo

- Hoy vamos a conversar sobre cómo manejar nuestras emociones, de manera que podamos disfrutarlas en el momento correcto. Nuestras emociones son como este dragón dentro de nosotros: necesitamos aprender la manera correcta de guiarlas para así poder disfrutarlas. Pero ¿qué puede pasarle a un dragón fuera de control? ¿Qué le puede hacer a las personas y a las cosas a su alrededor?



Escucha activamente a tus estudiantes.

- Para que nuestro dragón interior no nos lastime o lastime a otras personas, debemos enseñarle a volar más alto o más bajo, más rápido o más despacio, y también cuándo debe parar. Cuando sentimos emociones fuertes como cólera, temor o incluso alegría, necesitamos sentir las en el nivel correcto: ni muy poco, ni tampoco mucho. Vamos a escuchar la historia de los supergemelos y seguiremos la lectura en el cuadernillo (ver Material para el estudiante).

Cómo entrenar a nuestro dragón

¡Hola! Somos los supergemelos. ¿Sabes dónde se encuentra nuestro poder? No está en nuestros puños ni en nuestras lenguas... ¡Está en nuestros cerebros! Y con nuestros cerebros entrenamos a nuestros dragones. Las emociones son como dragones: pueden generar temor, ¡pero también pueden ser acogedoras y muy divertidas cuando sabemos cómo entrenarlas! Cuando alguien nos empuja, cuando perdemos nuestros lápices, cuando sentimos miedo o mucha alegría que nos hace querer saltar sobre nuestras carpetas... ¡nuestro dragón se despierta y quiere volar y escupir fuego! Nosotros sabemos cómo entrenarlo. ¡Te enseñaremos cómo para que tú también puedas hacerlo! Solo sigue estos pasos:

1. **Gemelo:** cuando sentimos emociones muy intensas, como si fuéramos muy rápido, paramos y respiramos profundamente al menos tres veces. Esto desacelera los latidos de nuestro corazón. Luego, contamos hacia atrás desde el 10 hasta el 1, o pensamos en cosas que nos gustan hasta sentirnos calmados, como si ayudáramos al dragón a frenarse y a no encenderse.
2. **Gemela:** cuando no sentimos mucho, como si fuéramos muy lentos, nos paramos y saltamos alto como si acabáramos de ganar la lotería. Esto hace que la sangre de nuestro cuerpo empiece a circular. Luego, pensamos en alguna emoción que nos gusta sentir (alegría, orgullo, entusiasmo, tranquilidad) y las cosas que usualmente nos hacen sentir de esa manera, como si ayudáramos al dragón a volar más alto y a animarlo a ponerse las pilas!

Ahora, vamos a practicar cada uno de estos trucos. Vamos a circular alrededor del aula como si fuéramos dragones voladores otra vez, primero de manera ordenada y, luego, cuando cuente hasta tres, nos desplazaremos rápido y fuera de control. Nos ponemos de pie. ¡Empecemos!



Una vez que hayan completado la actividad, pídeles a tus estudiantes que respiren profundamente al menos tres veces para que puedan calmarse y retomen el control. Con cada respiración deberán desacelerarse. Luego, pídeles que vuelvan a circular alrededor del aula de manera ordenada. Diles que, cuando cuentes hasta tres, deberán volver a perder el control.



Una vez que hayan hecho esto, pídeles que se distraigan del caos y que se concentren en contar hacia atrás desde el 10 hasta el 1 mientras se desaceleran. También pídeles que piensen en cosas que les gustan mucho y que los hacen sentirse tranquilos.

¡Buen trabajo! Ahora, seguimos circulando alrededor del aula de manera ordenada, como felices dragones voladores y, luego, cuando cuente hasta tres, nos movemos muy muy lentamente, sin energía, sintiéndonos aburridos.



Cuando hayan terminado, pídeles que salten muy alto con un puño levantado, como si fuera un salto de victoria. Luego, pídeles que piensen en una emoción agradable que les guste sentir y que recuerden algo que les haga sentir de esa manera. Pídeles que mantengan ese pensamiento en su mente y que empiecen a moverse nuevamente como felices dragones voladores.

3. Cierre

○ Hoy hicimos un excelente trabajo con esta actividad y pudimos regularnos. Es importante recordar que podemos utilizar estos trucos cuando sintamos mucho o muy poco.

- ¿Cuándo creen que los pueden usar aquí en la escuela?

Respuesta sugerida: Cuando estamos jugando con nuestros compañeros y nos estrellamos sin querer, cuando queramos decir algo y no nos escuchen, o cuando nos quiten nuestras cosas.

Material para el estudiante

Actividad	Los supergemelos y el dragón
Objetivo	Sentir mis emociones en la intensidad adecuada.

¿Sabes dónde está nuestro poder?



No está en nuestros puños ni en nuestra lengua... Está en nuestro cerebro. Controlarse a uno mismo no es tan fácil, pero es posible. Cuando nos empujan, cuando se nos pierde el lápiz, cuando nos insultan o cuando algo nos da miedo... Nos detenemos, nos calmamos y pensamos qué podemos hacer. Ahora tenemos más amigos. Si tú también quieres lograrlo, intenta lo que aprendimos:





Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Autorregulación: manejar eficazmente nuestras emociones, pensamientos y comportamientos en diferentes situaciones (CASEL, 2015). En nuestro marco, hablamos mayormente la autorregulación emocional (manejo de emociones, tolerancia a la frustración, control de impulsos), mientras que “determinación” abarca aquellos comportamientos autorregulatorios que se relacionan con el establecimiento de metas, motivación, perseverancia y manejo del estrés.

Manejo de emociones: influir intencionalmente en la intensidad, duración y tipo de emoción que experimentamos, en concordancia con nuestras metas del momento y de largo plazo (Gross y Thompson, 2007). Para manejar nuestras emociones, primero es necesario identificarlas.

Para ayudar a que los niños de primero de primaria aprendan a manejar sus emociones, es importante que:

- ✓ Los ayudes a identificar lo que están sintiendo.
- ✓ Estimules el uso de técnicas concretas para manejar estas emociones; por ejemplo, respirar profundamente.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ No regañes a los niños cuando estén muy emocionados, ya que esto puede enviar el mensaje de que las emociones son malas. En lugar de hacer eso, puedes ayudarles a identificar estas emociones diciéndoles algo como “esto te emociona mucho”, “estás muy enojado”, “estás muy feliz” o “esto te da miedo”.
- ✓ Valida las emociones del niño y ayúdalo a manejarlas usando las técnicas que “Paso a paso” propone. Por ejemplo, pídele que se tome un momento para respirar profundamente varias veces.
- ✓ Una vez que el niño se haya calmado, reconoce el logro y acompáñalo al momento de tomar la decisión sobre cómo actuar.
- ✓ Manejar las emociones es muy importante para el aprendizaje. Puedes ayudar a tus estudiantes o a tus hijos a reconocer sus emociones cuando están haciendo sus tareas o desarrollando alguna actividad, por ejemplo, la tristeza y la cólera de no poder realizar una tarea porque les parece muy difícil. Ayudarlos a manejar estas emociones permitirá que los niños aprendan más y mejor.
- ✓ El ejemplo que les des es fundamental. Piensa qué tanto controlas tus emociones cuando estás frente a los niños, por ejemplo, cuando tienes que manejar la disciplina.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Cómo puedo hacer para que los niños manejen mejor sus emociones?

Utiliza las situaciones cotidianas que puedan generar emociones en los niños. Aprende a conocerlos para saber qué situaciones desencadenan sus emociones y qué les da más cólera o más miedo, etc. Enséñales cómo calmarse y recuérdales esto en los momentos en que están emocionados. Por ejemplo, diles: “¿Recuerdas cómo practicamos calmarnos?” o “respira profundo tres veces: uno, dos...”. Practica estas técnicas para modelar estos comportamientos en los niños.

✓ ¿Qué hago cuando un niño siente emociones muy fuertes y no puede calmarse?

Todos podemos tener estallidos emocionales y los niños no son la excepción. Ante todo, mantén la calma. Si reaccionas con una emoción aún más fuerte, en lugar de calmarse, el niño puede asustarse o sentir emociones más intensas. Además, el niño va a creer que esa es la manera correcta de manejar la situación. Puedes darle al niño un momento para que exprese lo que está sintiendo, y que luego valore las emociones que siente diciendo algo como “veo que esto te enoja mucho; tomemos un momento para calmarnos”. Si ves que el niño puede hacerse daño o hacérselo a alguien, es importante cuidar de su seguridad y de la de los demás deteniendo la situación. Para ello, háblale de manera respetuosa y amable pero firme a la vez, diciendo algo como “tienes derecho a sentir cólera, pero no puedo permitir que te lastimes o lastimes a tus compañeros. Necesitas detenerte”. Luego, solicítale al niño que te acompañe a otro lugar para que pueda calmarse, comunicándole en todo momento lo que va a ocurrir: “Vamos juntos a buscar un lugar tranquilo donde puedas calmarte poco a poco”. Es muy importante que el niño no sienta esto como un castigo sino, más bien, como una oportunidad para que se calme y se sienta mejor. Aunque no aceptemos la conducta del niño cuando esta pueda causar daño, es necesario que respetemos y validemos sus emociones en todo momento.



Actividad	✓ Mi perfil de estrés ⁸
Objetivo(s)	✓ Darme cuenta cuando estoy estresado.
Grado/ Nivel	✓ 3.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- A veces las dificultades en la escuela o con nuestros compañeros nos generan nerviosismo, miedo o intranquilidad porque no sabemos cómo manejarlas. Lo que algunos adultos llaman “estrés” es la forma en que nuestro cuerpo y mente responde a estas situaciones difíciles. ¿Alguna vez hemos oído a los adultos quejarse de estrés? ¿Por qué se quejan? Vamos a ponernos de pie y caminar por el aula como si estuviéramos estresados (nerviosos, preocupados e intranquilos). Ponemos cara de estrés y movemos los brazos con estrés. Hacemos sonidos de estrés y nos llevamos las manos a la cabeza como si tuviéramos estrés. ¿Qué más hace alguien estresado?
- Volvemos a nuestros sitios. Vamos a respirar profundamente tres veces. Si no manejamos bien el estrés, esto puede afectar nuestro estado de ánimo, rendimiento académico y salud. Es importante recordar que no todos sentimos el mismo nivel de estrés en las mismas situaciones.



Escucha algunas respuestas.

8 Actividad extraída de Banco Mundial (2018). Step by Step- Toolkit Promoting Social and Emotional Learning (SEL) in Children and Teens [Paso paso: kit de herramientas para promover el aprendizaje social y emocional (SEL) en niños y adolescentes]. Recuperado de <https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula>

2. Desarrollo



Pide a tus estudiantes que abran sus cuadernillos en la hoja de trabajo “Qué me estresa y cuánto” (ver Material para el estudiante), en la que encontrarán tres recuadros con un termómetro y una lista de situaciones en cada uno. Deberán leer cada situación de la lista y escoger las que para ellos son más estresantes (recuadro 1), las menos estresantes (recuadro 2) y pensar en otra situación que les genere estrés y que no esté en la lista (recuadro 3). Asimismo, deberán colorear la cara del termómetro de estrés dependiendo de cuánto estrés les genera. Si el estrés es muy alto, deberán colorear la carita más estresada; si es medio, la de la mitad; y si no hay estrés, la feliz. Dale un par de ejemplos de cómo tú colorearías el termómetro.



Cuando hayan terminado, organízalos en parejas y pide que compartan brevemente:

- La situación más estresante para cada uno;
- La situación menos estresante para cada uno; y
- La situación nueva que cada uno escribió.

Luego, dibuja en la pizarra una tabla como la de abajo y explica brevemente las cuatro maneras propuestas para manejar el estrés. Posteriormente, pregunta lo siguiente y escucha algunas respuestas.

¿Por qué unas son positivas y otras, negativas?



Luego, pídeles que, pensando en las situaciones que analizaron hoy, te ayuden a llenar las cuatro casillas con ejemplos. Permite dos o tres intervenciones dependiendo del tiempo.

Manejo positivo del estrés	Manejo negativo del estrés
...buscando apoyo en otras personas:	...alejándome y guardándome lo que siento:
...buscando maneras de resolver el problema:	...desquitándome con otras personas:

3. Cierre

- Hoy hemos compartido con nuestros compañeros las situaciones que nos estresan.
 - ¿Cómo nos hemos sentido identificando las situaciones que más nos estresan y aquellas que menos nos estresan?
 - De las cuatro formas que identificamos para manejar el estrés, ¿cuáles son las que tendemos a escoger?
 - ¿Qué puede pasar si solo usamos formas negativas para manejar el estrés?
 - ¿Es posible estar estresados y no darnos cuenta? ¿Cómo?
 - ¿Cómo se siente el estrés en el cuerpo?
- Reconocer que estamos sintiendo estrés nos puede conducir más rápidamente a buscar estrategias efectivas para manejarlo. Todos manejamos el estrés de diferentes maneras, pero muchas veces somos más propensos a las negativas (por ejemplo, nos alejamos de las personas, les gritamos a nuestros seres queridos o evitamos ciertas situaciones). Por ello, es importante identificar aquellas estrategias positivas de manejo del estrés que son más compatibles con nuestra forma de ser.

Material para el estudiante

Actividad	Mi perfil de estrés
Objetivo	Darme cuenta cuando estoy estresado.

¿Qué me estresa y cuánto?

Perfil de estrés de _____

Situaciones más estresantes



Situaciones menos estresantes



La situación que yo pensé



Lista de situaciones para clasificar

- 1 No tener grupo para un trabajo en clase.
- 2 Pedirle ayuda a un compañero con una tarea y no saber si querrá ayudarme.
- 3 Que estén comentando un chisme de mí que no es cierto.
- 4 Tener que presentar mi trabajo frente a toda la clase.
- 5 Que un amigo necesite mi ayuda en un curso y no saber cómo ayudarlo.
- 6 Salir a la pizarra y no saber la respuesta.



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Estrés: respuesta psicológica negativa cuando las demandas de una situación cuestan o exceden los recursos (capacidades) de una persona y algún tipo de daño o pérdida es anticipado. Se manifiesta con la presencia de estados psicológicos negativos como el afecto negativo, la cólera, el aislamiento y la frustración (Lazarus, 1966; Lazarus y Folkman, 1984). En palabras de Selye (1974), “el estrés no es lo que te pasa, sino cómo reaccionas a eso”.

Manejo del estrés: hacernos cargo de nuestro estilo de vida, pensamientos, emociones y de la manera en que lidiamos con los problemas para afrontar el estrés, reducir sus efectos dañinos e impedir que se salga de control.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Si a los niños se les dificulta pensar en frases positivas, puedes ayudarlos con estas preguntas: “¿Qué cosas te dicen los adultos para darte ánimos cuando tienes miedo? ¿Estás intranquilo o nervioso?”, o “¿qué le dirías a un amigo si tuviera ese problema?”.
- ✓ Si a los niños se les dificulta imaginar su lugar favorito, dales un ejemplo, cierra los ojos, sonríe y detalladamente explica tu lugar favorito. Si los niños dan ejemplos simples como “la playa”, hazles preguntas sobre los detalles sensoriales (“¿qué sonidos escuchas?”, “¿qué más ves?”, etc.).
- ✓ Si los niños se acercan a contarte sus preocupaciones, escúchalos atentamente y valida las emociones que están sintiendo ayudándoles a identificarlas. Cuando hayan terminado, puedes cambiar el tema a algo más relajante.
- ✓ A muchos niños pequeños se les dificulta pedir apoyo en momentos de estrés por varias razones: no saben cómo pedir ayuda, no saben a quién pedir ayuda, no identifican las situaciones en las que pedir ayuda puede ser la mejor solución, entre otras. Por lo tanto, es importante que, como adulto, les hagas saber que estás disponible o que pueden acudir a ti cuando lo necesiten, así como reforzar positivamente aquellos momentos en los que sí pidieron apoyo. Puedes decirles, por ejemplo, “es una buena pregunta. Me alegra que me lo hayas preguntado” o “me alegra poder ayudarte. Acuérdate de que estoy aquí si me necesitas”.
- ✓ Muchos niños a veces simplemente necesitan consuelo y apoyo emocional en momentos de estrés, por ejemplo, a través de un abrazo o diciéndoles “tranquilo, todo va estar bien”.
- ✓ En clase o en casa, no olvides promover un clima de ayuda entre los niños y sus hermanos. Por ejemplo, puedes ponerlos a completar una tarea individual, pero en pequeños grupos, y alentarlos a apoyarse o darse ideas.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Cómo hago para saber si un niño está estresado?

El estrés se manifiesta de diferentes formas en los niños. Algunos comienzan a criticarse a sí mismos más frecuentemente por su desempeño o apariencia, o se ven más irritables o intranquilos que de costumbre, mientras que otros niños comienzan a evitar situaciones que antes enfrentaban sin problemas. Algunos se quejan de dolores musculares, tensión en el cuello o molestias estomacales. Es importante aprender a identificar cuáles son los factores de estrés más comunes para cada niño y estar atento a cambios de comportamiento cuando estos factores estén más presentes.

✓ ¿Qué les causa estrés a los niños de esta edad?

Aunque cada niño es diferente y los factores que estresan a uno puede que a otro no, los problemas familiares, las dificultades económicas de la familia y la violencia e inseguridad en el barrio suelen generar estrés en los niños de esta edad. Si los niños, además, tienen dificultades académicas frecuentes en un curso, es probable que esto incremente su nivel de estrés.



Actividad	✓ Todo tiene su tiempo ⁹
Objetivo(s)	✓ Esperar el momento correcto para hacer lo que quiero.
Grado/ Nivel	✓ 3.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Muchas veces nos enfrentamos a situaciones en las que tenemos que esperar. Nos vamos a poner de pie para jugar. Nos vamos a quedar totalmente quietos, sin movernos, ni hacer o decir nada por un minuto entero. El que se mueva o diga algo, dejará de jugar y deberá tomar asiento.



Comienza a controlar el tiempo.

- ¿Qué sintieron? ¿Fue fácil o difícil? Hay momentos en que tenemos que ser pacientes y comprender que cada cosa tiene su tiempo. Por ejemplo, hay momentos en los que quisiéramos quedarnos hasta muy tarde viendo televisión o jugando, pero debemos comprender que es momento de dormir para estar activos al día siguiente. ¿Pueden pensar en otros ejemplos en los que podemos querer hacer algo pero debemos ser pacientes y esperar?

⁹ Actividad extraída de Banco Mundial (2018). Step by Step- Toolkit Promoting Social and Emotional Learning (SEL) in Children and Teens [Paso paso: kit de herramientas para promover el aprendizaje social y emocional (SEL) en niños y adolescentes]. Recuperado de <https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula>



Escucha las respuestas de algunos voluntarios y acoge sus emociones.

2. Desarrollo

- Hoy vamos a relajarnos y divertirnos haciendo las actividades que más nos gusten.
- ¿Qué quisieran hacer en esta actividad?
- Por ejemplo, dibujar, leer, colorear, jugar con la pelota, etc.



Una vez que tus estudiantes hayan dicho qué desean hacer en esta actividad, diles que tendrán tiempo libre para que se dediquen a eso. La única condición es que primero completen dos retos: uno mental y otro físico.

- Para el reto mental tendrán cinco minutos. Cada uno tendrá que resolver el laberinto que se encuentra en su cuadernillo (ver Material para el estudiante).



Diles que su tarea es estar muy concentrados resolviendo este laberinto durante 5 minutos y en silencio. De ser necesario, recuérdales durante la actividad la regla de estar en silencio.

Cuando hayan transcurrido los 5 minutos del reto mental (no importa que no hayan resuelto el laberinto, lo importante es completar el tiempo), explícales el reto físico. Para esto, se deben parar en un pie en un espacio cómodo. El reto físico implicará que estén parados en un solo pie y levantando una mano durante 5 minutos. Pueden cambiar de pie o de mano, pero siempre deben tener un pie en el aire y una mano levantada. De ser necesario, recuérdales esta regla durante la actividad.

- Una vez que hayan terminado los dos retos, la recompensa será el tiempo libre para que se dediquen a hacer lo que más les guste.



Asigna 10 minutos al final de la actividad para la reflexión de cierre.

3. Cierre

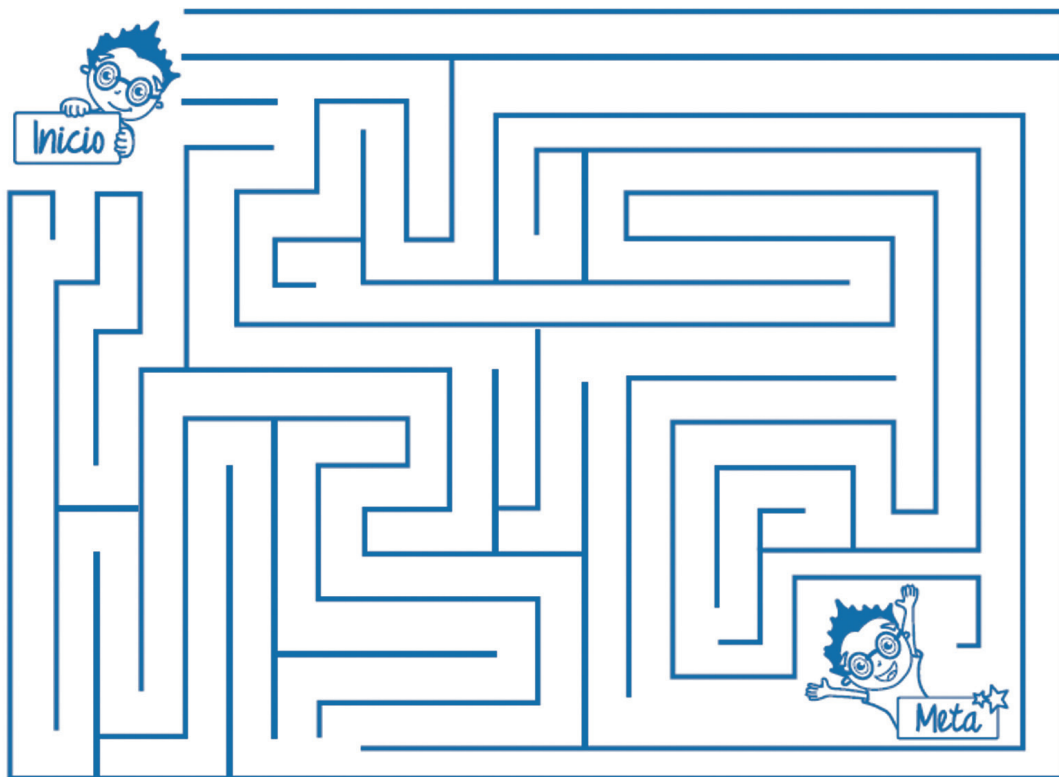
- Hoy hicimos un gran trabajo con el reto mental y el reto físico.
 - ¿El reto mental les pareció fácil o difícil? ¿Divertido o aburrido?
 - ¿Qué emociones sintieron mientras completaban el reto mental?
Respuestas sugeridas: alegría, desesperación, ansiedad, cansancio, etc.
 - ¿El reto físico les pareció fácil o difícil? ¿Divertido o aburrido?
 - ¿Qué emociones sintieron mientras completaban el reto físico?
Respuestas sugeridas: alegría, desesperación, ansiedad, cansancio, etc.
 - ¿Pueden pensar en ejemplos del día a día en los que tengan que hacer actividades que implican un reto o que no son tan divertidas, antes de hacer otras cosas que les gustan más?
Respuesta sugerida: hacer las tareas de la escuela, cumplir con las responsabilidades en casa, etc.
 - ¿Qué emociones sienten cuando terminan estas actividades?
Respuesta sugerida: orgullo, satisfacción, alivio, etc.

- Hoy hemos aprendido que todo tiene su tiempo y que hay ocasiones en las que debemos esperar para hacer lo que queremos. Por ejemplo, en esta actividad, debíamos completar primero el reto mental y el reto físico para, después, dedicarnos a lo que más queríamos hacer.

Material para el estudiante

Actividad	Todo tiene su tiempo
Objetivo	Esperar el momento correcto para hacer lo que quiero.

Laberinto





Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Postergación de la gratificación: posponer la gratificación inmediata a fin de obtener resultados más valiosos posteriormente (Mischel, Shoda y Rodríguez, 1989).

Para promover la postergación de la gratificación en tus estudiantes, es importante que los ayudes a:

- Identificar situaciones en las que posponer la satisfacción de deseos o necesidades traerá consecuencias positivas posteriores.
- Identificar y practicar estrategias para controlar sus impulsos y posponer la satisfacción de determinados deseos o necesidades.

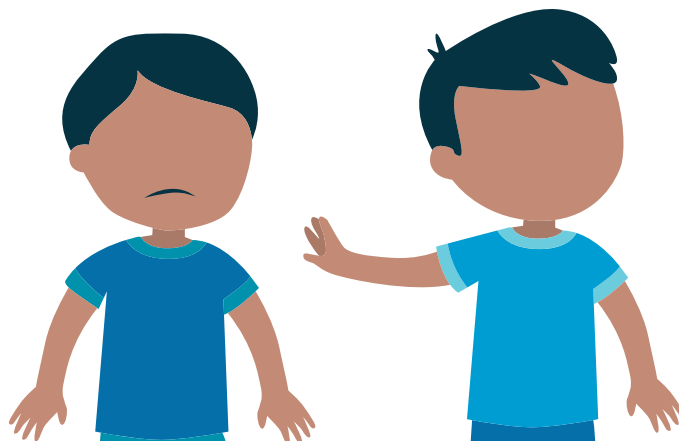
2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Para aprender a posponer la satisfacción de determinados deseos o necesidades, es importante que los niños comprendan por qué posponer ese deseo o necesidad traerá resultados superiores o consecuencias positivas para ellos más adelante. Para esto, puedes hacerles preguntas para ayudarlos a identificar dichas consecuencias positivas. Por ejemplo, si el niño dice que quiere dejar su tarea para después, puedes pedirle que se imagine cómo se sentiría si la terminara ya y pudiera dedicarse a hacer solamente otras cosas. Asimismo, si quiere comerse todos los dulces que tiene, puedes preguntarle si le gustaría hacerlo por partes para que le duren más.
- ✓ Como docente, puedes ayudar a que tus estudiantes desarrollen su capacidad para postergar la gratificación, usando las pautas y rutinas de la escuela como oportunidades para aprender a esperar; sin embargo, esto no debe ser visto como un castigo o algo forzado por la autoridad, sino ser comprendido debido a que hay cosas que tienen su tiempo y lugar.
- ✓ Identifica y practica con ellos estrategias que les sean útiles para controlar sus deseos o impulsos emocionales, como desviar la atención de la situación que se quiere posponer o evitar. Puedes ayudar al niño a identificar la manera que mejor le funcione para desviar su atención. Por ejemplo, a algunos les funciona cantar y a otros, hacer alguna actividad física, etc.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

- ✓ **¿Por qué es importante aprender a posponer ciertos deseos o necesidades?**

Hay situaciones en las que posponer la satisfacción inmediata de determinados deseos o necesidades traerá resultados superiores o consecuencias positivas posteriores. Por ejemplo, el niño puede tener la tentación de quedarse durmiendo en vez de asistir a clase; sin embargo, esto haría que no aprenda lo mismo que sus compañeros y que tenga que dedicar más tiempo al estudio al final del año para aprobar los exámenes. Por el contrario, si el niño controla el deseo de dormir y asiste a clase, aprenderá más y después podrá dedicar más tiempo a hacer otras actividades.



Actividad	✓ ¡No me aceptan en el equipo! ¹⁰
Objetivo(s)	✓ Buscar otra forma de lograr lo que quiero cuando lo que intenté no funciona.
Grado/ Nivel	✓ 3.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- A veces, cuando queremos formar parte de un grupo y no lo logramos, sentimos cólera y tristeza. Todos vamos a hacer una mueca de cólera y un gruñido.



Haz una mueca y un gruñido, y anímalos a hacer muecas graciosas.

- Hoy vamos a conocer la historia de Rónal, un niño al que le pasó algo parecido. También vamos a conocer a los supeamigos, que nos van a ayudar a saber qué hacer en estas situaciones.

2. Desarrollo

- Vamos a leer juntos la historia que está en el cuadernillo (ver Material para el estudiante).

¹⁰ Actividad extraída de Banco Mundial (2018). Step by Step- Toolkit Promoting Social and Emotional Learning (SEL) in Children and Teens [Paso paso: kit de herramientas para promover el aprendizaje social y emocional (SEL) en niños y adolescentes]. Recuperado de <https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula>



Lee la siguiente historia haciendo las pausas sugeridas para reflexionar con tus estudiantes. Utiliza las preguntas propuestas. Escucha las respuestas de algunos voluntarios y acoge sus emociones.

El arquero

Rónal quiere entrar al equipo de fútbol de su colegio. Se ha esforzado mucho y ha mejorado sus habilidades para presentarse a la posición de arquero. Todos los días ensaya sus saltos en el parque de su barrio y está muy entusiasmado.

¿Alguna vez han querido pertenecer a un grupo o equipo?

Rónal siempre ha querido formar parte de ese equipo porque admira a los niños que juegan en él y porque, además, sueña con ser un arquero profesional. Hoy van a escoger a los niños que conformarán el equipo.

¿Cómo se sentirían ustedes antes de presentarse para formar parte de un equipo?

Respuestas sugeridas: ansiosos, con miedo, felices, entusiasmados, nerviosos, etc.

Rónal pasa al arco. Varios niños patean el balón y él logra atraparlo, pero muchas veces le meten gol. Cuando termina, espera mientras juegan otros niños que también se presentaron para ser arqueros. Al final de la mañana, el profesor de educación física lee los nombres de los niños que quedaron seleccionados y Rónal no está en la lista.

Rónal se siente muy mal; siente que toda la sangre del cuerpo se le sube a la cabeza y que quiere explotar. Siente calor, tiene ganas de llorar y las manos le sudan. No quiere hablar con nadie y decide irse del lugar.

¿Qué emociones creen que siente Rónal?

Respuestas sugeridas: cólera, tristeza, angustia, etc.

Eso que Rónal siente se llama frustración. Se siente frustrado porque no logró ser el arquero del equipo.

Rónal se va a un lugar alejado del patio y, en medio de su cólera, empieza a pensar: “Yo no sirvo para nada”. Al mismo tiempo, se siente triste porque no va a poder formar parte del equipo de fútbol del colegio.

- ¿Ustedes creen que Rónal debe calmarse? ¿Qué pasaría si no se calma?

Respuesta sugerida: Si no se calma, podría gritarle o pegarle a alguien y hacerle daño.

- Ahora, vamos a conocer a los superamigos: Sabina, Serena y Valentín.

Sabina

Sabina es una superheroína a la que podemos llamar cuando no logramos algo que queríamos. Ella nos ayuda a calmarnos y a pensar en lo que podemos cambiar y lo que no. Sabina tiene el superpoder de prestarnos su sombrero para que, al ponerlo sobre nuestra cabeza, podamos responder la siguiente pregunta: ¿Qué puedo cambiar de la situación que me genera frustración, cólera o tristeza y qué no puedo cambiar?

Serena

Serena es una superheroína a la que podemos llamar cuando necesitemos calmarnos y aceptar algo. Al decir “Serena, ayúdame a calmarme y aceptar”, ella va a llegar y, con su gran poder como superheroína, se va a meter en nuestro cuerpo a través de la respiración, y nos va a ayudar a calmarnos y aceptar lo que no podemos cambiar. Por eso debemos repetir la frase mientras respiramos y metemos a Serena en nuestro cuerpo.

Valentín

Valentín es un superhéroe que nos ayuda cuando necesitamos valor para cambiar algo que nos hace sentir frustrados. Para pedirle su ayuda, lo llamamos así: “Valentín, ayúdame a calmarme, ser valiente y actuar”. Valentín va a llegar y, con su gran poder, va a ingresar a nuestro cuerpo a través de la respiración; nos va a ayudar a calmarnos y encontrar el valor dentro de nosotros para solucionar o enfrentar esa situación difícil. Por eso, debemos repetir la frase mientras respiramos para que Valentín ingrese a nuestro cuerpo para darnos calma y valor para actuar.

- Ahora, vamos a hacer una representación con cuatro voluntarios. Uno va a interpretar a Rónal, otro a Sabina, otro a Serena y otro a Valentín.



Quien representa a Sabina debe ayudar a Rónal a pensar y responder las siguientes preguntas: ¿Qué puedo cambiar y qué no?

- ¿Qué no puede cambiar? (Que le fue mal en la prueba, que no fue aceptado en el equipo, etc.).
- ¿Qué sí puede cambiar? (Ser aceptado el año entrante, prepararse para las pruebas en el futuro, buscar otras cosas que hacer ahora, etc.).



Anota a un lado de la pizarra lo que Rónal no puede cambiar y al otro lado lo que sí puede cambiar.



Quien representa a Serena entra en escena y le pide a Rónal que respire y acepte lo que no puede cambiar. Puede mirar la pizarra y leer: “Serena, ayúdame a aceptar que no me recibieron en el equipo y que tendré que esperar un año para presentarme de nuevo”.

○ Calmarse y aceptar es un paso importante para sentirnos mejor.



Quien representa a Valentín entra en escena y le pide a Rónal que respire y se imagine que en el siguiente intento logra entrar en el equipo. Luego, le pregunta ¿qué tienes que hacer para que ese deseo se haga realidad? El que representa a Rónal da algunas ideas. Luego, el que representa a Valentín invita a toda la clase a darle más ideas para que ayuden a Rónal a pensar.



Anota algunas ideas en la pizarra. Algunos ejemplos pueden ser seguir practicando, preguntarle al entrenador qué hizo bien y qué podría mejorar, buscar la ayuda de alguien que le enseñe o con quién practicar, presentarse a otro equipo, etc.

3. Cierre

○ Hoy conocimos a Sabina, Serena y Valentín.

- ¿Ustedes creen que los pueden ayudar?
- ¿En qué situaciones?
- ¿Cómo los pueden llamar?

○ En ocasiones, cuando no logramos formar parte de un grupo o equipo, podemos sentirnos tristes, enojados o decepcionados. Tal como vimos hoy, podemos empezar llamando a Sabina para que nos ayude a identificar si el problema que estamos enfrentando tiene o no solución. En caso no la tuviera, podemos llamar a Serena para que nos ayude a calmarnos, aceptarlo y buscar alternativas para lograr lo que queremos en el futuro.

Material para el estudiante

Actividad	¡No me aceptan en el equipo!
Objetivo	Buscar otra forma de lograr lo que quiero cuando lo que intenté no funcionó.

El arquero

Rónal quiere entrar al equipo de fútbol de su colegio. Se ha esforzado mucho y ha mejorado sus habilidades para presentarse a la posición de arquero. Todos los días ensaya sus saltos en el parque de su barrio y está muy entusiasmado.

Él siempre ha querido formar parte de ese equipo porque admira mucho a los niños que ya están jugando y porque sueña con ser un arquero profesional. Hoy van a escoger a los niños del equipo.

Rónal pasa al arco. Varios niños patean el balón y él logra atraparlo, pero muchas veces le meten gol. Cuando termina, espera a que jueguen otros niños que también se presentaron para ser arqueros. Al final de la mañana, el profesor de educación física lee los nombres de los niños que quedaron seleccionados y él no está en la lista.

Rónal se siente muy mal; siente que toda la sangre del cuerpo se le sube a la cabeza y que quiere explotar: siente calor, tiene ganas de llorar, las manos le sudan, no quiere hablar con nadie y decide irse del lugar.

Rónal se va a un lugar alejado del patio y, en medio de su cólera, piensa: "Yo no sirvo para nada". Al mismo tiempo, se siente triste porque no va a poder formar parte del equipo de fútbol del colegio.



Sabina¹¹

¿Qué puedo cambiar y qué no de la situación que me genera frustración?

Serena

Ayúdame a calmarme y aceptar.



Valentín

Ayúdame a calmarme, ser valiente y actuar.

11 Ilustraciones tomadas de Paz, A. y Paz, C. (2014). *Otto* en Colección "Paso a Paso". Lima: Banco Mundial.



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Frustración: sensación de cólera o fastidio causada por la imposibilidad de hacer algo (Merriam-Webster, 2015). Una respuesta emocional común relacionada con la cólera y la decepción, que surge cuando percibimos oposición al logro de un deseo o voluntad personal (Miller, 1941).

Tolerancia a la frustración: soportar situaciones molestas, incluso muy molestas, sin llegar a perturbarnos (Tobías, 2014). Dominar nuevas habilidades, realizar tareas difíciles o perseguir metas desafiantes puede ser muy frustrante. Por eso, ser capaces de manejar esa frustración y aprovecharla (en lugar de evitarla) para motivarnos nos ayuda a mejorar.

Para promover la tolerancia a la frustración en tus estudiantes, es importante que los ayudes a:

- ▶ Regular las emociones asociadas a la frustración.
- ▶ Evaluar los pensamientos irracionales/negativos que surgen ante la frustración y cambiarlos por pensamientos racionales/positivos.
- ▶ Desarrollar la capacidad de aceptación ante las situaciones que no se pueden cambiar y de pensar en posibles alternativas para alcanzar los objetivos.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✔ Cuando los niños tengan dificultades para completar una tarea y se sientan frustrados, ayúdalos a manejar las emociones asociadas a la frustración creando con ellos técnicas para calmarse que tengan nombres divertidos. De esta manera, será más fácil para ellos recordarlas y aplicarlas.
- ✔ También puedes ayudarlos a identificar sus pensamientos irracionales/negativos, como cuando piensan “yo no voy a poder hacer esto nunca”, y cambiarlos por pensamientos que les ayuden a establecer metas a corto plazo que les permitan acercarse al objetivo final: “esto es difícil, pero lo puedo lograr. Voy a prestar más atención a cada palabra”.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

- ✔ **¿Por qué es importante evaluar los pensamientos que surgen cuando estamos frustrados?**

Porque así podemos darnos cuenta de que los pensamientos irracionales/ negativos, como “no puedo” o “es imposible”, pueden cambiarse por pensamientos racionales/positivos, como “es difícil pero lo puedo lograr” o “quizás no pueda hacerlo todo, pero voy a hacerlo por partes”. Esto

nos ayudará a manejar mejor las emociones asociadas a la frustración, por ejemplo, la cólera, la tristeza y la desesperación, así como buscar diferentes formas de actuar que nos permitan alcanzar nuestros objetivos.

✓ **¿Cómo podemos manejar la tristeza cuando estamos frustrados por no poder pertenecer a un grupo?**

Es normal sentirnos mal frente a este tipo de situaciones. No podemos esperar que los niños no se sientan tristes, pero podemos apoyarlos validando estas emociones y dándoles la oportunidad de expresarlas. Por ejemplo, podemos decirles: “yo también estaría muy triste si me hubiera pasado eso” o “entiendo que te sientas triste”. Luego, podemos invitarlos a pensar en qué pueden hacer para lograr las metas propuestas.

✓ **¿Es adecuado evitar que los niños se frustren haciendo que obtengan siempre lo que quieren?**

La frustración forma parte de nuestras vidas. Es importante que los niños se familiaricen con ella y aprendan que no siempre es posible cumplir los deseos de manera inmediata. Evitar en exceso la frustración en un niño puede generarle problemas a futuro para manejar aquellas situaciones en las cuales se necesita esperar, perseverar o intentarlo una y otra vez antes de lograr algo. Esto no quiere decir que sea sano crear situaciones de frustración, sino que es importante permitir que el niño tenga la oportunidad de aprender a manejarlas.

HABILIDAD ESENCIAL

Habilidades de comunicación



Actividad	✓ Ema, la lechuza ¹²
Objetivo(s)	✓ Mostrar interés sin usar palabras cuando escucho a los demás.
Grado/ Nivel	✓ 3.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Cartel con imagen y acróstico de EMA, preparado previamente por el docente

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- No siempre usamos las palabras para comunicarnos. Nuestro cuerpo también tiene la habilidad de mandar muchos mensajes de otras maneras. ¿De qué manera comunicamos con nuestro cuerpo? ¿Qué podemos decir con nuestras expresiones faciales sin usar palabras?



Escucha algunas respuestas.

- Cuando una persona le está hablando a otra, ambas están enviándose un mensaje: una con palabras y la otra, mientras la escucha, con lenguaje no verbal, es decir, con el lenguaje del cuerpo.

12 Actividad extraída de Banco Mundial (2018). Step by Step - Toolkit Promoting Social and Emotional Learning (SEL) in Children and Teens [Paso paso: kit de herramientas para promover el aprendizaje social y emocional (SEL) en niños y adolescentes]. Recuperado de <https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula>



Solicita que un voluntario pase al frente para que te cuente la historia de su nombre (por qué lo llamaron así). Pide a los estudiantes que, mientras el voluntario te cuenta su historia, observen las expresiones faciales y corporales que tú haces (contacto visual, sonreír si es apropiado, mover las cejas expresando interés, asentir con la cabeza, etc.). Después del ejercicio, propón las siguientes preguntas para reflexionar con el grupo: ¿Qué señales indicaban que estabas mostrando interés? ¿Cuáles indicaban que no estabas mostrando interés? Escucha algunas respuestas.

2. Desarrollo

- Para recordar fácilmente algunos trucos sobre cómo mostrar interés cuando escuchamos a otros, vamos a escuchar la historia de Ema, la lechuza y Tito, el mosquito, que se encuentra en el cuadernillo (ver Material para el estudiante).



Pide que dos estudiantes pasen al frente a dramatizar la historia mientras la lees. Uno será Ema, la lechuza, y otro, Tito, el mosquito.

La historia de Ema y Tito

Ema era conocida por sus amigos como una lechuza muy amigable y dispuesta a escuchar a todos. Por eso, muchos iban a contarle historias. Tito, el mosquito, admiraba mucho a Ema, pero a veces se ponía triste porque sus amigos no le contaban tantas historias como a Ema.

Un día, Tito fue a contarle a Ema cómo se sentía. Ella, con sus ojos grandes, lo miró, y con su cara hizo un gesto de ternura ante la tristeza de Tito. También, mientras él hablaba, Ema no lo interrumpió, sino que, al contrario, asentía con su cabeza redonda cada vez que Tito le contaba un pasaje de su historia. Él se sintió mucho mejor después de haber compartido lo que sentía con Ema y le agradeció por escucharlo. Le dijo: “Me he sentido tan bien compartiendo esto contigo, parecías tan interesada y amable”. Ema le dijo: “Te voy a contar el secreto: está en el nombre que mi madre me puso: EMA...”.

- **E** es de **Expresar** emociones con la cara. Estas se conectan con la historia que nos están contando (o sea, si alguien nos cuenta una historia divertida, trataremos de escucharlo y compartiremos una sonrisa). De esta manera, decimos “¡estamos conectados!”.
- **M** es de **Mirar** a los ojos. Cuando hacemos contacto visual con quien nos está contando una historia, le estamos diciendo “¡tienes mi atención aquí y ahora!”.
- **A** es de **Asentir** con la cabeza. Cuando asentimos con la cabeza suavemente, estamos diciendo “¡sí, te entiendo!”.

A Tito le pareció fantástico el secreto del nombre de Ema, y entendió por qué los demás siempre querían contarle y confiarle cosas. También entendió por qué, a veces, sus amigos no le contaban cosas a él. Tito solía distraerse fácilmente mientras sus amigos le contaban historias y se ponía a mirar al cielo. Algunas veces, mientras sus amigos le contaban historias tristes, Tito estaba viendo figuras en las nubes que lo hacían reír (lo cual, por supuesto, hacía que sus amigos pensaran que sus historias tristes le causaban gracia). En otras ocasiones, cuando estaba tratando de resolver un conflicto con su amiga hormiga, en vez de asentir con su cabeza mientras ella le expresaba su opinión, Tito se ponía a volar de un lado al otro. La hormiga pensaba que él no quería escucharla y se iba; sin embargo, ahora, Tito, el mosquito, iba a recordar las técnicas de EMA: E, expreso con mi cara; M, miro a los ojos; y A, asiento con mi cabeza.



Luego de leer el texto, propón las siguientes preguntas y discute con el grupo.

- ¿Qué les gustó de Ema en la historia?
 - ¿Alguna vez se han sentido como Tito?
 - ¿Alguna vez le han hablado a alguien que se parezca a Ema o Tito? ¿Cuál era la diferencia?
 - Repasa brevemente el significado de las tres letras con el grupo.
- Ahora, formaremos parejas al azar. Cada uno compartirá una anécdota sobre alguna caída o herida que haya sufrido y lo que ocurrió. Quien esté escuchando la historia debe practicar las técnicas de EMA. Luego, cambiaremos de roles para que todos tengamos la oportunidad de contar nuestra historia y practicar las técnicas de EMA. Finalmente, pediremos la opinión de nuestro compañero sobre qué tan bien practicamos las técnicas de Ema, la lechuza.



Al final, puedes pedir a una pareja voluntaria que cuente una de las historias frente al aula. Luego, la audiencia puede retroalimentar sobre cómo el que está escuchando puede mostrar interés con su cuerpo.

3. Cierre

- Hemos logrado practicar el lenguaje no verbal para escuchar a otra persona.



Si tienes el cartel de la técnica EMA disponible, cuélgalo en un lugar visible en el aula de clases.

- ¿En qué situaciones es más difícil usar las técnicas de EMA y en cuáles es más fácil?

Respuestas sugeridas: Cuando lo que nos están contando es aburrido y no nos gusta, cuando estamos enfadados con esa persona, cuando estamos ocupados o preocupados por otras cosas, cuando estamos hablando por teléfono, etc.

- ¿Cómo nos puede ayudar Ema cuando estamos discutiendo con alguien?

Respuestas sugeridas: Nos ayuda a entender mejor lo que está sintiendo el otro, ayuda a que la otra persona sienta menos cólera al sentirse escuchada, etc.

- ¿Qué otras señales corporales pueden ayudar a expresar interés aparte de las enseñadas por Ema, la lechuza?

- ¿Qué puede pasar si, en vez de comportarnos como Ema, nos comportamos como Tito?

Escuchar activamente al otro no siempre es fácil, y puede ser especialmente difícil cuando sentimos cólera o no nos gusta lo que estamos escuchando. No obstante, al mostrarle a la otra persona con nuestro cuerpo que estamos interesados en lo que nos está diciendo, podemos facilitar la comunicación y hacer sentir más cómoda a esa persona. Cuando la otra persona no se siente escuchada, puede enfadarse o entristecerse.

Material para el estudiante

Actividad	Ema, la lechuza
Objetivo	Mostrar interés sin usar palabras cuando escucho a los demás.

La historia de Ema y Tito

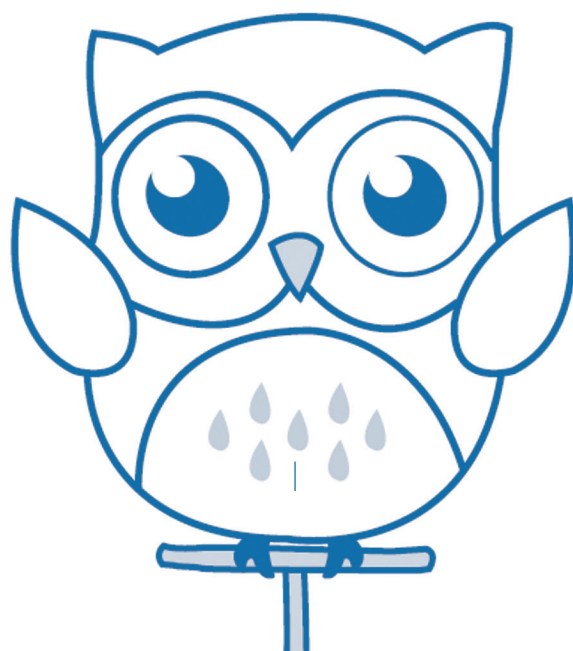
Ema era conocida por sus amigos como una lechuza muy amigable y dispuesta a escuchar a todos. Por eso, muchos iban a contarle historias. Tito, el mosquito, admiraba mucho a Ema, pero a veces se ponía triste porque sus amigos no le contaban tantas historias como a Ema.

Un día, Tito fue a contarle a Ema cómo se sentía. Ella, con sus ojos grandes, lo miró, y con su cara hizo un gesto de ternura ante la tristeza de Tito. También, mientras él hablaba, Ema no lo interrumpió, sino que, al contrario, asentía con su cabeza redonda cada vez que Tito le contaba un pasaje de su historia. Él se sintió mucho mejor después de haber compartido lo que sentía con Ema y le agradeció por escucharlo. Le dijo: “Me he sentido tan bien compartiendo esto contigo, parecías tan interesada y amable”. Ema le dijo: “Te voy a contar el secreto: está en el nombre que mi madre me puso: EMA...”.

- ▶ **E** es de **Expresar** emociones con la cara. Estas se conectan con la historia que nos están contando (o sea, si alguien nos cuenta una historia divertida, trataremos de escucharlo y compartiremos una sonrisa). De esta manera, decimos “¡estamos conectados!”.
- ▶ **M** es de **Mirar** a los ojos. Cuando hacemos contacto visual con quien nos está contando una historia, le estamos diciendo “¡tienes mi atención aquí y ahora!”.
- ▶ **A** es de **Asentir** con la cabeza. Cuando asentimos con la cabeza suavemente, estamos diciendo “¡sí, te entiendo!”.

A Tito le pareció fantástico el secreto del nombre de Ema, y entendió por qué los demás siempre querían contarle y confiarle cosas. También entendió por qué, a veces, sus amigos no le contaban cosas a él. Tito solía distraerse fácilmente mientras sus amigos le contaban historias y se ponía a mirar al cielo. Algunas veces, mientras sus amigos le contaban historias tristes, Tito estaba viendo figuras en las nubes que lo hacían reír (lo cual, por supuesto, hacía que sus amigos pensarán que sus historias tristes le causaban gracia). En otras ocasiones, cuando estaba tratando de resolver un conflicto con su amiga hormiga, en vez de asentir con su cabeza mientras ella le expresaba su opinión, Tito se ponía a volar de un lado al otro. La hormiga pensaba que él no quería escucharla y se iba; sin embargo, ahora, Tito, el mosquito, iba a recordar las técnicas de EMA: E, expreso con mi cara; M, miro a los ojos; y A, asiento con mi cabeza.

Aprendo a escuchar activamente con Ema y Tito



E: Expreso con mi cara.

M: Miro a los ojos.

A: Asiento con mi cabeza.



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Comunicación efectiva: expresarnos, verbal y no verbalmente, en formas que son apropiadas a nuestra cultura y situación. Esto significa ser capaces de expresar opiniones y deseos, pero también necesidades y temores. También podría significar ser capaces de pedir consejo y ayuda cuando se necesita (WHO, 1994).

Comunicación positiva: interactuar con cuidado y respeto por nosotros mismos y los demás para potenciar el bienestar y crecimiento compartidos, así como la comprensión mutua.

Escucha activa: poner toda nuestra atención y conciencia a disposición de la otra persona, escuchando con interés y sin interrumpir (Knights, 1985). Es una técnica específica de comunicación que requiere prestar atención cuidadosa a las palabras y el lenguaje no verbal del otro, repitiendo ideas y frases clave de rato en rato para confirmar que estamos entendiendo bien, y haciendo preguntas aclaratorias sin juzgar para entender mejor la perspectiva del otro. Demuestra respeto por los sentimientos y perspectivas de la otra persona, aunque no necesariamente acuerdo con ellos.

Lenguaje no verbal: gestos, movimientos o posiciones del cuerpo que expresan lo que una persona está pensando o sintiendo (Merriam-Webster, 2015). A veces, el lenguaje no verbal revela cosas diferentes a las que se expresan verbalmente.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Uno de los aspectos más importantes para que los niños entiendan la importancia de la escucha activa es que los adultos sepan escucharlos. Modela la escucha activa con el niño acercándote, preguntándole qué le pasa, mirándolo a los ojos y parafraseando lo que dice (repitiendo con sus propias palabras). Valida sus emociones (mostrándole que entiendes por qué se está sintiendo así), y, por encima de todo, escucha con genuino interés lo que el niño te comunica.
- ✓ Puedes usar en tus clases o en tu casa un objeto que simbolice el uso de la palabra, de manera que solo podrá hablar quien tenga en sus manos dicho objeto. Esto asegurará que nadie te interrumpa. Puedes usar esta técnica, por ejemplo, cuando quieras conocer la opinión del grupo. El objeto puede pasar de mano en mano, y quien lo tenga puede optar por hablar, o pasarlo a otro compañero. Incluso, puedes hacerlo con una pelota suave que pueda lanzarse entre ellos.
- ✓ Resalta amablemente la importancia de no interrumpir a otros o a ti, y de esperar el momento apropiado o el turno para hablar. Algunos niños están tan entusiasmados o impacientes por contarte algo que pueden hacerlo en momentos inoportunos. Amablemente, puedes decirles: “Entiendo que quieres contarme algo, pero en este momento estoy ocupado/haciendo _____; sin embargo, con gusto podemos hablar en (ofrece un tiempo específico)”.

- ✓ Es importante que recuerdes cuando has prometido escuchar a un niño en otro momento y hacer el seguimiento debido. Esta consistencia le indicará al niño que te interesa lo que él tiene que decirte, y le enseñarás a hacer lo mismo con otros. Procura también ser consistente en seguir la asignación de turnos cuando estés con grupos más grandes de niños.
- ✓ Refuerza positivamente los comportamientos específicos de escucha activa que el niño tenga con otros o contigo, por ejemplo, “¡qué bueno eres escuchando; se nota que me pusiste mucha atención!”. Esto le indicará al niño que sus esfuerzos por escuchar a otros están siendo valorados.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Cómo puedo hacer para que los niños me escuchen con atención?

Algunos niños se distraen más fácilmente que otros y les cuesta trabajo poner atención por momentos prolongados de tiempo. Esto no quiere decir que al niño no le interese lo que quieres decirle. Es importante que modes y practiques repetidamente las estrategias de escucha activa con los niños para que facilites el proceso de aprendizaje. Puedes ayudar a un niño que tiende a distraerse fácilmente hablándole a su misma altura, usando un lenguaje sencillo y familiar, y haciéndole preguntas que lo involucren activamente en el mensaje que quieres darle. Para estos niños, la repetición es importante; incluso, puedes verificar si han entendido la información pidiéndoles que te la vuelvan a explicar con sus propias palabras (por ejemplo, “dime con tus propias palabras las instrucciones que expliqué para terminar esta tarea”).

✓ ¿Cuál es la mejor manera de enseñarle a los niños a escuchar con atención?

Los juegos de roles o representaciones pueden ser opciones divertidas para que los niños practiquen sus técnicas de escucha activa. Puedes trabajar en clase o en casa casos hipotéticos y reales en los que el niño practique las diferentes herramientas de escucha activa. Utiliza ejemplos divertidos que reflejen la importancia de escuchar a otros (por ejemplo, contando historias sobre personajes que reconocen las ventajas de escuchar a otros). En general, si practicas la escucha activa con los niños y los haces sentir escuchados, ellos entenderán la importancia de hacer lo mismo con otros. Esto se logra generando espacios de conversación donde muestres interés por distintas áreas de la vida del niño y compartas con él experiencias similares.

✓ ¿Por qué es importante que el niño se sienta escuchado?

Elegir prestarle atención a un niño requiere una disposición plena para escucharlo activamente. Cuando un niño se siente escuchado, siente que sus ideas, emociones y pensamientos son valiosos para otras personas y son dignos de ser compartidos, lo cual refuerza su autoestima. Asimismo, escucharlo activamente es una manera de expresar tu respeto por él.



Actividad	✓ Claro y firme ¹³
Objetivo(s)	✓ Responder con claridad y firmeza, pero sin agredir.
Grado/ Nivel	✓ 3.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Hay situaciones en las que otras personas nos dicen o hacen cosas que no nos gustan, lo que nos hace sentir disgustados o enojados. Por ejemplo, nos podemos sentir disgustados o enojados cuando alguien rompe uno de nuestros cuadernos, nos pellizca o nos dice palabras feas.



Puedes compartir una situación en la que te hayas sentido disgustado o enojado con alguien.

- Sin decir el nombre de ningún compañero, ¿alguien quiere contarnos una situación en la que se haya sentido disgustado o enojado aquí en el colegio por algo que otra persona hizo o dijo?



Escucha las respuestas de algunos voluntarios y acoge sus emociones.

¹³ Actividad extraída de Banco Mundial (2018). Step by Step- Toolkit Promoting Social and Emotional Learning (SEL) in Children and Teens [Paso paso: kit de herramientas para promover el aprendizaje social y emocional (SEL) en niños y adolescentes]. Recuperado de <https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula>

2. Desarrollo

- Hoy conoceremos diferentes formas en las que podemos responder ante una situación en la que otros nos hayan hecho sentir disgustados o enojados.
 - 1 De manera **pasiva**: cuando no expresamos lo que sentimos o pensamos, y no defendemos nuestros derechos. Es decir, no hacemos nada o nos quedamos callados.
 - 2 De manera **agresiva**: cuando expresamos lo que sentimos o pensamos y defendemos nuestros derechos pero haciendo daño a otros.
 - 3 De manera **asertiva**: cuando expresamos lo que sentimos o pensamos, y defendemos nuestros derechos sin hacer daño a otros.



Escribe estos tres conceptos en la pizarra utilizando los siguientes encabezados: respuestas pasivas, agresivas y asertivas.

- Ahora, nos ponemos todos de pie. Leeremos diferentes situaciones y tipos de respuestas para cada una. Al escuchar cada tipo de respuesta, tenemos tres alternativas de acción: 1) cuando creamos que la respuesta es pasiva, nos agacharemos como si nos estuviéramos escondiendo; 2) cuando consideremos que la respuesta es agresiva, llevaremos ambas manos a la cabeza, como si estuviéramos sorprendidos; y 3) cuando consideremos que la respuesta es asertiva, pondremos las manos al frente, mostrando las palmas como si estuviéramos diciendo “alto”.



Practiquen los movimientos varias veces antes de iniciar el ejercicio. En cursivas encontrarás los tipos de respuesta para cada situación. Utilízalos solamente como una guía. En los momentos en los que haya movimientos diferentes frente a una misma respuesta (por ejemplo, estudiantes con las manos en la cabeza y otros escondidos), hagan una pausa y analicen por qué piensan que esa respuesta es pasiva, agresiva o asertiva.

¡Empecemos!

- 1 Benito perdió su borrador y acusa a Lorenzo de habérselo robado. Le grita frente a la profesora: “¡Lorenzo, ladrón! ¿Dónde está mi borrador?”. Lorenzo no tiene el borrador de Benito y siente mucha cólera por la manera cómo Benito lo está acusando.
 - Respuesta 1: Lorenzo le dice a Benito: “¡Qué te pasa, tonto! ¡Más ladrón serás tú!” (*respuesta agresiva*).
 - Respuesta 2: Lorenzo se pone a llorar, no dice nada y se va (*respuesta pasiva*).
 - Respuesta 3: Lorenzo le dice a Benito: “No me acuses de esa manera. Yo no tengo tu borrador y quisiera que dejaras de gritar eso frente a la profesora” (*respuesta asertiva*).
- 2 Alberta y Pancha comparten la misma carpeta en su aula de clases. Para su clase de Personal Social, tienen que dibujar un mapa de América, para lo cual necesitan mucho espacio y concentración. Alberta empuja a Pancha con su brazo para que le deje más espacio en la mesa, haciendo que Pancha dañe el mapa en el que ha trabajado todo el día.

- **Respuesta 1:** Pancha siente mucha cólera porque Alberta le hizo dañar el mapa, pero no le dice nada y decide irse a trabajar a otro lugar (*respuesta pasiva*).
- **Respuesta 2:** Pancha le dice a Alberta: “Tengo mucha cólera porque me hiciste dañar el mapa. La próxima vez puedes decirme que necesitas más espacio en lugar de empujarme” (*respuesta asertiva*).
- **Respuesta 3:** Pancha siente mucha cólera porque Alberta le hizo malograr el mapa, por lo que también la empuja para que se mueva su trabajo (*respuesta agresiva*).

3 A Lula le parece muy gracioso hacerle bromas a Cleo, así que la hace tropezar para que ella se caiga.

- **Respuesta 1:** Cleo se levanta y le da una patada a Lula (*respuesta agresiva*).
- **Respuesta 2:** Cleo se levanta y le dice a Lula: “No es gracioso, Lula. Deja de molestarme” (*respuesta asertiva*).
- **Respuesta 3:** Cleo se levanta llorando, pero no es capaz de decirle nada a Lula y se va (*respuesta pasiva*).

Finalmente, leeremos la cuarta situación. Esta vez trabajaremos en pareja y pensaremos en maneras asertivas en las que Giro podría responderle a Casandra.

4 La profesora pregunta a la clase quién tiene la respuesta para la multiplicación que debían hacer de tarea. Giro pide la palabra y dice que la respuesta es 4. La profesora le dice: “Estuviste cerca, Giro, pero la respuesta es 6”. Casandra se ríe y dice en voz baja: “¡Buuuuu! ¡Giro, brutooo!”.



Invita a tres o cuatro parejas a pasar al frente y dramatizar la respuesta que pensaron. Luego de cada representación, pregunta al grupo: ¿Les parece asertiva esta respuesta? ¿Por qué?

3. Cierre

- Hoy hemos hecho un gran trabajo identificando las diferencias entre las respuestas pasivas, agresivas y asertivas.
 - ¿Por qué creen que utilizar respuestas asertivas puede ser mejor que responder de manera pasiva o agresiva frente a situaciones que queremos que cambien?
 - ¿Cuáles son las ventajas de responder asertivamente en nuestra vida?
- Responder de manera clara y firme pero no agresiva en situaciones que nos generan disgusto o cólera nos permite expresarles a los demás lo que sentimos y pensamos. Si respondemos agresivamente o no hacemos nada, lo más probable es que la situación continúe o empeore (por ejemplo, que la persona no deje de hacer aquello que nos molesta o que terminemos peleando con ella).



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Asertividad: poder abogar por nosotros mismos o nuestras posiciones sin recurrir a la agresión ni vulnerar los derechos de otros (Peneva y Mavrodieva, 2013).

Agresión: acción que causa daño psicológico o físico a otra persona (APA, 2015). Esta definición se centra en los efectos del comportamiento (daño causado) y no en la intención. Si uno causa daño a otra persona involuntariamente, se considera una agresión.

Para que los niños desarrollen esta habilidad, es importante que les ayudes a:

- ✓ Identificar la diferencia entre expresarse asertivamente, expresarse agresivamente y no hacer nada frente a una situación que les afecta.
- ✓ Identificar las ventajas de expresarse de manera asertiva.
- ✓ Identificar las consecuencias negativas de expresarse agresivamente o de no hacer nada frente a una situación que les afecta.
- ✓ Practicar maneras de expresarse asertivamente frente a diferentes situaciones dentro y fuera de la escuela.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ La asertividad es una habilidad que requiere mucha práctica. Es importante que tus estudiantes reflexionen acerca de cómo podrían expresarse asertivamente en situaciones que los hacen sentir incómodos o enojados. Los adultos podemos ayudarlos en este proceso haciéndoles preguntas como “en lugar de pegarle, ¿qué hubieras podido decirle a tu amigo para que dejara de molestarte?” o “¿cómo puedes decirle de manera amable a tu compañero que deje de tratar mal a los demás?”. Conflictos, peleas y agresiones cotidianas dentro y fuera de la escuela pueden ser oportunidades para generar dicha reflexión.
- ✓ Los padres de familia también pueden apoyar la práctica de la comunicación asertiva desde el hogar. Por ejemplo, pueden promover que los niños practiquen frecuentemente formas claras y firmes, pero no agresivas, de decir lo que sienten, piensan y quieren con preguntas como “¿cómo puedes decirle a tu hermano, sin gritar, que no te gusta que coja tus cuadernos?”.
- ✓ Es muy importante dar el ejemplo en tus interacciones con los niños, respondiendo de manera asertiva frente a situaciones que te generan cólera. Por ejemplo, puedes reaccionar asertivamente para corregir a los niños cuando hagan algo que te moleste, en lugar de responder impulsivamente (agrediéndolos o imponiendo castigos exagerados para hacerlos sentir mal).

- ✓ Otra manera de promover la asertividad en los niños es pidiéndoles que te den retroalimentación sobre tu propia manera de comunicarte. Por ejemplo, cuando sientas cólera por alguna situación y se lo expreses a otra persona, puedes preguntarles a los niños “¿cómo lo hice?, ¿creen que respondí de manera clara y firme pero no agresiva?”.
- ✓ Si bien el objetivo de esta actividad es que los niños aprendan a enfrentar por sí mismos diversas situaciones y responder de manera asertiva, si se tratara de una situación de *bullying*, es necesario que el docente o adulto intervenga inmediatamente con todas las partes involucradas para frenar este comportamiento. Recuerda que las situaciones de *bullying* (acoso, intimidación, hostigamiento) son aquellas en las que existe una agresión repetida (muchas veces) y sistemática (las mismas personas) entre estudiantes, en la que además hay un desbalance de poder que hace que la víctima no pueda defenderse.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ Por qué es importante aprender a expresarnos asertivamente?

En general, podemos responder de tres maneras diferentes frente a situaciones que nos generan cólera o que nos hacen sentir ofendidos: pasivamente (por ejemplo, no decir nada o evadir a la otra persona), agresivamente (por ejemplo, insultar o pegarle a la otra persona) o asertivamente. Responder pasiva o agresivamente aumenta las probabilidades de que la situación empeore. Por ejemplo, si no hacemos nada frente a un insulto o si respondemos agresivamente, es probable que la otra persona continúe agrediéndonos, incluso con más frecuencia e intensidad. Asimismo, responder pasiva o agresivamente puede afectarnos a nosotros mismos o nuestras relaciones. Por ejemplo, si ante un conflicto con un amigo no hacemos nada y nos guardamos lo que sentimos, podemos empezar a sentir malestar e inconformidad; si respondemos agresivamente, es probable que nuestra amistad se deteriore. Por el contrario, las respuestas asertivas son una manera adecuada de hacer valer nuestros derechos y respetar los derechos de los demás, así como de expresar lo que sentimos y pensamos cuidándonos a nosotros mismos y nuestras relaciones con los demás.

HABILIDAD ESENCIAL

Respeto mutuo



Actividad	✓ Respeto mutuo: la historia de Carlitos ¹⁴
Objetivo(s)	✓ Proporcionar a las y los estudiantes una imagen de los efectos a largo plazo de comentarios irrespetuosos. ✓ Reflexionar sobre los efectos a largo plazo de palabras y acciones irrespetuosas.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Un papelógrafo con el dibujo de una cara o un hombre hecho de palitos, el cual será llamado "Carlitos" ✓ Más papelógrafos en caso sea necesario hacer modificaciones

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- Sostén el papelógrafo donde aparece Carlitos.
- Presenta a Carlitos como un chico como cualquiera, que tuvo que ser cambiado de escuela y, por alguna razón, no es del agrado de los demás.
- Pide a tus estudiantes que compartan frases que escuchan que podrían estar hiriendo los sentimientos de Carlitos.
- Cada vez que tus estudiantes hagan uno de estos comentarios hirientes, anda arrugando el papel hasta que quede en forma de pelota.
- **Ayuda a tus estudiantes a reflexionar sobre la situación de Carlitos.**
 - ¿Cómo ha cambiado Carlitos? (Él ahora se encuentra arrugado y reducido).
 - ¿Cómo creen que se siente Carlitos al final de su primer día en su nueva escuela?
 - ¿Creen que quiera regresar el siguiente día?
 - ¿Creen que sus compañeros querían hacerlo sentir parte del grupo?

14 Actividad adaptada de McVittie, J.; La Sala, T. y Smitha, S. (2012). *Guía del maestro, actividades para estudiantes: disciplina positiva en la escuela y salón de clase*. Basada en *Positive Discipline in the Classroom Teacher's Guide* de Jane Nelsen y Lynn Lott (1992)©.

- ¿Qué podrían decir o hacer para ayudar a Carlitos a sentir que pertenece y es bienvenido? (Empieza a estirar el papel poco a poco con cada comentario de tus estudiantes).
- ¿Qué pueden notar?
- ¿Qué creen que está pasando por la cabeza de Carlitos?
- ¿Creen que sea posible remover todas las arrugas?
- ¿Tenemos todos alguna “arruga”?

○ Finalizado este proceso, pregunta a tus estudiantes: ¿Qué han aprendido con esta actividad que los ayude a mejorar como grupo?

○ ¿Cómo podrían mejorar su relación con los demás?

Modificaciones / Adiciones

○ Algunas veces la gente tiene días “Carlitos” en los cuales siente que no pertenece. ¿Cómo podrían saber si alguien está pasando por un día “Carlitos”? ¿Qué aspectos podrían notar? (Es de mucha ayuda escribir estas ideas en un póster para luego publicarlo).

○ Si un día notan que alguien está teniendo un día como “Carlitos”, ¿cómo lo ayudarían a que sienta que pertenece? (Es de mucha ayuda escribir estas ideas en un póster para luego publicarlo).

○ Si TÚ estás pasando por uno de estos días, ¿cómo podrías pedir ayuda a tus compañeros y amigos? (Es de mucha ayuda escribir estas ideas en un póster para luego publicarlo).



Comentarios y/o sugerencias

- Puedes utilizar el nombre “Carlitos” siempre y cuando ese no sea el nombre de uno de tus estudiantes o de algún miembro de la escuela.
- Es importante invitar a tus estudiantes a pensar antes de hablar y reflexionar acerca de cómo nuestros comentarios pueden ser recibidos por otra persona de manera positiva o negativa.

Extensión de la actividad

○ En una **segunda sesión** podrías pedirles a tus estudiantes que escriban en notas adhesivas palabras alentadoras que ayuden a Carlitos a sentir que pertenece, e invitarlos a colocar esas frases sobre la imagen de Carlitos. A modo de ejemplo, te contamos que una docente de un colegio de Lima comentó que sus estudiantes incluso le dibujaron la insignia del colegio.

○ En una **tercera sesión** podrías invitar a tus estudiantes a compartir con el grupo situaciones donde no se han sentido respetados. Pregúntales qué estaban pensando, sintiendo y decidiendo en ese momento.

○ En una **cuarta sesión** podrías pedirles a tus estudiantes que elaboren carteles que incluyan frases que alienten el respeto:

- por sí mismos;
- por los demás; y
- por la situación.



Actividad	✓ El gato y el río ¹⁵
Objetivo(s)	✓ Entender lo que sienten los demás cuando les pasa algo malo.
Grado/ Nivel	✓ 3.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Los seres humanos somos capaces de sentir emociones parecidas a las que sienten los demás en algunas situaciones. ¿Alguna vez nos ha pasado que hemos sentido emociones mientras escuchábamos a un amigo contarnos una historia, o mientras veíamos una noticia o una película?



Escucha activamente a tus estudiantes.

- Cuando cuente hasta tres, vamos a comenzar a reírnos lo más fuerte que podamos, como si nos acabaran de contar lo más chistoso del mundo. ¡Uno, dos, tres!



Permite que se rían todos al mismo tiempo. Luego, haz las siguientes preguntas y escucha algunas respuestas.

15 Actividad extraída de Banco Mundial (2018). Step by Step - Toolkit Promoting Social and Emotional Learning (SEL) in Children and Teens [Paso paso: kit de herramientas para promover el aprendizaje social y emocional (SEL) en niños y adolescentes]. Recuperado de <https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula>

- ¿Cómo nos sentimos? ¿Qué sentimos cuando vemos a alguien muy divertido riéndose? Cuando somos capaces de sentir lo que otros pueden estar sintiendo, estamos poniendo en práctica nuestra capacidad de empatía. Hoy vamos a hacer el ejercicio de ponernos en el lugar del otro para examinar cómo eso nos hace sentir.

2. Desarrollo

- A veces, las personas que conocemos no se sienten bien, pero a nosotros nos cuesta trabajo entenderlas o saber qué les pasa. Por ejemplo, cuando un amigo nos dice que no quiere jugar o ir a algún lugar con nosotros, puede ser que le haya pasado algo que lo esté haciendo sentirse triste, enojado o aburrido y nosotros no lo sabemos. Hoy vamos a conocer una historia sobre alguien que vivió una situación poco común y vamos a ver si podemos entender lo que siente. Abrimos nuestro cuadernillo en la hoja de trabajo “Historias desafortunadas” (ver Material para el estudiante).
- La historia se llama: “¡A mí no me gustan los gatos!”. Escuchamos con atención.

¡A mí no me gustan los gatos!

La abuelita de Katty hace peluches y los vende. La abuela, que vive en la casa de Katty, le dijo a su nieta: “Si tú quieres, yo puedo hacer un gatito de peluche para que se lo des a alguna amiga especial”. Ella se puso muy contenta y recordó que el cumpleaños de su amiga Lulú estaba cerca. Katty le preguntó a Lulú de qué color le gustaría el gatito de peluche, pero Lulú se puso furiosa y le gritó: “¡A mí no me gustan los gatos!”. Katty no entendía qué le pasaba a Lulú. Pensó que había sido muy grosera y ya no se merecía un regalo de cumpleaños. Triste, volvió con su abuela y le explicó que no podían regalarle el gatito de peluche a Lulú porque a ella no le gustaban esos animales.



Guía la reflexión a partir de las siguientes preguntas. Escucha las respuestas de algunos voluntarios y acoge sus emociones.

- ¿Cómo creen que se siente Katty?
 - ¿Cómo se sentirían ustedes si quisieran regalarle algo a un amigo o amiga, y él o ella les dijera que no le gusta?
 - ¿Por qué creen que Lulú actuó así?
 - ¿Cómo creen que se sintió Lulú?
- Ahora, vamos a conocer la historia de Lulú para poder entenderla; para eso, cerramos nuestros ojos y escuchamos atentamente.



Lee la siguiente historia haciendo las pausas sugeridas para reflexionar con tus estudiantes. Utiliza las preguntas propuestas. Escucha las respuestas de algunos voluntarios y acoge sus emociones.

Yo soy Lulú y antes me gustaban mucho los gatos, pero ya no. Ahora no me gusta nada que tenga que ver con ellos: ni fotos, ni peluches, ni nada. En mi casa había un gato que se llamaba Santino y yo lo quería mucho; era mi mejor amigo. Todos los días por la mañana, él me despertaba con sus sonidos “miau miau miau”. Mi papá lo dejaba entrar hasta mi cuarto y él se metía entre las sábanas y empezaba a rasguñarme suavemente como queriendo llamar mi atención. No paraba de maullar hasta que yo me despertara y lo saludara. Recuerdo que solía decirle: “¡Hola, gatito! ¡Buenos días!”. Yo siempre me despertaba feliz porque sabía que mi mascota más querida estaría ahí a mi lado cada mañana. Pero, un día, Santino no llegó a despertarme. Me pareció muy raro y me levanté pensando que tal vez mi papá no le había abierto la puerta. Cuando me levanté, mis papás estaban hablando, pero yo no veía a Santino por ningún lado. Lo busqué bajo la mesa del comedor, detrás de los asientos y en una bolsa donde solía meterse para dormir, pero Santino no estaba. Le pregunté a mi mamá por mi gato y me dijo: “Siéntate porque algo malo le pasó al gatito”. Yo empecé a sentir que mis manos temblaban y respiraba más rápido de lo normal.

➤ ¿Cómo creen que se sintió Lulú en ese momento?

Mi mamá se puso a llorar y me dijo que Santino había salido corriendo hasta la avenida y que lo había atropellado un carro. Yo recuerdo que lloré todo el día. Mis papás no me dejaron verlo porque había quedado muy golpeado. Ellos lo llevaron a un cementerio para gatos y, a veces, me llevan para visitarlo.

➤ ¿Cómo se habrá sentido Lulú?

➤ ¿Cómo se sentirían ustedes si fueran Lulú y les pasara algo así con su mascota?

➤ ¿Cómo se sentirían si le pasara algo parecido a alguien de su familia o a un amigo que conocen?

➤ ¿Qué cosas sienten en su cuerpo mientras escuchan la historia?

Aún pienso en Santino y lloro porque me hace mucha falta. Era mi mejor amigo, como un pequeño hermano con quien compartía muchos momentos todos los días. Recuerdo que, cada vez que yo llegaba, él estaba esperándome en mi cuarto y enrollaba su cola en mi pierna como un saludo. Siempre lo voy a extrañar. A veces sueño que viene a despertarme con sus maullidos y rasguños, pero, de pronto, me despierto y me doy cuenta de que era un sueño. Desde entonces, no me gusta ver nada que tenga que ver con gatos, ni fotos, ni peluches ni nada que me recuerde a Santino, mi amada mascota que tanto extraño.

- > ¿Cómo se siente Lulú cuando ve un gato?
- > ¿Cómo se sienten ustedes por lo que dice Lulú?
- > ¿Por qué Lulú no quiere que Katty le regale un peluche de gato?
- Vamos a explicarle a Katty por qué Lulú no quiere recibir el gatito de peluche como regalo.



Para ello, solicita un par de voluntarios para que, uno por uno, hagan una representación en la cual le expliquen a Katty lo que le pasó a Lulú. Durante la representación, puedes hacerles las preguntas propuestas a continuación. Permite que tus estudiantes participen.

- > ¿Qué puede haber pensado o sentido Lulú cuando perdió a su mascota?
- > ¿Por qué Lulú no quiere recibir el regalo que le quiere dar Katty?
- > ¿Por qué a Lulú ya no le gustan los gatos?
- > ¿Creen que sería importante que Katty conociera la historia de Lulú?
- > ¿Cómo se sentiría Katty si supiera lo que le pasó a Lulú con su gato?

3. Cierre

- Hoy hemos puesto en práctica nuestra capacidad de sentir empatía por personas que vivieron situaciones desafortunadas.
 - > ¿Cómo se sintieron al conocer las historias de Lulú y Lorenzo?
 - > ¿Algo parecido les ha pasado a ustedes o a alguien que conocen?
 - > ¿De qué manera ayuda saber cómo se sienten las personas?
- Entender y sentir las emociones de los demás nos ayuda a comprenderlos mejor. Es importante que nos preguntemos cómo nos sentimos nosotros cuando alguna situación desafortunada le ocurre a alguien.

Material para el estudiante

Actividad	El gato y el río
Objetivo	Entender lo que sienten los demás cuando les pasa algo malo.

Historias desafortunadas

¡A mí no me gustan los gatos!

La abuelita de Katty hace peluches para venderlos. Un día, le dijo a su nieta: "Si tú quieres, yo puedo hacer un gatito de peluche para que se lo des a alguna amiga especial". Ella se puso muy contenta y recordó que el cumpleaños de su amiga Lulú estaba cerca. Katty le preguntó a Lulú de qué color le gustaría el gatito de peluche, pero Lulú se puso furiosa y le gritó: "¡A mí no me gustan los gatos!". Katty no entendía qué le pasaba a Lulú; pensó que había sido muy grosera y ya no se merecía un regalo de cumpleaños. Triste, volvió con su abuela y le explicó que no podían regalarle el gatito de peluche a Lulú porque a ella no le gustaban esos animales.

Conoce la historia de Lulú para que puedas comprenderla.

"Yo soy Lulú y antes me gustaban mucho los gatos, pero ya no. Ahora no me gusta nada que tenga que ver con ellos: ni fotos, ni peluches, ni nada. En mi casa había un gato que se llamaba Santino y yo lo quería mucho; era mi mejor amigo. Todos los días por la mañana, él me despertaba con sus sonidos "miau, miau, miau". Mi papá lo dejaba entrar a mi cuarto, y él se metía entre las sábanas y empezaba a rasguñarme suavemente como queriendo llamar mi atención. No paraba de maullar hasta que yo me despertara y lo saludara. Recuerdo que solía decirle: "¡Hola, gatito! ¡Buenos días!". Yo siempre me despertaba feliz porque sabía que mi mascota más querida estaría ahí a mi lado cada mañana; sin embargo, un día, Santino no llegó a despertarme. Me pareció muy raro y me levanté pensando que tal vez mi papá no le había abierto la puerta. Cuando me levanté, mis papás estaban hablando, pero yo no veía a Santino por ningún lado. Lo busqué bajo la mesa del comedor, detrás de los asientos y en una bolsa donde él solía meterse para dormir, pero no estaba. Le pregunté a mi mamá por mi gato y me dijo: "Siéntate porque algo malo le pasó al gatito". Yo empecé a sentir que mis manos temblaban y respiraba más rápido de lo normal.

Mi mamá se puso a llorar y me dijo que Santino había salido corriendo hasta la avenida y que lo había atropellado un carro. Yo recuerdo que lloré todo el día. Mis papás no me dejaron verlo porque había quedado muy golpeado. Lo llevaron a un cementerio para gatos. A veces, me llevan para visitarlo.

Aún pienso en Santino y lloro porque me hace mucha falta mi querida mascota. Era mi mejor amigo, como un pequeño hermano con quien compartía muchos momentos todos los días. Recuerdo que, cada vez que yo llegaba, él estaba esperándome en mi cuarto y enrollaba su cola en mi pierna como un saludo. Siempre lo voy a extrañar. A veces, sueño que viene a despertarme con sus maullidos y rasguños, pero, de pronto, me despierto y me doy cuenta de que solo es un sueño. Desde entonces, no me gusta ver nada que tenga relación con gatos: ni fotos, ni peluches, ni nada que me recuerde a Santino, mi amada mascota a la que nunca voy a olvidar”.



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Empatía: entender y sentir lo que otra persona está experimentando desde el marco de referencia de la otra persona. Es decir, es la capacidad de ponerse en el lugar del otro (Bellet y Maloney, 1991).

Para que tus estudiantes desarrollen esta habilidad, es importante que les ayudes a:

- ✓ Identificar las emociones que sienten al conocer lo que les ocurre a los demás.
- ✓ Preguntarse cómo se sentirían ellos si estuvieran en el lugar de la otra persona.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Aprovecha los momentos en los cuales los niños pueden ponerse mentalmente en el lugar del otro para sentir sus emociones, por ejemplo, con preguntas como “¿cómo te sentirías tú si te ocurriera eso?” o “¿cómo te sientes tú por lo que le pasó a esta persona?”. Puedes desarrollar en ellos el hábito de examinar sus propias reacciones ante las emociones de los demás. Al leer historias o cuentos, pregúntale al niño por las emociones de los demás y cómo le hace sentir.
- ✓ Puedes usar las situaciones de personajes de historias o personas que no están en el aula para que los estudiantes experimenten emociones. Pueden ser emociones tanto agradables como desagradables. Por ejemplo, si a alguien le cuesta mucho terminar una tarea, puedes preguntarle a otros “¿cómo te sentirías tú si no pudieras terminar esto?” o “¿cómo crees que se siente tu compañero?”.
- ✓ Cuando un niño actúa agresivamente en contra de otro, puedes aprovechar esa situación para desarrollar empatía con preguntas como “¿cómo crees que se siente esa persona a la que le hiciste daño?” o “¿cómo te hace sentir eso a ti?”.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

- ✓ **¿Por qué es importante desarrollar empatía?**

La empatía es una habilidad fundamental para prevenir la agresión y promover una convivencia sana. Al ponernos mental y emocionalmente en los zapatos de los demás, y sentir nosotros mismos lo que otros pueden estar sintiendo, es probable que, a futuro, evitemos hacerles daño y seamos más considerados con sus emociones y reacciones ante nuestro comportamiento. Los niños que cuentan con niveles altos de empatía son menos agresivos, llegan a acuerdos más fácilmente

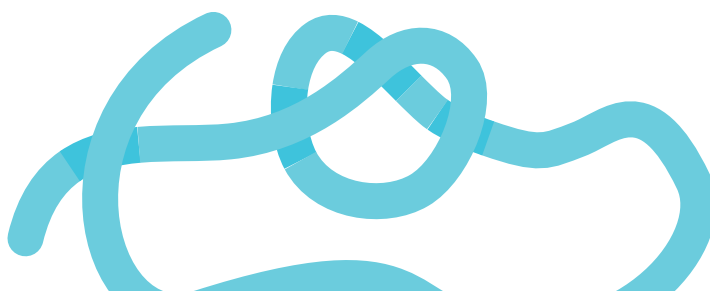
y tienen facilidad para entender la perspectiva de los demás. Esto les permite llevar mejores relaciones interpersonales.

✓ **¿Toma de perspectiva y empatía son lo mismo?**

Ambas habilidades están altamente relacionadas; sin embargo, mientras que la toma de perspectiva se refiere a un proceso cognitivo en el cual tratamos de entender lo que los demás están pensando o sintiendo frente a una situación, la empatía se refiere a un proceso emocional mediante el cual sentimos lo que los demás están sintiendo o, al menos, experimentamos emociones similares a las de ellos.

HABILIDAD ESENCIAL

Trabajar en la cooperación



Actividad	✓ El nudo ¹⁶
Objetivo(s)	✓ Promover el trabajo cooperativo para la solución de problemas.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 20 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Una sogá de tres metros de largo aproximadamente

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- 1 Coloca en el suelo una sogá gruesa con un nudo en el centro.
- 2 Pide a tus estudiantes que se paren al costado derecho e izquierdo de la sogá.
- 3 Diles: “Agáchense para tomar la sogá con una de sus manos y pónganse de pie. A partir de este momento, esa mano no podrá soltarse de la sogá. La tarea que tienen en este momento es desatar el nudo sin mover esa mano de esa parte de la sogá donde han colocado la mano”.
- 4 Las y los estudiantes pueden usar sus cuerpos y la otra mano para desatar el nudo.
- 5 Una vez que hayan logrado desatar el nudo, pregúntales lo que estaban pensando, sintiendo y decidiendo mientras trataban de solucionar el problema.
- 6 Adicionalmente, hazles las siguientes preguntas:
 - ¿Qué habilidades fueron necesarias para cumplir con el objetivo?
 - ¿Qué oportunidades encontraron al trabajar en equipo?
 - ¿Hubo alguna participación que fuera más importante?
 - ¿Qué roles y actitudes fueron necesarios?
 - ¿Qué más están aprendiendo de esta actividad?

16 Actividad aprendida en un taller y adaptada para la presente guía



Actividad	✓ El paracaídas ¹⁷
Objetivo(s)	✓ Promover la cooperación para lograr un objetivo común.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 20 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Una tela liviana lo suficientemente grande para que todas las y todos los estudiantes puedan sujetarla, ubicándose alrededor de ella ✓ Una bola pequeña de algodón de 2 cm de diámetro aproximadamente

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- 1 Pide a tus estudiantes que se paren y tomen un extremo de la tela. Coloca la bola de algodón sobre ella.
- 2 Propón retos de menor a mayor dificultad, por ejemplo:
 - Ahora, vamos todos juntos a mover la bola de algodón alrededor de nuestra tela formando círculos”.
 - Ahora, vamos a soplar la bola de algodón y enviarla hacia [nombre del estudiante]”.
 - Ahora, vamos todos a mover la tela y enviaremos la bola de algodón a [nombre del estudiante]”.Haz las variaciones que estimes convenientes durante el tiempo que creas necesario.
- 3 Pregunta a tus estudiantes:
 - ¿Qué están aprendiendo con esta actividad?
 - ¿Qué necesitan para resolver problemas en el aula de clase?
 - ¿En qué circunstancias necesitan a los demás para solucionar problemas?
 - ¿Qué es la cooperación?

17 Actividad aprendida en un taller y adaptada para la presente guía



Actividad (páginas 89-91)	✓ Alarma amarilla, alarma roja ¹⁸
Objetivo(s)	✓ Incluir al que está solo.
Grado/ Nivel	✓ 3.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Vamos a cerrar los ojos y prestar mucha atención a lo que vamos a escuchar. Todos, alguna vez, nos hemos sentido solos y hemos extrañado a nuestros amigos y compañeros. Necesitamos de ellos no solo para divertirnos o para hacer trabajos en grupo, sino también para apoyarnos. Los buenos momentos también se dan cuando compartimos con otras personas en vez de pasarlos a solas.



Propón las siguientes preguntas y escucha las respuestas de dos o tres voluntarios.

- > ¿Qué opinan sobre lo que acaban de escuchar?
- > ¿Alguna vez se han sentido solos?
- > ¿Alguna vez han querido compartir un chiste o algo interesante con un amigo o amiga, pero no han podido?
- > ¿Alguna vez han visto a alguien que está solo y no tiene con quién jugar o hablar?

¹⁸ Actividad extraída de Banco Mundial (2018). Step by Step- Toolkit Promoting Social and Emotional Learning (SEL) in Children and Teens [Paso paso: kit de herramientas para promover el aprendizaje social y emocional (SEL) en niños y adolescentes]. Recuperado de <https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula>

- Todos tenemos el poder de ayudar a otros a que no se sientan solos y podemos invitarlos a que se diviertan con nosotros. A esto le llamamos el poder de inclusión.

2. Desarrollo

- Hay dos tipos de situaciones que nos permiten usar nuestro poder de inclusión: incluir a una persona nueva e incluir a una que está siendo excluida. A la primera la llamaremos “alarma amarilla” y a la segunda la llamaremos “alarma roja”. Entenderemos mejor la diferencia entre estos dos tipos de alarma después de escuchar el caso de Emiliana y el caso de Chalo. Para ello, trataremos de tener en mente estos dos tipos de situaciones.
- Vamos a escuchar una nota del diario de dos personas. Una de estas se llama Emiliana. Ella es una estudiante a quien acaban de cambiar de escuela y no conoce a nadie, por lo que se siente un poco sola en los recreos.

El diario de Emiliana

10 de septiembre

Querido diario: Hoy fue mi quinto día en la nueva escuela y todavía me siento muy extraña y un poco sola. Extraño a mis amigos y amigas de la otra escuela, ya que con ellos podía jugar en los recreos y sentarme a comer a la hora del almuerzo. En esta escuela no conozco a nadie, y creo que he estado siendo un poco tímida. Me da vergüenza presentarme y empezar a hablarles a mis nuevos compañeros. Pienso que, quizás, no van a querer invitarme a sus grupos porque ya parecen tener grupos muy fijos. ¿Qué tal si yo no les parezco divertida? Me gustaría que alguien me hablara en clase o en el recreo... Esperemos que las cosas mejoren o, sino, tendré que irme a leer sola a la biblioteca.



Una vez que hayas terminado la lectura, guía la reflexión haciendo las siguientes preguntas:

- > ¿Cuál es el principal problema de Emiliana?
Respuesta sugerida: No conoce a nadie porque está en una escuela nueva.
- > ¿Creen que Emiliana es una alarma amarilla o una alarma roja?
Respuesta sugerida: amarilla.
- > ¿Por qué?
- > ¿Cómo se sentirían ustedes si les pasara lo mismo que a Emiliana?



Escucha a tus estudiantes, y acoge sus emociones y sentimientos.

- ¿Qué tienen en común Mariposa, Elefante y León?

Respuesta sugerida: Todos tienen algo que es valioso para ellos y para los demás.

- ¿En qué son diferentes Mariposa, Elefante y León?

Respuesta sugerida: A Mariposa le gusta compartir, Elefante quiere toda el agua para él y León solo comparte si recibe algo a cambio.

- ¿Qué ideas se les ocurren para incluir a Emiliana?



Anota las ideas en la parte izquierda de la pizarra, bajo el título “Alarma amarilla”.

- Ahora, vamos a escuchar una nota del diario de Chalo, un estudiante que últimamente se está sintiendo muy solo.

El diario de Chalo

2 de noviembre

Querido diario: Ya sabes que a mí me gusta mucho ir a la escuela, excepto cuando algún profesor pide que hagamos grupos para hacer un trabajo. Cuando esto sucede, todos mis compañeros arman sus grupos rápidamente y me dan la espalda. Cuando trato de acercarme, me dan alguna excusa o, incluso, algunos me dicen directamente que no quieren formar grupo conmigo. Hoy me gritaron en frente de toda la clase: “Vete que nadie quiere incluirte en su grupo”. Esto me dio mucha cólera y, al mismo tiempo, mucha tristeza y roche. Como sé que a mi profesor no le gusta que interrumpan la clase, prefiero quedarme callado y hacer el trabajo solo.



Una vez que hayas terminado la lectura, guía la reflexión haciendo las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el principal problema de Chalo?

Respuesta sugerida: Sus compañeros no quieren incluirlo en sus grupos.

- ¿Cómo creen que se siente Chalo en clase?

- ¿Creen que Chalo es una alarma amarilla o una alarma roja?

Respuesta sugerida: roja.

- ¿Por qué?

- ¿Qué les dirían a las personas que no quieren incluir a Chalo en su grupo?

- Si ustedes estuvieran en la clase de Chalo, ¿qué harían para evitar que Chalo se quedara haciendo trabajos solo? ¿Cómo lo harían?



Anota las ideas en la parte derecha de la pizarra, bajo el título “Alarma roja”.

- Vamos a repasar las ideas para incluir a personas nuevas que se encuentran solas, “alarma amarilla” (como Emiliana), y para incluir a personas que han sido excluidas, “alarma roja” (como Chalo).
- ¿Se les ocurren otras?



Escucha algunas de sus respuestas. Enfatiza o complementa de acuerdo a las ideas propuestas a continuación:

Algunas ideas para “Alarmas amarillas”

1. Hacerle preguntas a la persona para conocerla mejor.
2. Invitarla a hacer algo divertido.
3. Contarle algunas cosas sobre uno mismo.



Algunas ideas para “Alarmas rojas”

1. Tratar de pensar cómo se está sintiendo esa persona y cómo nos sentiríamos en su lugar.
2. Ofrecer a esa persona la oportunidad de ser parte del grupo de trabajo o de juego.
3. Parar respetuosamente a quienes excluyen a esa persona.
4. Aplicar los mismos tres pasos de alarmas amarillas (preguntas, invitaciones y compartir cosas de nosotros).

- Ahora, vamos a hacer un juego de roles en parejas.



Pídeles que recorten los roles que están en su cuadernillo (ver Material para el estudiante) y que cada uno elija uno al azar (ambos deben tener diferentes roles). El número 1 va a hacer el rol de un niño que se encuentra solo y sin muchos amigos, y el número 2 va a tratar de hacerse su amigo. Sugiereles que utilicen las ideas que acaban de escribir para incluir a esa persona. Al final, algún grupo voluntario deberá pasar a representar ese juego de roles frente a la clase.

3. Cierre

- Hoy aprendimos sobre la importancia de incluir y no dejar solos a nuestros compañeros, así como algunas estrategias para hacerlo bien.
 - ¿Por qué es importante incluir y no dejar solas a las personas?
 - ¿En qué otras situaciones podemos incluir a otras personas?
- Es necesario que estemos atentos para poder identificar si nuestros amigos o compañeros están siendo excluidos, o si están pasando mucho tiempo solos. No debemos olvidar que todos tenemos el poder de hacer sentir mejor a alguien, y que la mejor forma de hacerlo es incluyéndolos.

Material para el estudiante

Actividad	Alarma amarilla, alarma roja
Objetivo	Incluir al que está solo.

ROL 1

Instrucciones para el juego de roles

Tú no tienes muchos amigos.

Te sientes un poco triste.

De repente, se te acerca un compañero que no conoces mucho y comienza a hablarte.

Respondes sus preguntas.

ROL 2

Instrucciones para el juego de roles

Tú tienes muchos amigos.

Te das cuenta de que tu compañero no tiene tantos amigos.

Quieres integrarlo a tu grupo de amigos y así utilizar tu poder de hacerlo sentir bien.

Te acercas a tu compañero y comienzas a hablarle utilizando las estrategias que aprendiste.



ROL 1

Instrucciones para el juego de roles

Tú no tienes muchos amigos.

Te sientes un poco triste.

De repente, se te acerca un compañero que no conoces mucho y comienza a hablarte.

Respondes sus preguntas.



ROL 2

Instrucciones para el juego de roles

Tú tienes muchos amigos.

Te das cuenta de que tu compañero no tiene tantos amigos.

Quieres integrarlo a tu grupo de amigos y así utilizar tu poder de hacerlo sentir bien.

Te acercas a tu compañero y comienzas a hablarle utilizando las estrategias que aprendiste.



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Comportamiento prosocial: acción voluntaria cuya intención es la de beneficiar a otra persona o grupo de personas (Eisenberg y Mussen, 1989).

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Aunque puede haber diferencias en la motivación de los niños para involucrarse en comportamientos prosociales, es importante que, como adultos, estemos atentos a brindar oportunidades y animarlos a que practiquen estos comportamientos. Entre más oportunidades tengan para ver las consecuencias sociales positivas que existen en otros y en ellos mismos, cuando realicen actos prosociales, más motivados estarán en incrementar la frecuencia de sus comportamientos. Por ejemplo, puedes ayudarlos a identificar situaciones en las que podrían dar una mano, animarlos a que ofrezcan ayuda a quienes la puedan necesitar, pedirles ayuda cuando lo necesiten y agradecerles su apoyo.
- ✓ Como adultos, siempre representamos un modelo a seguir para los niños, ya que la observación directa es una manera muy poderosa de aprendizaje para ellos. Por lo tanto, es importante que, frecuentemente, practiques la prosocialidad con otros delante del niño. Así, si ayudas a otros, podrás ser modelo para tus hijos o estudiantes.
- ✓ La empatía es una habilidad que está muy relacionada con la prosocialidad. Por lo tanto, trabajar en el desarrollo de la empatía con los niños es una manera efectiva de incrementar la frecuencia de sus comportamientos prosociales.
- ✓ Pregúntales cómo se sienten las personas en situaciones en las que pueden necesitar ayuda y cómo se sentirían si reciben ayuda.
- ✓ Como docentes, no solo es importante que promovamos la inclusión en los niños cuando deben formar grupos de trabajo o de juego, animando, realzando y reforzando comportamientos de este tipo (por ejemplo, “qué amable fuiste al invitar a Camilo a jugar cuando estaba solo”), sino que también es importante estar alerta e intervenir cuando se presentan casos de exclusión. Prestar atención a los sentimientos y pensamientos del niño que está siendo excluido es importante para ayudarlo a planear formas de lidiar con las emociones que estas situaciones le generan y trabajar en estrategias para enfrentarlas; sin embargo, en casos en los cuales la exclusión es crónica y forma parte de una situación de *bullying*, debemos intervenir inmediatamente con todas las partes involucradas para frenar esta situación. Recordemos que las situaciones de *bullying* (acoso, intimidación, hostigamiento) son aquellas en las que existe una agresión repetida (muchas veces) y sistemática (hacia las mismas personas) entre estudiantes, en la que, además, hay un desbalance de poder que hace que la víctima no pueda defenderse.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Por qué es importante promover la prosocialidad?

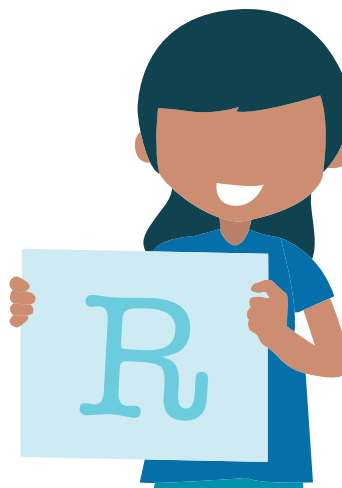
Aunque esta pregunta puede resultar obvia, como adultos generalmente estamos más preocupados por evitar que los niños se comporten mal o que hagan daño a otros, y terminamos invirtiendo mucho tiempo en educarlos sobre los comportamientos inaceptables. Aunque esto es importante, promover comportamientos positivos y de ayuda a otros es una estrategia poderosa para mostrarles los beneficios de involucrarse en comportamientos prosociales. Asimismo, puede mejorar significativamente el clima del aula y la casa.

✓ ¿Cuál es la mejor manera de retroalimentar comportamientos prosociales en los niños?

A diferencia de otro tipo de cualidades, cuando quieras retroalimentar positivamente un comportamiento prosocial, sí puedes resaltar en el niño la cualidad específica y no solo retroalimentar su comportamiento. Por ejemplo, si un niño ayuda a otro con su tarea, puedes decirle “se nota que eres muy colaborador” o “se nota que te gusta consolar a otros”, en vez de “muy bien que hayas ayudado a Juan”, o de darle un dulce o un premio por ayudar. La investigación ha mostrado que retroalimentar cualidades prosociales como parte del carácter del niño incrementa la frecuencia con la que se manifiestan estos comportamientos.

HABILIDAD ESENCIAL

Errores y cómo corregirlos



Actividad	✓ Las 'R' para la recuperación de los errores ¹⁹
Objetivo(s)	✓ Enseñar a las y los estudiantes a recuperarse de los errores para obtener las herramientas necesarias que los ayudarán a dejar de lado la culpa, la vergüenza y el remordimiento. ✓ Entender que cometer errores no es tan importante como lo que hacemos para solucionarlos.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Cartel de "Las 4 'R' para la recuperación de los errores" <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"><p style="text-align: center;">Las 4 'R' para la recuperación de los errores</p><ol style="list-style-type: none">1. Reconocer: "Uy, me equivoqué".2. Responsabilizarse: "Cometí un error".3. Reconciliarse: "Lo siento".4. Resolver: "¿Cómo puedo resolver este error?".</div>

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- Diles a tus estudiantes que van a aprender a recuperarse de los errores.
- Muestra el cartel y diles que van a revisar y practicar cada paso.

¹⁹ Adaptado de McVittie, J.; La Sala, T. y Smitha, S. (2012). *Guía del maestro, actividades para estudiantes: disciplina positiva en la escuela y salón de clase* (p. 72). Basada en *Positive Discipline in the Classroom Teacher's Guide* de Jane Nelsen y Lynn Lott (1992)©.

Primer paso: Reconociendo el error

- Pregunta a tus estudiantes: “Si nos damos cuenta de que hemos cometido un error y queremos disculparnos o arreglarlo, ¿qué aspectos debemos tomar en consideración antes de disculparnos o tomar cartas en el asunto?”
- Hagamos una lluvia de ideas. Por ejemplo:
 - Debemos hacernos responsables de nuestros errores.
 - Todos los involucrados debemos mantener la calma.
 - Todos los involucrados debemos ser honestos.
 - No podemos inventar excusas.

Segundo paso: Responsabilizándose del error

- Sin culpa ni vergüenza. Todos cometemos errores.

Tercer paso: Reconciliándose

- ¿Qué puedes decirle, con simples palabras, a la persona que has herido?
 - “Lo siento”.
 - “Me disculpo por mis acciones”.
 - “Lo siento. Voy a tratar de no hacerlo de nuevo”.

Cuarto paso: Resolviendo

- Para poder solucionar, primero debes hacer sentir bien a la persona a la cual has herido; esto depende del error que hayas cometido.
- Haz una pequeña lluvia de ideas sobre errores comunes en los cuales una disculpa sería apropiada (tomar algo sin pedir prestado, colarse en la fila, interrumpir una conversación, etc.).
- Pide a algunos voluntarios pensar cómo podrían solucionar algunos de estos errores.

Avanzando hacia el objetivo

- Pide a tus estudiantes recordar algún momento en el cual cometieron algún error y puedan aplicar las 4 ‘R’ para la recuperación de los errores. Ponlos en parejas a compartir sus experiencias.
- Haz que tus estudiantes realicen un juego de roles utilizando sus experiencias. Uno de ellos será el ofendido o herido, mientras que el otro practicará el uso de las 4 ‘R’ para la recuperación de los errores.



Comentarios y/o sugerencias

- Dependiendo de la etapa de desarrollo de tus estudiantes, te recomendamos acompañar el cartel con imágenes.
- Restaurar nuestros errores requiere de correcciones y disculpas cuando sea posible.
- Usar las 4 'R' para la recuperación de los errores puede fortalecer una relación una vez cometido el error.
- Algunos docentes prefieren empezar esta actividad con una discusión. Revisa la modificación en la parte inferior.

Poniendo los errores en perspectiva

1 Explicando

La manera cómo resolvemos nuestros errores es más importante que nuestros errores en sí.

- ¿Puedes recordar alguna ocasión en la cual alguien te hirió por haber cometido un error y no se disculpó ni trató de hacer algo para solucionarlo?
- ¿Cambió tu manera de ver a esa persona? ¿Qué podría pasar si cometes un error y no haces nada para solucionarlo?

2 Reconociendo nuestros errores

- ¿Cómo puedes saber que has cometido un error?

3 Reconciliándose

Tus estudiantes deben saber que reflexionar, solucionar y ofrecer una genuina disculpa son elementos claves para la reconciliación.

Explorando sentimientos sobre las disculpas y soluciones

- ¿Sientes más consideración por alguien que se disculpa o arregla el problema?
- Pregunta a tus estudiantes si pueden recordar algún momento en el cual algún adulto los obligó a decir "lo siento" cuando en realidad no lo sentían. ¿Cómo se sintieron al respecto?
- ¿Alguna vez alguien te ha ofrecido unas sinceras disculpas y tú no estabas listo para aceptarlas?
- ¿Alguna vez te han ofrecido disculpas y estas te han hecho sentir mejor?
- ¿Alguna vez pediste disculpas y estas no fueron sinceras? ¿Cuál fue la razón?
- ¿Qué pensaste sobre la persona que se disculpó? (Notarás que las y los estudiantes respetan y aprecian a las personas que ofrecen una sincera disculpa y hacen algo por reparar su error. Estas no son vistas como débiles).



Actividad	✓ ¡Baile del método GROOVE™! ²⁰
Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alentar a las y los estudiantes a cometer errores mediante el movimiento. ✓ Perder el temor a equivocarse.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 20 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Música de diferentes géneros, tales como rock, pop, salsa, hip hop, huayno, bachata, etc.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- 1 Diles a tus estudiantes que se muevan al ritmo de la música.
- 2 Enseña unos pocos movimientos básicos y deja que las y los estudiantes se muevan a su ritmo. Recuérdales que no hay un movimiento correcto, pues cada uno define su propio ritmo y estilo.
- 3 Pide que agiten sus brazos “como un árbol”, siempre a su manera. La forma en que bailen es siempre la manera correcta.
- 4 Luego, continúa diciendo:
 - “Toma una mano y menéala. Luego, la otra. Muévela hacia abajo. Muévela muy alto. Salta y agita tus manos en el aire. Perfora el aire... en cualquier lugar.
 - Agita tus manos en alto. Agita tus manos hacia abajo.
 - Pon tus codos sobre tu cabeza y salta.
 - Salta y trata de cruzar las piernas. Golpea al aire de nuevo.
 - Mueve solo tus dedos ahora. Agáchate lo más que puedas. Sacúdete”.
- 5 Puedes crear las combinaciones de movimientos que desees.

20 The Groove Method. Recuperado de www.thegroovemethod.com



Comentarios y/o sugerencias

- El método GROOVE™ es una metodología de enseñanza desarrollada por Misty Tripoli y Melanie Guertin. Es una clase de baile o expresión corporal que consiste en una coreografía simple y fácil.

La actividad es muy alentadora porque nadie “se equivoca”, en la medida en que cada uno puede moverse a su propio ritmo.

HABILIDAD ESENCIAL

Alentar



Actividad	✓ La entrevista positiva ²¹
Objetivo(s)	✓ Brindar la oportunidad de conocer de manera más profunda a aquellas personas que algunas veces “no vemos”.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Hojas bond A4 ✓ Un lapicero

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- 1 Invita a tus estudiantes a caminar alrededor del salón y encontrar a algún compañero con el que pocas veces socializan.
- 2 Pídeles que le hagan las preguntas que crean necesarias para obtener información sobre habilidades y gustos específicos que tenga esa persona.
- 3 Luego de cinco a diez minutos, pídeles que presenten a su compañero. Deberán destacar sus cualidades y presentarlo como si fueran ellos mismos. Por ejemplo, María puede presentar a Elsa de la siguiente manera: “Mi nombre es Elsa y practico fútbol. Tengo habilidad para las matemáticas...”. Juan puede presentar a Jorge de la siguiente manera: “Soy Jorge y me gusta dibujar. Tengo la habilidad de saber cocinar”.
- 4 Finalizando la actividad, procesa con algunos estudiantes voluntarios: ¿Qué pensabas, sentías y decidías al hacer esta actividad? ¿De qué te has dado cuenta al participar de esta actividad?

21 Adaptado de Minero, E. (14 de febrero del 2017). *Social and Emotional Learning. Habits, Community and Culture: Laying the Foundation for Emotional Intelligence*. Edutopia. Recuperado de <https://www.edutopia.org/article/13-powerful-sel-activities>



Actividad	✓ Empezando el día en positivo ²²
Objetivo(s)	✓ Promover el aliento entre las y los estudiantes.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 20 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Hojas bond A4 ✓ Plumones delgados de colores o lapiceros ✓ Una campana u otro objeto sonoro

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- 1 Coloca una hoja de papel A4 en el respaldar del asiento de cada estudiante.
- 2 Pide a tus estudiantes que se pongan de pie y empiecen a desplazarse alrededor del aula. Ten contigo la campana para que la hagas sonar cada 20 segundos aproximadamente. (Tú también puedes acompañarlos y participar de la actividad).
- 3 Diles a tus estudiantes que, cuando escuchen el sonido de la campana, tendrán que detenerse y escribir frases positivas y alentadoras en la hoja de papel que esté más cerca de ellos. Repite el ejercicio cuatro veces.
- 4 Si las y los estudiantes tienen dificultades para escribir frases positivas sobre una compañera o un compañero, ayuda bastante decirles que escriban una frase positiva que les gustaría recibir si fueran esa persona.

22 Adaptado de Minero, E. (14 de febrero del 2017). Social and Emotional Learning. Habits, Community and Culture: Laying the Foundation for Emotional Intelligence. Edutopia. Recuperado de <https://www.edutopia.org/article/13-powerful-sel-activities>

- 5 Invita a tus estudiantes a retornar a sus lugares y procesa con ellos lo que pensaban, sentían y decidían mientras desarrollaban la actividad.
- 6 Ahora, invítalos a tomar la hoja detrás de sus respaldares del asiento y leerla.
- 7 Pide a un voluntario que comparta lo que piensa, siente y decide mientras lee estas frases.
- 8 Pregunta a todos: ¿Qué están aprendiendo de esta actividad?



Actividad	✓ Somos escritores ²³
Objetivo(s)	✓ Ayudar a las y los estudiantes a entender la perspectiva de otro y empatizar con ella/él.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hojas bond ✓ Lapiceros

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- 1 Diles a tus estudiantes que se convertirán en escritores y que la tarea será escribir un poema.
- 2 Indícales que tienen que pensar en alguien que no conozcan muy bien; puede ser un compañero de clase, un familiar o un conocido de su comunidad. Una vez que tengan a la persona en mente, deben escribir un poema desde la perspectiva de esa persona, es decir, como si fueran ellos.
- 3 Luego de unos diez minutos, pide voluntarios para compartir lo escrito.
- 4 Pregúntales: ¿Qué experimentaron al escribir desde la perspectiva de otra persona? ¿Qué ocurrió cuando trataron de mirar a través de los ojos del otro? ¿Fue fácil o difícil?

23 Adaptado de Minero, E. (14 de febrero del 2017). Social and Emotional Learning. Habits, Community and Culture: Laying the Foundation for Emotional Intelligence. Edutopia. Recuperado de <https://www.edutopia.org/article/13-powerful-sel-activities>



Comentarios y/o sugerencias

- En el caso de estudiantes de los primeros grados de primaria, que están en proceso de aprender o consolidar la lectoescritura, te recomendamos que les propongas realizar una historieta desde la perspectiva de la otra persona y que luego la compartan con el grupo.



HABILIDAD ESENCIAL

Respetar las diferencias

Actividad	✓ Desde tu sitio ²⁴
Objetivo(s)	✓ Entender lo que está detrás de las acciones de alguien
Grado/ Nivel	✓ 3.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Cada uno tiene una forma única de ver las cosas. Por ejemplo, al mirar hacia las nubes, diferentes personas pueden ver formas o figuras distintas.
- ¿Han visto figuras en las nubes? ¿Cuáles? ¿Alguna vez les ha pasado que, al ver algo (como las figuras de una nube), ustedes lo ven distinto a como lo ve algún amigo o familiar?



Escucha algunas respuestas.

- Hoy vamos a hablar sobre esto.

²⁴ Actividad extraída de Banco Mundial (2018). Step by Step- Toolkit Promoting Social and Emotional Learning (SEL) in Children and Teens [Paso paso: kit de herramientas para promover el aprendizaje social y emocional (SEL) en niños y adolescentes]. Recuperado de <https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula>

2. Desarrollo

- Hoy vamos a conocer algunas situaciones en las que dos personajes podrían pensar de maneras muy diferentes. Juntos vamos a tratar de entender lo que piensa cada uno. Escucharemos una situación y yo voy a escribir el nombre de un personaje a cada lado de la pizarra. Primero, todos vamos a ubicarnos al lado derecho y, luego, al lado izquierdo para entender lo que piensa cada uno de ellos.



Lee en voz alta las situaciones presentadas en la tabla (líneas abajo) y escribe a cada lado de la pizarra los nombres de los personajes. Después de leer cada situación, pide a todo el grupo que se pare al lado derecho. Pídeles que, por un momento, cierren sus ojos y se imaginen que son el personaje que allí se describe y hazles las siguientes preguntas. Escucha algunas respuestas.

- > ¿Qué pensaría...?
- > ¿Qué sentiría...?
- > ¿Qué haría...?



Luego, pídeles que se ubiquen al lado izquierdo de la pizarra, que cierren sus ojos e imaginen que ahora son este otro personaje. Vuelve a hacerles las tres preguntas y escucha algunas respuestas.

- ¿Qué pensaría, qué sentiría, qué haría...?

Situación para leer en voz alta	Escribe al lado derecho de la pizarra el nombre del personaje	Escribe al lado izquierdo de la pizarra el nombre del personaje
Se acerca un gato.	Felipe, a quien una vez un gato mordió muy duro	Felicia, que nunca ha sido mordida por un gato
Van a publicar los resultados de un concurso.	Camila, que no participó	Lorena, que ganó el concurso
Marcela quiere comer un helado de chocolate, pero su mamá le sirve zanahorias.	Marcela	Su mamá



Luego del ejercicio, propón las siguientes preguntas y escucha algunas respuestas.

- ¿Qué pasó cuando todos cambiamos de lugar en la pizarra?
- ¿Por qué los personajes pensaban diferente frente ante una misma situación?
- Frente a una misma situación, las personas pueden pensar y sentir cosas diferentes porque sus deseos, preferencias y experiencias de vida pueden ser distintos. Por ello, es importante aprender a ver a través de los ojos de los demás.
- Ahora, abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Dibujos para pensar” (ver Material para el estudiante). Vamos a observar unos dibujos que representan otras situaciones donde, al parecer, los niños no logran ponerse de acuerdo.

La fila

- Observemos bien todo lo que está pasando en el primer dibujo mientras escuchan la primera historia.

La fila (versión 1)

Hoy la profesora va a repartir manzanas. Sandra quiere ser la primera en la fila porque llegó temprano y Luis quiere ser primero porque tiene hambre. Myriam se está riendo a carcajadas y, de pronto, Sandra y Luis voltean a mirarla y le dicen: “Myriam, no seas tonta, no te rías de nosotros”.

- Ahora, tratemos de pensar como cada uno de los personajes para saber qué quiere y qué está pensando.
 - ¿Por qué Sandra y Luis estarán peleando?
 - ¿Qué pensará Sandra?
 - ¿Qué pensará Luis?
 - ¿Qué pensará Myriam?
 - ¿Por qué Sandra y Luis trataron mal a Myriam?
- Ahora, vamos a leer todos juntos la historia que aparece en la siguiente página del cuadernillo: “La fila”.

La fila (versión 2)

Hoy la profesora va a repartir manzanas. Sandra llegó primero al aula y quiere ser la primera en la fila; a ella siempre le gusta llegar temprano para ser la primera en recibir su manzana. De pronto, llega Luis y le quiere quitar el lugar porque él todavía no desayuna y tiene mucha hambre. Si no come algo rápidamente, le va a empezar a doler el estómago.

Mientras Sandra y Luis pelean, Myriam, otra compañera del aula, se está riendo. Sandra y Luis piensan que Myriam se está burlando de ellos y le dicen: “Myriam, no seas tonta, no te rías de nosotros”, pero, en realidad, ella se está riendo porque detrás de la profesora está el perro del colegio y se ha parado de cabeza.

- Ahora, vamos a responder las preguntas que están en el cuadernillo.



Cuando tus estudiantes hayan terminado, pídeles que compartan sus respuestas y reflexiona con ellos.

- > ¿Qué quería Luis? ¿Por qué?
- > ¿Qué quería Sandra? ¿Por qué?
- > ¿Qué le dirían a Sandra para que entienda a Luis?
- > ¿Por qué Luis y Sandra creían que Myriam se estaba burlando de ellos? ¿De qué se reía Myriam?
- > ¿Qué le dirían a Luis y Sandra para que entiendan a Myriam?

3. Cierre

- Hoy vimos situaciones en las que las personas tenían diferentes ideas y puntos de vista.

- > ¿Qué aprendimos hoy?
- > ¿Por qué es importante entender lo que otros piensan?
- > ¿Cuándo podemos tratar de entender lo que otros piensan?

Respuestas sugeridas: cuando tenemos un conflicto con alguien, queremos recibir algo y otras personas también lo quieren, etc.

- Todos tenemos una forma diferente de entender las cosas de acuerdo a lo que pensamos, sentimos y la información que tenemos. Como vimos hoy, es importante ponernos en los zapatos de los demás, tratar de entender por qué actúan de cierta manera y, de ser necesario, buscar aclaraciones para poder entenderlos. Más adelante vamos a aprender estrategias para poder escuchar atentamente a los demás, que nos servirán para comprender mejor su punto de vista.

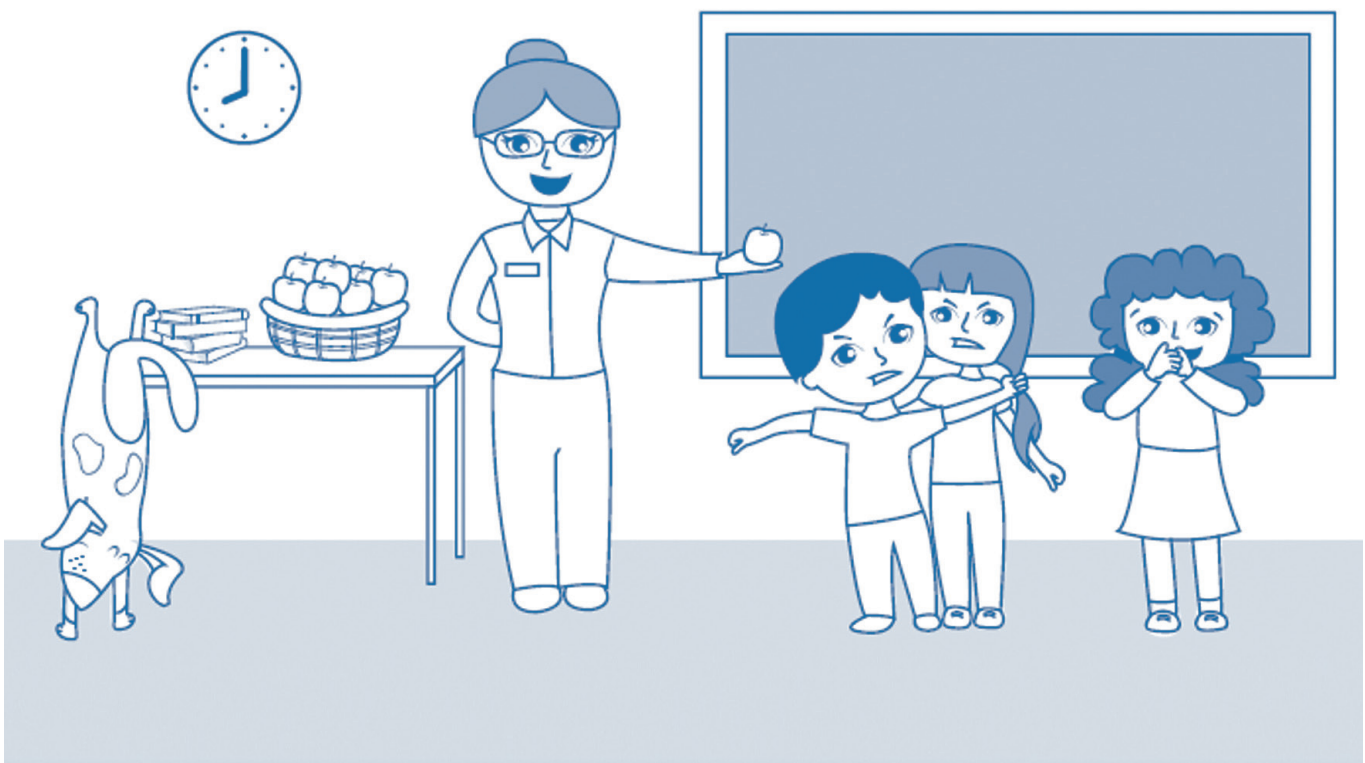
Material para el estudiante

Actividad	Desde tu sitio
Objetivo	Entender lo que está detrás de las acciones de alguien.

Dibujos para pensar

La fila

Observa el dibujo con atención, mientras tu profesor o profesora te cuenta la historia de estos niños.



Ahora, lee la historia para saber qué en realidad sucedió.

La fila

Hoy la profesora va a repartir manzanas. Sandra llegó primero al salón y quiere ser la primera en la fila. A ella siempre le gusta llegar temprano para ser la primera en recibir su manzana. De pronto, llega Luis y le quiere quitar el lugar porque él no desayunó hoy y tiene mucha hambre. Si no come algo rápidamente, le va a empezar a doler el estómago.

Mientras Sandra y Luis pelean, Myriam, otra compañera del salón, se está riendo. Sandra y Luis piensan que Myriam se está burlando de ellos y le dicen: "Myriam, no seas tonta, no te rías de nosotros"; sin embargo, en realidad, ella se está riendo porque detrás de la profesora está el perro del colegio y se ha parado de cabeza.

Luego de leer la historia, responde las siguientes preguntas:

¿Qué piensa Luis?

¿Qué piensa Sandra?

¿Qué piensa Myriam?



Guía complementaria para el docente

1. Conceptos clave

Conciencia social: capacidad para empatizar y tomar la perspectiva de personas de contextos y culturas diversas, comprender normas de conducta sociales y éticas, y reconocer los recursos y fuentes de soporte disponibles en la familia, la escuela y la comunidad (CASEL, 2015).

Empatía: entender y sentir lo que otra persona está experimentando desde su marco de referencia; es decir, es la capacidad de ponerse en el lugar del otro (Bellet y Maloney, 1991).

Toma de perspectiva: ver el mundo desde un punto de vista diferente al habitual. Nos ayuda a entender lo que otras personas pueden pensar o sentir en una situación dada, al intentar ver lo que ellas ven. Tanto en niños como en adultos, la toma de perspectiva se asocia a una mayor empatía, comportamiento prosocial y un trato más favorable a la persona (o grupo) cuya perspectiva se toma (Furr, 2008).

Para que tus estudiantes desarrollen esta habilidad, es importante que les ayudes a:

- ✓ Entender lo que los demás están pensando y sintiendo en una situación con el fin de tener en cuenta su punto de vista.
- ✓ Observar, hacer preguntas y practicar la escucha activa con el fin de comprender lo que otros piensan frente a una situación.
- ✓ Reconocer que en una misma situación pueden existir puntos de vista diferentes.

2. Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Ante una situación en la cual puedan existir desacuerdos, como un conflicto interpersonal, ayuda al niño para que trate de entender el punto de vista de los demás y reconocer que este puede ser diferente del propio. Para ello, puedes hacer preguntas como “¿qué crees que está pensando la otra persona?” o “¿por qué crees que esta persona se siente de esa manera?”.
- ✓ Al leer historias o cuentos, pregunta al niño por los puntos de vista de los diferentes personajes; por ejemplo, “¿qué piensa este personaje y qué piensa este otro?”. También puedes hacerles preguntas para que piensen e imaginen diferentes explicaciones, como “¿qué pudo haber pasado?” o “¿qué pasó en realidad?”.

3. Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Por qué es importante desarrollar la toma de perspectiva?

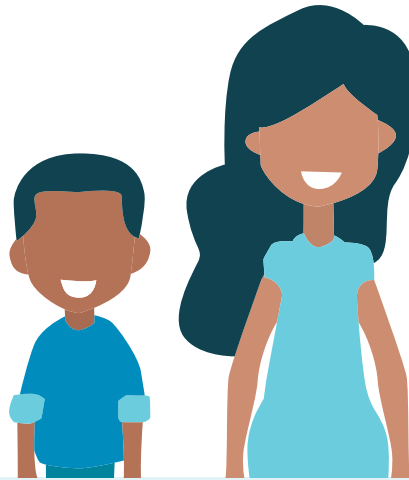
En muchas situaciones de la vida cotidiana pueden surgir diferentes puntos de vista. Por ello, es importante desarrollar en los niños la habilidad de comprender una situación desde diferentes perspectivas. La toma de perspectiva refuerza el desarrollo del pensamiento y nos permite ampliar nuestra capacidad de comprender lo que los demás pueden pensar o sentir ante una situación en la que podemos pensar o sentir de manera diferente. Los niños que han desarrollado la habilidad de toma de perspectiva pueden resolver más fácilmente sus conflictos interpersonales, tienen un pensamiento más flexible (son capaces de encontrar varias explicaciones frente a una situación), desarrollan más fácilmente la empatía y tienden a responder asertivamente en vez de recurrir a la agresión.

✓ ¿Toma de perspectiva y empatía son lo mismo?

Ambas habilidades están altamente relacionadas; sin embargo, mientras que la toma de perspectiva se refiere a un proceso cognitivo en el cual tratamos de entender lo que los demás están pensando o sintiendo frente a una situación, la empatía se refiere a un proceso emocional en el cual sentimos lo que los demás están sintiendo o, al menos, experimentamos emociones similares a las de ellos.

HABILIDAD ESENCIAL

Tener reuniones de aula



Actividad	✓ Explorando el poder: Gana/Gana ²⁵
Objetivo(s)	✓ Presentar la idea de soluciones gana/gana.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	<ul style="list-style-type: none">✓ Pizarra✓ Materiales para un póster (opcional)✓ Cartel opcional: <div style="border: 1px solid #0070C0; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 10px;">Trabajamos juntos para obtener soluciones Gana/Gana</div>

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Discutiendo y anotando

- Poder del adulto
 - Pide a tus estudiantes pensar en alguna situación en la cual un adulto tuvo poder sobre ellos.
 - Pide que compartan y tomen nota de sus ideas.

25 McVittie, J.; La Sala, T. y Smitha, S. (2012). *Disciplina positiva en la escuela y salón de clase. Guía del maestro: actividades para estudiantes*. Basada en *Positive Discipline in the Classroom Teacher's Guide* de Jane Nelsen y Lynn Lott (1992)©.

○ Poder de las y los estudiantes

- Pide a tus estudiantes imaginar un aula o una escuela en donde ellos tengan el poder sobre los adultos.
- ¿Cómo sería eso?
- ¿Cómo se sentirían si fuesen el docente? ¿Cómo se sentirían si fuesen un estudiante?

○ Poder compartido

- Pide a tus estudiantes hacer una lluvia de ideas de lo que podría pasar si existe un poder compartido y respeto por todas y todos.
- ¿Qué harían los docentes?
- ¿Qué harían las y los estudiantes?

2. Etiquetando

- Etiqueta a los dos primeros grupos como situaciones gana/pierde y el tercer grupo como situación gana/gana.
- Discute un poco sobre la diferencia entre tener poder sobre otros y tener poder compartido. Toma en consideración pensamientos, sentimientos y decisiones que la gente tomaría en cada situación.

3. Explicando

- “Para que nuestras reuniones en el aula sean seguras, todos debemos trabajar en conjunto para encontrar soluciones gana/gana. Nadie tiene poder sobre otro. Necesitamos trabajar en conjunto para encontrar soluciones con las que todos podamos vivir”.

Avanzando hacia el objetivo

- Si es apropiado para la edad de tus estudiantes, pide a algún voluntario crear un cartel sobre las soluciones gana/gana (revisa el ejemplo en la ficha técnica de la actividad).



Comentarios y/o sugerencias

- Para trabajar con estudiantes de los primeros grados de primaria, puedes presentar el cartel acompañado de una imagen.
- También puedes complementar esta actividad con una dramatización con títeres haciendo referencia a los tres escenarios propuestos, y proseguir con las preguntas.

TERCER NIVEL DE LA
CASA DE DISCIPLINA
POSITIVA:

SENTANDO LAS BASES

**HABILIDADES ESENCIALES
PARA LLEVAR A CABO LAS
REUNIONES DE AULA**

HABILIDAD ESENCIAL

Formar un círculo



Actividad	✓ Formar un círculo ²⁶
Objetivo(s)	✓ Crear una atmósfera democrática donde puedan existir soluciones con las que todos ganen y tengan el mismo derecho a expresarse y ser escuchados.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Pizarra ✓ Plumones de pizarra ✓ Un reloj cronómetro

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- 1 Lee el comentario anterior.
- 2 Decide con tus estudiantes si el círculo será formado en el piso o en las sillas. Es importante que tú estés sentado al mismo nivel. Después de decir a tus estudiantes dónde se va a hacer el círculo, escribe las siguientes palabras en la pizarra: “rápidamente”, “silenciosamente” y “con seguridad”.
- 3 Pregunta por sugerencias para formar el círculo rápidamente, silenciosamente y con seguridad. Si hay necesidad de mover mobiliario, asegúrate de preguntar al grupo qué necesita hacerse y escribe las ideas debajo de cada título.
- 4 Después de la lluvia de ideas, pregunta si tienen alguna sugerencia de lo que deba ser eliminado por no ser práctico o respetuoso. Tacha esas ideas y pregunta al grupo cuántos están dispuestos a seguir las indicaciones restantes.

26 Actividad adaptada de McVittie, J.; La Sala, T. y Smitha, S. (2012). Disciplina positiva en la escuela y salón de clase. Guía del maestro: actividades para estudiantes. Basada en Positive Discipline in the Classroom Teacher's Guide de Jane Nelsen y Lynn Lott (1992)©.

- 5 Pídeles que adivinen cuánto tiempo creen que les tomará formar el círculo siguiendo las indicaciones anteriores. Anota algunos de los tiempos sugeridos en la pizarra. Pide a un voluntario que utilice un reloj con cronómetro para tomar el tiempo.
- 6 Déjalos intentar el plan y observa cuánto tiempo les toma. Después de formar el círculo, pregunta al grupo: ¿alguien aprendió algo que pueda ayudar a reducir tiempo la próxima vez?



Comentarios y/o sugerencias

- La forma ideal de crear una atmósfera democrática en el aula es acomodando todas las sillas en forma circular, sin mesas ni escritorios. Esta organización del espacio facilita que todos puedan ser vistos y escuchados; sirve también para recordar que las reuniones de clase son una parte especial de lo que hacemos en la escuela.
- Algunos docentes piden a sus estudiantes que sigan practicando hasta lograr formar el círculo en 60 segundos o menos. Hemos visto estudiantes lograr esto en muchas aulas, incluso cuando tienen que mover escritorios para que no estorben y acomodar sillas en círculo.

Plan alternativo

- 1 Pide a tus estudiantes que formen un círculo sin darles mayores indicaciones. Pregúntales después qué aprendieron de la experiencia.
- 2 Pregúntales qué ideas tienen para mejorar. Anímalos a discutir acerca del proceso. Sin darse cuenta, tus estudiantes estarán teniendo su primera discusión que estará enfocada en soluciones.
- 3 Pregúntales si quieren volver a poner el mobiliario en su lugar e intentarlo de nuevo para ver si pueden mejorar su tiempo. Relájate y disfruta observando cuánto pueden aprender tus estudiantes al hacer algo, discutir acerca de ello y volver a intentarlo.

HABILIDAD ESENCIAL

Practicar cumplidos y apreciaciones



Actividad	✓ Dando cumplidos y apreciaciones ²⁷
Objetivo(s)	✓ Brindar a las y los estudiantes la oportunidad de experimentar lo que sienten al recibir y dar cumplidos y apreciaciones.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Pizarra ✓ Plumones de pizarra ✓ Un reloj cronómetro

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- 1 Prepara anticipadamente un papelógrafo dividido en tres columnas, cada una rotulada con el título PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y DECISIÓN. En caso de trabajar con estudiantes de los primeros grados de primaria, puedes reemplazar estas palabras con una nube de pensamiento, un corazón y una flecha.
- 2 Pide a tus estudiantes que cierren los ojos y visualicen algún momento de su vida donde se sintieron reconocidos o tal vez cuando alguna persona les dio un agradecimiento por determinada acción. Esta persona puede ser alguien cercano o tal vez un desconocido. Puedes ayudar a tus estudiantes proponiendo algunas situaciones: en casa cuando apoyan en alguna tarea doméstica, en el colegio cuando le pasan la pelota a algún compañero, en la calle cuando ayudan a alguna persona a darle alguna dirección, etc.

27 Actividad adaptada de Minero, E. (14 de febrero del 2017). *Social and Emotional Learning. Habits, Community and Culture: Laying the Foundation for Emotional Intelligence*. Edutopia. Recuperado de <https://www.edutopia.org/article/13-powerful-sel-activities>

- 3 Pídeles que traten de identificar los sentimientos y pensamientos que tenían en ese momento y qué decisiones tomaron al recibir el agradecimiento o reconocimiento.
- 4 Luego, pídeles que abran los ojos y que compartan lo que pensaron, sintieron y decidieron. Anota las ideas en la columna del papelógrafo que corresponda. En caso de estudiantes de los primeros grados de primaria, puedes decirles que hagan un dibujo en cada sección en lugar de anotar.
- 5 Pregúntales qué están aprendiendo con esta actividad.

Extensión

- Es importante practicar los cumplidos y apreciaciones de manera periódica, pues es una habilidad esencial e importante para las reuniones de aula.
- Aquí te ofrecemos algunos alcances para las siguientes reuniones con tus estudiantes.
 1. Pide a tus estudiantes que se sienten en círculo y que compartan un cumplido y/o apreciación que quieran brindar a todo el grupo o a alguna persona en especial.

Por ejemplo: “Me gustaría agradecer a María por participar con sus ideas en la clase”, “me gustaría reconocer el esfuerzo que Pedro está haciendo por llegar temprano después del recreo”.
 2. En algunos casos, las y los estudiantes podrían empezar agradeciendo sin decir nombres.

Por ejemplo: “Me gustaría agradecer a la persona que me explicó la clase de Física la semana pasada”.
- Es importante decirles que estos cumplidos y/o apreciaciones tienen que ser genuinos para que tengan un efecto positivo en las personas.

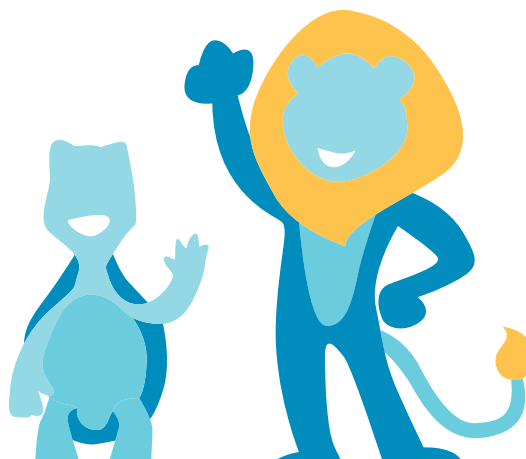


Comentarios y/o sugerencias

- En caso de trabajar con niños de primaria, puedes invitarlos a que den unos cuantos aplausos o que agiten sus manos cada vez que alguna compañera o compañero dé un cumplido y/o apreciación.
- Con niñas y niños de inicial, los cumplidos y/o apreciaciones pueden ser dados a modo de un abrazo.

HABILIDAD ESENCIAL

Respetar las diferencias



Actividad	✓ Hay una jungla allá afuera ²⁸			
Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Enseñar a las y los estudiantes el valor de las diferencias. ✓ Pasar del entendimiento a poder apreciar cómo las diferencias se vuelven recursos que podemos acoger y celebrar. 			
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria			
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente			
¿Qué necesitaremos?	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuatro fotografías o peluches de los siguientes animales: tortuga, águila, camaleón y león ✓ Plumones gruesos de colores ✓ Cuatro papelógrafos preparados con anticipación (uno por cada animal), como el siguiente modelo: <hr/> <p>“Queremos ser un camaleón porque...”</p> <hr/> <p>“No queremos ser un/ una...”</p> <hr/> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;">león porque...</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">águila porque...</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">tortuga porque...</td> </tr> </table>	león porque...	águila porque...	tortuga porque...
león porque...	águila porque...	tortuga porque...		

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Presentando el concepto

- Pregunta a tus estudiantes (invítalos a usar sus manos) lo siguiente:

28 Adaptado de McVittie, J.; La Sala, T. y Smitha, S. (2012). *Guía del maestro, actividades para estudiantes: disciplina positiva en la escuela y salón de clase* (p. 81). Basada en *Positive Discipline in the Classroom Teacher's Guide* de Jane Nelsen y Lynn Lott (1992)©.

- ¿Cuántos de ustedes creen que siempre hay una respuesta correcta o incorrecta para todo?
- ¿Cuántos de ustedes piensan que solo hay una manera de ver las cosas?
- ¿Cuántas veces se han sentido avergonzados de levantar su mano porque pensaron que el resto ya sabía la respuesta?

Entonces, díles: “Vamos a trabajar una actividad que les va a mostrar que hay distintas maneras de ver las cosas”.

2. Escogiendo un animal

Pregunta a tus estudiantes:

“Si ustedes pudiesen ser alguno de estos animales por un día, ¿cuál de ellos serían?”.

3. Aceptando su elección

Pide que se dirijan hacia la fotografía o peluche de su elección.

4. Completando los cuadros

Pide a cada grupo:

- Escribir una lista de características que les gusta de ese animal debajo de la parte que dice “Queremos ser (el animal elegido por ellos) porque...”.
- Escribir una lista de las razones por las cuales no escogieron los otros animales debajo de la parte que dice “No queremos ser... porque...”.

5. Compartiendo ideas

- Cada grupo pasará al frente con su papelógrafo para leer las ideas que escribieron.
- Coloca los papelógrafos en un lugar visible del aula cuando todos hayan terminado.

6. Reflexión

Una vez que todos los papelógrafos hayan sido presentados, tus estudiantes notarán lo siguiente:

- Lo que le gusta a algunas personas no necesariamente le gusta a otras. En caso no se llegue a esa conclusión, deberás orientar la reflexión hacia esa conclusión.
- Algunos estudiantes podrían reaccionar al escuchar comentarios negativos sobre el animal que han escogido. Permíteles experimentar, expresar y compartir sus reacciones de una manera respetuosa.
- Pregúntales si tener diferentes opiniones significa que la otra persona o grupo está en lo correcto o incorrecto.

7. Continúa el debate

Trata de guiar el debate de tal forma que tus estudiantes lleguen a la conclusión de que todos vemos el mundo de distinta manera. Aunque nos encontremos bajo las mismas circunstancias, vamos a tener distintas opiniones. Algunas preguntas que puedes hacer para continuar el debate son:

- ¿Qué pasaría si todos escogieran el mismo animal? ¿Cómo se vería eso reflejado en el aula?
- ¿Cómo se sintieron cuando hablaron sobre el animal que eligieron?
- ¿Cómo sería el aula si todos tuviesen la misma opinión? ¿Cuáles serían las ventajas y desventajas?
- Si tuviesen solo una manera de solucionar un problema (dado que todos tienen la misma opinión), ¿cómo podrían saber si esa solución no funciona?
- Han estado hablando de animales; ahora van a conectar esta actividad con el aula y ustedes mismos. ¿Cómo se diferencian por cómo se ven, sienten y de dónde vienen?
- ¿Cómo sus diferencias constituyen una ventaja para la clase y cómo pueden aprender en conjunto?
- ¿Cómo sus diferencias pueden ayudarlos a solucionar problemas durante las reuniones de aula?
- ¿Cómo pueden aprender uno del otro? ¿Qué pueden aprender de cómo cada uno ve el mundo?
- ¿Cómo pueden comprender las diferencias para aprender a aceptar al resto y trabajar juntos?
- ¿Cómo pueden aprender a reconocer y celebrar sus diferencias individuales?
- ¿Cómo pueden incluir a gente que ven como “diferente” a su comunidad escolar?
- ¿Qué necesitan aprender sobre sus diferencias para poder honrar a cada individuo?

Avanzando hacia el objetivo

- Piensa en ejemplos en los cuales distintos puntos de vista fueron de ayuda. Estos ejemplos podrían ser distintas maneras de solucionar un problema de matemáticas, problemas sociales, lecciones de historia, etc.

Consejos

- 1 Si estás trabajando con estudiantes de los primeros grados de primaria que aún no saben escribir, podrías invitar a estudiantes de grados superiores para hacer la actividad más divertida. Los estudiantes mayores pueden ayudar a escribir las opiniones. Si esto no es posible, tú puedes escribirlas.
- 2 Hay una razón por la cual estos cuatro animales han sido escogidos para esta actividad; por ello, te aconsejamos realizarla como está presentada.
- 3 Dependiendo de la edad y las características de tus estudiantes, podrías hacer que escriban en un papel el nombre del animal que prefieren para no hacerlo público. Esto debe hacerse antes de empezar la actividad. Pide a todos los leones mostrar su papel y moverse bajo el póster de su animal. Al hacerlo en conjunto se elimina la presión de grupo.

Ejemplos

Ejemplo de los que escogen al camaleón

Queremos ser un camaleón porque...

- Puede cambiar, es flexible, es adaptable.
- Se puede esconder fácilmente para observar.
- Es adorable.
- No hace daño.

No queremos ser un/una...

León porque...		Águila porque...		Tortuga porque...	
➤ Es bullicioso.	➤ Está hambriento de poder.	➤ Es solitaria.	➤ Se ve calva.	➤ Se esconde.	➤ Tiene que cargar su casa a todos lados.
➤ Come carne.	➤ Las hembras hacen todo.	➤ Es inaccesible.	➤ Empuja a sus crías a salir del nido.	➤ Es lenta.	➤ Muerde.
➤ Quiere ser el rey.	➤ Es flojo.	➤ Vive en lugares rocosos.		➤ Evita las cosas.	

Ejemplo de los que escogen la tortuga

Queremos ser una tortuga porque...

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Siempre tiene una casa. ➤ Puede vivir en la tierra y agua, y puede disfrutar del sol. ➤ Es paciente (lenta pero segura). ➤ Es gentil; no hiera ni molesta. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Está segura dentro de su caparazón. Es fuerte. ➤ Es vieja y sabia. ➤ Pone huevos y se va. |
|---|---|

No queremos ser un/una...

León porque...		Águila porque...		Camaleón porque...	
➤ Es feroz.	➤ Es perezoso.	➤ Es hambrienta de poder.	➤ Es malhumorado.	➤ No es muy fuerte.	
➤ Es espantoso.	➤ Es bullicioso.	➤ Es solitaria.	➤ Es volátil.	➤ Se escabulle.	
➤ Es violento.	➤ Es predador.		➤ Es falso.	➤ Es impredecible.	
➤ Es arrogante.	➤ Es rey.		➤ Es inconsistente.		
➤ No tiene piedad.	➤ Es cazador.				

Ejemplo de los que escogen el águila

Queremos ser un águila porque...

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Es observadora, de vista muy aguda. ➤ Tiene libertad, fuerza y larga vida. ➤ Es bella, fiel, atenta. ➤ Es inteligente. ➤ Dirige su vida. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vuela y planea. Tiene una gran vista desde allá arriba. ➤ Controla su propio destino. ➤ Respetada en los Andes. ➤ Es un símbolo de independencia. |
|--|--|

No queremos ser un/una...

León porque...		Camaleón porque...	Tortuga porque...	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Es peligroso. ➤ Es agresivo. ➤ Es bullicioso. ➤ Vive en lugares secos y áridos. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Es macho. ➤ Es perezoso. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Es muy cambiante. ➤ Huye de los problemas. ➤ Se mezcla mucho. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Es lenta, débil. ➤ Tiene un caparazón pesado que debe cargar todo el tiempo. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se esconde. ➤ En los tótems se encuentra abajo. ➤ No es atractiva.

Ejemplo de los que escogen al león

Queremos ser un león porque...

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Es el rey de la selva. ➤ Es orgulloso, apasionado, fuerte. ➤ Es independiente, respetado. ➤ Es atractivo, con increíble melena. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Es juguetón, especialmente con sus crías. ➤ Vive en un ambiente cálido. ➤ Es sociable. ➤ La gente reacciona a su rugido apasionadamente. |
|--|---|

No queremos ser un/una...

Camaleón porque...	Águila porque...	Tortuga porque...
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Es muy pequeño. ➤ Siempre está cambiando. ➤ No tiene coraje. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lleva una vida solitaria. ➤ ¿Quién quiere volar? ➤ Es calva. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Está bajo los pies. ➤ Es tímida. ➤ Es lenta.



Comentarios y/o sugerencias

Esta actividad es importante y muy profunda. Despierta una conciencia no intuitiva sobre las diferencias y cómo trabajar juntos en una comunidad. Nos invita a entender profundamente y apreciar cómo las diferencias entre los seres humanos nos enseñan habilidades que podemos acoger, así como a celebrar la diversidad.

- Es de suma importancia que tus estudiantes sean de ayuda y no hirientes antes de empezar esta actividad.
- Esta actividad puede ser llevada a cabo en varias reuniones consecutivas, dado que puede extenderse por más de 45 minutos.
- Esta actividad usualmente genera risas y un debate muy vivo entre niñas y niños e incluso hasta adultos.
- Publica una foto de cada animal en cuatro distintas áreas del aula. Ten en cuenta que tus estudiantes podrían no estar familiarizados con los camaleones. Por esa razón, pide a un voluntario explicar lo que es para que el resto lo conozca.
- Coloca cada papelógrafo junto a la fotografía apropiada.

HABILIDAD ESENCIAL

Usar habilidades de comunicación respetuosa



Actividad	✓ Para, respira y piensa ²⁹
Objetivo(s)	✓ Pensar antes de actuar con cólera.
Grado/ Nivel	✓ 3.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Algunas veces tenemos diferencias con nuestros amigos, las cuales nos pueden llevar a decir o hacer cosas que no queremos. Por ejemplo, cuando sentimos mucha cólera, podemos decir cosas que los pueden hacer sentir mal. Hoy vamos a aprender a manejar este tipo de situaciones de manera que no lleguemos a decir o hacer algo que haga sentir mal a otros y a nosotros mismos.

2. Desarrollo

- ¿Les ha pasado alguna vez que tienen un problema con alguien y les da tanta cólera que quisieran decirle algo para que se sienta mal? A todos nos puede pasar algo así.
- Vamos a conocer la historia de Lola y Lalo y cómo estuvieron a punto de decir y hacer cosas que los iban a hacer sentir mal.

²⁹ Actividad extraída de Banco Mundial (2018). Step by Step- Toolkit Promoting Social and Emotional Learning (SEL) in Children and Teens [Paso paso: kit de herramientas para promover el aprendizaje social y emocional (SEL) en niños y adolescentes]. Recuperado de <https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula>



Lee la siguiente historia haciendo las pausas sugeridas para reflexionar con tus estudiantes. Utiliza las preguntas propuestas y escucha las respuestas de algunos voluntarios.

La historia de Lola y Lalo

Lola y Lalo son amigos de toda la vida. A ambos les gusta jugar fútbol y muchos otros juegos; sin embargo, a veces tienen problemas; por ejemplo, un día Lalo estaba escribiendo algo en su cuaderno. Era una carta para su mamá. Se estaba esforzando mucho para que le quedara muy bonita y para que su letra quedara muy bien, pero, mientras estaba haciendo la carta, Lola pasó muy rápido y, sin querer, lo empujó y le hizo rayar la carta.

- ¿Cómo creen que se sintió Lalo? ¿Por qué?

A Lalo le dio tanta cólera que lo primero que se le ocurrió fue gritarle a Lola y decirle que era una tonta por haberle hecho malograr su trabajo. Recordó que en la escuela le habían enseñado a calmarse cuando sintiera cólera, pero no lo hizo.

- ¿Por qué creen que Lalo decidió calmarse?
- ¿Qué podría haber pasado si Lalo le gritaba a Lola y le decía cosas feas

Respuesta sugerida: Lola se habría sentido mal y quizás le habría respondido a Lalo.

- ¿El problema se habría solucionado o pudo haber empeorado?

Respuesta sugerida: Habría empeorado porque Lola también hubiese podido responder con gritos.

Lalo recordó que en la escuela también le habían enseñado a manejar situaciones como estas con cuatro pasos.

1. **PARO** y hago una pausa.
2. **ME CALMO** cuando siento cólera.
3. **PIENSO** qué puedo hacer para solucionar la situación.
4. **DECIDO** cuál es la mejor opción.



Escribe los cuatro pasos en la pizarra.



Escribe los cuatro pasos en la pizarra.

• Ahora, vamos a ayudar a Lalo a usar estos cuatro pasos.

➤ ¿Por qué tiene que parar?

Respuesta sugerida: Tiene que parar para no gritarle o decirle cosas feas a Lola.

➤ ¿Cómo podría calmarse?

Respuestas sugeridas: respirando, contando hasta 10, imaginando cosas bonitas, etc.

➤ ¿Qué podría hacer para manejar la situación?



Permite que tus estudiantes presenten opciones y anótalas en la pizarra. Asegúrate de que haya opciones variadas.

• ¿Cómo sabemos cuál es la mejor opción? Podemos pensar en las opciones que hagan que ambos se sientan bien y que ayuden a que se lleven mejor. Por ejemplo, imaginemos que Lalo decide empujar a Lola por lo que le hizo. ¿Habría sido una solución que los haría sentir bien a ambos? ¿Los ayuda a ser buenos amigos?



Escucha algunas respuestas. Un ejemplo de buena opción sería explicarle a Lola lo que pasó y buscar formas para arreglar lo que se dañó.

• ¡Vamos a practicar! Pensemos en cosas que pasan con nuestros amigos en el colegio y que nos pueden hacer sentir cólera.



Anótalas en la pizarra.

• Ahora, en parejas, vamos a representar una de esas situaciones usando los cuatro pasos: (1) paro, (2) me calmo, (3) pienso y (4) decido.



Una vez que hayan terminado la representación, pide a una de las parejas que pase al frente a representar la situación. Discute con el grupo sobre lo siguiente: ¿Cómo parar? ¿Cómo calmarse? ¿Qué alternativas hay para hacerlo? ¿Cuáles serían las mejores? ¿Por qué?

3. Cierre

- ¿Qué aprendimos hoy?
- ¿Cuándo podemos usar esto que aprendimos?
- ¿Qué paso consideramos más fácil y cuál, más difícil? ¿Por qué?
- ¿Cómo podríamos recordar usar estos pasos?



Podemos escribirlos en un lugar visible para todos, repasarlos de nuestro cuadernillo, etc.

- Puedo manejar las situaciones que me hacen sentir cólera hacia mis compañeros haciendo una pausa, calmándome, pensando en las opciones que tengo para solucionar la situación y decidiéndome por la mejor. Usualmente cuando decidimos tratar mal a alguien, no solo hacemos que esta persona se sienta mal, sino que, además, puede que ya no quiera ser nuestro amigo. La próxima vez que tengamos un problema con un compañero, usemos estos pasos para encontrar una solución adecuada.

HABILIDAD ESENCIAL

Enfocarse en soluciones



Objetivo(s)	✓ Enfocarse en soluciones.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria

Recuerda que, frente a un problema, las soluciones propuestas por ti o tus estudiantes deben cumplir los siguientes cuatro criterios:

Respetuosas

Razonables

Relacionadas

Útiles

HABILIDAD ESENCIAL

Lluvia de ideas y juego de roles



Objetivo(s)	✓ Organizar una lluvia de ideas y un juego de roles.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria

Siempre recuerda el proceso para la lluvia de ideas y juego de roles.

Todas las ideas son bienvenidas (hasta las ideas descabelladas).

Todas las ideas de las y los estudiantes son anotadas.

La diversión es una pieza esencial del juego de roles.

Explora lo que sienten, piensan y deciden las y los estudiantes cada vez que interpretan un rol.

Material para el estudiante

Actividad	Para, respira y piensa
Objetivo	Pensar antes de actuar con cólera.

Cuatro pasos para manejar situaciones que me hacen sentir cólera

1. **PARO** y hago una pausa.
2. **ME CALMO** cuando siento cólera.
3. **PIENSO** qué puedo hacer para solucionar la situación.
4. **DECIDO** cuál es la mejor opción.



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Manejo de conflictos: limitar los aspectos negativos del conflicto e incrementar los positivos para lograr un máximo aprendizaje y resultados para el grupo (Rahim, 2002).

Según Rahim (2011), para lograr esto necesitamos preocuparnos por nosotros y por los demás, y colaborar para llegar a una solución mutuamente aceptable a partir de la apertura, el intercambio de información, la examinación y exploración de las diferencias. Otras formas menos sanas de manejar los conflictos son imponer nuestras opiniones o métodos sobre otros, o ignorar lo que nos preocupa para hacer felices a los demás.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Detén con firmeza cualquier situación agresiva que se presente, por ejemplo, gritos, insultos, golpes, burlas, etc.
- ✓ Bajo ninguna circunstancia actúes con agresión; siempre actúa con calma. Estate atento a no gritar, no agredir físicamente y no dar respuestas hirientes.
- ✓ Utiliza los conflictos como oportunidades de aprendizaje. No busques culpables preguntando algo como “¿quién empezó?”. Puedes preguntar “¿qué pasó?”.
- ✓ Ayuda a que los niños se calmen y entiendan el punto de vista de la otra persona. Puedes hacer preguntas como “¿qué estará pensando la otra persona?” o “¿cómo se estará sintiendo?”.
- ✓ Dale ideas de cómo manejar sus conflictos turnándose, compartiendo o eligiendo algo que a todos les guste.
- ✓ Puedes ayudarlos con estrategias de manejo de conflictos, como “paro, me calmo, pienso y decido”.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Los conflictos son malos?

No. Los conflictos son parte normal de las interacciones humanas. No son buenos ni malos en sí mismos. Bien manejados, son oportunidades para fortalecer nuestras relaciones, aprender de nosotros mismos y abordar situaciones difíciles de una manera constructiva para nosotros mismos y los demás.

✓ **¿Conflictos y peleas son lo mismo?**

No. Cuando tenemos un conflicto, no necesariamente terminamos peleando. Las peleas usualmente reflejan un mal manejo de los conflictos. Muchas de las situaciones de agresión y violencia se originan en conflictos mal manejados; sin embargo, muchos conflictos se manejan con estrategias de beneficio mutuo, diferentes a la agresión.

✓ **¿Cómo puedo ayudar a que los niños manejen mejor sus conflictos?**

Como primera medida, revisa cómo manejas tú tus conflictos con otros. Este es un poderoso modelo que seguramente tus hijos o estudiantes seguirán. Toma las situaciones de conflicto como oportunidades de aprendizaje y propón a los niños tomar turnos, compartir o elegir algo que a todos les gusta. También pueden poner en práctica la estrategia de manejo de conflictos aprendida en esta actividad.

HABILIDAD ESENCIAL

La agenda y el formato de las reuniones de aula



Actividad	✓ Presentando las reuniones en el aula ³⁰
Objetivo(s)	✓ Presentar las reuniones de aula. ✓ Prepararlos para iniciar las reuniones de aula.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Pizarra ✓ Plumones de pizarra o tiza

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Preparar la actividad

- Pregunta a tus estudiantes qué problemas o dificultades encuentran en el aula, la cafetería, los pasadizos o el área del recreo.
- Escribe sus preocupaciones en la pizarra. En caso trabajes con estudiantes más pequeños, no es necesario que anotes las ideas.
- Si tienen problemas para sugerir ideas, puedes empezar haciendo una pregunta como: ¿Qué piensan sobre las peleas por los juegos durante el recreo? O ¿qué piensan si alguien los está molestando?

³⁰ Actividad adaptada de McVittie, J.; La Sala, T. y Smitha, S. (2012). *Disciplina positiva en la escuela y salón de clase. Guía del maestro: actividades para estudiantes*. Basada en *Positive Discipline in the Classroom Teacher's Guide* de Jane Nelsen y Lynn Lott (1992)©.

2. Proponiendo solucionar problemas en conjunto

- Pregunta: ¿Cuántos de ustedes creen que, si pueden trabajar en conjunto, lograrán encontrar soluciones a sus preocupaciones?
- Pide que te respondan con las manos.
- Si algunos parecen dudar, pregunta: ¿Cuántos de ustedes están dispuestos a aprender las habilidades necesarias para poder ayudarse entre todos de una mejor manera?

3. Poniendo en práctica

- Discute las siguientes ideas con tus estudiantes.
 - Vamos a trabajar juntos durante las reuniones de aula para poder aprender a resolver problemas enfocándonos en las soluciones.
 - Vamos a empezar utilizando problemas de “práctica” para asegurarnos de que tenemos las herramientas necesarias para poder sugerir soluciones útiles.
 - También vamos a practicar con problemas reales, los cuales tendrán un impacto en todos nosotros.



Comentarios y/o sugerencias

- Usualmente, las y los docentes tratan de solucionar ellos mismos los problemas de sus estudiantes y pierden la oportunidad de involucrarlos en el proceso de aprendizaje de cómo solucionarlos, contribuir y ayudarse entre ellos.
- Las reuniones de aula proveen a las y los estudiantes de las herramientas necesarias para aprender a solucionar un problema por ellos mismos.

HABILIDAD ESENCIAL

Usar y entender las metas equivocadas



¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- Para el desarrollo de esta habilidad esencial, utiliza la tabla de metas equivocadas presentada en la página 59 de la Guía de Disciplina Positiva para el Desarrollo de Habilidades Socioemocionales en la escuela y el trabajo con familias, con la intención de identificar las metas equivocadas que podrían tener algunos estudiantes y qué hacer para alentarlos y ayudarlos a trazarse metas más positivas.

Adicionalmente, y de manera complementaria, para estudiantes de primero a cuarto grado del nivel de educación primaria te sugerimos realizar las actividades presentadas a continuación.

Actividad	✓ Cuentos Iceberg: “Willy, el semáforo”
Objetivo(s)	✓ Aprender a alentar a una o un estudiante que se encuentra en la meta “atención excesiva”.
Grado/ Nivel	✓ Primaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Cuento Iceberg: “Willy, el semáforo”

¿Qué haremos?

- Lee el cuento con las y los estudiantes, y hazles las preguntas sugeridas.

Actividad	✓ Cuentos Iceberg: "Ricky, el reloj"
Objetivo(s)	✓ Conocer formas de alentar a una o un estudiante que se encuentra en la meta "poder mal dirigido".
Grado/ Nivel	✓ Primaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Cuento Iceberg: "Ricky, el reloj"

¿Qué haremos?

- Lee el cuento con las y los estudiantes, y hazles las preguntas sugeridas.

Actividad	✓ Cuentos Iceberg: "Perdigón, el lobo"
Objetivo(s)	✓ Comprender cómo alentar a una o un estudiante que se encuentra en la meta "venganza".
Grado/ Nivel	✓ Primaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Cuento Iceberg: "Perdigón, el lobo"

¿Qué haremos?

- Lee el cuento con las y los estudiantes, y hazles las preguntas sugeridas.

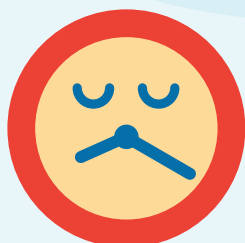
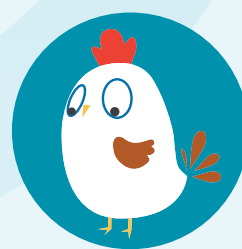
Actividad	✓ Cuentos Iceberg: "Tina, la gallina"
Objetivo(s)	✓ Comprender cómo alentar a una o un estudiante que se encuentra en la meta "ineptitud asumida".
Grado/ Nivel	✓ Primaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Cuento Iceberg: "Tina, la gallina"

¿Qué haremos?

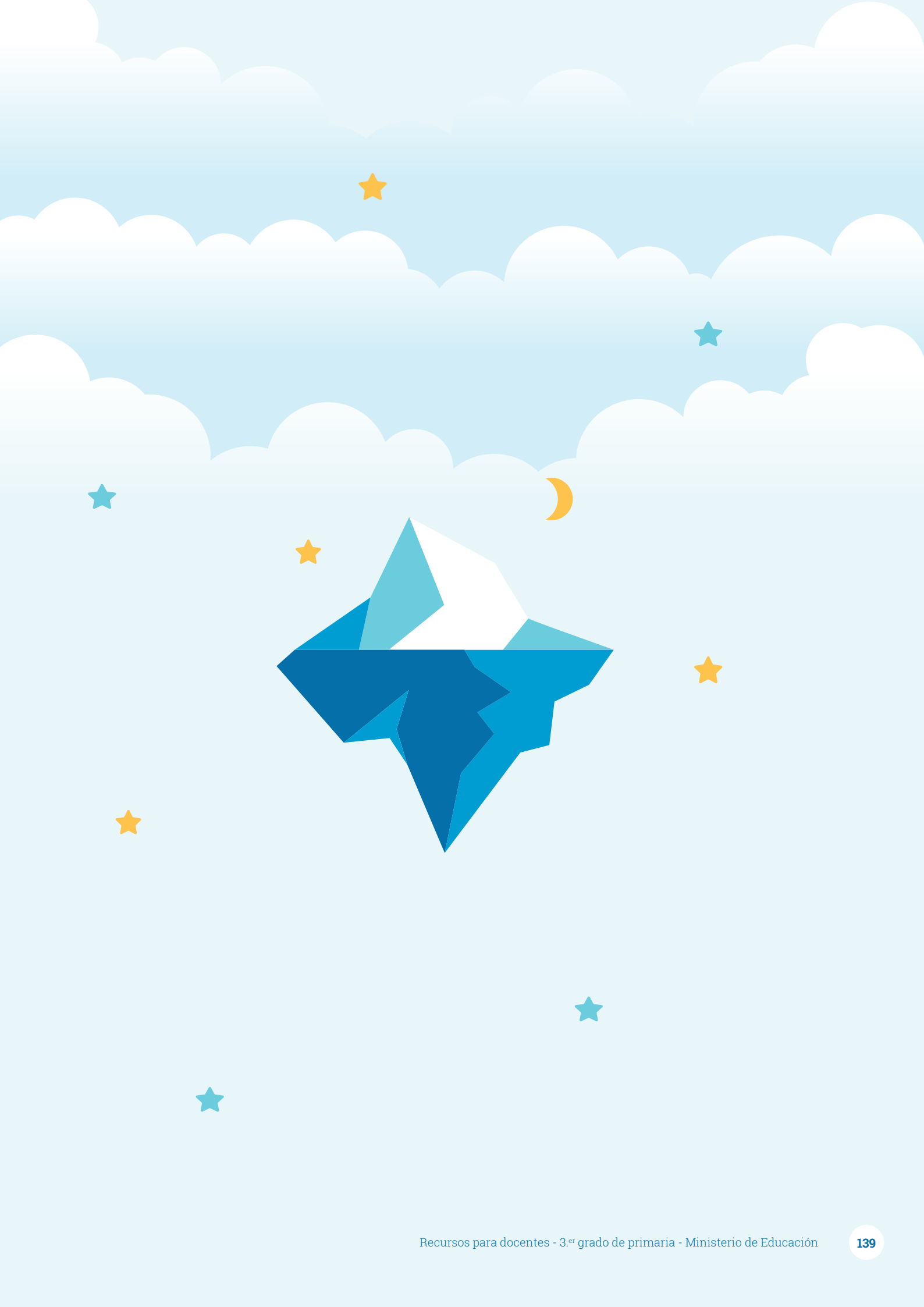
- Lee el cuento con las y los estudiantes, y hazles las preguntas sugeridas.


CUENTOS ICEBERG

El comportamiento es
tan solo la punta del iceberg,
pero tras él hay mucho
mucho más.
Estos son los cuentos
para entenderlo.



Ana Isabel Fraga Sánchez





Enseña a las niñas y los niños a entender las metas erradas del comportamiento mediante las historias de **Willy, el semáforo; Ricky, el reloj; Perdigón, el lobo; y Tina, la gallina.**

Acércalos a la comprensión de los comportamientos erróneos desde otra perspectiva, utiliza los cuentos como punto de partida para generar preguntas curiosas que les hagan reflexionar, identifica tu papel como educador y aplica nuevas herramientas para ayudarlos.



PRÓLOGO



Los niños no nacen con un manual de instrucciones, y vemos cada día cómo los padres novatos se sorprenden de que educar no resulta una tarea tan fácil como habían pensado antes de tener un hijo o una hija. Porque incluso con la madre más dulce y el padre más sereno, los niños se pueden portar mal. ¿Por qué es así? Primero, porque es una necesidad normal para comprender los límites. Hasta la edad de dos años, más o menos, el mundo ha girado en torno al pequeño, sus necesidades se veían satisfechas instantáneamente, pero a partir de esta edad, el niño se topa con el mundo de las normas y leyes de los adultos. Poco a poco tiene que aprender a vérselas con este mundo, tiene que aprender a respetar las normas y límites en pos del bien de los otros. Esta no es una tarea fácil, ni para el niño ni para sus padres y, a veces, surgen problemas.

Según Adler, los malos comportamientos de los niños, que van más allá de esta fase, son el resultado de unas reacciones inadecuadas por parte de los padres a estas conductas —o bien porque reaccionan de forma demasiado autoritaria, o bien demasiado consentidora y permisiva—. Pero solo el estilo educativo democrático bien entendido es el adecuado para ayudar a los niños a convertirse en personas responsables y con «sentimiento de comunidad». Entendemos el sentimiento de comunidad primero como un sentido claro de pertenencia, de sentirse querido, aceptado y valorado, y segundo, como una actitud colaborativa hacia la vida y la convivencia con otros, que refleja la capacidad de tener en cuenta los intereses y el bienestar de los demás.

Pero si los niños no consiguen satisfacer esta necesidad de formar parte, de pertenecer, de ser queridos, de ser útiles, de poder contribuir, llegarán a experimentar sentimientos de inferioridad, de ser menos: menos competentes, menos queridos, menos valiosos. Estos sentimientos de inferioridad son difíciles de tolerar, y por ello los niños pueden desarrollar metas compensatorias



maladaptativas y egocéntricas. Creen, por ejemplo, que solo valen o solo son importantes cuando les atienden o cuando pueden salirse con la suya.

Por eso, los psicólogos y educadores adlerianos, discípulos de Alfred Adler y de Rodolf Dreikurs, no buscan «eliminar» la conducta perturbadora del niño, sino fomentar su sentimiento de comunidad. Un niño con sentimiento de comunidad se siente aceptado y competente, y por eso los adlerianos, antes de tratar a los niños, siempre han intentado educar a los padres para que sean padres competentes, mediante libros y cursos de *parenting* (escuela de padres).




En este libro encontramos una alternativa complementaria a la escuela de padres: cuentos infantiles. Desde tiempos inmemoriales, los cuentos infantiles han sido elementos claves de la educación, porque no aleccionan al niño, sino que lo cautivan con su hilo narrativo, lleno de fantasías y posibilidades. Y a través de la inmersión en el cuento y la identificación con los personajes, el niño, de forma lúdica y casi sin querer, aprende lecciones importantes para la vida.

¿Cuál es la lección que la autora de estos cuentos quiere que aprendan los niños? Una lección importantísima: estimarse a sí mismos y a los demás, renunciar a sus metas egocéntricas, porque sentirse parte de una comunidad y sentirse útil es nada menos que la fuente de la felicidad.

Dra. Úrsula Oberst

*Profesora titular de Psicología,
Facultad de Psicología,
Ciencias de la Educación y del Deporte,
Blanquerna – Universidad Ramón Llull*

The background features a light blue sky with white, fluffy clouds. Scattered throughout are several stars: one yellow star in the upper right, one teal star in the upper left, one yellow star in the lower left, one teal star in the lower center, and one yellow star in the lower right. A large, white, scalloped-edged circle is centered on the page, containing the title. This circle is surrounded by a dotted line of small blue dots that forms a larger circle around it.

Información para los padres



Más allá del comportamiento

Leer su mensaje oculto

A todos los padres nos preocupan los malos comportamientos de nuestros hijos y tratamos de encontrar la manera de cambiarlos; sin embargo, es importante entender que hay algo más allá del comportamiento. Hay mucho más. Porque el comportamiento, aunque sea molesto, es solamente la punta del iceberg.

Hay muchas cosas que se pueden hacer para modificarlo, con las que podemos o no estar de acuerdo, y no dudo en ningún caso que funcionan. Funcionan para cambiar ese comportamiento, sí; funcionan para pulir esa pequeña parte del iceberg que está a la vista.

Pero, ¿y si ante un comportamiento inadecuado tratásemos de centrarnos en la totalidad de ese iceberg? ¿Qué ocurriría? Pues que más allá de modificar una conducta lograríamos entender su porqué, lograríamos entonces acudir a las herramientas que no solo cambiasen un comportamiento, sino que generasen verdaderas habilidades de vida, que el niño se sintiese realmente comprendido.

Según nos dice la teoría adleriana, todo comportamiento proviene de la necesidad de sentirse importante y considerado, de la necesidad de ser parte de...

Pero esos comportamientos pueden ser expresados en forma de metas, metas que provienen de creencias erróneas y que vamos a definir con mayor concreción.





META DE ATENCIÓN EXCESIVA

El niño se pone pesado, fastidioso, reclama constantemente tu atención, se queja sin parar, exige..., de tal forma que el adulto se siente molesto, irritado e incluso preocupado y/o culpable.

Y cuando el adulto se siente así suele reaccionar tratando de persuadir al niño para que cambie su actitud, rescatándolo (haciendo por él las cosas, justificándole), gritándole para que pare... con lo que el pequeño puede que pare unos instantes para luego reanudar lo que estaba haciendo o eligiendo otro comportamiento aún peor. Puede que se sienta un tanto inepto o que se muestre aún más exigente.

¿Cuál es la creencia que sustenta este comportamiento?

Solo soy importante cuando tengo atención constante, cuando los otros me notan.

¿Qué respuestas positivas y efectivas podríamos llevar a cabo?

El niño necesita ser escuchado, tiempo especial solo para él que se puede pactar, ignorar la conducta pero nunca al niño ni sus emociones (esto puede hacerse tocando al niño mientras seguimos con lo que estábamos haciendo en ese momento), establecer rutinas, no rescatarlo (sí ayudarlo, consolarlo y apoyarlo, pero no hacer las cosas por él ni sobreprotegerlo, evitándole siempre frustraciones o emociones desagradables), y asignarle tareas útiles en las que pueda cooperar.



META DE PODER EQUIVOCADO

El comportamiento del niño es desafiante, tanto cuando se niega a hacer lo que le dicen como simplemente haciéndolo cuando le parece bien, expresando así un poder pasivo. Y, ante esto, el adulto se siente constantemente retado y provocado, quizás cediendo, hasta que se siente superado y reacciona tratando de obligar al niño a que ceda él, con castigos y luchas de poder, con lo que la actitud desafiante se agrava más y más.

¿Cuál es la creencia que sustenta este comportamiento?

Solo me siento importante cuando soy el jefe, cuando te demuestro que no puedes obligarme ni detenerme.

¿Qué respuestas positivas y efectivas podríamos llevar a cabo?

No pelear ni entrar en luchas de poder; tampoco ceder. Emplear a cambio la firmeza y amabilidad a un mismo tiempo. Pide su ayuda (dile que no puedes obligarle pero que te encantaría contar con él y su colaboración), retírate a tranquilizarte si sientes que te estás poniendo a la defensiva. Mejor no hables y, en cambio, actúa. Establece rutinas junto al niño.





META DE VENGANZA

El niño se comporta de una forma destructiva (o autodestructiva), agresiva, hiriente, grosera, vengativa..., comportamientos que hacen sentir al adulto herido, incrédulo y también vengativo, contraatacando y entrando en luchas de poder, sintiéndose como una víctima (¿por qué me estás haciendo esto?) o castigando. ¿Qué ocurre entonces? Que el niño empeora e intensifica su conducta.

¿Cuál es la creencia que sustenta este comportamiento?

No creo ser importante para nadie.
Me han hecho daño, así que yo haré lo mismo.
Nadie puede quererme.

¿Qué respuestas positivas y efectivas podríamos llevar a cabo?

Primeramente, hemos de reconocer y validar sus sentimientos. El niño se siente herido y debemos reconocerlo. No actúes nunca ni hagas nada cuando te sientas herido. Mejor retírate, cálmate y habla con el niño después para tratar de llegar a acuerdos que sean muy claros y apropiados. No lo castigues ni emplees represalias.





META DE INSUFICIENCIA APRENDIDA (VICTIMISMO)

En este caso, el niño se muestra como ausente, indiferente, pesimista y desesperanzado. Repite la frase “no puedo” o similares con mucha frecuencia, o, simplemente no hace nada porque ha asumido que no puede. Ante esto, el adulto puede sentirse desesperado e inútil, pues nada parece mover al niño. Esta desesperanza puede llevar a sus padres o docentes a reaccionar comparándolo con otros (con la intención de que reaccione) y criticándolo, o por el contrario, haciéndole el trabajo (rescatándolo) o rindiéndose (“ya no hay nada que hacer”).

¿Cuál es la creencia que sustenta este comportamiento?

Es imposible que le importe a alguien.
No soy suficiente, soy inferior a los demás.
¿Para qué intentarlo?

¿Qué respuestas positivas y efectivas podríamos ofrecer?

Nunca te rindas. Demuéstrale que crees en ella/ él, que tienes fe y confianza en que podrá. Recuérdale todo lo que ha logrado, ayúdalo a practicar lo que necesite, ten paciencia (mucha mucha paciencia), hazle ver sus fortalezas y haz hincapié en cada paso que dé por pequeño que sea.





LOS CUENTOS



WILLY, EL SEMÁFORO

Meta errada: ATENCIÓN

Hace muchos años, el alcalde de una pequeña ciudad mandó instalar un semáforo. Era el primero de la zona; nunca antes se había visto otro. Se llamaba Willy.

En aquel entonces aún había pocos coches, y Willy, con sus luces de colores, controlaba el tráfico y hacía que todo marchase bien.

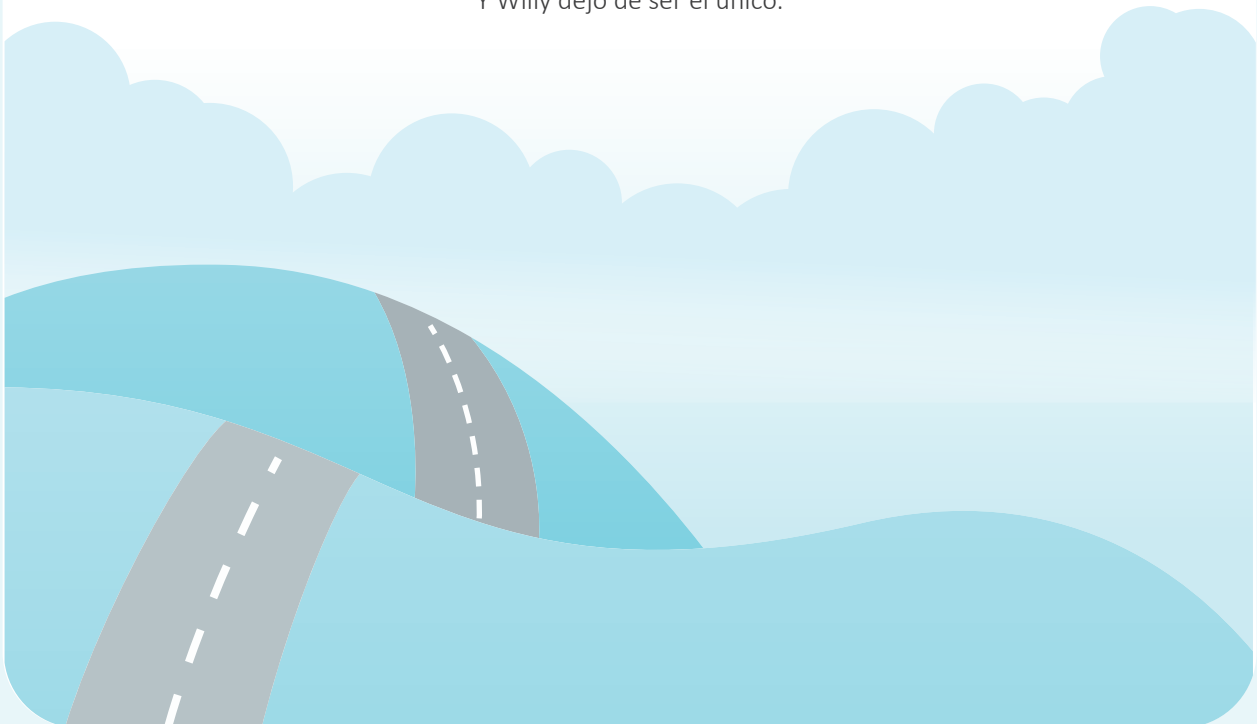
Todos querían a Willy, y él se sentía parte de aquella ciudad; se sentía uno más.

Todas las mañanas, los mismos coches y sus dueños pasaban por la carretera donde él estaba situado, le saludaban y seguían adelante.

¡Qué orgulloso estaba Willy de lo que hacía!

Pero, un día, el alcalde se dio cuenta de que había demasiados coches, y decidió construir más carreteras, y en ellas poner más semáforos.

Y Willy dejó de ser el único.





Ahora ya no todos los coches de su ciudad pasaban por allí, y a Willy eso le puso muy triste.

Por eso, un día, en vez de usar sus colores de la forma habitual, decidió mantener siempre el color verde, que es el que da paso a los coches.

Fue un verdadero desastre, al punto de que varios vehículos casi chocaron.

Unas pocas horas después, Willy tuvo la visita del técnico de semáforos. No vio nada irregular en su maquinaria y se limitó a mirarlo con desaprobación y a reñirle por haber hecho tal cosa.

Willy se sintió fatal: lo que había hecho no estaba bien... pero al menos alguien había venido a visitarlo y eso sí que le gustó, aunque fuese para reñirle.

De todas formas no volvió a intentar estar siempre en verde.

Pensó que, quizás, si estuviese siempre en rojo... todos se quedarían allí con él.

Así que se quedó así por un día entero.



De nuevo fue un desastre total. La gente, que siempre le había sonreído, ahora le gritaba y tocaba las bocinas de forma frenética. Lo acusaban de ser el culpable de no llegar a tiempo a sus trabajos, de que los niños no pudiesen ir al colegio...

Willy se sentía fatal, pero al menos estaba acompañado, al menos sus amigos estaban con él, aunque estuviesen tan enfadados.

Y el técnico se presentó de nuevo y volvió a revisar todo su cableado. Cuando terminó le miró enfurruñado y otra vez le echó un buen rapapolvo. Le dijo que era un irresponsable y que no podía seguir con esa actitud.

Willy se sintió fatal otra vez; de hecho, no dejaba de sentirse mal, pero al menos el técnico venía a visitarle...

Así que decidió volver a quedarse en rojo muchas otras veces para poder estar con todos aquellos a los que quería, aunque se enfadasen con él, aunque le gritasen, aunque tocaran sus bocinas sin parar y le dijeran cosas que no le gustaban.

El técnico volvió varias veces, pero nada de lo que le decía a Willy servía porque siempre volvía a hacerlo. Así que se convocó una reunión en el ayuntamiento para discutir el tema.





Allí, reunidos el alcalde, los concejales y los vecinos de la pequeña ciudad se discutiría qué hacer con Willy.

Muchos propusieron darle un buen escarmiento desconectándolo una temporada, alejándolo de ellos dentro de un almacén. Otros pensaron que la solución sería pedirle por favor que dejase de comportarse así. Uno de los concejales incluso se ofreció a darle un largo discurso a Willy, explicándole por qué debía dejar de comportarse de esa forma.

—¡Escuchen! —dijo de pronto un niño—. Lo que le pasa a Willy es que está triste porque antes era el único semáforo de la ciudad. Ya no es el encargado de todo el tráfico y, a lo mejor, eso le ha dolido. ¿Y si le pedimos que nos ayude en alguna otra cosa que necesitemos?

Todos se quedaron callados. El niño tenía toda la razón. Así que se quedaron toda la noche discutiendo qué harían exactamente para ayudar a su querido semáforo.

Al día siguiente, Willy, como todos los días, colocó su color rojo brillante bien temprano, y los coches comenzaron a llegar haciendo una larga cola, como era ya la costumbre. Pero aquella mañana era distinta. Ninguno de los coches hacía sonar su claxon y los conductores tampoco le gritaban.

— ¡Qué raro! — pensó.

Entonces, el alcalde salió de uno de los vehículos y se acercó a Willy.

—Buenos días, Willy —le dijo—. Sé que últimamente has estado un poco enfadado. Ayer hemos estado hablando todos de que ha debido resultar difícil para ti dejar de ser el único semáforo de la ciudad, ¿verdad?

Willy asintió con la cabeza, bastante sorprendido.

—Me preguntaba si podrías ayudarme con unos nuevos dispositivos para que los peatones puedan cruzar con mayor seguridad. ¿Crees que podrías probarlos y luego ayudar a tus compañeros semáforos con ellos?

—¡Claro que sí! —contestó entusiasmado.

Y el técnico vino de nuevo, esta vez a colocarle el nuevo dispositivo y explicarle cómo funcionaba. No se enfadó con él, no le gritó ni le dijo nada sobre su mal comportamiento, y cuando terminó se despidió deseándole que tuviese un buen día, y Willy simplemente se olvidó de ponerse rojo todo el rato.

★★★★ FIN ★★★★★





ALGUNAS PREGUNTAS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A REFLEXIONAR

¿Por qué crees que Willy empezó a comportarse mal y ponerse en rojo todo el rato?



¿Alguna vez te has sentido como Willy o sabes de algún amiguito al que le haya pasado algo así?

¿Qué crees que podríamos hacer para solucionar el problema?





RICKY, EL RELOJ

Meta errada: PODER

En la inmensa relojería del señor Toño, todos los relojes marcaron a un tiempo las doce de la mañana.

Los de pulsera que había bajo el mostrador de cristal, los de pared y hasta los de bolsillo. Todos sincronizados tal como el relojero les había indicado.

Al señor Toño le encantaba oír el sonido de todos sus relojes al unísono y siempre sonreía.

Pero lo cierto es que enseguida se le torcía el gesto, porque tan solo unos segundos después se oía a Ricky marcar las doce.

Ricky era un pequeño reloj de pared con péndulo incluido. No debía fallar, pero siempre lo hacía. Y lo peor es que le veía sonreír satisfecho y burlón.

El relojero no comprendía lo que le pasaba a aquel reloj que llevaba con él ya diez años en su tienda.





Algunos clientes se lo habían llevado, pero luego lo habían devuelto.

Lo curioso es que simplemente se paraba cuando quería. El último en devolverlo lo había hecho el día anterior. Así que allí estaba de nuevo Ricky, marcando la hora cuando le parecía mejor.

—¡Ricky! —bramó el relojero—. Sé que lo haces a propósito.

—No sé a qué se refiere, señor relojero... —le contestó.

—¿Cómo que no sabes a qué me refiero? —le preguntó indignado—.

Te retrasas, y eso cuando te dignas a dar la hora. ¿Se puede saber qué te pasa?

—Simplemente no veo que tenga tanta importancia. Minuto arriba, minuto abajo... es más o menos lo mismo.

El Señor Toño se puso rojo de ira. Ese tonto reloj siempre quería salirse con la suya. ¿¡Decirle a él que no importaba un minuto arriba o abajo!?

Era realmente intolerable.

Había dedicado toda su vida a cuidar con esmero cada reloj, preocupado siempre de que estuviesen en perfecto estado para no fallar ni un segundo, y no iba a dejar que ese relojillo de pared echase a perder todo su trabajo.

¡No, señor! Ya había sido bastante paciente con él. Todos esos años le había consentido esa actitud, le había disculpado pensando que quizás su mecanismo fuese defectuoso, pero eso ya se había terminado. Le obligaría a actuar de la forma correcta o le echaría de la tienda para siempre.





—Veo que no estás dispuesto a cambiar de actitud. Bien, te diré algo, Ricky: o te pones a marcar la hora como debe ser o ya te puedes ir al contenedor de la basura. ¡Ya estoy harto de ti!

—Pues no pienso hacerlo —explotó el pequeño reloj de pared—. Y no puedes obligarme.

El relojero se mordió los labios. Estaba sudando de puro enfado.

—Muy bien, entonces ya puedes ir yéndote. Ahí tienes la puerta —le gritó, y sin decir una palabra más, el señor Toño desapareció en la trastienda.

Ricky se quedó mudo. El tic tac de los otros relojes le sonaba como un reproche continuo. Todos tan perfectos y obedientes.

¡Pues con él no iba a poder! Haría lo que le diera la gana.

Solo que ahora tendría que irse...

Estaba pensando en eso cuando la puerta de la entrada se abrió y entró una señora rubia y elegante.

El relojero salió de nuevo para atenderla, rojo todavía por la discusión.

—Buenas tardes —saludó—. ¿En qué puedo ayudarla?

—Buenas tardes. Estoy buscando un reloj de pared pequeñito. ¿Podría enseñarme alguno?

—Claro, señora. Pase por aquí.

El señor Toño le enseñó todos los relojes de la tienda, todos menos uno.

—¡Vaya! No es lo que estoy buscando. Me gustaría algo más..., no sé...

—dijo mirando alrededor—. ¡Algo como eso! —dijo señalando a Ricky.

—Creo que no es una buena idea —le contestó el relojero—. Este reloj no va muy bien.

—¡Vaya! ¿Es que acaso tiene algún defecto?

—Bueno, no, defecto no tiene, pero inexplicablemente se atrasa o se para

—dijo mirando de reojo al relojillo.

La buena señora se quedó pensativa unos instantes.





—Aún así me lo llevo. Es justo lo que quiero. Quizás podamos arreglarlo.

Y Ricky fue envuelto, otra vez, para irse de la relojería. Pero estaba seguro de que volvería. No pensaba dar ni una hora cuando debía.

Lo llevaron a una casa grande y lo colgaron en la habitación de una niña.

—¡Qué reloj tan bonito, mamá!

—Sí que lo es. Se llama Ricky. Aunque me han dicho que no marca bien la hora.

—¡Oh! Pero entonces no podré llegar a la hora al cole, ni a mi clase de guitarra... ¿Es que está roto, mami?

—No, el relojero ha dicho que no.

—Entonces... ¿qué te pasa, Ricky? —le preguntó directamente.

—No me gusta marcar la hora —dijo en tono huraño.

—Vaya, eso sí que es un problema... Aún así, ¿no podrías ayudarme? No puedo obligarte, pero me encantaría oír los sonidos de tus campanadas a la hora correcta. Eso me ayudaría mucho.





Ricky no sabía qué decirle. Nunca nadie le había tratado así, la verdad. Siempre le habían ordenado lo que debía hacer y eso le enfadaba mucho. Pero ahora que se lo pedían así...

—Te daré cuerda y te engrasaré el mecanismo —le dijo amablemente—.

¿Tienes sonidos diferentes para dar la hora?

—Sí, tengo 6 diferentes —contestó más animado.

—Oh, ¡qué bien! Si finalmente decides ayudarme, me gustaría que pudiésemos pensar juntos a qué hora sonará cada sonido, ¿qué te parece?

Ricky lo pensó un buen rato.

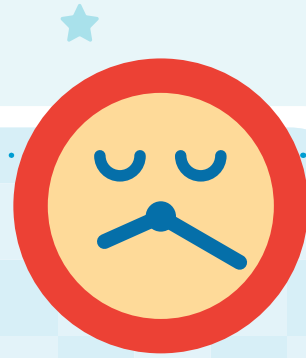
Ya no le apetecía tanto saltarse las horas y pararse. Podía resultar muy divertido ayudar a esa niña tan encantadora.

Al fin y al cabo, nadie le obligaba a hacer nada. Tan solo le habían pedido ayuda, y eso podía hacerlo muy bien.

Y así fue como Ricky empezó a marcar la hora en el momento debido.

★★★★ FIN ★★★★★





ALGUNAS PREGUNTAS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A REFLEXIONAR

¿Por qué crees que Ricky siempre se retrasaba o se paraba?



¿Alguna vez te has sentido como Ricky o sabes de algún amiguito al que le haya pasado algo así?

¿Qué crees que podríamos hacer para solucionar el problema?



PERDIGÓN, EL LOBO

Meta errada: VENGANZA

Había una vez un lobo llamado Perdigón.

Perdigón vivía en manada, como todos los lobos, y su padre era nada menos que el líder. Era el lobo más grande y fuerte que Perdigón hubiese visto jamás, que con solo una mirada podía conseguir asustar, así que nadie le contradecía ni desobedecía.

Nadie excepto Perdigón.

Hacía tiempo que solía escaparse para perseguir conejos cuando no lo veían, a pesar de que se lo habían prohibido expresamente. Le encantaba irse solo; lo malo era que casi siempre le pillaban y su padre, muy enfadado, le enviaba al interior de la cueva donde solían dormir todos, durante varios días, prohibiéndole salir y comer.

Uno de esos días en que estaba encerrado en la cueva, decidió pasearse por los túneles interiores que ninguno de sus hermanos lobos conocía. Tan solo la entrada estaba custodiada para que no pudiera salir, así que no tuvo ningún problema en internarse por los pasadizos.

Estaba muerto de hambre, ya que llevaba dos días sin comer, y según el castigo impuesto por su padre, aún tardaría otros dos en poder probar bocado.

No estaba dispuesto a esperar y haría lo que fuese para conseguir un conejo. Caminó y caminó durante lo que le parecieron horas, hasta que encontró una pequeña abertura que daba al exterior, y con mucho esfuerzo logró atravesarla.





¡Ahora podría buscar comida!

Pero la alegría le duró solo unos segundos.

A pocos metros le esperaba su padre, que sabía que su hijo intentaría huir del castigo impuesto y no pensaba permitirlo.

Todos en la manada obedecían sin rechistar sus órdenes. Nadie en su presencia podía aullar sin su permiso ni ir a cazar sin que él diese su visto bueno. Su hijo, sin embargo, le desobedecía siempre que podía.

El gran lobo se preguntó si los castigos eran demasiado suaves.

Quizás cuatro días sin comer ni salir fuesen poca cosa.

— ¡Has vuelto a desobedecerme! —le aulló.

— ¿Y qué? Me da lo mismo lo que puedas hacerme. Yo no soy tu esclavo.

El gran lobo gris se sintió dolido y, como respuesta, le sacó los dientes y erizó el pelo de su lomo. Era un aviso para que bajara las orejas y la cabeza en total sumisión y obedeciese sin rechistar.

Pero Perdigón no lo hizo, sino que mostró también sus dientes, desafiante.

Su padre, por un momento, se sintió muy sorprendido por la respuesta.

¿Estaba su hijo retándole a una lucha? ¿No lo consentiría!

Aulló para llamar al resto de la manada, que apareció con rapidez, e indicó a los más fuertes que rodeasen a Perdigón para arrastrarle hasta la cueva de nuevo.





Y Perdigón tuvo que ir a donde le ordenaban, a riesgo de sufrir las mordeduras de varios de sus compañeros de manada.

De nuevo encerrado en la cueva, esta vez con el aumento del castigo, pasaría una semana entera sin comer.

Perdigón paseaba muy nervioso por el pequeño hueco en el que ahora le permitían estar. Aullaba y arañaba las paredes de la cueva, pero nadie le hacía caso.

Fue un día después cuando su madre, una loba blanca, se acercó a visitarlo. Parecía estar bastante triste pero Perdigón la miró con enfado.

—¡Vete de aquí! No quiero verte.

—Hijo... escucha...

—¡Márchate te he dicho! ¡No te quiero! ¡No quiero a ninguno!

—Pero...

Su madre quiso continuar hablando con él, quería calmarlo, pero entonces Perdigón le enseñó los dientes. La mordería si no se iba.

Y ella se fue llorando por los pasadizos de la cueva.

Tan preocupada estaba su madre, que se fue directamente a hablar con su esposo, el lobo líder. Aún lloraba.

—¿Qué te ocurre? —le preguntó al ver lágrimas en sus ojos.

—Nuestro hijo me ha enseñado los dientes. Y, lo que es peor, ha dicho que no nos quiere.

—¿Ah, sí? —dijo muy enfadado—. ¡Que se quede otra semana sin comer!

—¡No! —le contestó ella—. ¿Es que no te das cuenta de que le estás haciendo mucho daño?

—¿Yo? Pero si es él quien me desobedece continuamente. Merece lo que le está pasando.

—¿No crees que se siente muy dolido? ¿Te has parado alguna vez a escuchar por qué quiere ir a cazar conejos solo? ¿Le has preguntado?

—Pues no. Mi palabra es ley. Lo demás no importa.



—Quizás sí que importa. ¿No te das cuenta de que cada vez es peor? ¿A dónde vamos a llegar? Es el momento de cambiar la forma de hacer las cosas y las haremos a mi manera. Yo también soy la jefa de esta manada y no voy a consentir esto durante más tiempo. Tus métodos no funcionan.

Lo dijo tan segura que el viejo lobo gris asintió con la cabeza. Al menos dejaría que probase.

Fue entonces cuando la madre loba envió a uno de los lobos con los restos de la caza de esa misma mañana para su hijo.

Una vez que hubo comido, se acercó de nuevo hasta el lugar donde estaba Perdigón.

—Ya te dije que no quería verte —le soltó con un gruñido.

—¿Has comido bien? —le dijo ignorando su advertencia.

—Sí.





—Bien, entonces puedes salir.

—¿Cómo? ¿Ya no estoy castigado?

—No.

—¿Y por qué no?

—Nos hemos equivocado contigo, hijo —le dijo emocionada—.

Nunca nos hemos sentado a preguntarte por qué te escapabas a cazar tú solo.

—¿Y ahora sí te interesa?

—Sí.

—Pues simplemente me gusta estar solo —contestó con altanería.

—Entiendo.

—¿Entiendes? No lo creo. Nunca me habéis entendido.

—Lo sé, hijo, lo sé. Te hemos hecho daño, ¿verdad? Comprendo que te sientas así.

Se acercó a él y rozó su hocico contra el de su hijo, una forma en que los lobos se dicen cuánto se quieren.

—Me gustaría que mañana por la mañana hablemos tu padre, tú y yo. Te esperaremos en la ladera de la montaña.

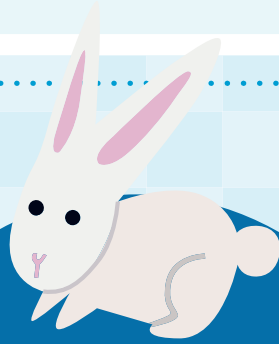
Y así fue como desde la mañana siguiente las cosas comenzaron a cambiar en aquella manada.

Hablaron los tres y Perdigón les contó lo importante que eran para él aquellos paseos a solas, y llegaron a acuerdos sobre cuándo podría y no podría ir a cazar solo, e incluso comenzaron a practicar la caza de dos, su padre y él.

Desde entonces, cada mañana y cada noche rozaron sus hocicos para recordarse cuánto se querían.

★★★★ FIN ★★★★★





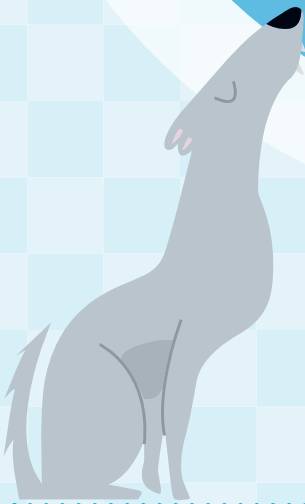
ALGUNAS PREGUNTAS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A REFLEXIONAR

¿Qué crees que le pasaba a Perdigón para comportarse de esa forma?



¿Alguna vez te has sentido como Perdigón o sabes de algún amiguito al que le haya pasado algo así?

¿Qué crees que podríamos hacer para solucionar el problema?





TINA, LA GALLINA

Meta errada: INSUFICIENCIA APRENDIDA (victimismo)

En el corral del viejo Mario vivían cinco gallinas, las gallinas que más huevos daban de todo el pueblo.

Bueno, al menos cuatro de ellas sí que lo hacían. Rufi, Susana, Lula y Kika se movían orgullosas picoteando aquí y allá, poniendo huevos y durmiendo en sus palos de madera bien resguardaditas cada noche. Eran gallinas felices.

Sin embargo, la quinta gallina, a la que el granjero había llamado Tina, no podía poner ni un solo huevo.

Sus compañeras la miraban con cierto desdén y cuchicheaban a sus espaldas. Algunas habían intentado ayudarla al principio, pero la verdad, ya se habían cansado porque parecía que Tina no quería siquiera intentarlo.

El granjero estaba muy preocupado y sabía que, si Tina seguía sin poner huevos, tendría que sacrificarla.

Y a la mañana siguiente se acercó como cada día al corral, abrió la puerta que daba a los nidos y recogió dos huevos de cada una, excepto de Tina. Allí no había nada, tan solo una gallina echada con la cabeza baja. Ni siquiera había salido a picotear gusanos, la afición favorita de todas las demás.

—Tina, ¿qué te pasa? ¿Por qué no pones huevos? Todas tus otras compañeras ponen dos o tres cada día, y tú llevas más de seis meses sin poner uno solo —refunfuñó el granjero muy enfadado.





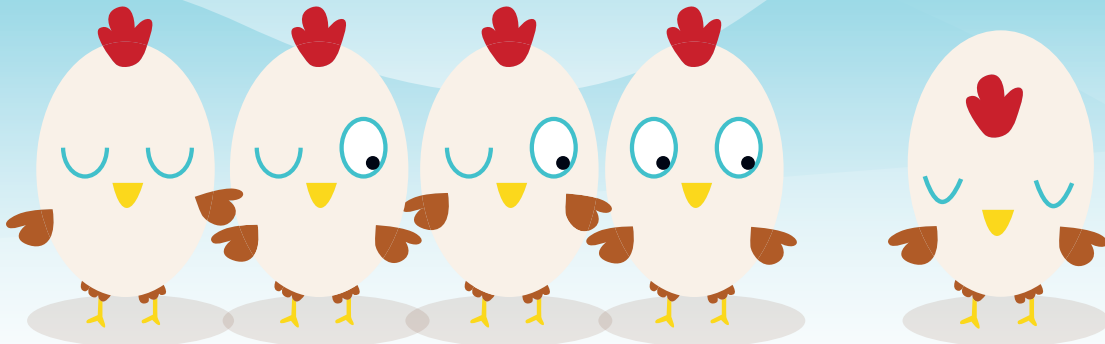
Tina agachó aún más la cabeza. No servía para poner huevos; hacía mucho que no le salía. ¿Para qué intentarlo si ya sabía que no podría? Ni siquiera su amo Mario creía que pudiese, mucho menos sus compañeras de corral.

—¡Creo que no hay nada que pueda hacer contigo, Tina!

¡Quizás seas mejor para el caldo!

Dijo esto tan alto, que las otras gallinas le oyeron desde donde picoteaban los gusanos. ¿Para el caldo?

¡Eso quería decir que sacrificarían a Tina!



—Amigas —dijo Lula—, ¡deberíamos hacer algo!

—¿Y qué podemos hacer? —le contestó Kika—. Ya hemos hablado con Tina muchas veces y ni siquiera nos escucha.

—Quizás si le prestamos algunos de nuestros huevos...

No todas estuvieron muy conformes con la idea, pero al fin se pusieron de acuerdo en intentarlo. Cada día una de ellas le prestaría uno de sus huevos e incluso harían un esfuerzo por poner más de lo habitual. Todo para salvar a Tina de terminar cocinada.

Y así lo hicieron. Se lo comunicaron a su compañera, que las miró sorprendida durante unos segundos. Luego volvió a hundirse en la paja de su nido.

Y cada mañana, durante dos semanas, Rufi, Susana, Lula y Kika se turnaron para dejarle uno o incluso dos huevos a Tina.



El granjero estaba más contento pensando que la amenaza que le hiciera a su gallina había dado resultado, pues todos los días desde aquello había recogido huevos.

Lo que le sorprendía era que el ánimo de Tina no había cambiado nada: seguía viéndola triste y ausente, y no se movía del nido. Además, las otras gallinas del corral parecían más cansadas. —¿Estarían poniéndose enfermas?—, se preguntó.

Pero no, sus gallinas no estaban enfermas, sino agotadas por el esfuerzo de poner los huevos que Tina no ponía, y empezaban a estar hartas de aquello, pues su compañera no había mostrado un ápice de agradecimiento, y tampoco habían conseguido que se animase o cambiase de actitud.

Simplemente esperaba cada mañana a que ellas le trajesen los huevos.

—Esto tiene que terminarse —dijo un día Susana—. Yo ya no quiero seguir salvándole las plumas a esa malagradecida.

—¡Ni siquiera lo intenta! —añadió Ruffi—. Y es del todo imposible que ponga un solo huevo si no sale a picotear, come gusanos y mueve un poco esas patas.

—Sí, creo que debemos dejarlo ya —respondió Kika.

—Pero chicas... —protestó Lula—, ¿qué será entonces de ella?

—Caldo —respondieron las otras tres al unísono.

—No podemos permitirlo.





Ninguna quería que Tina se convirtiese en caldo, pero ¿qué podían hacer?

—Ella misma no tiene la intención de solucionarlo —dijo de nuevo Rufi.

—Es cierto, pero... quizás podamos hacer algo... ¡Tengo una idea! —soltó Lula.

Y les contó su plan.

A la mañana siguiente, Kika se presentó en el nido de Tina, pero esta vez no traía huevos, sino unos papeles que comenzó a pegar por las paredes de madera.

**Sabemos
que puedes
hacerlo.**

**Ánimo.
Estamos
contigo.**

**Inténtalo
otra vez.**

**Te
apoyamos.**

**Estamos
seguras
de que lo
lograrás.**

**Siempre
estaremos
a tu lado.**

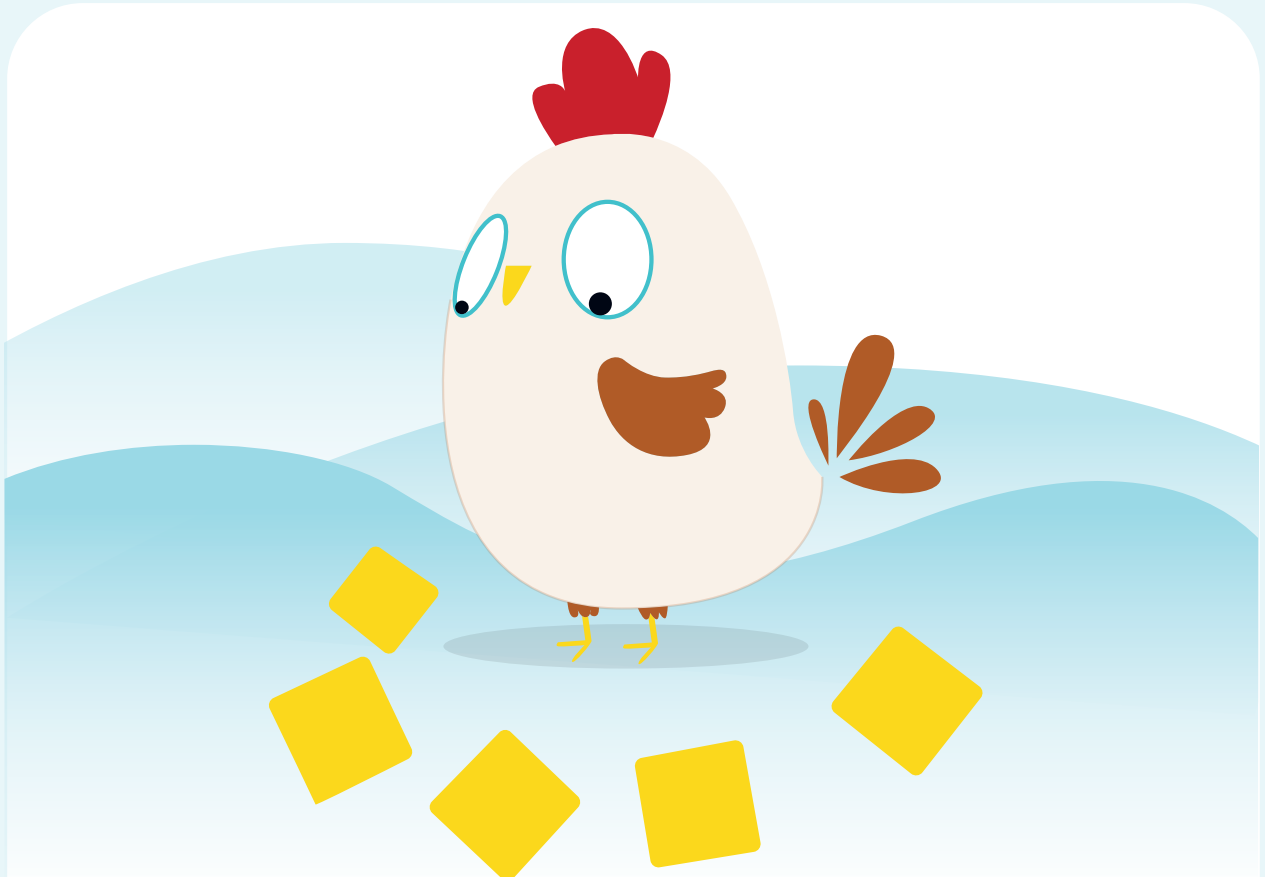
Tina leyó los cartelitos y cacareó suavemente.

Era el primer ruido que hacía en meses.

Más tarde vino Rufi, que se sentó a su lado y le explicó la técnica de poner un huevo con todo el detalle que pudo. Le prometió que la acompañaría hasta que lo lograra, aunque no iba a hacerlo por ella, sino a enseñarle.

Le dijo que jamás se rendiría, así tardase un año entero o los que hiciesen falta.





Tina estaba sorprendida. Sentía que sus compañeras eran algo más que eso, eran sus amigas, y se lo estaban demostrando. Y volvió a cacarear.

A la tarde vino Susana a repasar con ella la importancia de salir a picotear y moverse para una buena puesta. Y la empujó suavemente hacia el exterior para pasear y compartir algunos gusanos.

Tina se dejó llevar y hasta disfrutó un poco del picoteo.

Y de noche vino Lula a charlar con ella, simplemente.

Después de varios días en los que ninguna de sus amigas se rindió, Tina comenzó a cacarear con más frecuencia, a disfrutar más de sus salidas a picotear y de sus charlas con Lula a medianoche.

Y un día, sin más, puso un huevo. Y al día siguiente otro, y luego otro, y otro...

Mario, el granjero, se puso muy contento y ya no pensó más en utilizarla para el caldo. Además, los huevos de Tina se convirtieron en los más grandes y sabrosos de todo el pueblo.

★★★★ FIN ★★★★★





ALGUNAS PREGUNTAS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A REFLEXIONAR

¿Por qué crees que
Tina nunca ponía
huevos?



¿Alguna vez te has
sentido como
Tina o sabes de
algún amiguito
al que le haya
pasado algo así?

¿Qué crees que
podríamos hacer
para solucionar el
problema?





BIBLIOGRAFÍA

JANE NELSEN

Cómo educar con firmeza y cariño. Ed. Medici.

DRA. ÚRSULA OBERST

El trastorno del niño consentido. Ed. Milenium.





Calle Del Comercio 193, San Borja
Lima, Perú
Teléfono: (511) 615-5800
www.gob.pe/minedu