

PRIMARIA

4°

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

4^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
Capitán Atento	17
Rocho, el oso rochoso	26
El tesoro de la positividad	32
Tammy afronta	39
Adivinanzas	48
Los superamigos	53
Parafrasear	64
“Yo me siento”	71
Respeto mutuo: la historia de Carlitos	78
Oswaldo y León	80
El nudo	87
El paracaídas	88
Eva: Escucho, valido y animo	89
Las ‘R’ para la recuperación de los errores	95

¡Baile del método GROOVE™!	98
La entrevista positiva	100
Empezando el día en positivo	101
Somos escritores	103
¡Alto! Mira bien	105
Explorando el poder: Gana/Gana	112

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	117
Dando cumplidos y apreciaciones	119
Hay una jungla allá afuera	121
Para, respira y piensa	123
Enfriando las cosas	127
Enfocarse en soluciones	134
Motivar una lluvia de ideas y juego de roles	135
Presentando las reuniones en el aula	136
Usar y entender las metas equivocadas	140

CUENTOS ICEBERG

143

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 los 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 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	✓ Capitán Atento ³
Objetivo(s)	✓ Escuchar con atención plena.
Grado/ Nivel	✓ 4.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Afiche "Distraidín y el capitán Atento" ✓ Limpiatipo

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- ¿Alguna vez les ha pasado que alguien les está hablando pero ustedes están pensando en otras cosas, como si su mente estuviera en otro lugar?



Escucha activamente a tus estudiantes.
Puedes contarles algún momento en el que a ti te haya pasado eso.

- Hoy vamos a leer la historia de Distraidín y de un amigo muy especial que nos va a enseñar una táctica para sentirnos relajados y tranquilos, y para estar más atentos en todos los momentos de nuestra vida.

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>

- Abrimos el cuadernillo y buscamos el cuento de “Distraidín y el capitán Atento” (ver Material para el estudiante).



Lee el cuento en voz alta mientras tus estudiantes siguen la historia de su cuadernillo.

Distraidín y el capitán Atento

En otra escuela no muy lejos de acá había un niño que se llamaba Distraidín. Lo que más le gustaba de la escuela era jugar con sus amigos y amigas durante el recreo.

- ¿Qué les gusta más de la escuela?



Escucha activamente a tus estudiantes.

Distraidín tenía muchos amigos y amigas, pero con quien más pasaba tiempo era con Helga. A Helga le encantaba leer historias de miedo y a Distraidín le encantaba cuando ella se las contaba.

En varias ocasiones, Distraidín empezó a notar que Helga prefería estar con otros compañeros durante el recreo y contarles a ellos sus historias de miedo favoritas. ¿Será que ella ya no quería ser su amiga?

- > ¿Ustedes qué creen?
- > ¿Será que Helga ya no quiere ser amiga de Distraidín?
- > ¿Por qué preferirá contarle sus historias de miedo a otros compañeros?



Escucha activamente a tus estudiantes.

Un día, Distrainín le pidió a Helga que le volviera a contar sus historias de miedo. Helga, muy emocionada, le preguntó: “¿De verdad quieres saber la historia?”. Distrainín le contestó: “¡Claro que sí! ¡Me encantan tus historias de miedo!” Helga se sentó al lado de Distrainín y empezó a contarle: “Bueno, pues imagínate que esta es la historia del conde Drácula. Él vivía solo en la punta de la montaña, lejos lejos de la ciudad, donde nadie pudiera verlo...”.

Mientras escuchaba la historia, la mente de Distrainín empezó a pensar en otras cosas: recordó un paseo que hizo con sus abuelos a una montaña muy bonita que tenía árboles grandes... Recordó la historia que su abuelo le contó sobre un árbol que nació hace más de 100 años... ¡100 años! La mente de Distrainín volvió al presente cuando escuchó a Helga decir: “Y esa fue la historia del conde Drácula. ¿Qué te pareció?” Distrainín le contestó: “Ehm... pues... es que imagínate que me acordé que el otro día estaba con mi abuelo y ¡vi un árbol que nació hace más de 100 años!”. A Helga le dio mucha cólera que Distrainín no había puesto atención a nada de lo que ella le había contado, así que le dijo: “¿Ves, Distrainín? ¡Por eso no me gusta contarte nada! ¡No me pones atención!”. Y se fue a hablar con otros compañeros.

- ¿Alguna vez les ha pasado lo mismo que a Distrainín, es decir, que su mente se distrae pensando en otras cosas cuando alguien les está hablando?
- ¿Por qué Helga prefería contarle sus historias de miedo a otros compañeros y no a Distrainín?



Escucha activamente a tus estudiantes.

Dstrainín estaba muy triste. Helga ya no quería contarle sus historias de miedo y él no sabía qué hacer. Cuando iba caminando de regreso a su casa, un hombre con un aspecto muy divertido lo saludó: “Hola, soy el capitán Atento y vengo a enseñarte una táctica para que puedas sentirte mejor”.

Dstrainín se puso muy contento. ¡Sí que necesitaba que alguien lo ayudara!

El capitán Atento le contó: “A mí también me pasaba algo parecido. Siempre andaba pensando en muchas cosas al mismo tiempo cuando alguien me hablaba. Pensaba, por ejemplo, en lo que me había pasado ayer o en lo que tendría que hacer mañana. Mi mente viajaba como un barco en el mar, siempre yendo de un pensamiento a otro. Fue entonces cuando pensé: ‘Tengo que respirar profundo y estar atento a lo que los demás me están diciendo en este momento’. Yo me imagino que le pongo un ancla a mi mente para que se quede quieta y esté atenta solo a lo que estoy escuchando. Me imagino que mis manos son el ancla y las pongo detrás de mis orejas para escuchar. ¡Ahora a mis amigos les encanta estar conmigo y contarme historias divertidas!”.

- ¿Por qué la mente del capitán Atento parecía un barco en el mar?
- ¿Cuál es la táctica que usa el capitán Atento para escuchar a sus amigos?
- ¿Sabes para qué sirve un ancla? ¿Por qué el capitán Atento dice que se imagina un ancla para decirle a su mente que se quede quieta?



Escucha activamente a tus estudiantes.

- Ahora, vamos a poner en práctica la táctica que nos enseñó el capitán Atento para prestar mucha atención cuando alguien nos está hablando⁴.
- Vamos a buscar un compañero para hacer este ejercicio. Tendremos cinco minutos para contarle nuestra película o cuento favorito. Quienes estén escuchando van a imaginarse que le ponen un ancla a su mente para que se quede muy quieta, solo poniendo atención en silencio a lo que les estamos contando, sin juzgar si la historia es buena o mala, divertida o aburrida, sin dar su opinión ni empezar a hablar de otras cosas. Pueden poner sus manos detrás de sus orejas para recordar que tienen el ancla de su mente puesta en lo que están escuchando. Escucharán el aviso cuando hayan pasado cinco minutos para cambiar de roles.
- ➤ ¿Hubo momentos en los que su mente intentó empezar a viajar como un barco pensando en otras cosas?
- ➤ ¿Lograron ponerle el ancla para que se quedara quieta otra vez?
- ➤ ¿Cómo se sintieron cuando escuchaban atentamente la historia?



Escucha activamente a tus estudiantes, acogiendo sus emociones en todo momento.

3. Cierre

- Hoy hicimos un gran trabajo practicando la táctica que nos enseñó el capitán Atento.
 - ¿Por qué será importante escuchar con atención cuando los demás nos hablan?
 - ¿En qué otros momentos de la vida podemos poner en práctica la táctica del capitán Atento para escuchar a los demás?
- Muchas veces pensamos en otras cosas cuando alguien nos está hablando y no prestamos plena atención a lo que la otra persona nos quiere decir. Si aprendemos a dejar nuestra mente quieta cuando alguien nos habla y prestar mucha atención, podremos tener la oportunidad de aprender muchas cosas nuevas de los demás, y a los demás les gustará hablar con nosotros mucho más.

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

Material para el estudiante

Actividad	Capitán Atento
Objetivo	Escuchar con atención plena.

Distraidín y el capitán Atento

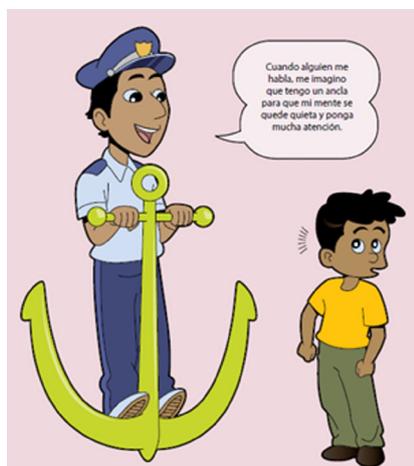
En otra escuela no muy lejos de acá, había un niño que se llamaba Distraidín. Lo que más le gustaba de la escuela era jugar con sus amigos y amigas durante el recreo.

Distraidín tenía muchos amigos y amigas, pero con la que más pasaba tiempo era con Helga. A ella le encantaba leer historias de miedo y a él le encantaba cuando Helga se las contaba.

En varias ocasiones, Distraidín empezó a notar que Helga prefería estar con otros compañeros durante el recreo y contarles a ellos sus historias de miedo favoritas. ¿Será que ella ya no quería ser su amiga?

Un día, Distraidín le pidió a Helga que le volviera a contar sus historias de miedo. Ella, muy emocionada, le preguntó: “¿De verdad quieres saber la historia?”. Él le contestó: “¡Claro que sí! ¡Me encantan tus historias de miedo!”. Helga se sentó al lado de Distraidín y empezó a contarle: “Bueno, pues imagínate que esta es la historia del conde Drácula. Él vivía solo en la punta de la montaña, lejos lejos de la ciudad, donde nadie pudiera verlo”.

Mientras escuchaba la historia, la mente de Distraidín empezó a pensar en otras cosas: recordó un paseo que hizo con sus abuelos a una montaña muy bonita que tenía árboles grandes... Recordó la historia que su abuelo le contó sobre un árbol que nació hace más de 100 años... ¡100 años! La mente de Distraidín volvió al presente cuando escuchó a Helga decir: “Y esa fue la historia del conde Drácula. ¿Qué te pareció?”. Él le contestó: “Ehm... pues... es que imagínate que me acordé que el otro día estaba con mi abuelo y ¡vi un árbol que nació hace más de 100 años!”. A ella le dio mucha cólera que Distraidín no haya puesto atención a nada de lo que le había contado, así que le dijo: “¿Ves, Distraidín? ¡Por eso no me gusta contarte nada! ¡No me pones atención!”. Y se fue a hablar con otros compañeros.



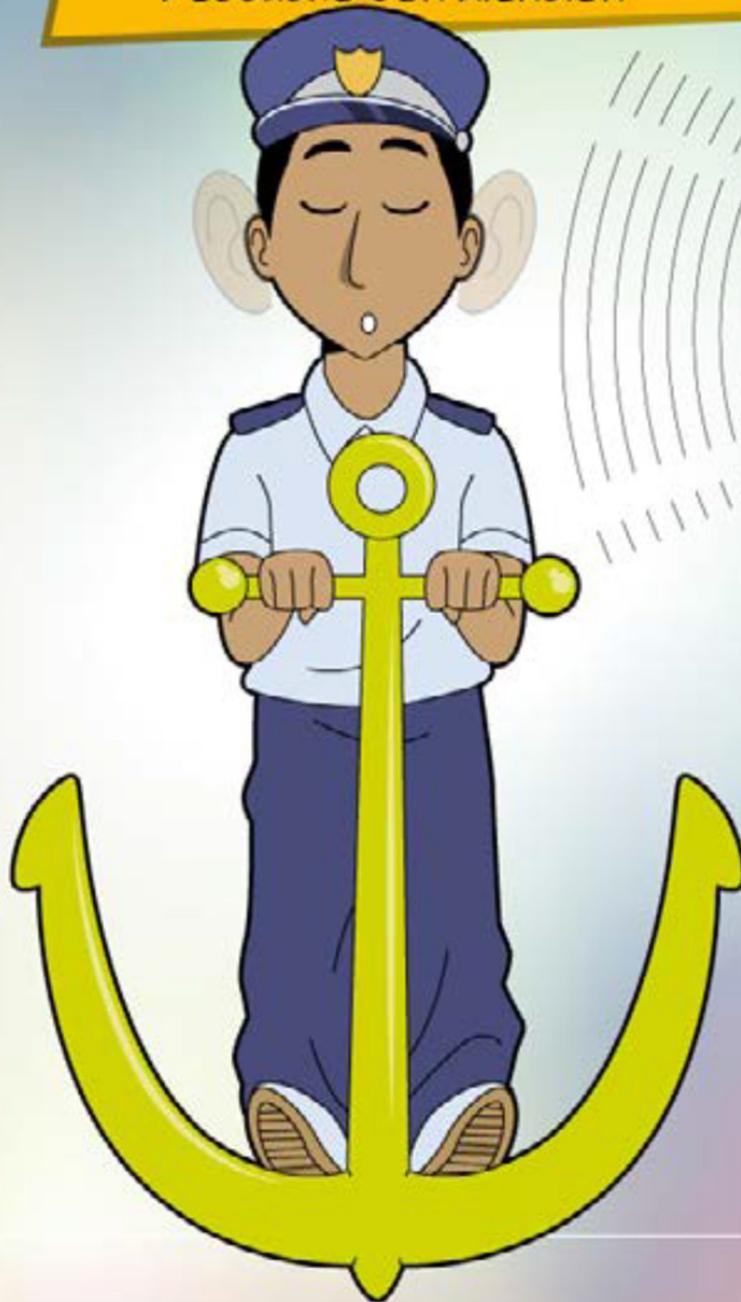
Distraidín estaba muy triste. Helga ya no quería contarle más sus historias de miedo y él no sabía qué hacer. Cuando iba caminando de regreso a su casa, un hombre con un aspecto muy divertido lo saludó: “Hola, soy el capitán Atento y vengo a enseñarte una táctica para que puedas sentirte mejor”.

Distraidín se puso muy contento. ¡Sí que necesitaba que alguien lo ayudara!

El capitán Atento le contó: “A mí también me pasaba algo parecido. Siempre andaba pensando en muchas cosas al mismo tiempo cuando alguien me hablaba. Pensaba, por ejemplo, en lo que me había pasado ayer o en lo que tendría que hacer mañana. Mi mente iba viajando como un barco en el mar, siempre yendo de un pensamiento a otro. Fue entonces cuando pensé: ‘Tengo que respirar profundo y estar atento a lo que los demás me están diciendo en este momento’. Yo me imagino que le pongo un ancla a mi mente para que se quede quieta y esté atenta solo a lo que estoy escuchando. Me imagino que mis manos son el ancla y las pongo detrás de mis orejas para escuchar. ¡Ahora a mis amigos les encanta estar conmigo y contarme historias divertidas!”.

ANCLO MI MENTE

Y ESCUCHO CON ATENCIÓN





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)⁵.
- ✓ 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.

⁵ 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	✓ Rocho, el oso rochoso ⁶
Objetivo(s)	✓ Reconocer cuándo siento vergüenza (“roche”).
Grado/ Nivel	✓ 4.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- ¿Alguna vez han sentido roche?



Escucha las respuestas de algunos voluntarios y acoge sus emociones.

- Nos vamos a poner de pie y cada uno va a representar en su sitio a una persona con roche.
- ¿Cómo estaría nuestra cara, posición, manos, etc. si sintiéramos roche?



Dales un minuto para la dramatización y estímúlos a que sean muy expresivos.

⁶ 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>

- Tomamos asiento. Hoy vamos a aprender a darnos cuenta de que estamos sintiendo emociones complejas como la vergüenza (roche) en situaciones cotidianas en las que estamos con más personas.

2. Desarrollo

- A veces sentimos roche porque pensamos que algo que hemos hecho puede parecer equivocado y nos da miedo que los demás se burlen o puedan rechazarnos; por ejemplo, cuando tenemos que pasar a la pizarra, decir algo en público, cuando el profesor nos pregunta algo que no sabemos, etc.
- Hoy vamos a conocer a Rocho, que es un oso que siente roche por muchas cosas.



Muestra la silueta de Rocho, que encontrarán también en sus cuadernillos (ver Material del estudiante). Cuéntales su historia.

La historia de Rocho, el oso rochoso

Rocho es un oso que vive en un bosque y tiene muchos amigos. A veces, cuando pasan cosas que hacen que todos lo vean y estén pendientes de lo que hace, a Rocho le da miedo que sus compañeros se burlen de él o que lo rechacen. Cuando esto pasa, él se siente muy nervioso: le sudan las manos, se sonroja y, a veces, no puede hablar bien. Esto le pasa, por ejemplo, cuando el profesor le pregunta algo y todos lo miran, cuando le piden pasar a la pizarra o cuando le piden cantar frente a todos sus compañeros.

La última vez que Rocho sintió mucho roche fue cuando tuvo que recitar una poesía frente a toda su aula. ¡Fue terrible! Comenzó bien, pero en un momento se le olvidó y se puso muy nervioso. ¡No sabía qué decir! ¡Se quedó callado y todos se quedaron mirándolo!



Propón las siguientes preguntas y escucha algunas respuestas. Anota en la pizarra las respuestas de tus estudiantes a las preguntas 4 y 5.

- > ¿Qué sintió Rocho?
> ¿Qué creen que sentía en su cuerpo y cómo estaba su cara?
Respuestas sugeridas: muchos nervios; pálida o roja, fría o caliente, etc.
- > ¿Qué otras emociones podría haber sentido?
Respuestas sugeridas: miedo, tristeza, etc.

- ¿En qué situaciones nos podemos sentir así?
- ¿Cómo podemos ayudar a alguien que está sintiendo roche?

- Ahora, en la hoja de trabajo “Mi carta para Rocho” del cuadernillo (ver Material para el estudiante) vamos a escribirle una carta a Rocho contándole de alguna vez en que nosotros hemos sentido roche para que él se sienta mejor y sepa que a todos nos pasa. Además, le vamos a dar consejos para ayudarlo.



Dales algunos minutos para esto.

- Vamos a compartir las cartas de tres estudiantes que quieran leerlas. ¿Quiénes quisieran leer su nota?



Permite que los estudiantes participen.

3. Cierre

- ¡Se nos ocurrieron muy buenas ideas!
 - ¿Qué consecuencias puede tener que sintamos roche? Por ejemplo, si nos da roche hablar frente a muchas personas, ¿cómo esto nos afecta?
- Todos sentimos roche en algún momento. Es muy importante saber cuándo nos sentimos así para poder manejar esta emoción y que no nos afecte y, por ejemplo, poder manejar el roche para lograr hablarle al grupo completo o no ponernos tan nerviosos cuando estamos en la pizarra.

Material para el estudiante

Actividad	Rocho, el oso rochoso
Objetivo	Reconocer cuando siento vergüenza (“roche”).

Mi carta para Rocho



Querido Rocho:



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, de manera que amplíen su vocabulario. Para esto es importante no solo poder nombrar el roche/ la vergüenza, sino todas las emociones asociadas, como el miedo o la tristeza.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Aprovecha las conversaciones cotidianas para preguntarle a los niños cómo se sienten. Ayúdalos a identificar aquellas situaciones que les causen roche, por ejemplo, cuando tienen que hacer algo frente a otras personas.
- ✓ Si a los niños les cuesta trabajo identificar esta emoción, pregúntales inicialmente si se sentirían bien o mal. A partir de esto, profundiza sobre lo que sentirían en su cuerpo.
- ✓ No presiones a los niños para hacer algo que les pueda dar roche; esto podría intensificar aún más la emoción y producir inseguridad. Más que esto, acompáñalos y hazlos sentirse apoyados. Proponles tareas con las que, poco a poco, puedan enfrentar esa vergüenza de manera segura.
- ✓ Si los niños no entienden qué es roche, pregúntales qué creen qué es sentirse de esta forma y cuándo se sienten así. Construye el concepto a partir de esto mostrando diferencias: ¿qué será sentirse con roche? ¿En qué se diferencia sentir esto de sentirse con miedo?
- ✓ 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 cosas 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	✓ El tesoro de la positividad ⁷
Objetivo(s)	✓ Sentir emociones que son buenas para mí.
Grado/ Nivel	✓ 4.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio



Puedes realizar esta actividad en el aula o en un lugar abierto. Organízate previamente para este propósito.



Todos nos vamos a poner de pie. Primero vamos a tocarnos las puntas de los dedos de los pies y luego saltaremos en nuestro lugar lo más alto que podamos, como si acabáramos de anotar el punto ganador en nuestro equipo. Lo hacemos otra vez, pero ahora gritaremos “¡sí!”, e imaginaremos que todas las personas están gritando con nosotros y compartiendo la victoria. ¿Cómo se siente esto?



Permite que tus estudiantes participen.

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>

- ¿A quién le gusta sentirse bien? ¿Cómo es sentirse bien?



Escribe en la pizarra las emociones que tus estudiantes describan (alegría, orgullo, entusiasmo, tranquilidad).

2. Desarrollo

- Algunas personas llaman “emociones positivas” a estas emociones. No solo nos hacen sentir bien, sino que son buenas para nosotros y para todos. Todos sentimos emociones negativas y emociones positivas alguna vez, pero cuando experimentamos más emociones positivas, nos sentimos mejor y hacemos las cosas mejor. Hoy vamos a aprender dos trucos geniales que nos van a permitir estimular las emociones positivas.

- **“Conóce-las, síguelas”**

El primer truco se llama “Conóce-las, síguelas” y significa ser capaces de conocer qué emociones nos hacen sentir bien y son buenas para nosotros, y con qué frecuencia las experimentamos.

- Vamos a abrir el cuadernillo en la hoja de trabajo “Conóce-las, síguelas” (ver Material para el estudiante). En la columna de la izquierda vamos a escribir los nombres de las emociones positivas que ya conocemos, aquellas que experimentamos de manera cotidiana. Hacemos una lista.



Dales unos minutos para completar esta actividad.

- Ahora, miramos nuestras listas. Vamos a pensar y luego escribir qué actividades, situaciones o personas están involucradas cuando sentimos cada una de esas emociones.



Dales unos minutos para completar esta actividad. Una vez que todos hayan terminado, continúa.

- ¿Cómo se sintieron al realizar este ejercicio?



Permite que tus estudiantes participen.

- Hacer un registro de las emociones positivas nos permite tener mayor conciencia de los sentimientos positivos que experimentamos, así como de las situaciones y de las actividades que las provocan.

Podemos añadir nuevas emociones a nuestra lista en la medida en que las notemos. También podemos revisar nuestra lista de emociones al final del día y escribir otras emociones positivas que hemos sentido. ¡Hay que animarnos a construir nuestro propio registro de emociones positivas!

● El cofre de la positividad⁸

Ahora, vamos a aprender el segundo truco: construir nuestro propio cofre de la positividad para estimular emociones positivas.

- A veces necesitamos de cierta ayuda para recordar todo aquello que nos hace sentir bien. Para ello, vamos a crear un “cofre de la positividad”. Vamos a abrir el cuadernillo en la hoja de trabajo que tiene el cofre del tesoro (ver Material para el estudiante). Allí empezaremos a escribir palabras o frases, o a hacer dibujos que nos recuerden las experiencias positivas que hemos tenido, por ejemplo, una broma que nos hizo reír, una película que vimos con nuestros padres, una medalla o trofeo que ganamos, algún lugar lindo que visitamos, una frase que algún amigo nos dijo para darnos ánimo o cualquier otra. ¡Cualquier situación que nos haga sentir emociones positivas es bienvenida! Podemos escribirlas y dibujarlas.



Dales unos minutos para completar esta actividad. Una vez que todos hayan terminado, continúa.

- ¿Cómo se sintieron construyendo su cofre de la positividad? ¿Qué escribieron o dibujaron en sus cofres?



Escucha algunas respuestas y acoge las emociones de tus estudiantes.

- Todo lo que hemos incluido en nuestros cofres son nuestro tesoro. Este cofre nos va a ayudar a recordar los buenos momentos de nuestra vida, nuestras fortalezas, alegrías, logros, la diversión que experimentamos, nuestros libros y canciones favoritos, las personas importantes para nosotros, etc. Si queremos, podemos construir en casa un cofre real utilizando, por ejemplo, una caja de zapatos, y empezar a recolectar allí todo aquello que nos recuerde lo positivo que hay en nuestras vidas.

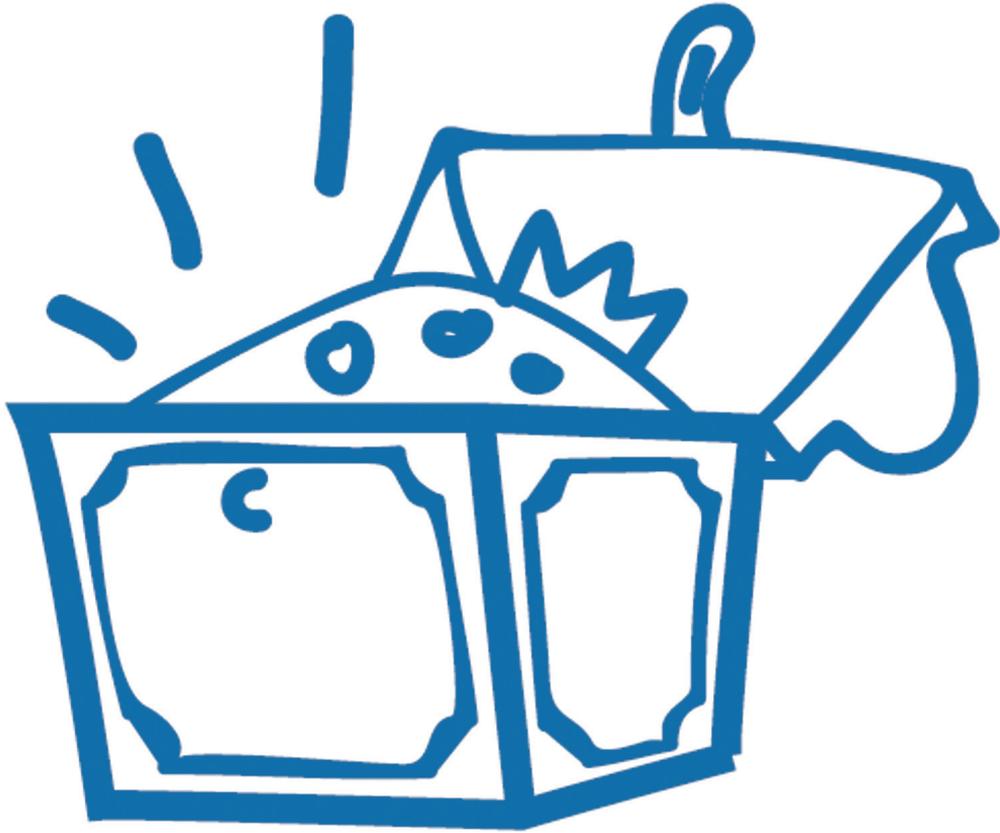
3. Cierre

- > ¿Por qué la segunda hoja de trabajo se llama “El cofre de la positividad”?
- > ¿Por qué llamamos tesoros a todo aquello que incluimos en nuestro cofre?
- > ¿Qué aprendimos hoy?

⁸ Actividad adaptada de “3 Ways to Increase Positive Emotions” © 1995-2015. The Nemours Foundation. Recuperado de http://kidshealth.org/teen/your_mind/emotions/positive-emotions.html#.

El cofre de la positividad

En el cofre que ves abajo, escribe palabras o frases, o haz dibujos que te recuerden las experiencias positivas que has vivido. ¡Todo aquello que te haga sentir emociones positivas es bienvenido!





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 atesorar al máximo estas emociones; por ejemplo, hacer una pausa para escribir lo que estén sintiendo en ese momento, tomar una foto para capturar el momento; compartir ese momento con su mejor amigo, llamar a sus padres para contarles, etc.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Celebra cuando algún estudiante o tu hijo esté feliz.
- ✓ Ayúdalos a identificar sus emociones, diciendo frases como: “Realmente estás muy entusiasmado con esto”, “¿qué es lo que más te gusta de sentirte así?”.
- ✓ Manejar las emociones es muy importante para el aprendizaje. Puedes ayudar a tus estudiantes o hijos a reconocer sus emociones cuando estén haciendo sus tareas o desarrollando alguna actividad, por ejemplo, la tristeza de no poder realizar una tarea que parece muy difícil o la alegría cuando logran resolverla. Ayudarlos a reconocer estas emociones permitirá que aprendan más y mejor.
- ✓ Recuerda que tú enseñas con el ejemplo. Disfruta, ríe, también promueve en ti emociones positivas. Esto es clave para promover un ambiente de aprendizaje positivo.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Cómo puedo hacer 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.



Actividad	✓ Tammy afronta ⁹
Objetivo(s)	✓ Identificar mis estresores y lidiar con ellos.
Grado/ Nivel	✓ 4.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Todos sentimos estrés en algún momento y lo sentimos en el cuerpo y mente. ¿Cómo se ve y cómo actúa una persona que está estresada?



Permite que tus estudiantes participen.

- Vamos a ponernos de pie y vamos a caminar por el aula como si estuviéramos estresados. Ponemos cara de estrés, movemos los brazos con estrés y hacemos sonidos de estrés. Nos llevamos las manos a la cabeza como si tuviéramos estrés. ¿Qué más haríamos si tuviéramos estrés?



Escucha activamente a tus estudiantes.

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>

- Vamos a volver a nuestros sitios. El estrés es la respuesta corporal y mental que se produce cuando enfrentamos un reto o una situación difícil. Unos factores nos generan más estrés que otros (puedes darles un ejemplo personal sobre algo que te estresa a ti, pero que a una amiga o un amigo tuyo no). Aunque ciertos niveles de estrés son normales, otros no lo son, y pueden afectar nuestro bienestar. Hoy nos vamos a enfocar en crear nuestro plan personal para manejar el estrés.

2. Desarrollo



Lee al grupo la parte 1 de la historia de Tammy. Dibuja un esquema parecido al que se muestra en la hoja de trabajo “Mis factores de estrés” (ver Material para el estudiante). Reflexiona con el grupo sobre el caso de Tammy completando los recuadros 1 y 2 en la pizarra. Permite que dos estudiantes te ayuden a llenar cada uno de los dos recuadros.

La historia de Tammy (parte 1)

Tammy tiene 9 años y está en cuarto de primaria. Últimamente no le alcanza el tiempo en clase para terminar sus actividades. Tammy tarda más en terminarlas porque a veces no entiende las instrucciones del profesor y, en vez de preguntarle, se queda esperando a ver si lo vuelve a explicar. En consecuencia, Tammy termina llevándose muchas tareas a la casa y acostándose más tarde. A veces, incluso llega a la escuela muy cansada en las mañanas por no haber dormido lo suficiente.

Unos compañeros que se sientan adelante de Tammy hablan mucho y no la dejan escuchar la clase, pero a ella le da vergüenza decirles algo. También hay una compañera que se sienta cerca de Tammy y parece que siempre entiende las instrucciones y termina sus tareas. Esto hace que Tammy se sienta estresada, y últimamente se le nota más intranquila y nerviosa al comienzo de las clases.

Se acerca un examen muy importante, pero Tammy no ha podido estudiar muy bien. Hace poco se puso a llorar y la profesora no entendía bien lo que le ocurría. Tammy no ha querido contarle a nadie lo que le pasa. Desde que esta situación comenzó, Tammy ha dejado de escuchar y bailar su música favorita, actividades que ella disfrutaba muchísimo.



Luego, pide a tus estudiantes que, después de pensar en los factores de estrés de Tammy, piensen en los de su propia vida y completen los recuadros 1 y 2 de su cuadernillo. Estos factores deben ser sobre el estrés relacionado con la escuela y sus actividades. Luego, lee la parte 2 de la historia de Tammy.

La historia de Tammy (parte 2)

Ha pasado un mes y Tammy ha empezado a sentirse mejor. Habló con su mamá y ella le sugirió que le pidiera a la profesora que la cambiara de sitio y que la ubique más adelante para poder escuchar mejor. Aunque el cambio de sitio no es para todas las clases, para las demás Tammy pregunta de nuevo cuando no entiende, pide ayuda a los compañeros de al lado que sí hayan entendido y a veces logra amablemente que sus compañeros ruidosos no interrumpan la lección.

Aunque disminuyeron esas situaciones, Tammy sigue teniendo tareas para la casa que a veces la hacen trasnochar; sin embargo, para relajarse, pone música mientras estudia y a veces se toma un descansito para bailar. Tammy se ha sentido más capaz en sus últimos dos exámenes.



Formula al grupo las preguntas presentadas a continuación y llena los recuadros 3 y 4 en la pizarra. Si el tiempo te está quedando corto, permite como máximo dos participaciones por casilla.

- ¿Cómo Tammy aprovechó la ayuda de otros?
- ¿Qué soluciones se inventó?
- ¿De qué forma contribuye que Tammy haya vuelto a cantar y bailar mientras estudia?



Finalmente, pide a los estudiantes que completen los espacios 3 y 4 de sus cuadernillos, y pide a dos voluntarios que compartan lo que escribieron.

3. Cierre

- ¡Felicitaciones! No solo hemos identificado los factores de estrés en nuestra vida, sino que también hemos generado nuestras propias maneras de manejarlo.
- ¿Qué le hubiera pasado a Tammy si no hubiera pedido ayuda a otras personas?
- ¿Qué podemos hacer cuando no tenemos soluciones claras frente a un problema estresante?
- ¿Por qué es importante identificar pasatiempos y actividades físicas que nos interesan y nos motivan?



Orienta la reflexión de tus estudiantes, de tal manera que reconozcan la importancia de contar con el apoyo de adultos y pares en situaciones de estrés. También es importante que entiendan que algunos factores están fuera de su control y que no se pueden solucionar inmediatamente; sin embargo, distraerse, pasarla bien, y hacer ejercicio son formas de autocuidado que ayudan a manejar el estrés.

Material para el estudiante

Actividad	Tammy afronta
Objetivo	Identificar mis estresores y lidiar con ellos.

La historia de Tammy

Parte 1

Tammy tiene 9 años y está en cuarto de primaria. Últimamente no le alcanza el tiempo en clase para terminar sus actividades. Tammy tarda más en terminarlas porque a veces no entiende las instrucciones del profesor y, en vez de preguntarle, se queda esperando a ver si lo vuelve a explicar. En consecuencia, Tammy termina llevándose muchas tareas a la casa y acostándose más tarde. A veces, incluso llega a la escuela muy cansada en las mañanas por no haber dormido lo suficiente.

Unos compañeros que se sientan delante de Tammy hablan mucho y no la dejan escuchar la clase, pero a ella le da vergüenza decirles algo. También hay una compañera que se sienta cerca de ella y parece que siempre entiende las instrucciones y termina sus tareas. Esto hace que Tammy se sienta estresada, y últimamente se le nota más intranquila y nerviosa al comienzo de las clases.

Se acerca un examen muy importante, pero Tammy no ha podido estudiar muy bien. Hace poco se puso a llorar y la profesora no entendía bien lo que le ocurría. Ella no ha querido contarle a nadie lo que le pasa. Desde que esta situación comenzó, Tammy ha dejado de escuchar y bailar su música favorita, actividad que ella disfrutaba muchísimo.



Parte 2

Ha pasado un mes y Tammy se ha empezado a sentir mejor. Habló con su mamá y ella le sugirió que le pidiera a la profesora que la cambiara de sitio y que la ubique más adelante para poder escuchar mejor. Aunque el cambio de sitio no es para todas las clases, para las demás Tammy pregunta de nuevo cuando no entiende, pide ayuda a los compañeros de al lado que sí hayan entendido y a veces logra amablemente que sus compañeros ruidosos no interrumpen la lección.

Aunque disminuyeron esas situaciones, Tammy sigue teniendo tareas para la casa que a veces la hacen traspasar; sin embargo, para relajarse, pone música mientras estudia y a veces se toma un descansito para bailar. Tammy se ha sentido más capaz en sus últimos dos exámenes.



Mis factores de estrés

1. Estrés en mis relaciones y actividades en la escuela

2. ¿Cómo es mi estrés? (cuerpo, emociones, acciones)



3. ¿A quién puedo pedirle ayuda y cómo?

4. ¿Qué soluciones o actividades pueden ayudar a relajarme?



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.

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

- ✓ Reconocer que estamos expuestos a diversos factores que pueden generarnos estrés y que estos factores pueden presentarse al mismo tiempo.
- ✓ Reconocer que a veces cambios en nuestro cuerpo, estado de ánimo y comportamiento pueden ser señales de que estamos estresados.
- ✓ Reflexionar sobre las múltiples alternativas que tenemos para afrontar el estrés, y recordar que las cosas entretenidas como juegos o distracciones también son parte de nuestro autocuidado.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Si a los niños se les dificulta reconocer cómo se manifiesta el estrés, repasa la sección de conceptos claves con ellos. Explícales que el estrés tiende a manifestarse con distintas emociones (por ejemplo, nervios, intranquilidad, miedo y ansiedad) o distintos comportamientos (por ejemplo, evitando ciertas situaciones, estando agitados o tensos, aislándose de las personas, llorando más frecuentemente, perdiendo el interés en lo que antes agradaba, etc.).
- ✓ Si a los niños les resulta difícil pensar en alternativas para manejar el estrés positivamente, recuérdales que pueden buscar apoyo social y pregúntales quién es la persona que usualmente los ayuda cuando necesitan una mano, o qué persona tiene experiencia en ese tema para que puedas consultarle.
- ✓ Es importante que, como padres y docentes, les hagamos saber a los niños que estamos disponibles o que pueden acudir a nosotros cuando lo necesiten. También es importante reforzar positivamente aquellos momentos en los que sí pidieron apoyo. Podemos decirles, por ejemplo, “es una buena pregunta; me alegra que hayas venido a preguntarme” o “me alegra poder ayudarte; acuérdate que estoy aquí si me necesitas”.

- ✓ Si los niños se acercan a contarte sus preocupaciones, escúchalos atentamente y valida las emociones que están sintiendo, ayudándolos a identificarlas (por ejemplo, “veo que esa situación te pone nervioso”). Cuando hayan terminado, puedes cambiar el tema por algo más relajante.
- ✓ También puedes ayudar a los niños haciéndoles diferentes preguntas: “¿Qué les dicen sus padres para darles ánimo cuando ustedes están intranquilos o nerviosos?”, “¿qué le dirían ustedes a un amiguito si tuvieran ese problema?”.
- ✓ Muchos niños simplemente necesitan consuelo y apoyo emocional en momentos de estrés, por ejemplo, mediante un abrazo o diciéndoles “tranquilo, todo va a estar bien”.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

- ✓ **¿Por qué es importante que los niños identifiquen los diferentes factores en su entorno que pueden generarles estrés?**

Porque el estrés es acumulativo, y a veces cosas sutiles en distintos ambientes pueden representar una gran carga para los niños, a pesar de que ellos no sean conscientes de esto. Si los niños logran identificar las diferentes fuentes de estrés, es más probable que decidan buscar estrategias específicas para tomar acción.

- ✓ **¿Por qué es importante que los niños sepan generar sus propias estrategias para manejar el estrés?**

A esta edad, los niños refuerzan su autonomía y sentido de control del mundo. Si ellos sienten que las estrategias o ideas vienen solamente de fuentes externas, es más probable que no las practiquen o que no se ajusten a sus necesidades específicas. Para ellos es muy importante sentir que pueden solucionar sus propios problemas.

- ✓ **¿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 prefieren 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 en cada niño y estar atentos a cambios de comportamiento cuando estos factores estén más presentes.

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

Cada niño es diferente y los factores que estresan a uno puede que a otros no. Además, 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 tienen dificultades académicas frecuentes, es probable que esto incremente su nivel de estrés.

✓ **¿Qué hago si los niños están sintiendo emociones muy fuertes y no pueden calmarse?**

El estrés puede estar relacionado con emociones muy intensas. Si los niños expresan este tipo de emociones, nos puede parecer difícil manejarlas. Ante todo, mantén la calma. Dales la oportunidad de que expresen lo que están sintiendo y luego valora las emociones diciendo algo como “veo que esto te enoja mucho”, “es una situación difícil”, “es algo que asusta mucho”. Luego de que hayan expresado la emoción, puedes ayudarlos a calmarse. Puedes decir algo como “tomemos un momento para calmarnos”. Recuerda que puedes utilizar las herramientas de manejo de emociones de este programa. Cuando estén más calmados, ayúdalos a pensar en formas para manejar la situación y evalúa si necesitan apoyo adicional de otras instancias dentro o fuera de la escuela.



Actividad	✓ Adivinanzas ¹⁰
Objetivo(s)	✓ Reconocer cómo me siento cuando no puedo hacer lo que quiero.
Grado/ Nivel	✓ 4.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Adivinanzas ✓ Hojas recortables del cuadernillo ✓ Pelota u objeto suave ✓ Limpiatipo

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Muchas veces nos enfrentamos a situaciones en las que queremos hacer algo, pero debemos controlarnos y esperar.
- Vamos a ponernos de pie y jugar. Nos vamos a quedar totalmente quietos, sin movernos y sin hacer ni decir nada por un minuto entero. Yo voy a tomar el tiempo. El que se mueva o diga algo, se deberá sentar y dejará de jugar.



Comienza a tomar el tiempo.

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>

- ¿Qué sintieron? ¿Fue fácil o difícil? Hay momentos en que tenemos que esperar. Por ejemplo, a veces queremos salir a jugar, pero debemos hacer las tareas primero. ¿Habrá más situaciones en las que hayamos querido hacer algo con muchas ganas pero que hayamos tenido que esperar?
- Hoy vamos a hacer un concurso de adivinanzas. La condición es que debemos levantar la mano para pedir la palabra si creemos tener la respuesta.

2. Desarrollo



Utiliza una pelota u objeto suave para pasárselo a quien tenga la palabra (debe haber levantado la mano previamente). Indícales que solo la persona que tiene el objeto podrá hablar. Los demás deben esperar su turno. En caso todos comiencen a hablar al mismo tiempo, detén la actividad y recuerda esta regla las veces que sean necesarias.

- Primero, vamos a tener diez minutos para intentar resolver, en silencio y sin mostrar nuestras respuestas a nuestros compañeros, las adivinanzas que se presentan en el cuadernillo (ver Material para el estudiante). Después de intentar resolver las adivinanzas, tendremos 15 minutos para recortar cada una de las respuestas por la línea punteada. ¡Durante estos 15 minutos no podemos decirle a nadie la respuesta o sino no podremos participar!

- **Adivinanzas y respuestas (solo para el docente)¹¹**

1. Es pequeño como una pera pero alumbró la casa entera. ¿Qué es?

Respuesta: El foco.

2. No es león y tiene garra, no es pato y tiene pata. ¿Qué es?

Respuesta: La garrapata.

3. Cuanto más lavo, más sucia soy. ¿Quién soy?

Respuesta: El agua.

4. ¿Cuál es el animal que siempre llega al final?

Respuesta: El delfín.

5. Vuela entre flores con alas de colores. ¿Quién es?

Respuesta: La mariposa.

6. Aunque tiene dientes y la casa guarda, ni muerde ni ladra. ¿Qué es?

Respuesta: La llave.

7. Mientras más grande, menos se ve. ¿Qué es?

Respuesta: La oscuridad.

¹¹ Adivinanzas 1 y 7 adaptadas de <http://adivanzas.chiquipedia.com/-adivanzasfaciles.html>; adivinanzas 2, 3, 4 y 5 adaptadas de <http://pacomova.eresmas.net/paginas/adivanzas.html> y adivinanza 6 adaptada de <http://adivanzas.chiquipedia.com/>



Pasados los 15 minutos ¡comenzará el concurso!

Anda anotando en la pizarra el nombre de los niños que acierten con la respuesta de cada una de las adivinanzas. Deben dar la respuesta solo cuando tengan el uso de la palabra para que puedas saber quiénes son los ganadores. Si algún estudiante dio la respuesta a la adivinanza a pesar de no tener la palabra, no anotes su nombre en la pizarra. Recuérdale que debe esperar su turno y dale la palabra a otra persona.

Empieza leyendo en voz alta la primera adivinanza. Da varias oportunidades para que los niños que estén levantando la mano intenten dar la respuesta. Recuérdales que deben esperar su turno para poder hablar. Una vez que alguien dé la respuesta correcta, anota la respuesta y el nombre del estudiante ganador en la pizarra. Repite el ejercicio con las demás adivinanzas.

Al final, todos los estudiantes que escribieron en sus papeles las respuestas correctas pueden pararse y pegarlos debajo de la respuesta ganadora en la pizarra.

¿Cuántos tuvieron la respuesta correcta para cada adivinanza?



Permite que tus estudiantes participen. Luego, reflexiona con el grupo sobre las preguntas presentadas a continuación. Permite máximo tres intervenciones por pregunta.

¿Sintieron el deseo de gritar la respuesta antes de tener la palabra?

¿Qué emociones sintieron mientras esperaban su turno para hablar?

Respuestas sugeridas: desesperación, ansiedad, cólera.

¿Hubo alguna ocasión en la que no resistieron el deseo de hablar sin que fuera su turno? ¿Qué sucedió en esa ocasión?

Respuestas sugeridas: Era difícil escuchar las respuestas de todos al mismo tiempo, quienes estaban esperando el turno perdieron la oportunidad de dar la respuesta, etc.

3. Cierre

Hoy hicimos un gran trabajo porque controlamos el impulso de hacer algo que deseábamos (gritar todos al mismo tiempo la respuesta a la adivinanza) mientras esperábamos nuestro turno para hablar. Hay ocasiones en las que sentimos el deseo de hacer algo que queremos, pero debemos controlar esos impulsos.

¿Por qué creen que es mejor controlar esos impulsos?

¿Cómo se sintieron cuando pudieron esperar, por ejemplo, para dar la respuesta a la adivinanza esperando su turno?

En muchas situaciones vale la pena controlarnos y esperar el momento adecuado. Por ejemplo, si esperamos nuestro turno para hablar, podremos dar nuestra opinión y todos nos escucharán con atención; de lo contrario, si todos gritamos al mismo tiempo, será difícil que los demás escuchen lo que queremos decir.

Material para el estudiante

Actividad	Adivinanzas
Objetivo	Reconocer cómo me siento cuando no puedo hacer lo que quiero.

Adivina, adivinador

Es pequeño como una pera, pero alumbra la casa entera. ¿Qué es?

Respuesta: _____

No es león y tiene garra; no es pato y tiene pata. ¿Qué es?

Respuesta: _____

Cuanto más lavo, más sucia soy. ¿Quién soy?

Respuesta: _____

¿Cuál es el animal que siempre llega al final?

Respuesta: _____

Vuela entre flores con alas de colores. ¿Quién es?

Respuesta: _____

Aunque tiene dientes y la casa guarda, ni muerde ni ladra. ¿Qué es?

Respuesta: _____

Mientras más grande, menos se ve. ¿Qué es?

Respuesta: _____



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	✓ Los superamigos ¹²
Objetivo(s)	✓ Reconocer si puedo o no hacer algo para cambiar lo que me causa frustración.
Grado/ Nivel	✓ 4.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Es común que queramos formar parte de grupos todo el tiempo, como estar en el equipo del deporte que más nos gusta o ser amigos de las personas que más admiramos; sin embargo, a veces no logramos formar parte de esos grupos y esto puede frustrarnos, ponernos tristes, darnos cólera o angustiarnos. Hoy vamos a conocer a tres personajes que nos van a ayudar en esos momentos de frustración cuando no podemos lograr lo que queremos.

2. Desarrollo

- Vamos a conocer a los superamigos. ¿Alguno de ustedes los conoce? ¿Quién conoce a Valentín?



Deja que tus estudiantes te cuenten lo que sepan de Valentín, ya sea por el cuento de Otto o porque lo vieron en grados anteriores.

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>

- VALENTÍN es un superhéroe que nos ayuda cuando necesitamos valor para cambiar algo que nos hace sentir frustrados. Para pedirle ayuda, lo llamamos así: “Valentín, ayúdame a calmarme, ser valiente y actuar”. Valentín llegará y 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, y Valentín llegará para darnos calma y valor para actuar.

- ¿Y quién sabe sobre Serena?



Deja que tus estudiantes te cuenten lo que saben de Serena. Si no conocían a Valentín, puedes explicarles de frente quién es Serena.

- SERENA es una superheroína que nos ayuda a calmarnos y aceptar las cosas que no podemos cambiar en una situación. Para pedirle su ayuda, la llamamos así: “Serena, ayúdame a calmarme y aceptar”. Serena va a llegar y, con su gran poder de superheroína, va a ingresar a nuestro cuerpo a través de la respiración, y nos va a ayudar a calmarnos y aceptar la situación.

- ¿Y quién es Sabina?



Deja que tus estudiantes te cuenten lo que sepan sobre Sabina.

- SABINA viene a ayudarnos cuando nos sentimos frustrados y no sabemos cuándo llamar a Valentín o a Serena. Sabina tiene el superpoder de ayudarnos a saber qué podemos cambiar y qué no de la situación que nos causa frustración. Así, ella nos ayudará a saber cuándo necesitamos la ayuda de Valentín para cambiar lo que podemos, o de Serena para aceptar las cosas que no podemos cambiar.

- Ahora, vamos a leer juntos el cuento de Catalina y los superamigos, que se encuentra en los cuadernillos (ver Material para el estudiante).

Catalina y los superamigos

Catalina está en cuarto de primaria. Siempre ha sido una niña muy alegre y le encanta reír. Es nueva en su clase y se ha dado cuenta de que hay un grupo de niñas muy populares a quienes todos conocen y aprecian. Catalina quiere hacerse amiga de ellas, pero las niñas le dijeron que no hay sitio en el grupo para una niña nueva.

Ella se siente muy triste, pues desea mucho formar parte de ese grupo de amigas. Insiste, pero recibe la misma respuesta, un NO contundente: “No puedes entrar a nuestro grupo, Catalina”.

Ella se siente peor. Ahora está enojada porque siente que ha pasado una vergüenza muy grande. Piensa: “Nadie va a querer ser mi amigo en el

aula”, “voy a estar aburrida”, “yo quería ser amiga de ellas y, si no son ellas, no lo será nadie más”. Catalina se va a un lugar alejado y se pone a llorar.

Al escuchar su llanto, del cielo llegan volando unas personas pequeñas que se parecen a las hadas madrinas de los cuentos, pero estas no son hadas madrinas, sino los superamigos Sabina, Serena y Valentín. Los superamigos le preguntan a Catalina qué le sucede y ella les dice llorando: “Nadie va a querer ser mi amigo en el aula”, “Yo quería ser amiga de ellas y, si no son ellas, no lo será nadie más”.

Entonces, Sabina, que trae un sombrero hermoso, se lo pone a Catalina y le dice: “Catalina, ahora tú te sientes muy mal y eso hace que tu mente se inunde de esos pensamientos tan tristes. Ponte mi sombrero y pregúntate de nuevo: “¿Podrías hacer algo para tener amigos en tu aula?”. Catalina se pone el sombrero y piensa con claridad, dándose cuenta de que no puede obligar a nadie a ser su amigo si no quiere, y que esas niñas no son las únicas de la clase, sino que hay otros niños que pueden ser amigos y que no son de ese grupo.

Pero ¿cómo tener el valor de pedirle a alguien más ser su amigo si se siente tan feo que te digan que no? Entonces, Catalina decide llamar a Valentín: “Valentín, ayúdame a calmarme, ser valiente y actuar”, le dice.

Valentín le responde: “Catalina, yo estoy aquí para que encuentres el valor para buscar nuevos amigos. Respira hondo y repite conmigo: ‘Yo puedo hacer algo, solo necesito calmarme y tener valor’”. Ella se arma de valor y decide ir a preguntarle a otros niños que le caen bien si quieren ser sus amigos, y ellos le dicen que sí.

Una vez que Catalina ya tiene buenos amigos y está contenta, vuelve a pensar en ese grupo de niñas que no quisieron ser sus amigas. “¿Qué hacer?”, le pregunta a Sabina, quien le presta su sombrero. Así, Catalina se da cuenta de que igual le sigue doliendo que le hayan dicho que no, pero sabe que no podrá hacerlas cambiar de opinión porque ellas son así. Entonces, llama a Serena para que la ayude a aceptar esa situación.

Serena le dice: “Catalina, en el mundo hay personas que son así, y algunas veces va a ser muy difícil que las hagas cambiar de opinión, aun cuando estén equivocadas. Así que respira hondo y repite conmigo: ‘Lo tengo que aceptar, ahora quiero calmarme, necesito respirar’”. Cuando Catalina termina de respirar profundamente, se siente mucho mejor. Entonces, Serena le dice: “Ahora que ya aceptaste que esas niñas no quisieron ser tus amigas, puedes ir a jugar, divertirse con tus verdaderos amigos y ser una buena amiga para ellos”.



Propón las preguntas presentadas a continuación y escucha algunas respuestas.

- > ¿Cómo fue que Sabina ayudó a Catalina?
- > ¿Y cómo la ayudó Valentín?
- > ¿Y Serena?

○ Veamos en nuestros cuadernillos algunas situaciones que generan frustración (ver Material para el estudiante). Estas son situaciones que les han pasado a niños como ustedes. Léanlas con cuidado, recuerden a los superamigos del cuento que acabamos de leer y piensen cómo podrían ayudar en cada caso. Vamos a leer una por una las situaciones que se muestran a continuación y vamos a responder las preguntas.

Carolina quiere ser amiga de unas compañeras del aula que son mayores que ella. Ellas no la aceptan en su grupo y Carolina siente envidia, rabia y ganas de llorar. Está pensando: "Nunca voy a poder tener amigas". Ella necesita calmarse.

- > ¿Qué le diría Sabina a Carolina?

Respuesta sugerida: ¿Qué NO puedes cambiar de esta situación, Carolina? ¿Qué SÍ puedes cambiar?

○ Anotemos las respuestas a las preguntas de Sabina en cada columna en las hojas de trabajo.



Dales unos minutos a tus estudiantes y luego pregunta si alguien quiere compartir sus respuestas.

○ Ahora, pensemos:

- > ¿Cómo podría ayudarla Valentín para hacer algo con las cosas que puede cambiar?
- > ¿Cómo podría ayudarla Serena para aceptar las cosas que no puede cambiar?



Escucha activamente a tus estudiantes.

Simón no pudo formar parte del coro de la escuela y esto lo hace sentir muy frustrado; sin embargo, no quiere abandonar su sueño de cantar algún día, aunque no sabe qué hacer para lograrlo.

- > ¿Qué le preguntaría Sabina a Simón?

Respuesta sugerida: ¿Qué NO puedes cambiar de esta situación, Simón? ¿Qué SÍ puedes cambiar?

○ Anotemos las respuestas a las preguntas de Sabina en cada columna en las hojas de trabajo.



Dales unos minutos a tus estudiantes y luego pregunta si alguien quiere compartir sus respuestas.



Ahora, pensemos:

- ¿Cómo podría ayudarlo Valentín para hacer algo con las cosas que puede cambiar?
- ¿Cómo podría ayudarlo Serena para aceptar las cosas que no puede cambiar?



Escucha activamente a tus estudiantes.

3. Cierre



Para finalizar la actividad, propón las preguntas presentadas a continuación y escucha tres intervenciones por pregunta.

- ¿Les ha pasado algo similar a lo que le pasó a alguno de los niños en las situaciones que hemos leído?
- ¿Qué pensaron? ¿Cómo se sintieron?
- ¿Cómo podrían ayudarlos los superamigos?



En ocasiones, cuando no somos aceptados en un grupo, podemos sentir diversas emociones. Como vimos hoy, podemos llamar a Sabina, Serena o Valentín, quienes nos ayudarán a calmarnos, aceptar, pensar en nuevas ideas y tener valentía para hacerlas realidad.

Material para el estudiante

Actividad	Los superamigos
Objetivo	Reconocer si puedo o no hacer algo para cambiar lo que me causa frustración.

Catalina y los superamigos

Catalina está en cuarto de primaria. Siempre ha sido una niña muy alegre y le encanta reír. Es nueva en su clase y se ha dado cuenta de que hay un grupo de niñas muy populares a quienes todos conocen y aprecian. Catalina quiere hacerse amiga de ellas, pero las niñas le dijeron que no hay sitio en el grupo para una niña nueva.

Catalina se siente muy triste, pues ella desea mucho formar parte de ese grupo de amigas. Insiste, pero recibe la misma respuesta, un NO contundente: “No puedes entrar a nuestro grupo, Catalina”.

Catalina se siente peor. Ahora está enojada porque siente que ha pasado una vergüenza muy grande. Piensa: “Nadie va a querer ser mi amigo en el aula”, “voy a estar aburrida”, “yo quería ser amiga de ellas y, si no son ellas, no lo será nadie más”. Catalina se va a un lugar alejado y se pone a llorar.

Al escuchar su llanto, del cielo llegan volando unas personas pequeñas que se parecen a las hadas madrinas de los cuentos, pero estas no son hadas madrinas, sino los superamigos Sabina, Serena y Valentín. Los superamigos le preguntan a Catalina qué le sucede y ella les dice llorando: “Nadie va a querer ser mi amigo en el aula”, “Yo quería ser amiga de ellas y, si no son ellas, no lo será nadie más”.

Entonces, Sabina, que trae un sombrero hermoso, se lo pone a Catalina y le dice: “Catalina, ahora tú te sientes muy mal y eso hace que tu mente se inunde de esos pensamientos tan tristes. Ponte mi sombrero y pregúntate de nuevo: ¿Podrías hacer algo para tener amigos en tu aula?”. Catalina se pone el sombrero y piensa con claridad, dándose cuenta de que no puede obligar a nadie a ser su amigo si no quiere, y que esas niñas no son las únicas de la clase, sino que hay otros niños que pueden ser amigos y que no son de ese grupo.

Pero, ¿cómo tener el valor de pedirle a alguien más ser su amigo si se siente tan feo que te digan que no? Entonces, Catalina decide llamar a Valentín: “Valentín, ayúdame a calmarme, ser valiente y actuar”, dice.

Valentín le responde: “Catalina, yo estoy aquí para que encuentres el valor para buscar nuevos amigos. Respira hondo y repite conmigo: ‘Yo puedo hacer algo, solo necesito calmarme y tener valor’”. Catalina se arma de valor y decide ir a preguntarle a otros niños que le caen bien si quieren ser sus amigos, y ellos le dicen que sí.

Una vez que Catalina ya tiene buenos amigos y está contenta, vuelve a pensar en ese grupo de niñas que no quisieron ser sus amigas. “¿Qué hacer?”, le pregunta a Sabina, quien le presta su sombrero. Así, Catalina se da cuenta de que igual le sigue doliendo que le hayan dicho que no, pero sabe que no podrá hacerlas cambiar de opinión porque ellas son así. Entonces, llama a Serena para que la ayude a aceptar esa situación.

Serena le dice: “Catalina, en el mundo hay personas que son así, y algunas veces va a ser muy difícil que las hagas cambiar de opinión, aun cuando estén equivocadas. Así que respira hondo y repite conmigo: ‘Lo tengo que aceptar, ahora quiero calmarme, necesito respirar’”. Cuando Catalina termina de respirar profundamente, se siente mucho mejor. Entonces, Serena le dice: “Ahora que ya aceptaste que esas niñas no quisieron ser tus amigas, puedes ir a jugar, divertirte con tus verdaderos amigos y ser una buena amiga para ellos”.

Mis superamigos¹³



Sabina

¿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.

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

Situaciones que generan frustración

<p>Carolina quiere ser amiga de unas compañeras del aula que son mayores que ella. Ellas no la aceptan en su grupo y Carolina siente envidia, rabia y ganas de llorar. Está pensando: "Nunca voy a poder tener amigas". Ella necesita calmarse.</p>	
<p>¿Qué puede cambiar Carolina?</p>	<p>¿Qué NO puede cambiar Carolina?</p>
<p> </p>	<p> </p>
<p>¿Cómo puede ayudar Valentín?</p>	<p>¿Cómo puede ayudar Serena?</p>
<p> </p>	<p> </p>
<p>Simón no pudo formar parte del coro de la escuela y esto lo hace sentir muy frustrado, pero no quiere abandonar su sueño de cantar algún día y no sabe qué hacer para lograrlo.</p>	
<p>¿Qué puede cambiar Simón?</p>	<p>¿Qué NO puede cambiar Simón?</p>
<p> </p>	<p> </p>
<p>¿Cómo puede ayudar Valentín?</p>	<p>¿Cómo puede ayudar Serena?</p>
<p> </p>	<p> </p>



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 se sientan frustrados porque no pueden pertenecer a un grupo o equipo, ayúdalos a manejar las emociones asociadas a la frustración, creando con ellos técnicas 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 “no sirvo para esto”, y cambiarlos por pensamientos que les ayuden a establecer metas a corto plazo, que les permitan acercarse al objetivo final: “esta vez no me aceptaron, pero puedo seguir practicando”.
- ✔ Utiliza el cuento de Otto y el CD musical que complementa este programa de educación socioemocional para reforzar los aprendizajes de esta actividad.

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 nuestra vida. 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	✓ Parfrasear ¹⁴
Objetivo(s)	✓ Verificar que entiendo lo que me quieren decir.
Grado/ Nivel	✓ 4.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Aunque todos podemos oírnos, escuchar y entender lo que nos quieren decir, puede ser muy difícil, sobre todo cuando tenemos un conflicto con alguien. ¿Alguna vez han visto a personas discutiendo fuertemente? ¿Cómo se hablan? ¿Ustedes creen que se escuchan? ¿Por qué sería importante que se escucharan?



Escucha activamente a tus estudiantes.

- Hoy vamos a ver cómo podemos escuchar mejor a las demás personas.

14 Adaptado de Aulas en Paz (www.aulasenpaz.org), sesiones de aula de 3.º y 5.º grado.



Pide que un estudiante (preferiblemente alguien que hable mucho) te cuente sobre el lugar donde más le gusta ir a jugar. Cuando comience a contarte, durante un minuto, mira para otros lados, habla con otros estudiantes, interrúmpelo. Luego, para y pregúntale: “¿Te estás sintiendo escuchado? ¿Por qué? Ahora, sígueme contando”. Esta vez préstale mucha atención. Ponte a su nivel, míralo a los ojos y repite con tus propias palabras lo que te vaya diciendo. Para nuevamente y pregúntale: “¿Te estás sintiendo escuchado?”. Luego, dirígete a todos y pregúntales por qué creen que ahora su compañero sí se siente escuchado.

Una forma de escuchar es diciéndole a la otra persona lo que ya dijo, pero con otras palabras. Esto nos permite asegurarnos de que hemos entendido y demostrarle a la otra persona que le hemos prestado atención. Vamos a practicar cómo hacerlo.

2. Desarrollo

Formamos parejas y abrimos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Lo digo con mis propias palabras” (ver Material para el estudiante). La misión como parejas es lograr contar y escribir con sus propias palabras las historias de Luigi y Marina.



Una vez que todos hayan terminado el ejercicio, pide a algunas parejas que compartan su trabajo y, después de cada participación, pregunta al resto del aula si creen que las palabras de la pareja reflejan adecuadamente lo que el protagonista (Luigi o Marina) quería contar. Luego, propón la pregunta presentada a continuación.

¿Por qué creen que es importante decirle al otro con palabras propias lo que nos está contando o tratando de decir?



Escucha activamente a tus estudiantes.

Ahora, vamos a ver cómo la habilidad del parafraseo, es decir, “la habilidad para decir con nuestras propias palabras lo que escuchamos del otro”, puede ser útil para resolver un conflicto. Vamos a escuchar una historia en la que dos personas tienen un conflicto. Debemos poner mucha atención, porque luego dos personas van a salir a representar esta situación frente al grupo.



Lee la siguiente historia y escribe en la pizarra las ideas principales.

Lili y Marcos tienen el mismo problema todos los días. Son compañeros de clase, las carpetas de su aula son para dos estudiantes y la profesora los hizo sentarse juntos. Ellos pelean todos los días porque Marcos estira mucho los codos y hace difícil que Lili tenga espacio para escribir. Por otro lado, Lili usa mucho espacio para sus cuadernos y lápices, y deja a Marco sin espacio para poner sus cosas. Ambos están muy molestos. Marcos siente cólera porque ya varias veces se han caído al piso sus lápices porque Lili ocupa la mayor parte del espacio, y ella también siente cólera porque ya varias veces se ha equivocado tomando notas en clase porque Marcos la hace rayar sus cuadernos con sus codos, por accidente, cuando él está escribiendo. Aunque hicieron una línea en la mitad de la carpeta para poner límite al espacio de cada uno, esto no funcionó. Ahora Lili y Marcos se van a escuchar para encontrar una solución efectiva a este problema.

- Ahora, necesitamos dos actores. ¿Quiénes quieren pasar al frente?



Da la siguiente instrucción a los dos actores; si son dos niños o dos niñas, puedes cambiar el nombre de los personajes.

- Uno va a hacer el papel de Lili y otro, el papel de Marcos. Por turnos, van a hablar de la posición de cada uno en este conflicto. Traten de imaginar lo que sentiría su personaje en esta situación. Cuando hable Lili, Marcos va a decir con sus propias palabras lo que ella le dijo para asegurar que entendió bien el punto de vista de Lili. Cuando le toque hablar a Marcos, ella hará lo mismo.



Durante la representación, puedes moderar la conversación y pedir retroalimentación o ideas al resto del grupo. Líneas abajo encontrarás ejemplos de preguntas que puedes formular.

- > Les parece que Lili/Marcos expresó con sus propias palabras lo que Marcos/Lili le dijo?
- > ¿De qué otra forma Lili/Marcos podría decir en sus propias palabras lo que Marcos/Lili le está comunicando?
- > ¿Creen que Lili/Marcos entendió el punto de vista de Marcos/Lili?



También puedes preguntar directamente a los que están representando el rol.

- > ¿Sentiste que Lili/Marcos entendió lo que le estabas diciendo?



Luego, propón las preguntas presentadas a continuación y reflexiona con el grupo.

- ¿Por qué creen que decir con nuestras propias palabras el mensaje del otro puede ayudar a manejar un conflicto?

Respuesta sugerida: Porque cuando el otro se siente debidamente escuchado, siente que su punto de vista se respeta a pesar de las diferencias. Por lo tanto, parafrasear puede ayudar a aliviar las emociones de cólera.

- Si no nos escuchamos, ¿podría haber algún malentendido?

Respuesta sugerida: Sí. Generalmente esto ocurre cuando las personas no se han asegurado de que su mensaje ha sido comunicado efectivamente. Esto puede ocurrir por falta de aclaración o por malinterpretación de un mensaje. Parafrasear ayuda a evitar malentendidos.

3. Cierre

Hemos logrado practicar la habilidad de “parafraseo”, la cual es muy importante para escuchar activamente a otros.

- ¿Qué es parafrasear?

- ¿Cuáles son las ventajas de parafrasear o decir con nuestras propias palabras lo que escuchamos de otras personas?

Respuestas sugeridas: Saber si entendimos bien, mostrarle al otro que lo entendimos, clarificar malentendidos, resolver conflictos amigablemente, etc.

- ¿En qué situaciones podemos usar esta técnica?

Respuestas sugeridas: Cuando tenemos un conflicto, cuando estamos discutiendo, cuando queremos que el otro sepa que lo estamos escuchando, etc.

Material para el estudiante

Actividad	Parafrasear ¹⁵
Objetivo	Verificar que entiendo lo que me quieren decir.

Lo digo con mis propias palabras

Equipo "Mis Propias Palabras"

Nombre: _____

Nombre: _____

CASO 1: Luigi



Tengo un primo que, cada vez que va a mi casa, se la pasa diciéndome que los dibujos que pinto son muy feos y que yo debería hacer dibujos nuevos. A mí me parece que mis dibujos son bonitos y que él no tiene por qué decirme eso si yo nunca le he dicho nada feo sobre sus cosas.

Con mis propias palabras, lo que le pasó a Luigi fue...

CASO 2: Marina

Ayer, mi mamá se enojó muchísimo conmigo porque me había preparado sopa de lentejas para el almuerzo y yo no quise comer.



Con mis propias palabras, lo que le pasó a Marina fue...

15 Adaptado de Aulas en Paz (www.aulasenpaz.org), sesiones de aulas de 3.º y 5.º.



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 por 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 este 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 modelas 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	✓ Unir las tres palabras ¹⁶
Objetivo(s)	✓ Expresar lo que pienso y siento sin hacer daño a otros.
Grado/ Nivel	✓ 4.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 hacen 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.

- ¿Alguna vez les ha pasado algo parecido?



Escucha las respuestas de algunos voluntarios y acoge sus emociones.

16 Técnica adaptada del Programa Aulas en Paz (www.aulasenpaz.org).

2. Desarrollo

- Frente a una situación en la que otros nos hayan hecho sentir disgustados o enojados, podemos responder:
 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, respuestas agresivas y respuestas asertivas. Subraya el último concepto (respuestas asertivas).

- Responder de manera asertiva frente a las situaciones que nos generan disgusto o cólera nos permite expresarles a los demás lo que sentimos y pensamos. Si respondemos pasivamente o agresivamente, 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).
- Por eso, hoy aprenderemos una estrategia para responder de manera clara y firme, pero no agresiva, frente a esas situaciones que no nos gustan. Para empezar, vamos a desarrollar la parte 1 de la hoja de trabajo “Aprendiendo a responder asertivamente” que está en el cuadernillo (ver Material para el estudiante).



Una vez que todos hayan terminado el ejercicio, continúa.

- Hay una técnica para responder a esas situaciones sobre las que escribimos en el cuadernillo expresándonos de manera no agresiva, pero dejando en claro a los demás lo que no nos gusta o lo que no queremos que hagan. Esta técnica se llama “Yomesiento” y consiste en expresar:
 1. Cómo nos sentimos
 2. En qué situación nos sentimos de esa manera
 3. Qué quisiéramos que cambiara de esa situación



Escribe estos tres pasos en la pizarra: (1) cómo nos sentimos, (2) en qué situación nos sentimos de esa manera y (3) qué quisiéramos que cambiara de esa situación.

Presenta los siguientes ejemplos:

- **Yo me siento** enojado **cuando** me dices orejón y **quisiera** que no lo hicieras más.
- **Yo siento** cólera **cuando** usas mis colores sin pedírmelos y **quisiera que** me pidieras permiso antes de usarlos.

- Ahora, vamos a desarrollar la parte 2 de la hoja de trabajo utilizando la técnica “Yomesiento”.



Una vez que todos hayan terminado su hoja de trabajo, propón el ejercicio presentado a continuación.

- Formemos un círculo (párate en la mitad del círculo). En esta ocasión, algunos de ustedes van a practicar la técnica “Yomesiento” representando las situaciones que escribieron en la parte 1 del cuadernillo.



Ayúdalos con las representaciones haciendo el papel de la otra persona involucrada en la situación. El ejercicio consistirá en lo siguiente:

- 1 Un estudiante voluntario pasará al centro del círculo y contará a todo el grupo cuál fue la situación que escribió en la parte 1 de su cuadernillo.
- 2 Posteriormente, representará la manera como respondió frente a esa situación (tú representarás a la otra persona implicada).
- 3 Luego, el estudiante volverá a hacer la representación, pero esta vez utilizando la técnica “Yomesiento”.
- 4 Invita al grupo a darle retroalimentación sobre la manera cómo utilizó la técnica.
 - ¿Dijo lo que sentía?
 - ¿Dijo en qué situaciones se sentía de esa manera?
 - ¿Dijo lo que quisiera que cambie de la situación?
 - ¿Su respuesta fue clara, calmada y firme?
 - ¿Su respuesta no fue agresiva?
 - ¿Qué ventajas tiene esta respuesta asertiva en comparación con la manera en que respondió inicialmente?
- 5 Ahora, el estudiante podrá repetir la última representación utilizando nuevamente la técnica “Yomesiento” a partir de la retroalimentación de sus compañeros.

Si el tiempo lo permite, repite el ejercicio con distintos voluntarios.

3. Cierre

- Hoy hemos hecho un gran trabajo practicando la técnica “Yomesiento”.
 - ¿Por qué utilizar la técnica “Yomesiento” puede ser mejor que responder de manera pasiva o agresiva frente a situaciones que queremos que cambien?
 - ¿Para qué nos puede servir la técnica “Yomesiento” en nuestra vida?
- Responder de manera clara y firme pero no agresiva frente a situaciones que nos generan disgusto o cólera nos permite expresarles adecuadamente a los demás lo que sentimos y pensamos.

Material para el estudiante

Actividad	“Yomesiento”
Objetivo	Expresar lo que pienso y siento sin hacer daño a otros.

Aprendiendo a responder asertivamente

PARTE 1

Hay momentos en los que otras personas (nuestros compañeros o amigos) hacen o dicen algo que no nos gusta y que nos hace sentir disgustados, enojados, tristes u ofendidos.

¿Puedes pensar en una situación reciente en la que alguien te haya hecho sentir así y en la que hayas respondido de manera pasiva o agresiva? Intenta recordar qué hiciste en ese momento, qué le dijiste a esa persona y cómo respondiste frente a la situación.

Descríbela a continuación:

Aprendiendo a responder asertivamente

LA TÉCNICA “YOMESIENTO”¹⁷

1. *Yo me siento ...*
2. *Cuando ...*
3. *Y quisiera que ...*

PARTE 2

Ahora que conoces la técnica “Yomesiento”, sabes que hay maneras de expresar lo que sientes y lo que quieres de forma clara, calmada y firme, y sin agredir a las demás personas. A continuación, escribe lo que hubieras podido responder a la persona de la situación en la que pensaste en la parte 1 de este ejercicio utilizando la técnica Yomesiento.

Yo me siento (escribe lo que sentiste)

Cuando (escribe la situación que te hizo sentir así)

Y quisiera que (escribe lo que quisieras que cambiara)

17 Técnica adaptada del Programa Aulas en Paz (www.aulasenpaz.org).



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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.

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

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 (agredidos 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 expresas 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.

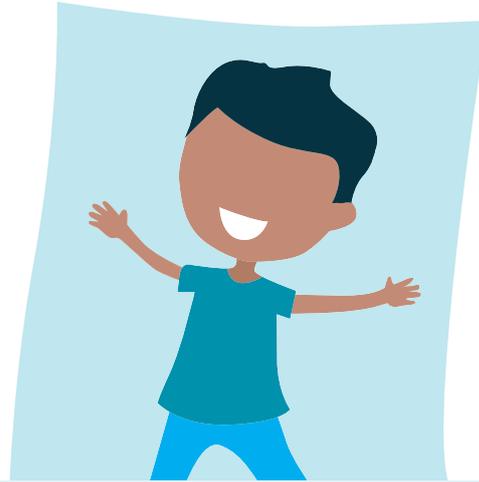
3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ 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 ¹⁸
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?

¹⁸ 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 y que los ayuda 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).



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	✓ Osvaldo y León ¹⁹
Objetivo(s)	✓ Ponerme en el lugar de alguien que es maltratado por sus compañeros.
Grado/ Nivel	✓ 4.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Hay situaciones que pueden hacer que una persona se sienta triste, enojada o disgustada porque no son de su agrado. Cuando somos testigos de algo como esto, nosotros mismos podemos sentirnos mal por lo que le está ocurriendo a esa persona. Por ejemplo, ¿cómo nos sentiríamos si nos enteráramos de que a un amigo o compañero, o alguien de nuestra familia, le pegan frecuentemente, le ponen apodos, le dicen cosas ofensivas o se burlan de él? ¿Cómo nos sentiríamos si fuéramos nosotros mismos?



Escucha las respuestas de algunos voluntarios y acoge sus emociones.

2. Desarrollo

- En algunas escuelas hay personas que molestan a otros frecuentemente, por ejemplo, les pegan, les ponen apodos o se burlan de ellos todos los días. Hoy vamos a conocer una de esas historias. Abrimos el cuadernillo en “La historia de Osvaldo y León” (ver Material para el estudiante) y leemos la historia.

¹⁹ 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>

La historia de Osvaldo y León

León es el estudiante más grande y fuerte de cuarto grado. Además, tiene muchos amigos y sus compañeros hacen todo lo que él les dice. Por ejemplo, el otro día León tenía hambre y obligó a Osvaldo a comprarle comida en el quiosco de la escuela. Osvaldo no tenía mucha plata, pero no fue capaz de decir que no e hizo lo que León le ordenó; sin embargo, a Osvaldo no le gustó mucho esa situación.

Osvaldo, por el contrario, es un estudiante pequeño, tímido y callado. No tiene muchos amigos y algunos dicen que es muy raro porque en los recreos se la pasa solo. Osvaldo quisiera tener más amigos, pero no sabe cómo acercarse a ellos porque le da miedo que se porten como León, que siempre está molestándolo en el recreo.

A León le parece muy gracioso el aspecto de Osvaldo y se burla permanentemente de él, llamándolo “Osvaldo, cabeza de petardo”. A algunos compañeros les da risa esa situación y también se burlan de Osvaldo, lo que le hace sentirse peor.

Osvaldo se siente muy frustrado con esta situación. Ir a la escuela se ha vuelto una pesadilla para él, pues sabe que, desde que llega hasta que sale, León le hará la vida imposible. Osvaldo quisiera que León lo dejara de molestar, pero le da miedo decirle algo o responderle porque eso podría incluso empeorar la situación.

Ahora, de manera individual, vamos a tratar de ponernos en el lugar de Osvaldo y pensar en lo que vive diariamente. Desarrollaremos la parte 1 de la hoja de trabajo “Me pongo en el lugar de Osvaldo” del cuadernillo (ver Material para el estudiante).



Dales 5 minutos para esto.

Algunos voluntarios pueden compartir sus dibujos con la clase. Deben explicar qué emociones sienten al oír esta historia, y por qué usaron los diferentes colores y expresiones en el cuerpo para representar esas emociones.



Luego de este compartir, guía la reflexión con las preguntas propuestas a continuación. Escucha las respuestas de algunos voluntarios y acoge sus emociones.

- En general, ¿cómo les hace sentir esta historia? ¿Cómo se sentirá Osvaldo? ¿Cómo se siente Osvaldo cuando sus compañeros también se burlan de lo que le dice León?
- Si estuvieran en una situación similar, ¿cómo se sentirían?

- ¿Creen que podrían hacer algo para ayudar a Osvaldo?
- ¿Qué pasaría si no sintieran nada ante esa situación?

Respuesta sugerida: Nadie se preocuparía por Osvaldo, seguiría la intimidación, Osvaldo se sentiría peor. etc.

- Ahora, vamos a expresar nuestros sentimientos de empatía hacia Osvaldo. Vamos a compartir con él las emociones que sentimos nosotros al ponernos en su lugar. Para ello, desarrollaremos la parte 2 de la misma hoja de trabajo.



Dales 5 minutos para esto. Luego, pregunta si alguien quiere compartir su mensaje. Escucha activamente a tus estudiantes.

3. Cierre

- Hoy pusimos en práctica nuestra capacidad para sentir empatía hacia personas que están pasando por situaciones difíciles en el colegio.
 - ¿Para qué nos sirve entender y sentir nosotros mismos las emociones que sienten los demás en este tipo de situaciones?
 - ¿Qué pasaría si no sintiéramos nada cuando una persona la está pasando mal?
 - ¿Cómo nos sentimos después de haberle expresado nuestras emociones a Osvaldo?
 - ¿Podemos ayudar de alguna forma?
- Entender y sentir las emociones de los demás nos ayuda a comprenderlos mejor y, en ocasiones, a buscar posibles formas de ayudarlos a sentirse mejor. Es importante que nos preguntemos cómo nos sentiríamos nosotros si supiéramos que alguien está viviendo una situación como la que conocimos hoy. Más adelante, aprenderemos que hay diferentes maneras en las que podemos responder cuando vemos que esto les ocurre a los demás y reflexionaremos acerca de cuál es la mejor manera de actuar en estos casos.

Material para el estudiante

Actividad	Oswaldo y León
Objetivo	Ponerme en el lugar de alguien que es maltratado por sus compañeros.

La historia de Oswaldo y León

León es el estudiante más grande y fuerte de cuarto grado. Además, tiene muchos amigos y sus compañeros hacen todo lo que él les dice. Por ejemplo, el otro día León tenía hambre y obligó a Oswaldo a comprarle comida en el quiosco de la escuela. Oswaldo no tenía mucha plata, pero no fue capaz de decir que no e hizo lo que León le ordenó; sin embargo, a Oswaldo no le gustó mucho esa situación.

Oswaldo, por el contrario, es un estudiante pequeño, tímido y callado. No tiene muchos amigos y algunos dicen que es muy raro porque en los recreos se la pasa solo. Oswaldo quisiera tener más amigos, pero no sabe cómo acercarse a ellos porque le da miedo que se porten como León, que siempre está molestándolo en el recreo.

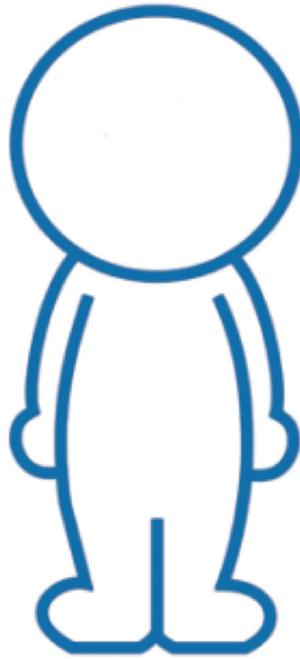
A León le parece muy gracioso el aspecto de Oswaldo y se burla permanentemente de él, llamándolo “Oswaldo, cabeza de petardo”. A algunos compañeros les da risa esa situación y también se burlan de Oswaldo, lo que le hace sentirse peor.

Oswaldo se siente muy frustrado con esta situación. Ir a la escuela se ha vuelto una pesadilla para él, pues sabe que, desde que llega hasta que sale, León le hará la vida imposible. Oswaldo quisiera que León lo dejara de molestar, pero le da miedo decirle algo o responderle porque eso podría incluso empeorar la situación.

Me pongo en el lugar de Osvaldo

PARTE 1

Usa diferentes colores para expresar cómo te hace sentir la historia de Osvaldo.
“Al leer la historia de Osvaldo, me siento...”.



PARTE 2

¿Qué quisieras decirle a Osvaldo?



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, pregunta al niño por las emociones de los demás y cómo le hace sentir.
- ✓ Cuando un niño actúe 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?”.
- ✓ Las situaciones de *bullying* (acoso, intimidación, hostigamiento), es decir, aquellas en las que existe una agresión repetida (muchas veces) y sistemática (las mismas personas) entre estudiantes, en las que hay un desbalance de poder que hace que la víctima no pueda defenderse, pueden ser buenas oportunidades para practicar la empatía. Esto es muy importante, sobre todo en los estudiantes que observan la agresión, porque son ellos los que podrían defender a la víctima y apoyarla de alguna manera. Habla con tus estudiantes o sus hijos sobre lo que sienten los niños que son agredidos repetida y sistemáticamente y que, además, no tienen cómo defenderse.

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 cooperación



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

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- 1 Coloca en el suelo una soga gruesa con un nudo en el centro.
- 2 Pide a tus estudiantes que se paren al costado derecho e izquierdo de la soga.
- 3 Diles: “Agáchense para tomar la soga con una de sus manos y pónganse de pie. A partir de este momento, esa mano no podrá soltarse de la soga. La tarea que tienen en este momento es desatar el nudo sin mover esa mano de esa parte de la soga 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?

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



Actividad	✓ El paracaídas ²¹
Objetivo(s)	✓ Promover la cooperación para lograr un objetivo común.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 20 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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?

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



Actividad (páginas 89-91)	✓ Eva: Escucho, valido y animo ²²
Objetivo(s)	✓ Reconfortar a los demás.
Grado/ Nivel	✓ 4.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Descripción de roles recortada del cuadernillo de estudiantes: Rol 1 para la mitad de la clase y Rol 2 para la otra mitad

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Todos hemos vivido situaciones difíciles o tristes en las que nos hubiéramos sentido mejor si alguien nos consolaba, es decir, si se hubieran preocupado porque nos sentíamos mal y nos hubieran ayudado a sentirnos mejor. Seguramente recordamos cuando alguien nos consoló y nos ayudó. ¿Alguien quisiera compartir una anécdota de cuando lo han consolado y por qué esto le sirvió? ¿Qué hizo esa persona para consolarlos?



Escucha activamente a tus estudiantes. Puedes compartir también una historia tuya.

2. Desarrollo

- ¿Qué pueden hacer otras personas para consolarnos y ayudarnos a sentirnos mejor?



Escucha las ideas de tus estudiantes.

²² 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>

Entonces, todas esas ideas pueden agruparse en tres acciones que podemos aplicar para consolar adecuadamente a otra persona:

- **Escuchar** de manera atenta lo que le sucedió y cómo se sintió.
- **Validar** sus emociones diciéndole que entendemos por qué se siente así.
- **Animar** a la persona haciendo algo que le guste.



Solicita ejemplos sencillos, como contarle un chiste, ir a comer algo que le guste, pasar tiempo con ella o jugar a la pelota.

A estos tres pasos los vamos a llamar **EVA**: **E**scucho, **V**alido y **A**nimo; así los recordaremos mejor. Vamos a repetir los tres pasos.

Ahora, yo voy a representar la estrategia “EVA” con un ejemplo.



Pide a un estudiante voluntario que actúe como si estuviera muy triste por una discusión con su mejor amigo. **Escúchalo** atentamente y hazle preguntas para obtener detalles sobre la situación; luego, valida sus emociones diciendo cosas como “entiendo que te sientes _____” o “es una situación difícil” y, finalmente, cuando haya terminado de contar, **ánimalo** preguntándole si le gustaría hacer algo para sentirse mejor y planeen juntos algo que puedan hacer. Al terminar, pregunta a los estudiantes si lograron identificar que aplicó la estrategia EVA en su representación.

Ahora, todos vamos a practicar la estrategia EVA para brindar consuelo. Vamos a realizar un juego de roles en parejas. Cada uno recibirá un rol para guiar su representación.



Permite que tus estudiantes formen parejas y, luego, asigna un rol diferente a cada miembro de la pareja.

Vamos a leerlo en silencio sin dejar que nuestra pareja vea lo que está escrito. Se trata de una situación triste en la que las personas están siendo agredidas muchas veces y ya no saben bien qué hacer porque se sienten muy mal. Recordemos no mirar el rol del otro.

Primero, una de las dos personas será quien consuele y la otra será consolada. El consolado comenzará por contar su historia y el que consuele debe poner en práctica los tres pasos EVA.



Dales diez minutos para la representación. Cuando terminen, deben cambiar de roles, de manera que quien era consolado pasará a consolar. Anda pasando por los grupos para revisar que estén representando los roles propuestos.



Cuando terminen de hacer el ejercicio en parejas, pide a dos parejas voluntarias que cada una presente uno de los juegos de roles en frente de toda la clase. Analiza con todos si el que consuela está escuchando atentamente, si validó las emociones de su compañero y si ofreció alguna actividad para animarlo. Guía la reflexión con las preguntas presentadas a continuación. Escucha las respuestas de algunos voluntarios y acoge sus emociones.

- ¿Cómo se sintieron al consolar?
- ¿Cómo se sintieron al ser consolados?
- ¿Qué otras cosas podrían hacer para consolar a las personas cuando están pasando por situaciones difíciles?

3. Cierre

Hemos aprendido y practicado tres pasos para consolar a otros. Todos tenemos la capacidad para usar EVA en momentos en los que alguien necesita ayuda y está triste. EVA no solo es útil con nuestros amigos y compañeros, sino con cualquier otra persona que necesite nuestra ayuda y consuelo.

- ¿Cómo sabemos si otra persona necesita ayuda?
- ¿Cuál creen que sería una mala idea a la hora de consolar?

Respuestas posibles: Regañar, agredir, burlarnos, etc.

- ¿Qué pasa si, a pesar de nuestro esfuerzo, la persona no se siente mejor?
- ¿Cómo nos sentiríamos? ¿Qué podríamos hacer?

Muchas veces podemos ver que alguien está triste o que algo le pasa, pero no necesariamente las personas van a buscarlas para darles consuelo; sin embargo, nosotros podemos acercarnos y preguntarles si están bien o si quieren hablar al respecto. Si la persona está dispuesta, podemos aplicar EVA, y si no, podemos darle un poco de tiempo y espacio hasta que esté lista para hablar. Es importante recordar que EVA no siempre va a funcionar. A veces, la persona que está sufriendo necesita un tiempo para recuperarse y manejar sus emociones, y puede no sentirse mejor a pesar de que hayamos tratado de consolarla. No siempre vamos a lograr el resultado esperado, ya que todos tenemos diferentes personalidades y reacciones, pero eso no debe desanimarnos de intentarlo.

Material para el estudiante

Actividad	Eva: Escucho, valido y animo
Objetivo	Reconfortar a los demás.

Practicando los tres pasos EVA

ROL 1

Tienes un problema en clase. Aunque te gusta mucho ir al colegio porque te puedes encontrar con tus amigos y divertirse en los recreos, en clase no la estás pasando bien. Un compañero que se sienta en la silla de atrás te dice cosas horribles todo el tiempo. Inventa apodosos desagradables para hacerte sentir mal y critica todo lo que haces.

Un día, cuando el profesor te hace una pregunta, tu compañero comienza a molestarte. Te dice cosas como “¡buu, no sabes, no sabes!” o “ya, di que no sabes, que eres bruto”. Tú le pides que se calle, pero él no te hace caso. Con tanta distracción, no puedes contestar bien y tu profesor queda muy desilusionado. Estás sintiendo mucha cólera y, además, te da “roche” no haber podido contestarle al profesor. Te sientes muy mal.

ROL 2

Cada día te dan menos ganas de ir al colegio. Al principio te gustaba, pero ahora dos compañeros han comenzado a molestarte. Primero, te quitan tu lonchera y te amenazan con pegarte si no se las das. Luego, comienzan a pedirte plata. Si no les das, te pellizcan, empujan o jalan el pelo.

Ahora, cada vez que llegas al aula, cogen tu maleta y comienzan a jugar con ella y a tirar tus cosas al piso. Tú no le quieres decir a nadie porque ellos te han amenazado con que, si lo haces, te darán una paliza terrible. Como son más grandes que tú, te da miedo que te hagan daño. Sientes mucho miedo y tristeza. Ya no aguantas más la situación. Te estás sintiendo muy mal.



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Bullying (acoso, intimidación, hostigamiento): conducta agresiva que busca causar malestar o daño. Involucra un desbalance de poder entre el agresor y la víctima, y ocurre de manera repetida y sistemática (APA, 2004). Es un tipo de victimización entre pares (estudiantes) que puede darse de diversas formas: *bullying* físico; bromas y apodos; la exclusión social; el acoso sexual entre pares; *bullying* sobre raza, etnicidad, religión, discapacidad, orientación sexual e identidad de género; y el *cyberbullying* o *bullying* cibernético (APA, 2004; Limber, 2002; Olweus, 1993; Nansel, *et al.*, 2001).

Comportamiento prosocial: acción voluntaria cuya intención es 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 consolar a alguien que se siente mal, animarlos a que lo hagan y pensar formas creativas para lograrlo.
- ✓ 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 practiques frecuentemente la prosocialidad con otros delante de ellos, tanto con otras personas como con ellos mismos. Por ejemplo, si tu hijo o estudiante es consolado por ti, esto le dará una idea de cómo hacerlo con los demás.
- ✓ 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 son agredidas, cuando las tratan mal o cuando se burlan todo el tiempo de ellas.
- ✓ Como docentes, es muy importante que estemos atentos a identificar las situaciones de *bullying*. Esto no es fácil. Muchas veces, detrás de lo que nos parece una broma inofensiva puede haber una situación de intimidación escolar, es decir, aquella en la que existe una agresión repetida y sistemática entre estudiantes, en la que, además, hay un desbalance de poder que hace que la víctima no pueda defenderse. En este tipo de casos es importante que intervengamos inmediatamente para frenar la situación y proteger a la víctima. Adicionalmente, debemos promover en nuestros estudiantes los aprendizajes necesarios para que puedan enfrentar este tipo de fenómenos. Uno

de ellos es la habilidad de consolar y apoyar a las víctimas, especialmente en aquellos niños que observan la agresión y que muchas veces son espectadores pasivos, es decir, que no intervienen. Si logramos que estos observadores apoyen y consuelen a la víctima, habremos dado un gran paso para que el *bullying* sea menor o incluso que termine.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Por qué es importante promover la prosocialidad?

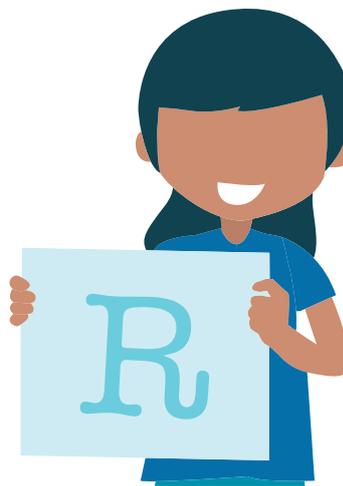
Aunque esta pregunta puede resultar obvia, como adultos generalmente estamos más preocupados por evitar que los niños se comporten mal o que hagan daño a otros, y terminamos invirtiendo mucho tiempo en educarlos sobre los comportamientos inaceptables. Aunque esto es importante, promover comportamientos 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, 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 ²³
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.

23 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™! ²⁴
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.

24 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 ²⁵
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?

25 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 ²⁶
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.

26 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 ²⁷
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?

²⁷ 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 propongamos realizar una historieta desde la perspectiva de la otra persona y que luego la compartan con el grupo.

HABILIDAD ESENCIAL

Respetar las diferencias



Actividad	✓ ¡Alto! Mira bien ²⁸
Objetivo(s)	✓ Buscar más información para entender bien el punto de vista del otro.
Grado/ Nivel	✓ 4.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Descripción de roles recortada del cuadernillo de los estudiantes (un rol por estudiante)

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Cada uno tiene una forma única de percibir las cosas. ¿Saben qué es percibir? Es el proceso mediante el cual recibimos sensaciones a través de nuestros sentidos, por ejemplo, lo que vemos, escuchamos, tocamos o saboreamos. Como todos podemos percibir las cosas de manera diferente, esto nos lleva a tener pensamientos diferentes.
- Hoy vamos a hablar sobre esto. Vamos a ver si es cierto. Rápidamente, ¡pónganse de pie a los que les gusta la sopa! Siéntense. Ahora, ¡pónganse de pie a los que les gusta ver televisión! Siéntense. Ahora ¡pónganse de pie a los que les gusta la comida picante! Siéntense. Hoy vamos a hablar de las veces que vemos las cosas de manera diferente.

2. Desarrollo

- Cada uno de nosotros debe observar en silencio, sin decirle a los demás, las imágenes que encontramos en la hoja de trabajo “¿Qué ves tú?” del cuadernillo (ver Material para el estudiante). Vamos a identificar lo que vemos en cada imagen y escribirlo al costado de cada una.

28 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>



Dales unos minutos para esto. Recuerda que las respuestas pueden ser diferentes. Luego, utiliza las siguientes preguntas para reflexionar en plenaria. Permite que los estudiantes participen y, luego de la reflexión, permite que entre ellos se muestren cómo observaron las imágenes que identificaron.

- ▶ ¿Qué vieron en la figura 1? ¿Quiénes vieron a una mujer joven? ¿Quiénes vieron a una mujer vieja? ¿Alguien vio algo diferente?
 - ▶ ¿Qué vieron en la figura 2? ¿Quiénes vieron dos caras? ¿Quiénes vieron una copa? ¿Alguien vio algo diferente?
 - ▶ ¿Qué vieron en la figura 3? ¿Quiénes vieron un gato? ¿Quiénes vieron un ratón? ¿Alguien vio algo diferente?
 - ▶ ¿Hay respuestas incorrectas? ¿Por qué?
- Ninguna respuesta es incorrecta porque todos, frente a una misma imagen, podemos ver cosas diferentes. Lo importante es observar con cuidado y prestar atención para entender por qué los demás perciben las cosas de forma diferente a la nuestra.
- En ocasiones, nos cuesta trabajo comprender por qué los demás se comportan de cierta manera. ¿Les ha pasado alguna vez que no entienden por qué alguien hizo algo?



Escucha activamente a tus estudiantes.

- Así como los dibujos pueden ser observados de diferentes maneras, también sucede que las personas pueden tener diferentes puntos de vista sobre una misma situación. Vamos a escuchar la siguiente historia:

La carrera

A los niños les gusta jugar diferentes juegos en el recreo. Algunos juegan a las chapadas; otros, a policías y ladrones; otros, a 1, 2, 3: ¡reloj!; otros, mundo; etc. Hoy alguien ha propuesto un juego que consiste en hacer carreras, pero lo divertido es que, para esto, deben formar equipos de tres personas. Laura quiere agruparse con Camilo y con Jéssica porque sabe que ellos son muy buenos para correr.

Empieza la competencia y, de pronto, Laura y Camilo empiezan a pelear porque Camilo no está corriendo rápido. Camilo se ve aburrido y no dice nada. Laura lo único que hace es regañarlo y tomarle el brazo para que corra más rápido. Jéssica se enoja porque piensa que Laura y Camilo ya no quieren correr con ella, pues la dejaron seguir sola adelante, y se va a jugar a otro lugar.

- ¿Por qué será que Camilo no corre rápido?
- ¿Por qué será que Laura regaña a Camilo?
- ¿Por qué será que Jéssica se fue a jugar a otro lugar?



Permite que los estudiantes den la mayor cantidad de ideas posibles.

- Las ideas que han dado son muy buenas; sin embargo, nos falta información para saber más sobre los personajes y por qué actuaron así. Tengo tres papelitos que tienen más información. Uno es de Camilo, otro es de Laura y otro, de Jéssica.



En la sección Material para el estudiante encontrarás tres recuadros con información acerca de cada uno de los personajes. Recórtalos y entrega cada uno a un estudiante distinto.

- Vamos a ver qué dice el de Camilo.



Pide al niño que tiene el papelito de Camilo que lo lea en voz alta para todo el grupo. Haz lo mismo con las niñas que tienen el papel de Laura y de Jéssica. Luego, utiliza las preguntas presentadas a continuación para reflexionar con el grupo.

- ➤ ¿Por qué Camilo no corría rápido? ¿Qué pensaba Laura de esto?
- ¿Por qué Laura jalaba del brazo a Camilo? ¿Qué pensaba Camilo sobre eso?
- ¿Por qué Jéssica se fue a jugar a otro lugar?
- ¿Qué habría pasado si no hubiéramos tenido toda esa información?

3. Cierre

- ➤ ¿Qué aprendimos hoy?
- ¿Todos vemos las cosas de la misma manera?
- ¿Por qué las vemos diferente?

Respuestas sugeridas: Porque tenemos experiencias diferentes, porque cada persona tiene su propio punto de vista, porque vivimos situaciones distintas a las que viven los demás, etc.

- Cada uno de nosotros tiene una forma de entender las cosas, que puede ser diferente a la de los demás, de acuerdo a lo que pensamos, sentimos y a la información que tenemos. Como vimos hoy, es importante “ponernos en los zapatos” de los demás para tratar de entender por qué actúan de cierta manera y, de ser necesario, buscar aclaraciones para poder entenderlos.

Material para el estudiante

Actividad	¡Alto! Mira bien
Objetivo	Buscar más información para entender bien el punto de vista del otro.

¿Qué ves tú?

Observa las imágenes mostradas a continuación y responde las preguntas.

Figura 1



¿Qué ves en esta imagen?

Figura 2



¿Qué ves en esta imagen?

Figura 3



¿Qué ves en esta imagen?

Roles

Tu personaje es Camilo

Tú quieres correr la carrera con Laura y Jéssica, pero, apenas empiezas a correr, te da un dolor de estómago insoportable. No quieres parar, pero el dolor es muy fuerte. Laura empieza a regañarte como siempre, diciéndote que tienes que apurarte y correr rápido. Tú no quieres correr más porque te duele mucho el estómago y te da cólera que Laura te jale del brazo.

Ahora, explícales a Laura y a Jéssica lo que pensaste y sentiste.

Tu personaje es Laura

Tú quieres ganar la carrera, pero ves que Camilo no quiere correr y piensas que es porque le da flojera. Como no quieres perder, lo que haces es decirle que corra rápido porque así, tal vez, se anima. Como Camilo no quiere corre rápido, tú te enojas y empiezas a jalarlo del brazo para que corra rápido, pero él no quiere.

Ahora, explícales a Camilo y a Jéssica lo que pensaste y sentiste.

Tu personaje es Jéssica

Tú estás feliz de poder correr con Laura y Camilo en esta carrera porque crees que juntos pueden ganar. De pronto, ves que Laura y Camilo se quedan atrás y parece que están jugando a otra cosa porque Laura toma a Camilo del brazo. Piensas que ellos ya no quieren correr contigo porque se quedaron atrás y decides mejor irte a jugar a otro lado sola.

Ahora, explícales a Laura y a Camilo lo que pensaste y sentiste.



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?

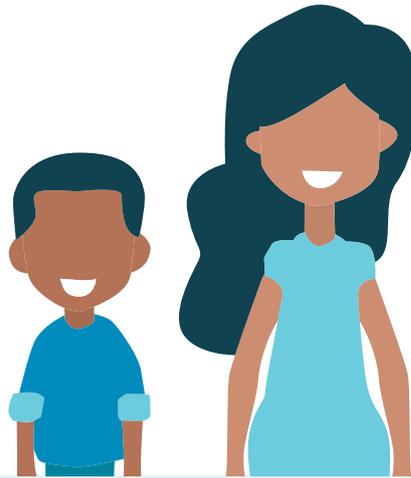
En muchas situaciones de la vida cotidiana pueden surgir diferentes puntos de vista. Por ello, es importante desarrollar en los niños la habilidad de comprender una situación desde diferentes perspectivas. La toma de perspectiva refuerza el desarrollo del pensamiento y nos permite ampliar nuestra capacidad 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 ²⁹
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 black; padding: 10px; text-align: center;"><p>Trabajamos juntos para obtener soluciones Gana/Gana</p></div>

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Discutiendo y anotando

1 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.

²⁹ 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*. Guía basada en *Positive Discipline in the Classroom Teacher's Guide* de Jane Nelsen y Lynn Lott (1992)©.

2 Poder de las y los estudiantes

- Pide a tus estudiantes imaginar un salón 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?

3 Poder compartido

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

2. Etiquetando

- Etiqueta 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 salón de clase 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 ³⁰
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.

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)©.

- 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 ³¹
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.

31 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.

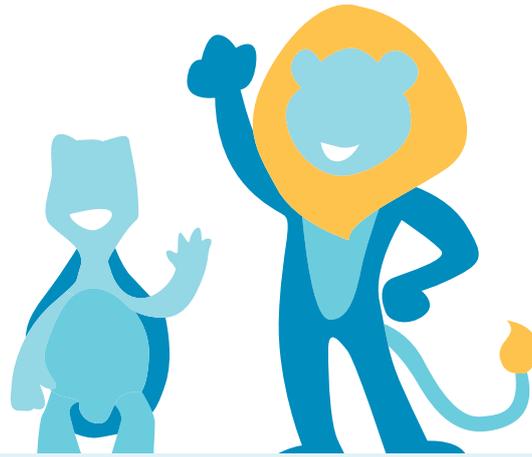


Comentarios y/o sugerencias

- 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 ³²			
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:

32 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)©.

- ¿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 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	✓ Enfriando las cosas ³³
Objetivo(s)	✓ Manejar la temperatura de una situación conflictiva.
Grado/ Nivel	✓ 4.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Todos hemos tenido problemas con algún amigo, compañero, en algún momento. Es normal que, a veces, no podamos ponernos de acuerdo en ciertas cosas o que tengamos puntos de vista diferentes. En situaciones de conflicto, podemos buscar soluciones que sean buenas para ambos; sin embargo, a veces, encontrar estas soluciones es más difícil porque los problemas han crecido y se han “calentado”. Hoy vamos a aprender cómo podemos enfriar estas situaciones y encontrar soluciones que nos convengan a todos.

2. Desarrollo

- Algunas veces, cuando tenemos un problema con alguien, hacemos o decimos cosas que, en lugar de ayudar a que el problema se solucione, lo empeoran. ¿Les ha pasado algo así?



Escuche activamente a sus estudiantes.

33 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>

- Por ejemplo, algunas veces, sentimos tanta cólera que les decimos cosas feas a las otras personas, haciéndolas sentir mal y que reaccionen diciéndonos cosas peores; así, el problema puede crecer y crecer, y la situación se va calentando cada vez más.
- Vamos a ver un ejemplo en el que dos personas tienen un problema. Conforme les cuento lo que va pasando, piensen si la situación se está calentando o se está enfriando. Si se está calentando, deberán levantar sus dos brazos; si se está enfriando, deberán abrazarse a sí mismos



Practique varias veces estos movimientos.

- Además, voy a dibujar una escalera en la pizarra para ver si el conflicto se está calentando (escalones hacia arriba) o se está enfriando (escalones hacia abajo). ¡Empecemos!



Lea la siguiente historia haciendo las pausas sugeridas para reflexionar con sus estudiantes. Utilice las preguntas propuestas y escuche las respuestas de algunos voluntarios.

Lola y Lalo son muy buenos amigos desde primer grado. Les gusta mucho jugar juntos y la pasan muy bien. Uno de los juegos que más les gusta es ver quién gana cuando hacen carreras. Los dos corren muy rápido y a ambos les gusta ganar. Un día, hicieron una carrera y tuvieron un problema. Lalo propuso el juego y le dijo a Lola: -“¿Qué tal si hacemos una carrera desde la puerta del aula hasta la banca que hay en el patio?”- A Lola le gustó la idea y le dijo:

-“Bueno, pero sin trampas”-. Entre los dos contaron: “En sus marcas... Listos...

¡Fuera!” Lola comenzó a correr primero y llegó muy rápido a la meta.

Lalo perdió la carrera y pensó que Lola había hecho trampa porque había salido primero.

- ¿Cómo creen que se estaba sintiendo Lalo al perder?
- ¿Cómo se siente al pensar que Lola hizo trampa?

Lalo sintió mucha cólera porque no le gusta perder y menos con trampas. Fue donde estaba Lola y le dijo con mucha cólera: -“¡Eres una tramposa! ¡Hiciste trampa! ¡Hay que repetir la carrera porque esta no vale!”. Lola se sintió muy mal porque no le gusta que le digan tramposa y le respondió: -“¡Yo no soy ninguna tramposa! ¡Si perdiste es porque eres muy lento!”.

- ¿Cómo está la situación? ¿Se está calentando o se está enfriando?

Respuesta sugerida: Se está calentando. Todos tienen que levantar las manos y usted tiene que hacer un escalón ascendente.

- ¿Qué están haciendo para que la situación se caliente?

- ¿Qué es mejor?, ¿que la situación esté caliente o que esté fría? ¿Por qué?

Respuesta sugerida: Fría. Así, estarán más tranquilos, no se tratarán mal y podrán buscar una solución buena para ambos.

Después de decirse esas cosas, Lalo y Lola se sintieron muy mal y cada vez estaban más enojados, tanto que uno de ellos empujó al otro y comenzaron a empujarse mutuamente.

- ¿Cómo está la situación? ¿Se está calentando o se está enfriando?

Respuesta sugerida: Se está calentando. Todos tienen que levantar las manos y usted tiene que hacer otro escalón ascendente.

- ¿Cómo saben que se está calentando?

Respuesta sugerida: Porque sienten, cada vez, más cólera y pasaron de las palabras a los empujones.

Mientras Lola y Lalo se estaban empujando, otros compañeros los vieron y empezaron a gritar: "¡Pelea, pelea!", y, sin darse cuenta, ya estaban rodeados por un grupo que quería verlos pelear.

- ¿Cómo está la situación? ¿Se está calentando o se está enfriando?

Respuesta sugerida: Se está calentando. Todos tienen que levantar las manos y usted tiene que hacer otro escalón ascendente.

- ¿Lo que hicieron sus compañeros ayuda a que se caliente la situación? ¿Por qué?

- ¿Esto ayuda a que la situación se solucione o la empeora? ¿Qué podría pasar?

Respuesta sugerida: La empeora porque podrían llegar a lastimarse y podrían dejar de ser amigos.

Cuando Lola se dio cuenta de lo que estaba pasando, pensó que ella no quería dejar de ser amiga de Lalo y que tampoco lo quería hacer sentir mal. Ella lo que quería era pasarla bien. Pensó en qué podía hacer y se dio cuenta de que, si seguía la pelea, no iba a obtener lo que quería, así que decidió parar de empujar a Lalo y decirle de manera calmada: - "No me gusta que me digas tramposa, pero si sientes que hice trampa, podemos repetir la carrera cuando estemos más tranquilos".

• ¿Cómo creen que se sintió Lalo cuando Lola le dijo esto?

• ¿Cómo está la situación? ¿Se está calentando o se está enfriando?

Respuesta sugerida: Se está enfriando. Todos tienen que abrazarse a sí mismos y usted tiene que hacer un escalón descendente.

Lalo se sorprendió mucho con lo que Lola le dijo, pero le gustó que propusiera repetir la carrera. Al fin y al cabo, lo que a él más le interesaba era pasarla bien y seguir siendo amigo de Lola, así que le dijo: -“Perdóname por haberte dicho tramposa, pero es que me da cólera cuando siento que las cosas son injustas. Me parece bien repetir la carrera cuando estemos más calmados”.

• ¿Cómo creen que se sintió Lola cuando Lalo le dijo esto?

• ¿Cómo está la situación? ¿Se está calentando o se está enfriando?

Respuesta sugerida: Se está enfriando. Todos tienen que abrazarse a sí mismos y usted tiene que hacer otro escalón descendente.

Cuando todos los que estaban viéndolos se dieron cuenta de que no iban a pelear, siguieron haciendo sus cosas y se fueron.

• ¿Cómo está la situación? ¿Se está calentando o se está enfriando?

Respuesta sugerida: Se está enfriando. Todos tienen que abrazarse a sí mismos y usted tiene que hacer otro escalón descendente.

• ¿Qué habría pasado si, en vez de enfriarse, la situación se hubiera calentado cada vez más y más?

• Vamos a pensar en todas las cosas que podemos hacer para que una situación se caliente.



Anótelas en la parte izquierda de la pizarra.

• Ahora vamos a pensar en todas las cosas que podemos hacer para que las cosas se enfríen.



Anótelas en la parte derecha de la pizarra.

• ¿Cuáles nos sirven más, las que calientan o las que enfrían? ¿Por qué?



Escuche activamente a sus estudiantes.

3. Cierre

- > ¿Qué aprendimos hoy?
 - ▶ > ¿Por qué, a veces, es difícil hacer cosas que enfríen las situaciones?
 - ▶ > ¿Cuándo podemos usar lo que aprendimos para enfriar las cosas?
- Cuando tengamos conflictos con nuestros compañeros o amigos, podemos hacer cosas que empeoren el problema, u otras que nos acerquen a una solución buena para todos. Ya sabemos cuáles son las cosas que hacemos o decimos que pueden calentar una situación y cuáles son las cosas que podemos hacer para enfriarlas. La próxima vez que tengamos un conflicto con alguien, usemos lo que aprendimos para enfriar estas situaciones.



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Conflicto interpersonal: Lucha o enfrentamiento entre dos o más personas como resultado de incompatibilidad, desacuerdo o diferencias entre ellas (Rahim, 2011). El conflicto forma parte de nuestra vida en sociedad y refleja la diversidad de los seres humanos. En estas situaciones las emociones y sentimientos juegan un papel muy importante, y la relación entre las partes puede salir fortalecida o deteriorada en función de cómo sea el proceso de manejo o resolución del conflicto (Torrego, 2003).

Escalamiento: El proceso mediante el cual un conflicto se mueve, paso a paso, de menos intenso y complejo a más intenso y complejo, y a veces más violento (Glasl, 1982).

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 través de la apertura, el intercambio de información, y la examinación y la exploración de las diferencias. Otras formas menos sanas de manejar los conflictos son evitar la confrontación, 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

- ✓ Detenga con firmeza cualquier situación agresiva que se presente, por ejemplo, gritos, insultos, golpes, burlas, etc.
- ✓ Bajo ninguna circunstancia actúe con agresión. Siempre actúe con calma. Esté atento a no gritar, no agredir físicamente y no dar respuestas hirientes.
- ✓ Utilice los conflictos como oportunidades de aprendizaje. No busque culpables preguntando cosas como “¿quién empezó?”. Puede preguntar “¿qué pasó?”.
- ✓ Ayude a que los niños se calmen y entiendan el punto de vista de la otra persona.
- ✓ Muéstreles cómo las acciones agresivas pueden empeorar la situación.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Los conflictos son malos?

No. Los conflictos son parte normal de las interacciones humanas. No son buenos o 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 para 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 a partir de 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, revise cómo maneja usted sus conflictos con otros. Este es un poderoso modelo que seguramente sus hijos o estudiantes seguirán. Tome las situaciones de conflicto como oportunidades de aprendizaje y proponga a los niños que se turnen, compartan, elijan algo que todos quieran o, incluso, practiquen acciones que permitan enfriar dichas situaciones.

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)	✓ Motivar una lluvia de ideas y 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.

HABILIDAD ESENCIAL

La agenda y el formato de las reuniones de aula



Actividad	✓ Presentando las reuniones en el aula ³⁴
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?

34 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 solucionar 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.

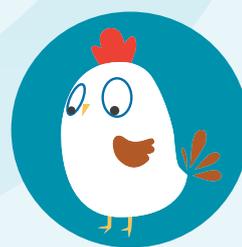
Actividad	✓ Cuentos Iceberg: "Tina, la gallina"
Objetivo(s)	✓ Comprender cómo alentar a una o un estudiante que se encuentra en la meta "ineptitud asumida".
Grado/ Nivel	✓ Primaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Cuento Iceberg: "Tina, la gallina"

¿Qué haremos?

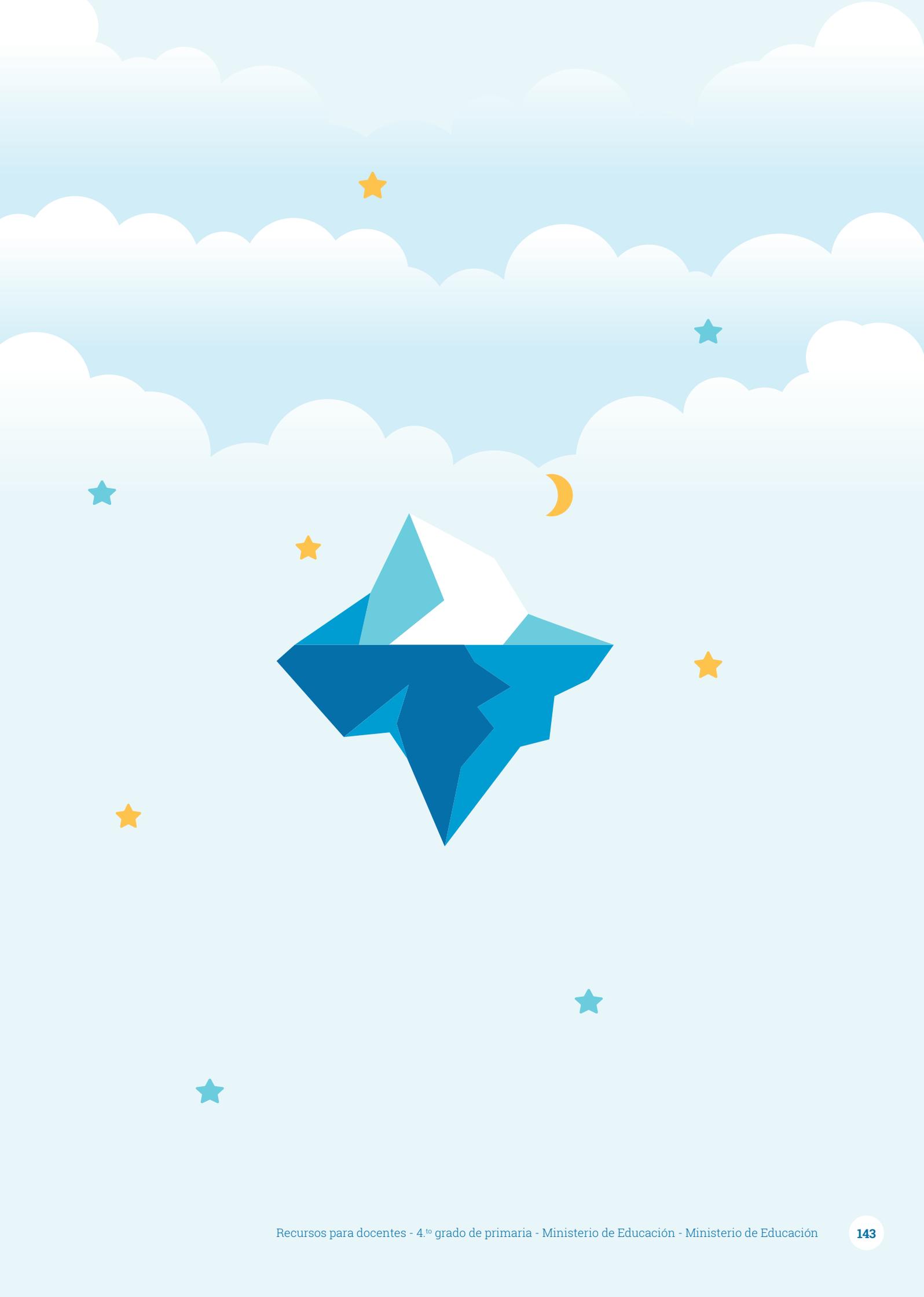
- Lee el cuento con las y los estudiantes, y hazles las preguntas sugeridas.

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*



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.

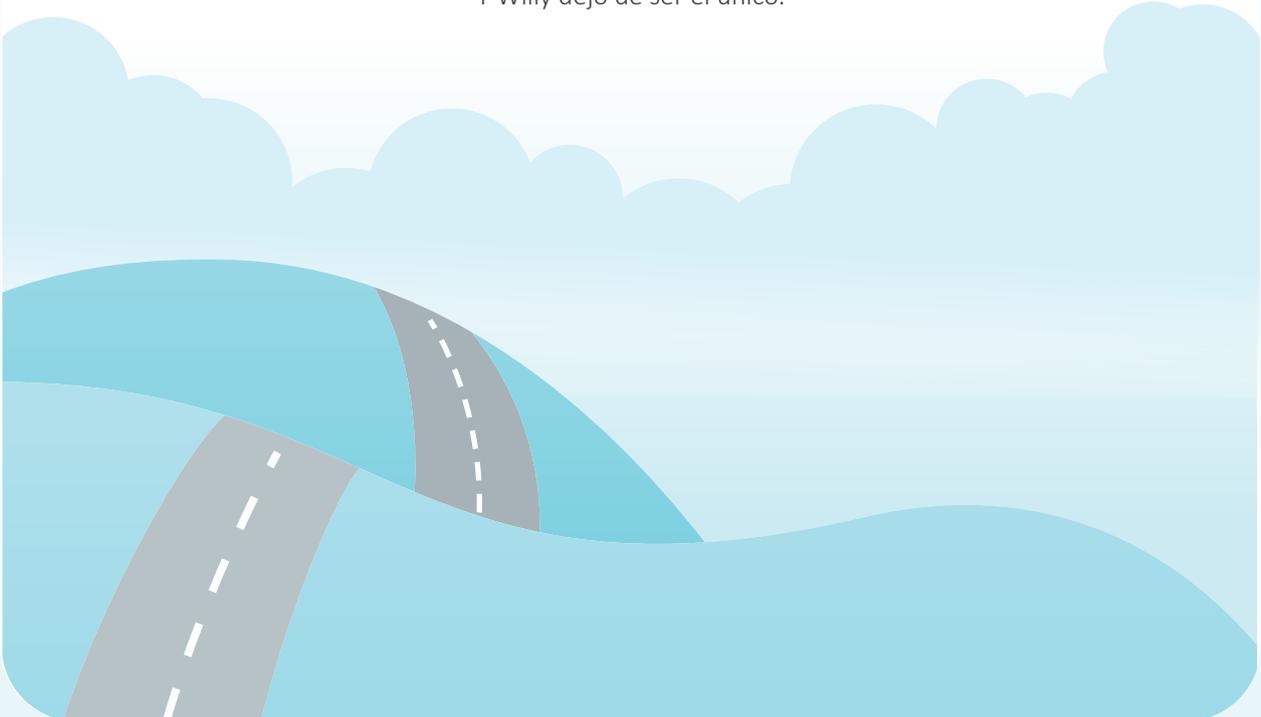
Todos querían a Willy, y él se sentía parte de aquella ciudad; se sentía uno más.

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.

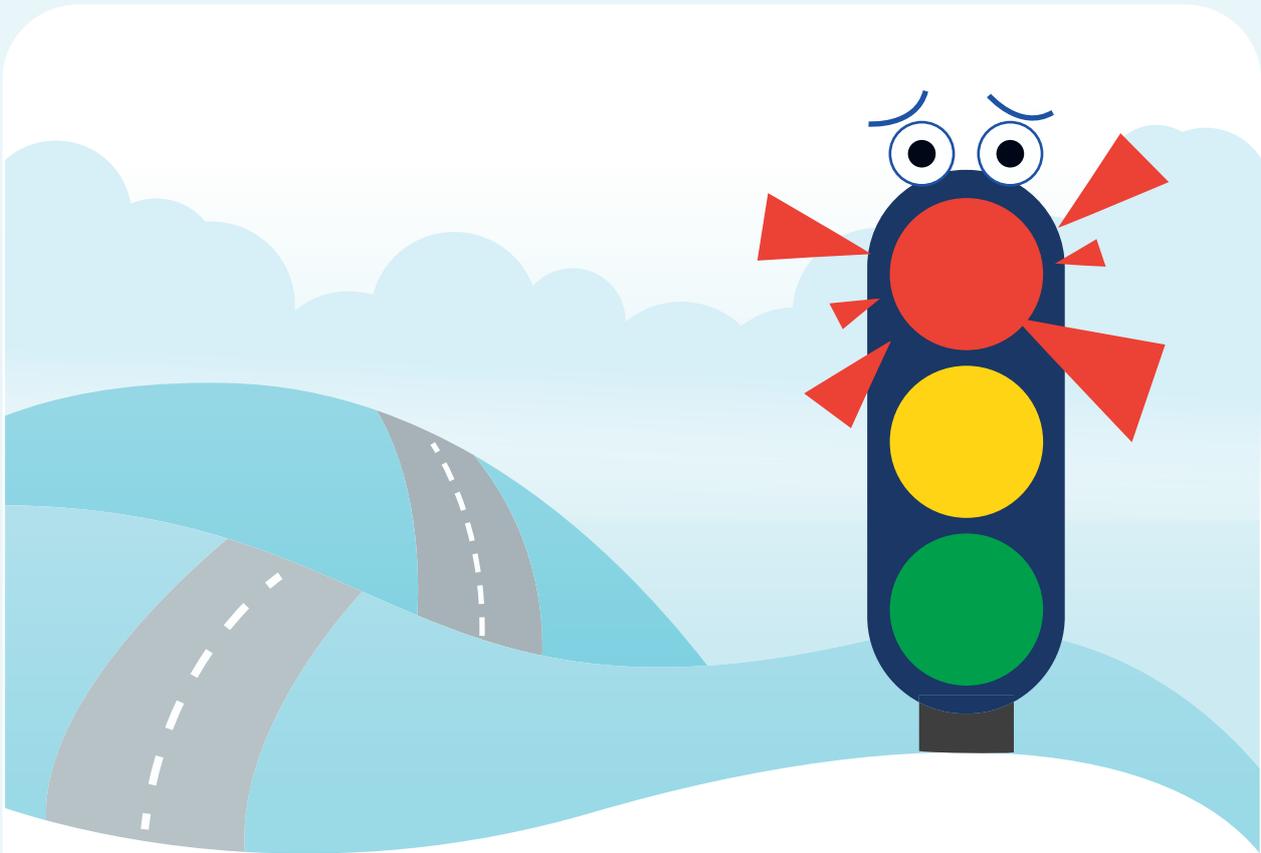
Unas pocas horas después, Willy tuvo la visita del técnico de semáforos. No vio nada irregular en su maquinaria y se limitó a mirarlo con desaprobación y a reñirle por haber hecho tal cosa.

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.

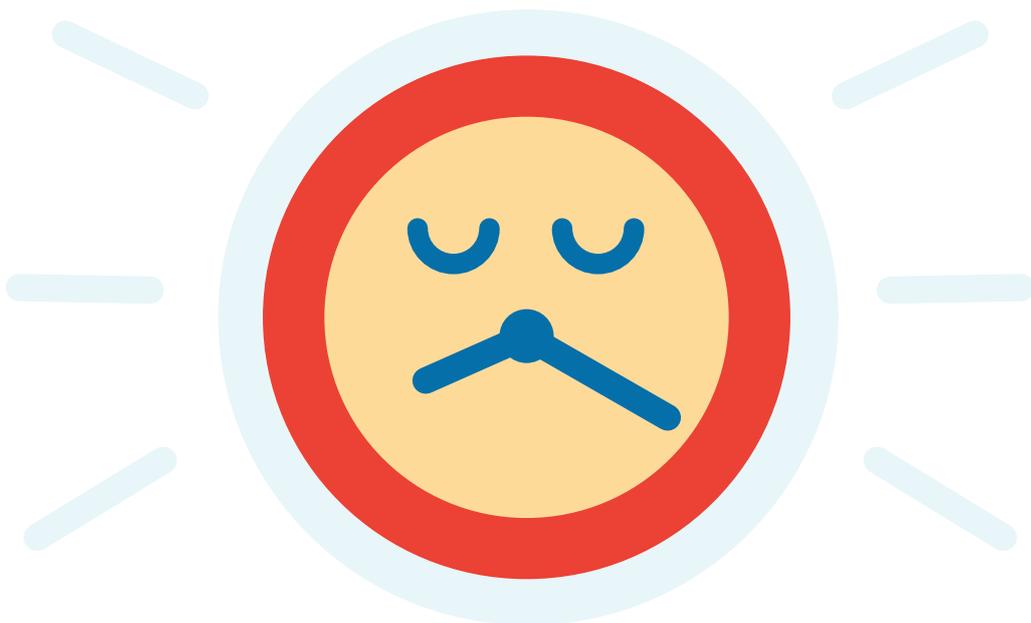
Los de pulsera que había bajo el mostrador de cristal, los de pared y hasta los de bolsillo. Todos sincronizados tal como el relojero les había indicado.

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?

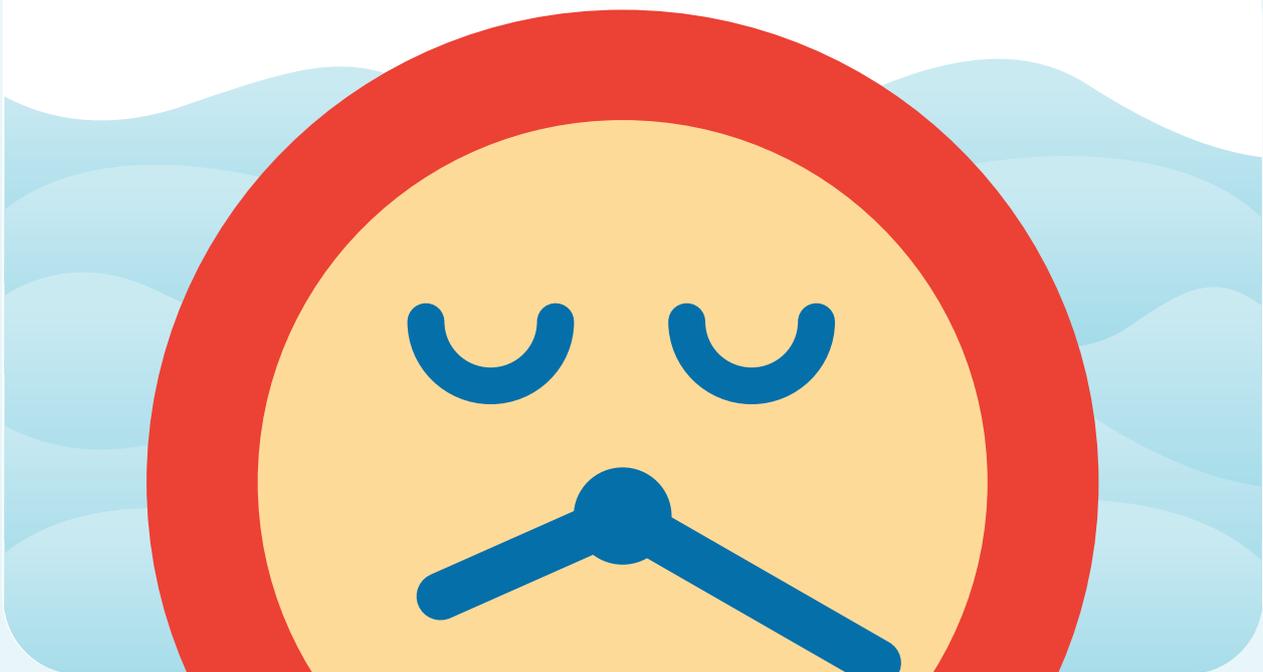
—Simplemente no veo que tenga tanta importancia. Minuto arriba, minuto abajo... es más o menos lo mismo.

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.

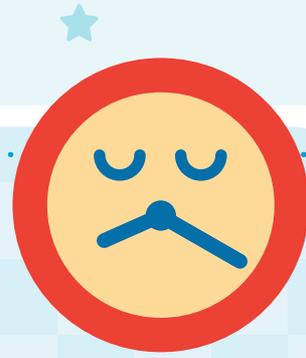
Ya no le apetecía tanto saltarse las horas y pararse. Podía resultar muy divertido ayudar a esa niña tan encantadora.

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 os 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.





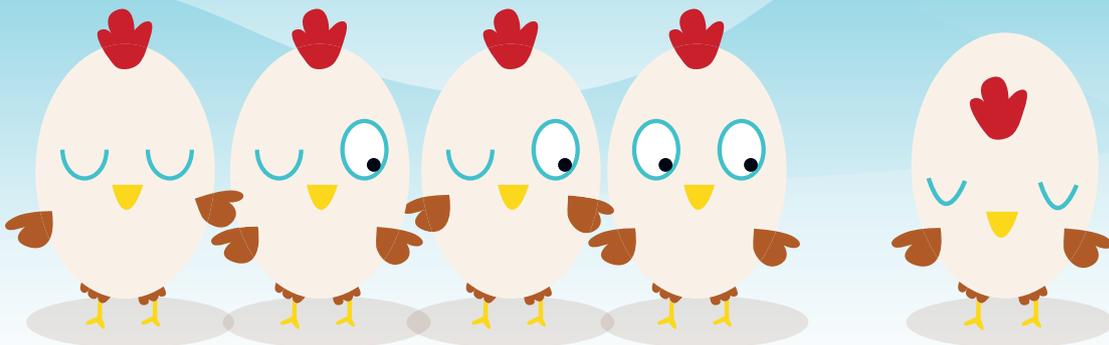
Tina agachó aún más la cabeza. No servía para poner huevos; hacía mucho que no le salía. ¿Para qué intentarlo si ya sabía que no podría? Ni siquiera su amo Mario creía que pudiese, mucho menos sus compañeras de corral.

—¡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