

PRIMARIA

6°

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

6<sup>o</sup>

**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](http://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
Sentidos marcianos	17
Me haces sentir...	23
La cólera no nos gana	29
Malena y Melino	35
Resiste la tentación	41
Sombreros para pensar	47
Mi lupa	54
Defensores asertivos	62
Respeto mutuo: la historia de Carlitos	71
Rudy Bridges	73
El nudo	81
El paracaídas	82
Obras de teatro	83
Las 'R' para la recuperación de los errores	91

¡Baile del método GROOVE™!	94
La entrevista positiva	96
Empezando el día en positivo	97
Somos escritores	99
Una fiesta difícil de organizar	101
Explorando el poder: Gana/Gana	110

---

### **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	115
Dando cumplidos y apreciaciones	117
Hay una jungla allá afuera	119
Enfocarse en soluciones	129
Motivar una lluvia de ideas y juego de roles	130
Presentando las reuniones en el aula	131
Presentando las reuniones en el aula	133



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



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



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

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

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



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

HABILIDAD ESENCIAL

## Trabajo con sentido en el aula



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

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

- 1 Crea una lista de trabajos escolares disponibles en tu aula/ escuela. Puedes involucrar a tus estudiantes en la creación de esta lista.
- 2 Describe de manera detallada cada trabajo 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.

<sup>2</sup> 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



<b>Actividad</b>	✓ Sentidos marcianos <sup>3</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	✓ Percibir con atención plena
<b>Grado/ Nivel</b>	✓ 6.º de primaria
<b>Tiempo</b>	✓ 45 minutos aproximadamente
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	✓ Campana con sonido suave y relajante (puedes usar una aplicación de teléfono móvil que suene como campana). ✓ Diferentes objetos de diferentes formas, olores, texturas y colores, por ejemplo, piedras, lápices de colores, libros, flores, hojas de papel, pedazos de cinta adhesiva, pelotas. El número de objetos debe ser igual al número de estudiantes en el aula de clases.

### ¿Qué haremos?

#### Guía de la actividad

##### 1. Inicio

- ¿Alguna vez les ha pasado que su mente está pensando en muchas cosas a la vez y se sienten angustiados o preocupados?



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

- Hoy vamos a practicar dos ejercicios que nos pueden ayudar a estar más tranquilos y sentirnos mejor.

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>

## 2. Desarrollo

- Vamos a hacer un recorrido por la escuela.

### ○ **Somos marcianos**

Vamos a organizar el aula de tal manera que todos estemos sentados (en sillas o en el piso) formando un gran círculo.

- ¿Sabes lo que es el sistema solar?



Permite que tus estudiantes participen.

- El sistema solar es el nombre del conjunto de planetas que giran alrededor del sol. Uno de ellos es nuestro planeta, la Tierra. ¿Pueden decir los nombres de los demás planetas que están en el sistema solar?

*Respuesta sugerida: Mercurio, Venus, Marte, Júpiter, Saturno, Urano y Neptuno.*

- Bueno. Hoy vamos a imaginarnos que somos del planeta Marte y que vinimos de visita a la Tierra. ¿Cómo se imaginan que podría ser un marciano si existiera?



Escucha activamente a tus estudiantes.

- Vamos a cerrar los ojos. Cuando escuchemos la campana, vamos a tomar tres respiraciones profundas, poniendo atención a cómo entra el aire a nuestro cuerpo y cómo sale de este... 1... 2... 3...

- Con los ojos todavía cerrados, vamos a imaginarnos que somos del planeta Marte y que llegamos por primera vez a la Tierra. Todo lo que está en la Tierra es nuevo para nosotros, pues en Marte no hay calles, casas, salones, cuadernos ni aparatos eléctricos. Cuando escuchemos nuevamente la campana, podremos abrir los ojos.

- Ahora, vamos a pasar de mano en mano diferentes objetos, de tal manera que cada uno tenga la posibilidad de observar con detalle al menos tres de ellos.



Reparte un objeto a cada estudiante.

- Como somos marcianos, no sabemos para qué sirve el objeto que tenemos en nuestras manos. Entonces, vamos a observarlo con cuidado y explorar cada detalle con diferentes sentidos: viéndolo, escuchándolo, sintiendo su textura, oliéndolo. Observaremos con curiosidad, notando las características del objeto tal y como es, sin juzgarlo. Recordemos que somos marcianos y que lo que es “lindo”, “feo” o “desagradable” puede ser muy diferente para nosotros que para los humanos, así que vamos a evitar emitir juicios sobre los objetos. Por ejemplo, vamos a intentar captar características concretas y objetivas, como “redondo”, “cuadrado”, “suave”, “amarillo”, en lugar de pensar en características que dependen de nuestra opinión, como “feo”, “lindo”, “desagradable”, “agradable”.

- Cuando suene la campana, vamos a pasar el objeto al compañero que tengamos a nuestra derecha y vamos a repetir el ejercicio con el objeto que recibamos del compañero que tengamos a nuestra izquierda.



Haz sonar la campana varias veces, de tal manera que cada estudiante tenga la posibilidad de examinar al menos tres objetos por unos tres minutos cada uno.

- > ¿Qué características pudieron identificar en los objetos?
- > ¿Qué notaron de nuevo en los objetos que antes no habían notado (texturas, colores, sonidos, formas, etc.)?
- > ¿Anteriormente habían puesto atención a los detalles de objetos comunes que les rodean?
- > ¿Qué emociones sienten en este momento?
- > ¿Cómo se siente su cuerpo? ¿Relajado o tensionado? ¿Tranquilo o ansioso?



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

#### ○ Escaneo corporal<sup>4</sup>

Ahora, vamos a observar nuestro cuerpo con la misma curiosidad de los marcianos. Vamos a sentarnos (o acostarnos, si el espacio lo permite) de tal manera que nos sintamos cómodos y relajados. Cerremos los ojos al escuchar la campana.

Vamos a respirar profundamente tres veces... 1... 2... 3... Ahora, vamos a dejar que nuestra respiración fluya sin forzarla ni intentar cambiarla. Vamos a quedarnos ahí por unos minutos, pensando solo en nuestra respiración... en cómo entra a nuestro cuerpo y cómo sale de este.



Espera unos segundos en silencio.

- Ahora, vamos a hacer un recorrido por todo nuestro cuerpo. Nuestra mente va a querer pensar en otras cosas, por ejemplo, en lo que hicimos ayer o lo que tenemos que hacer más tarde, pero vamos a intentar traerla nuevamente para concentrarnos en nuestra respiración dentro de nuestro cuerpo. Puede que tengamos que hacerlo una y otra vez, pues a nuestra mente le gusta viajar por diferentes lugares y pensar en muchas cosas al mismo tiempo.
- Vamos a imaginarnos que el aire que respiramos llega a nuestro pie derecho y sale desde ahí. Vamos a sentir nuestro pie, sus dedos, el talón, el tobillo. Vamos a sentir cómo toca el piso... solo observando el pie con nuestra mente, sin juzgar con palabras como “incómodo”, “feo”, “agradable”, simplemente observando. Ahora, vamos a imaginarnos que el aire que respiramos llega a nuestro pie izquierdo y sale de ahí. Vamos a sentir nuestro pie, sus dedos, el talón, el tobillo. Vamos a sentir cómo toca el piso... Recordemos que, si nuestra mente empieza a distraerse con otros pensamientos, debemos traerla nuevamente con calma para que se concentre en nuestra respiración y en sentir nuestro cuerpo.

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



Repite estas instrucciones con cada parte del cuerpo, de abajo hacia arriba: pantorrillas, rodillas, muslos, ombligo, manos, brazos, hombros, pecho, cuello, cabeza. Al finalizar el ejercicio, haz sonar la campana y pídeles a tus estudiantes que abran los ojos lentamente y que respiren profundamente.

- ¿Qué sintieron durante el recorrido por su cuerpo?
- ¿Hubo momentos en los que su mente quiso pensar en otras cosas?
- ¿Qué emociones sienten en este momento?
- ¿Cómo se siente su cuerpo? ¿Relajado o tensionado? ¿Tranquilo o ansioso?



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

### 3. Cierre

- Hoy hicimos un gran trabajo al estar atentos a los objetos que nos rodean y a las sensaciones de nuestro propio cuerpo.
  - ¿De qué nos servirá estar atentos a nuestras sensaciones y percepciones?  
*Respuesta sugerida: Para sentirnos más tranquilos y calmados.*
  - ¿En qué otros momentos de la vida nos servirá usar la táctica de observar objetos o recorrer nuestro cuerpo con atención?  
*Respuesta sugerida: Cuando estemos comiendo o estemos en nuestras casas y queramos relajarnos.*
- Estar atentos a lo que percibimos o sentimos en el momento presente, sin preocuparnos por el pasado o por el futuro, nos permite sentirnos más tranquilos y calmados, y nos ayuda a estar más concentrados en nuestras actividades diarias.
- Cada vez que nos sintamos intranquilos, ansiosos o angustiados podemos hacer estos ejercicios que practicamos hoy para calmar la mente y sentirnos mejor.



# 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)<sup>5</sup>.
- ✓ 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.

<sup>5</sup> Idea tomada del Programa RESPIRA de la Corporación Convivencia Productiva y Save the Children ([www.respiraeducacion.org](http://www.respiraeducacion.org)).

- ✓ 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 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.



<b>Actividad</b>	✓ Me haces sentir... <sup>6</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	✓ Darme cuenta cuando alguien se siente muy triste o molesto.
<b>Grado/ Nivel</b>	✓ 6.º de primaria
<b>Tiempo</b>	✓ 45 minutos aproximadamente
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tijeras</li> <li>✓ Dos bolsas para colocar las anotaciones y luego sacar algunas al azar</li> </ul>

## ¿Qué haremos?

### Guía de la actividad

#### 1. Inicio

- A veces estamos con personas que sienten emociones muy fuertes, y esas emociones nos hacen sentir muchas cosas. Vamos a ponernos de pie. En nuestros sitios, vamos a taparnos la boca y vamos a gritar tan fuerte como podamos, como si tuviéramos mucha cólera, pero como nuestra boca estará tapada, no se va a oír casi nada. Ahora, vamos a gritar de nuevo, pero esta vez como si estuviéramos muy tristes.

- ¿Cómo se sienten?



Escucha las respuestas de algunos voluntarios y acoge sus emociones.

- Hoy hablaremos de las emociones que sentimos cuando otras personas están muy tristes o sienten mucha cólera. Tomamos asiento.

<sup>6</sup> Actividad extraída de Banco Mundial (2018). Step by Step- Toolkit Promoting Social and Emotional Learning (SEL) in Children and Teens [Paso paso: kit de herramientas para promover el aprendizaje social y emocional (SEL) en niños y adolescentes]. Recuperado de <https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula>

## 2. Desarrollo

- ¿Alguna vez han visto a alguien que esté muy triste? ¿Cómo saben que esa persona está triste? ¿Cómo está su cuerpo? ¿Qué está haciendo?
- ¿Y la cólera? ¿Alguna vez han visto a alguien que sienta mucha cólera? ¿Cómo saben que alguien está sintiendo mucha cólera? ¿Cómo está su cuerpo? ¿Qué está haciendo?
- A veces es difícil saber cómo reaccionar cuando encontramos personas que sienten mucha cólera o que están muy tristes. Hoy vamos a pensar cómo nos sentimos en estas situaciones y qué podemos hacer. Para esto, anotaremos en la hoja de trabajo “A veces, en el colegio pasan cosas que me hacen sentir cólera o tristeza” del cuadernillo (ver Material para el estudiante) las situaciones del colegio que podrían producirnos mucha cólera (en la primera columna) y las situaciones que nos pueden hacer sentir mucha tristeza (en la segunda columna). Por ejemplo:
- **Cólera:**
  - Cuando se burlan de alguien en el aula
  - Cuando rompen mis cosas
  - Cuando me acusan de algo que no hice
- **Tristeza:**
  - Cuando saco una mala nota
  - Cuando tratan mal a alguien
  - Cuando no me dejan jugar con un grupo
- Recortemos ambas columnas de nuestro cuadernillo y pongamos en una bolsa todas las anotaciones sobre cólera, y en otra, todas las de tristeza. ¿Quiénes quieren ser voluntarios para hacer dramatizaciones de cada emoción? Necesitamos que los voluntarios se organicen en parejas. Uno de ellos representará a la persona que está triste o con cólera, y el otro, a alguien que llega a ayudarlo.
- Primero, vamos a dramatizar una situación que produzca tristeza. Uno de los voluntarios debe sacar una de las listas de la bolsa correspondiente y elegir la situación que dramatizará. Por su parte, el otro debe dramatizar lo que podría hacer en esta situación (cuál sería su reacción).



Inicialmente, pídele que reaccione regañándolo.

- ¿Qué pasó? ¿Cómo se siente ahora la persona que inicialmente estaba triste? ¿Peor? ¿Qué podríamos hacer para que se sienta mejor? Vamos a anotar las ideas en la pizarra.



En un segundo momento, pídeles que dramaticen nuevamente la situación, pero esta vez deberán incorporar algunas ideas anotadas en la pizarra.

- Ahora, otra pareja de voluntarios dramatizará una de las situaciones que generen cólera.





Pídele a quien reacciona que responda agresivamente a la cólera del otro, por ejemplo, gritando.

- ¿Cómo nos sentimos cuando estamos con alguien que está muy triste?
- ¿Cómo nos sentimos cuando estamos con alguien que siente mucha cólera?
- ¿Qué podemos hacer para calmarnos?

### 3. Cierre

- ¡Qué buenas representaciones! Estas situaciones en las que los demás sienten emociones muy fuertes como la tristeza y la cólera nos hacen sentir muchas cosas.
  - ¿Por qué será importante saber lo que sentimos cuando otros están muy tristes?
  - ¿Y cuando alguien siente mucha cólera?
  - ¿Cómo podemos calmarnos?
- En la próxima actividad, hablaremos más sobre la forma de manejar adecuadamente estas emociones.





# 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.

## 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 cólera.
- ✓ En vez de juzgar al niño, ayúdalos a entender lo que siente nombrando las emociones y permitiendo su expresión, siempre y cuando no se agreda a sí mismo o a otros.
- ✓ El aprendizaje está relacionado con muchas emociones, por ejemplo, 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, 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	✓ La cólera no nos gana <sup>7</sup>
Objetivo(s)	✓ Reaccionar con calma ante la cólera de otros.
Grado/ Nivel	✓ 6.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

## ¿Qué haremos?

### Guía de la actividad

#### 1. Inicio

- A veces nos encontramos con personas que experimentan emociones muy intensas. ¿Alguna vez han visto a alguien gritando porque tiene mucha cólera?



Permite que tus estudiantes participen.

- Vamos a ponernos de pie. Todos vamos gritar al mismo tiempo y a mover nuestros brazos como si tuviéramos mucha cólera, teniendo cuidado de no lastimarnos o lastimar a alguien. ¿Cómo nos sentiríamos si viéramos a alguien así? A veces estas situaciones provocan emociones en nosotros que pueden llevarnos a hacer cosas que realmente no queremos. Por ejemplo, cuando alguien siente mucha cólera, puede “contagiarnos” y hacernos enojar incluso hasta el punto de decir algo que podría hacer sentir mal a los demás. Si esto pasara, nuestra cólera solo aumentaría y, en lugar de calmarnos, estaríamos cada vez más enojados y no podríamos solucionar el problema. En cambio, si nos calmamos, podemos ayudar a que la otra persona se calme también, y así será más fácil encontrar la manera de solucionar el problema.

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

## 2. Desarrollo

- Hoy vamos a hablar de cómo controlar nuestras emociones sin dejarnos llevar por la cólera de los demás. Para esto, vamos a representar situaciones en las que nos encontramos con personas que sienten mucha cólera. Antes de empezar, vamos a recordar algunas estrategias para calmarnos:

1. Respirar profundamente y botar el aire lentamente al menos tres veces.
2. Hablar con nosotros mismos, diciendo frases como “voy a calmarme”, “estoy tranquilo”, “no me voy a dejar llevar por la cólera del otro”, entre otras.
3. Distraer nuestra mente, por ejemplo, contando de atrás para adelante desde 10 hasta 1, o concentrándonos en nuestra respiración.

- Vamos a poner en práctica estas técnicas en situaciones en las que tenemos que manejar lo que sentimos frente a las emociones de otros. Para ello, necesitamos que tres voluntarios pasen al frente y representen la siguiente situación:

Alguien siente mucha cólera, está gritando y tratando mal a otros (por ejemplo, porque dañaron su cuaderno).

- En la representación, habrá tres roles:

1. Una persona sentirá cólera.
2. Dos personas tratarán de calmarse y de calmar a la otra persona.

- La representación tendrá dos momentos. Inicialmente, los grupos representarán lo que suele pasar cuando las emociones no se controlan y terminamos respondiendo con cólera a la cólera de los demás. Por ejemplo, si la persona está gritando, los otros también responderán con gritos. Si los trata mal, la tratarán peor.



Luego de cada representación, guía la reflexión con las preguntas propuestas y escucha a tus estudiantes.

- > ¿Qué pasó?
- > ¿Se solucionó el problema o empeoró?
- > ¿La persona se calmó?
- Ahora, vamos a representar la misma situación, pero esta vez vamos a actuar calmados y tranquilos frente a la cólera del otro.
  - > ¿Qué pasó?
  - > ¿Se solucionó el problema o empeoró?
  - > ¿La persona se calmó?
  - > ¿Es fácil calmarse cuando otra persona siente mucha cólera?

*Respuesta sugerida: Es muy difícil, porque a veces sentimos que debemos reaccionar con fuerza para calmarlo, pero en realidad esto casi siempre empeora la situación.*

- ¿Cómo podemos lograrlo?

*Respuesta sugerida: Podemos usar las técnicas que hemos repasado en esta actividad.*

- ¿Cómo podemos ayudar a que el otro se calme?

*Respuesta sugerida: Primero, calmándonos nosotros mismos.*

- ¿Qué podríamos hacer?



Haz una lista en la pizarra con todas las ideas de tus estudiantes.

- Podemos anotar estas ideas en la hoja de trabajo “Calmo a los demás” del cuadernillo (ver Material para el estudiante).

### 3. Cierre

- Muchas gracias a los voluntarios por su actuación y a todos por las buenas ideas que se les ocurrieron para ayudar a los otros a calmarse.
  - ¿Qué aprendimos hoy?
  - ¿Cuándo podemos aplicar estas recomendaciones en el colegio?
- Cuando nos encontremos frente a alguien que está sintiendo mucha cólera, recordemos lo que aprendimos. Utilizando algunas de las técnicas vistas hoy para calmarnos podremos ayudar a la otra persona para que también se calme.

## Material para el estudiante

<b>Actividad</b>	La cólera no nos gana
<b>Objetivo</b>	Reaccionar con calma ante la cólera de otros.

### Calmo a los demás

¿Cómo podemos ayudar a otro a calmarse?

---

---

---

---

---

**¿Qué podemos hacer?**

En las siguientes líneas, copia las ideas de la pizarra.

---

---

---

---

---

---





# 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 & Thompson, 2007). Para manejar nuestras emociones, primero es necesario identificarlas.

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

- ✓ Los ayudes a identificar lo que están sintiendo.
- ✓ Estimules el uso de técnicas concretas, como respirar profundamente o pensar en cosas que distraigan o relajen la mente para manejar las emociones identificadas ante situaciones en particular y ante la presencia de emociones fuertes en otras personas.

## 2 Consejos prácticos para docentes y padres

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

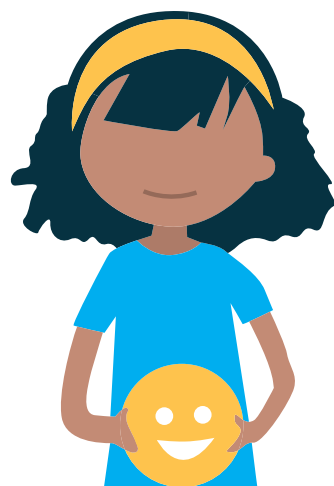
### 3 Preguntas y respuestas frecuentes

#### ✓ ¿Cómo puedo hacer 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?”, “respira profundo tres veces: uno, dos...” o “imagina que tienes un cubito de hielo en la cabeza”. Practica estas técnicas para modelar estos comportamientos en los niños.

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

Todos podemos tener estallidos emocionales y los niños no son la excepción. Ante todo, mantén la calma. Si reaccionas con una emoción aún más fuerte, en lugar de calmarse, el niño puede asustarse o sentir emociones más intensas; además, creará que esa es la manera correcta de manejar la situación. Puedes darle al niño un momento para que exprese lo que está sintiendo y que luego valore las emociones que siente, diciendo cosas como: “veo que esto te enoja mucho; tomemos un momento para calmarnos”. Si ves que el niño puede hacerse daño o hacérselo a alguien, abrázalo amable y firmemente, y ayúdalo a calmarse usando un tono de voz suave.



<b>Actividad</b>	✓ Malena y Melino <sup>8</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	✓ Concentrarme en mis fortalezas para superar el pensamiento negativo.
<b>Grado/ Nivel</b>	✓ 6.º de primaria
<b>Tiempo</b>	✓ 45 minutos aproximadamente
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	✓ No se requieren materiales.

## ¿Qué haremos?

### Guía de la actividad

#### 1. Inicio

- Aunque nos podemos estresar por temas de la escuela, los amigos o la familia, a veces somos nosotros mismos quienes más estrés nos causamos, en parte, por las exigencias que nos ponemos. Nos estresamos cuando creemos que no somos capaces de responder a esas exigencias y nos llenamos de pensamientos negativos.



Ofrece ejemplos personales sobre estas demandas del entorno, por ejemplo, cuando tenemos que organizar el cumpleaños de alguien y no tenemos mucho tiempo disponible.

- Vamos a ponernos de pie y caminar por el aula como si estuviéramos estresados (nerviosos, preocupados e intranquilos). Ponemos cara de estrés, movemos los brazos con estrés, hacemos sonidos de estrés, nos llevamos las manos a la cabeza como si sintiéramos estrés. Ahora, volvemos a nuestros sitios. Hoy vamos a hablar del estrés en las relaciones con nuestros compañeros.

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

## 2. Desarrollo

- Dos aspectos que generan estrés y que todos hacemos son compararnos con nuestros compañeros y preocuparnos por lo que los demás piensan de nosotros. ¿Alguna vez han hecho esto y han sentido estrés?



Escucha activamente a tus estudiantes. Permite máximo tres intervenciones.

- Ahora, vamos a escuchar la historia de Malena y la de Melino. Debemos prestar mucha atención.

**Malena** es una estudiante de sexto grado a quien generalmente le va bien en la mayoría de los cursos, sobre todo en Personal Social. Malena tiene dos muy buenas amigas con las que pasa la mayor parte del tiempo. Ellas dicen que Malena es muy chistosa, pero un poco callada. Una de las amigas de Malena tiene novio y está muy contenta.

A veces Malena se siente muy estresada, con los músculos tensos, y en ocasiones quiere salir corriendo. Esto le pasa en particular cuando piensa lo siguiente:

“Acaban de entregar la tarea de Personal Social que hice la semana pasada. Seguramente no me fue tan bien porque no sé escribir tan bonito como Amalio”.

“Todos siempre están escuchando y riéndose de las historias de Nikita. ¿Por qué tengo que ser tan tímida? Así no voy a tener más amigos”.

“Mi amiga ya tiene novio y yo estoy sola. ¿Será que voy a estar sola por mucho tiempo?”.

**Melino** es un estudiante de sexto grado a quien le gusta cantar. Su mamá dice que es muy bueno para esto. A Melino le gusta mucho la clase de Matemática, pero no participa, aunque a veces quisiera hacerlo. A Melino no le gusta cuando sus amigos y amigas se burlan de otros estudiantes, pero no les ha dicho nada.

A veces Melino se siente muy estresado, el corazón le palpita rápidamente, e incluso tiene ganas de salir corriendo, sobre todo cuando piensa:

“Me toca cantar en la presentación del colegio. Voy a sonar desafinado y todos van a decir que canto mal”.

“Creo que tengo la respuesta correcta que el profesor está pidiendo, pero si la digo dirán que soy un nerd o quizás esté mal”.

“Estoy cansado de que mi amigo se burle de Rosita, pero si le digo lo que pienso, después no va a volver a ser mi amigo”.

- Ahora, vamos a hacer un juego de roles. Para eso vamos a conocer al señor Pesí y a la señora Opti, a quienes veremos en el cuadernillo (ver Material para el estudiante). ¿Cómo son? ¿Qué ideas se les ocurrirán?



Permite que tus estudiantes participen.

El señor Pesi ve siempre el lado malo de las cosas y tiene pensamientos negativos, mientras que la señora Opti siempre trata de tener pensamientos positivos.

- **Pensamiento negativo del señor Pesi:** un pensamiento negativo no se puede comprobar que es verdadero. Al repetirlo en voz alta, nos produce intranquilidad y nervios. A veces, este tipo de pensamientos se manifiestan como conclusiones apresuradas.
- **Pensamiento positivo de la señora Opti:** un pensamiento positivo es realista (ni pesimista ni muy optimista). Al repetirlo en voz alta, nos hace sentir esperanzados porque estamos llegando a conclusiones más sabias y balanceadas. Además, suele estar basado en nuestras habilidades, talentos e historias de éxito pasadas.

Vamos a escoger el caso que queramos (el de Malena o el de Melino) y los roles que queramos representar entre: (1) Malena o Melino, (2) señor Pesi o (3) señora Opti. Tendremos diez minutos para preparar nuestra obra. Esta debe respetar el siguiente orden:

1. Primero, Malena/ Melino consulta su problema con el señor Pesi y la señora Opti.
2. Luego, el señor Pesi debe expresar muchos pensamientos negativos que harían sentir a Melino/ Malena aún más estresado(a), por ejemplo, “a nadie le gustará lo que escribes porque Amalio escribe mejor”.
3. Luego, la señora Opti debe darle consejos a Melino/ Malena sobre pensamientos positivos que le ayuden a manejar su estrés. Estos pensamientos deben ser realistas y no demasiado optimistas. Por ejemplo, “Amalio es muy talentoso para escribir. A ti también te gusta escribir y te ha ido bien en tareas pasadas”.
4. Melino/ Malena debe decir qué emociones siente.

Al finalizar el tiempo de preparación, “¡luces, cámara, acción!”. Cada grupo empezará a hacer su obra y podrás pasar por cada grupo para guiar o aconsejar a tus estudiantes sobre su actuación. Al finalizar, un grupo se puede presentar voluntariamente frente al resto del aula.

### 3. Cierre

¡Felicitaciones por haber diseñado su propia obra y con ella sus propias ideas para combatir pensamientos negativos que generan estrés en situaciones sociales!

- ¿Cómo se sintieron representando a sus respectivos personajes?
- ¿Por qué compararse con los demás les puede producir estrés?
- ¿Qué pensamientos les pueden ayudar en situaciones estresantes en las que se comparan con otros?
- ¿Cuál creen que es la mejor estrategia para manejar el estrés en estas situaciones?

Todos somos únicos y diferentes a los demás. Cuando nos comparamos negativamente con alguien, es posible que salgamos perdiendo. Por ejemplo, si nos comparamos con alguien que tiene talento para cantar y lleva practicando desde pequeño, es probable que nos parezca que no cantamos tan bien.

Es muy útil aprender a detectar que estamos cayendo en pensamientos negativos para, así, tratar de reemplazarlos por positivos a partir de nuestras propias cualidades y habilidades.

## Material para el estudiante

<b>Actividad</b>	Malena y Melino
<b>Objetivo</b>	Concentrarme en mis fortalezas para superar el pensamiento negativo.

**Malena** es una estudiante de sexto grado a quien generalmente le va bien en la mayoría de los cursos, sobre todo en Personal Social. Malena tiene dos muy buenas amigas con las que pasa la mayor parte del tiempo. Ellas dicen que Malena es muy chistosa, pero un poco callada. Una de las amigas de Malena tiene novio y está muy contenta.

A veces Malena se siente muy estresada, con los músculos tensos, y en ocasiones quiere salir corriendo. Esto le pasa en particular cuando piensa lo siguiente:

“Acaban de entregar la tarea de Personal Social que hice la semana pasada. Seguramente no me fue tan bien porque no sé escribir tan bonito como Amalio”.

“Todos siempre están escuchando y riéndose de las historias de Nikita. ¿Por qué tengo que ser tan tímida? Así no voy a tener más amigos”.

“Mi amiga ya tiene novio y yo estoy sola. ¿Será que voy a estar sola por mucho tiempo?”.

Malena



**Melino** es un estudiante de sexto grado a quien le gusta cantar. Su mamá dice que es muy bueno para esto. A él le gusta mucho la clase de Matemática, pero no participa, aunque a veces quisiera hacerlo. A Melino no le gusta cuando sus amigos y amigas se burlan de otros estudiantes, pero no les ha dicho nada.

A veces se siente muy estresado, el corazón le palpita rápidamente, e incluso tiene ganas de salir corriendo, sobre todo cuando piensa:

“Me toca cantar en la presentación del colegio. Voy a sonar desafinado y todos van a decir que canto mal”.

“Creo que tengo la respuesta correcta que el profesor está pidiendo, pero si la digo dirán que soy un nerd o quizás esté mal”.

“Estoy cansado de que mi amigo se burle de Rosita, pero si le digo lo que pienso, después no va a volver a ser mi amigo”.

Melino





## 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 esta actividad, mientras los niños están practicando los consejos de la señora Opti, es muy importante que les ayudes a:

- ✓ Evitar que los consejos incluyan críticas destructivas hacia los compañeros de Malena y Melino y, más bien, que estén orientados a transformar los pensamientos; por ejemplo, “tus amigos escucharán lo bien que cantas y se alegrarán por ti” y no “si tus amigos se burlan de cómo cantas es porque son unos tontos”.

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Cuando los niños se comparen con sus compañeros, como adultos, podemos reorientarlos a que usen su propio desempeño o habilidades demostradas en el pasado para compararlas con las del presente (por ejemplo, “recuerda aquella vez que te felicitaron por ese dibujo que pintaste; todos tenemos momentos buenos y malos”).
- ✓ Cuando los niños se enfoquen demasiado en el qué dirán y terminen evitando situaciones sociales importantes para ellos, aliéntalos a practicar experimentos para demostrarles que sus miedos no siempre están basados en realidades. Por ejemplo, diles que participen en clase y que observen las reacciones de sus demás compañeros al haberlo hecho, a fin de ver si realmente eran tan angustiantes como creían.

### 3 Preguntas y respuestas frecuentes

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

El estrés se manifiesta de diferentes formas en los niños. Algunos comienzan a criticarse a sí mismos más frecuentemente por su desempeño o apariencia, o se ven más irritables o intranquilos que de costumbre, mientras que otros 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 (por ejemplo, semana de exámenes finales, fiestas de cumpleaños, antes de una presentación en público, etc.).

#### ✓ ¿Qué hago si un niño tiene dificultad para encontrar pensamientos positivos cuando está estresado?

Pídele que trate de pensar en las sugerencias que le daría una persona que él quiere o admira, o que piense lo que él diría a otro niño en una situación similar de estrés. También puedes pedirle al niño que practique actividades divertidas cuando tenga pensamientos estresantes, y que cuando esté más tranquilo trate de pensar más positivamente.

#### ✓ ¿Qué hago si los niños están sintiendo emociones que son 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.





<b>Actividad</b>	✓ Resiste la tentación <sup>9</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	✓ Resistir la tentación de hacer trampa.
<b>Grado/ Nivel</b>	✓ 6.º de primaria
<b>Tiempo</b>	✓ 45 minutos aproximadamente
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	✓ Dos hojas para cada grupo de cuatro estudiantes, dobladas varias veces ➤ Una con el siguiente mensaje escrito en su interior: “La persona es de corta estatura y solo alcanza el botón del piso 7”. ➤ La otra con el siguiente mensaje escrito en su interior: “El conductor ve al hombre porque es de día”.

## ¿Qué haremos?

### Guía de la actividad

#### 1. Inicio

- Muchas veces nos enfrentamos a situaciones que implican que controlemos nuestros impulsos y nuestras emociones para obtener un mejor resultado después. Vamos a ponernos de pie y vamos a jugar. Nos vamos a quedar totalmente quietos por dos minutos completos sin hacer o decir nada. 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.

- ¿Qué sintieron? ¿Fue fácil o difícil?

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>



Permite que tus estudiantes participen y acoge sus emociones.

- Hay momentos en que es mejor controlarnos y esperar. Por ejemplo, si tenemos un examen y no controlamos el impulso de ver televisión o hacer otras actividades en lugar de estudiar durante el día, es posible que después tengamos que pasar la noche estudiando. ¿En qué otras situaciones tenemos que controlar nuestros impulsos para lograr algo mejor después? Hoy aprenderemos algunas estrategias para lograrlo.

## 2. Desarrollo

- Hoy vamos a resolver misterios. Para ello, vamos a formar grupos de cuatro integrantes. Cada grupo será un equipo de detectives y recibirá una hoja doblada con la respuesta al misterio escrita en su interior; sin embargo, no podrá mirar la respuesta hasta que reciba la indicación.



Reparte a cada grupo una hoja en blanco doblada varias veces con la siguiente frase escrita en la parte interior, de manera que los estudiantes no puedan leerla sin haberla abierto: “La persona es de corta estatura y solo alcanza el botón del piso 7”.

- Leamos el primer misterio que se encuentra en el cuadernillo (ver Material para el estudiante). Tendrán diez minutos para intentar descifrarlo con su grupo. Si creen tener la respuesta, deberán levantar la mano y yo me acercaré para verificar que encontraron la solución. Solo al culminar los diez minutos podrán destapar la respuesta, no antes.

- ¿Sintieron el deseo de destapar la hoja para ver la respuesta?
- ¿Hubo algún grupo que no resistió el deseo y miró la respuesta?
- ¿Hubo algún grupo que resistió el deseo y no miró la respuesta? ¿Cómo hicieron para resistir ese deseo de mirar la respuesta?

- Por ejemplo, se concentraron en resolver el misterio más que en mirar la hoja, dejaron la hoja a un lado, etc.

- Ahora, vamos a repetir el juego con un segundo misterio, pero esta vez vamos a pensar en alguna estrategia que nos ayude a enfocarnos en resolver el misterio y olvidarnos de que tenemos la hoja con la respuesta adentro. Tendremos unos minutos para pensar en estrategias y tomar una decisión. Por ejemplo, una posible estrategia es desviar la atención e intentar pensar en algo diferente a la situación que se quiere posponer o evitar.



Repite el ejercicio con el segundo misterio del cuadernillo (ver Material para el estudiante). La respuesta a este misterio, que debe estar escrita en las hojas dobladas, es: “El conductor ve al hombre porque es de día”.

- Pasados los diez minutos pueden destapar la respuesta, no antes.

- ¿Destapar la hoja para ver la respuesta fue más fácil o más difícil que la primera vez?

- ¿Fue más fácil o más difícil concentrarse en resolver el misterio?
- ¿Lograron olvidarse de que tenían la hoja con la respuesta?
- ¿Qué estrategia usaron?



Haz una lista de las estrategias en la pizarra. Luego, pregúntales si se les ocurren nuevas ideas y anótalas.

- Si hubieran mirado la respuesta inmediatamente después de escuchar el misterio, ¿hubiera sido igual de divertido el juego?

### 3. Cierre

- Hoy hicimos un gran trabajo porque controlamos el deseo de hacer algo que queríamos (ver la respuesta de los misterios) y porque se nos ocurrieron muy buenas estrategias para hacerlo.
  - ¿Pueden pensar en ejemplos de situaciones en las que tengan muchas ganas de hacer algo, pero que tengan que resistir el deseo de hacerlo? Por ejemplo, el deseo de copiarse en un examen, de comer muchos chocolates o de volverse a acostar para dormir en la mañana porque tienen mucho sueño.
  - ¿De qué manera la estrategia de intentar olvidarse de esos deseos puede ayudarlos en esas situaciones?
- Hay deseos que es mejor posponer para lograr resultados positivos después. Por ejemplo, si hubiéramos mirado la respuesta inmediatamente, el juego no hubiera sido retador ni divertido. Es muy útil recurrir a estrategias que desvíen nuestra atención de aquellas situaciones sobre las que sentimos un deseo fuerte, pero que sabemos que es mejor posponer o evitar.

## Material para el estudiante

<b>Actividad</b>	Resiste la tentación
<b>Objetivo</b>	Resistir la tentación de hacer trampa.

### ¡Juguemos a resolver misterios!

#### Misterio 1

Una persona vive en el piso 12 de un edificio del centro de una ciudad. Cada vez que tiene que subir en ascensor pulsa el botón del piso 7, se baja en ese piso y termina de subir al piso 12 por las escaleras.

¿Por qué hace algo tan extraño?<sup>10</sup>

#### Misterio 2

Un carro va andando muy rápido por una carretera desierta y con las luces apagadas. La luna en el cielo no brilla. Hay un hombre vestido completamente de negro cruzando la calle. El carro frena y lo deja pasar.

¿Cómo puede ser?<sup>11</sup>

10 Acertijo tomado de <http://adivinizascortas.net>

11 Acertijo tomado de <http://losacertijos.org>



# 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, & 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.
- ✓ Como docentes, podemos ayudar a que nuestros 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 un castigo o algo forzado por la autoridad, sino más bien la comprensión tranquila de que hay cosas que tienen su tiempo y su 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 sus 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.

✓ **¿Cómo puedo ayudar a mi hijo o a mis estudiantes a posponer ciertos deseos o necesidades?**

Una de las estrategias que los adultos pueden promover en los niños es desviar la atención de esos deseos o necesidades que es mejor posponer; esto ayudará a distraer la mente y facilitar el autocontrol. Por ejemplo, si queremos evitar comer muchos chocolates porque sabemos que si lo hacemos nos enfermaremos, podemos intentar dejar de pensar en los chocolates, enfocando nuestra atención en otras cosas (cantando una canción, leyendo un libro, saliendo a caminar un rato, etc.), en lugar de enfocar nuestros pensamientos en lo delicioso que sería comer más chocolates.



<b>Actividad</b>	✓ Sombreros para pensar <sup>12</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	✓ Enfrentar la frustración enfocándose en lo que puedo hacer.
<b>Grado/ Nivel</b>	✓ 6.º de primaria
<b>Tiempo</b>	✓ 45 minutos aproximadamente
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	✓ Tres medios pliegos de papel (o papel periódico) por estudiante ✓ Crayolas (colores o témperas) de color rojo, verde y amarillo

## ¿Qué haremos?

### Guía de la actividad

#### 1. Inicio

- ¿Saben qué es frustración? Es lo que sentimos cuando no podemos hacer algo que queremos o cuando las cosas no salen como quisiéramos, por ejemplo, cuando no nos dejan salir en el momento que nosotros queremos o cuando las tareas no nos salen tan bien como esperábamos. Vamos a ponernos de pie y vamos a hacer un gruñido de frustración. ¿Cómo expresaríamos la frustración con nuestros cuerpos?



Pide a algunos estudiantes que propongan algo y luego que todo el grupo los imite.

- Ahora, tomamos asiento. Vamos a hablar sobre la forma de manejar la frustración.

12 Adaptación de la idea original "Seis sombreros para pensar" desarrollada por Edward de Bono.

## 2. Desarrollo

- Nos vamos a organizar en parejas. ¿Saben cómo hacer sombreros de papel? Si no lo saben, hoy aprenderemos.



Espera a que todos tus estudiantes estén reunidos en parejas. Luego, elabora un sombrero de papel para que vean cómo se hace y diles que pueden ver los pasos en sus cuadernillos (ver Material para el estudiante).

- En parejas, elaboraremos tres sombreros. Rápidamente, usando las crayolas, colores o témperas, vamos a hacerle marcas rojas a uno, verdes a otro y amarillas al último para poder diferenciarlos.
- Ahora, vamos a pensar en un momento en que nos hayamos esforzado mucho, pero no logramos lo que queríamos. Luego, le vamos a contar a nuestro compañero cómo nos sentimos en ese momento, qué pensamos y qué hicimos.



Después de que todas las parejas hayan intercambiado experiencias, pide voluntarios para que compartan con sus demás compañeros lo que conversaron en parejas. Recuerda estas situaciones para tomarlas como ejemplo.

- Cuando nos sentimos frustrados, pensamos y sentimos muchas cosas. Hoy vamos a usar los tres sombreros que hemos armado para organizar nuestra forma de pensar frente a aquellas situaciones en las cuales no logramos algo que deseábamos.

El sombrero **ROJO** nos sirve para calmarnos y diferenciar las cosas que sí podemos cambiar de aquellas que no podemos.

Cuando nos lo coloquemos, nos haremos las siguientes preguntas: ¿Qué podemos cambiar? ¿Qué no podemos cambiar?

Anota estas preguntas en la pizarra.

- Todos nos vamos a poner el sombrero rojo. Vamos a pensar en la situación de \_\_\_\_\_ cuando... ¿Qué NO se puede cambiar en esta situación? ¿Qué SÍ se podría cambiar en esta situación?



Toma como ejemplo una de las situaciones que compartieron y haz dos listas en la pizarra, una por cada pregunta propuesta.

- Sigamos con el sombrero rojo y discutamos de nuevo en parejas sobre aquello que podemos cambiar y lo que no respecto a la situación que compartimos. Tenemos tres minutos para esto.





Luego, reflexiona con todo el grupo sobre lo siguiente:

- ¿Por qué es importante saber qué podemos cambiar y qué no?
  - ¿Es fácil saber qué podemos cambiar y qué no?
- Cuando sabemos qué podemos cambiar y qué no, el sombrero verde nos va a ayudar a tener valentía para actuar.

El sombrero **VERDE** nos sirve para pensar lo que debemos hacer con lo que sí podemos cambiar, y nos ayuda a tener el ánimo y la valentía para hacerlo. Cuando nos lo coloquemos, debemos hacernos las siguientes preguntas: Si no obtuvimos lo que queríamos inmediatamente, ¿qué podríamos hacer para lograrlo en el futuro? ¿Qué otras cosas sí somos capaces de lograr?

Anota estas preguntas en la pizarra.

- Pongámonos todos el sombrero verde y pensemos en alternativas para \_\_\_\_\_. ¿Qué ideas se nos ocurren? ¿Cómo podríamos darle ánimo para lograr las cosas que se propone? ¿Cómo podría ganar valentía?



Toma como ejemplo una de las situaciones que compartieron y haz una lista de las ideas en la pizarra.

- Sigamos con el sombrero verde y hablemos en parejas sobre nuestras alternativas (sobre las situaciones que venimos discutiendo). Tenemos tres minutos para esto.



Luego, reflexiona con todo el grupo sobre lo siguiente:

- ¿En qué alternativas pensaron usando el sombrero verde? ¿Qué otras cosas podían hacer?
  - ¿No lograr algo cuando se esfuerzan implica necesariamente que no van a lograrlo nunca?
  - ¿Qué otras cosas sí pueden lograr en este momento?
  - ¿Pueden pedir ayuda? ¿A quién?
- Finalmente, el sombrero amarillo nos sirve para aceptar calmadamente las cosas que no podemos cambiar.

El sombrero **AMARILLO** nos sirve para aceptar. Cuando nos lo colocamos, debemos reflexionar sobre lo siguiente: ¿Qué voy a hacer con las cosas que no pueden cambiar? Debemos aceptarlas y calmarnos.

- Pongámonos ahora el sombrero amarillo. ¿Cómo podríamos ayudar a \_\_\_\_\_ a aceptar las cosas que no puede cambiar?



Toma como ejemplo la situación que usaron para pensar en alternativas y haz una lista de las ideas en la pizarra.

- Sigamos con el sombrero amarillo y hablemos, de nuevo en parejas, sobre la aceptación que necesitamos. ¿Qué tenemos que aceptar? Tenemos tres minutos para esto.



Luego, reflexiona con todo el grupo sobre lo siguiente:

- ¿Por qué es importante aceptar lo que no podemos cambiar?

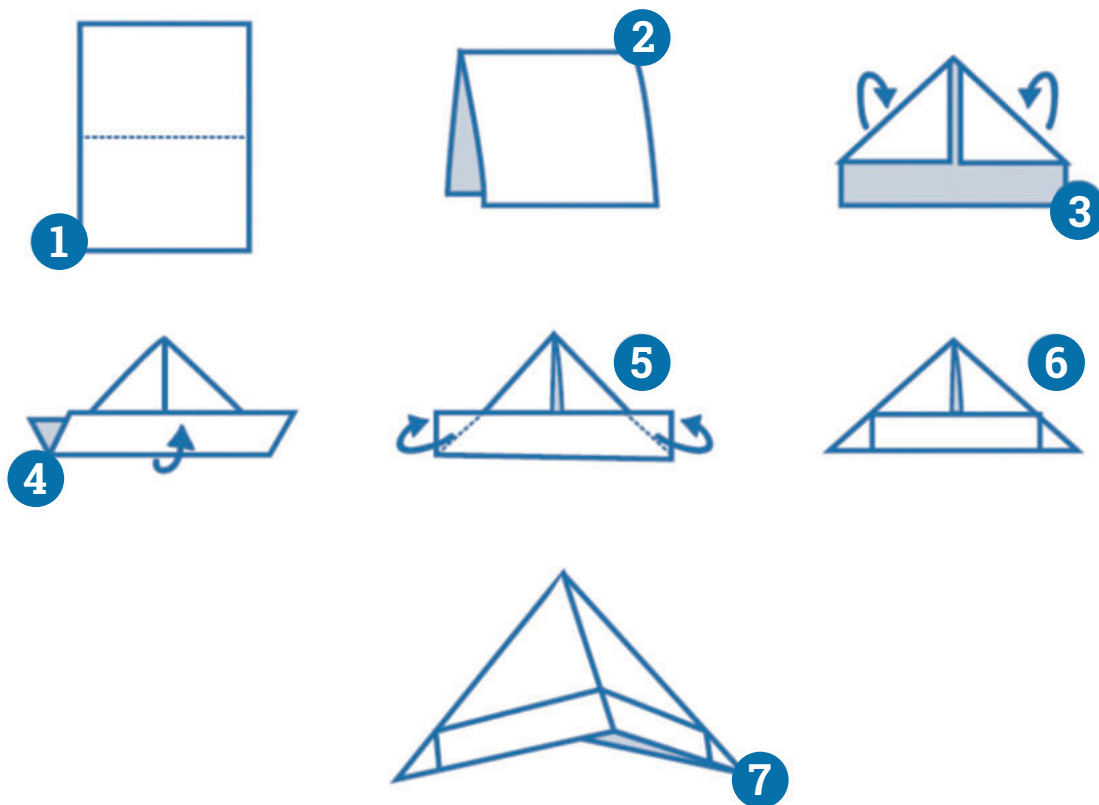
### 3. Cierre

- > ¿Para qué nos sirven los sombreros que usamos hoy?
- > ¿Cuándo los podemos usar?
- Cuando nos esforzamos y no logramos algo que queremos, nos sentimos frustrados. Diferenciar lo que podemos cambiar de lo que no, para aceptar lo que no podemos cambiar y actuar frente a lo que sí podemos, nos ayuda a enfrentar esas situaciones con mayor éxito a futuro. Podemos usar los sombreros rojo, verde y amarillo cada vez que necesitemos reconocer algo que no hayamos podido lograr, aceptarlo y pensar en ideas para alcanzar aquello que sí podemos lograr en ese momento, y tener la valentía para hacerlo realidad.

## Material para el estudiante

<b>Actividad</b>	Sombreros para pensar <sup>13</sup>
<b>Objetivo</b>	Enfrentar la frustración enfocándose en lo que puedo hacer.

### ¿Cómo armar nuestros sombreros?



13 Adaptación de la idea original "Seis sombreros para pensar" desarrollada por Edward de Bono.



## 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, llevar a cabo 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 en situaciones en las cuales se esfuerzan y no logran lo deseado.
- ▶ Evaluar los pensamientos irracionales/ negativos que surgen ante la frustración y cambiarlos por pensamientos racionales/ positivos.
- ▶ Diferenciar entre aquello que pueden lograr en ese momento y aquello que puede tomarles más tiempo.

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✔ Cuando los niños se sientan frustrados porque no pueden lograr algo que desean, 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”.

### 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 hacer que el niño se motive de nuevo cuando se esforzó pero no logró lo que quería?

Discute con el niño la importancia del esfuerzo cuando se quiere lograr algo. Invítalo a pensar que, si queremos algo que no logramos, tenemos que hacer otra cosa a cambio, como esperar, escuchar, esforzarnos más, etc. Es posible que, por las emociones y pensamientos que surgen ante la frustración, el niño quiera rendirse y no volver a intentar alcanzar un objetivo. Ayúdalo a manejar sus emociones y evaluar sus pensamientos para que no lo afecten demasiado. Compartir ejemplos propios es una buena idea.

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

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

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

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

HABILIDAD ESENCIAL

## Habilidades de comunicación



Actividad	✓ Mi lupa <sup>14</sup>
Objetivo(s)	✓ Preguntar y aclarar durante una conversación difícil.
Grado/ Nivel	✓ 6.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Fotocopia de los roles de la hoja de trabajo “Usando nuestra lupa de la curiosidad” del Material para el estudiante

### ¿Qué haremos?

#### Guía de la actividad

##### 1. Inicio

- ¿Por qué creen que los detectives usan lupas para resolver un misterio?

*Respuestas sugeridas: Para mirar las pistas más de cerca, para que no se les escapen detalles importantes, para poder entender bien la pista, porque hay ciertas cosas que no se ven sin la lupa, etc.*



Invita a los estudiantes a participar.

- En general, porque están muy interesados en las pistas.
- La lupa del detective es un símbolo de curiosidad. Solo los buenos detectives son realmente curiosos, porque encontrar la pista correcta puede hacer la diferencia entre resolver o no un misterio.
- ¿Qué es la curiosidad?

14 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>



Invita a los estudiantes a participar.

- Es el genuino interés por conocer algo. Solemos usarla cuando escuchamos a los demás. Cuando escuchamos, somos detectives, y la lupa de la curiosidad le muestra a la otra persona que de verdad nos interesa. También nos ayuda a entender mejor las situaciones y a resolver los misterios en nuestra vida social. Hoy vamos a conocer la forma de usar nuestra lupa de la curiosidad para ayudar a nuestros compañeros.

## 2. Desarrollo

- A casi todos nos ha pasado alguna vez que alguien nos ha molestado y nos ha hecho sentir mal.



Cuéntales un ejemplo de cuando alguien te haya hecho sentir mal. Procura que sea una situación en la cual la agresión no haya sido demasiado fuerte. Por ejemplo, puedes utilizar una situación en la que alguien te haya dicho de mala manera que hiciste algo mal.

- Cuando este tipo de cosas nos suceden, generalmente se las contamos a nuestros amigos o amigas para que nos escuchen, entiendan y ayuden a sentirnos mejor.
- Ahora, vamos a recordar alguna situación en la que nos hayamos sentido mal aquí en el colegio y que, luego, alguien nos haya escuchado y nos haya ayudado a sentirnos mejor.



Es importante que no se trate de situaciones críticas. Puedes dar unos ejemplos: alguien criticó un dibujo que habían hecho; alguien les mintió y ustedes se enteraron; se perdió algo de valor para ustedes y su amigo no los ayudó a buscarlo; tuvieron un malentendido con una amiga; una persona importante olvidó su cumpleaños, etc.

Luego, pide a algunos voluntarios que cuenten cómo los escucharon y qué hicieron esas personas para hacerlos sentir mejor. Haz énfasis en la importancia de escuchar de manera atenta, preguntar más sobre la situación y sobre cómo esa persona se sintió, y en validar sus emociones (decir que entendemos por qué la otra persona se siente así).

Invita a tus estudiantes a participar dando ideas sobre cómo uno se da cuenta de que lo están escuchando, es decir, que la persona que nos escucha está usando la lupa de la curiosidad. Escríbelas en la pizarra. Algunos ejemplos son:

- › Me prestan atención.
- › Me miran a los ojos.
- › Me hacen preguntas sobre lo que estoy diciendo.
- › No me interrumpen a la mitad de una frase, sino que esperan a que termine una idea.
- › Repiten con sus propias palabras lo que dije y entienden cómo me siento.

- Ahora, vamos a usar la lupa de la curiosidad con un ejercicio.



Muéstrales un ejemplo de cómo tú usarías tu lupa de la curiosidad. Para ello, pide a todos que lean en silencio el texto de su cuadernillo “Caso para contarle al profesor” (ver Material para el estudiante). Después, pide a un voluntario que te cuente en voz alta qué es lo que le sucede. La función del resto de la clase será verificar si, al escuchar, estás aplicando o no las estrategias de la lupa de la curiosidad escritas en la pizarra.

### Caso para contarle al profesor

Normalmente disfrutas mucho ir al colegio, excepto cuando algún profesor pide que formen grupos para hacer algún trabajo. En cuanto esto sucede, todos tus compañeros y compañeras arman sus grupos rápidamente y te dejan de lado.

Cuando tratas de acercarte, siempre te dan alguna excusa o te dicen de frente que no quieren juntarse contigo, especialmente un grupito en particular. La última vez gritaron en frente de toda el aula: “Vete de aquí, que nadie quiere formar grupo contigo”. Esto te dio mucha cólera y, al mismo tiempo, mucha tristeza y vergüenza.

Como sabes que a tu profesor no le gusta que interrumpen la clase, preferiste quedarte callado y hacer el trabajo solo. Te estás sintiendo muy mal. De repente, se acerca tu profesor y te comienza a hablar.

- ¿Qué fue lo que hice para escuchar atentamente a su compañero? ¿Qué habrían hecho ustedes en mi lugar?



Escucha activamente a tus estudiantes.

- Ahora, vamos a formar grupos de tres personas y cada uno recibirá un rol.



Asígnales los roles descritos en la actividad “Usando nuestra lupa de la curiosidad”.

- Una de las personas va a contar una historia; la otra persona va a ser el detective y va a usar la lupa de la curiosidad; y la tercera persona evaluará cómo se utiliza la lupa. La persona a la que le correspondió el rol número 1 va a pensar en una situación en la que se haya sentido mal en el colegio, semejante a la que recordaron al principio. La persona del rol número 2 va a pensar en las preguntas que le puede hacer, y la persona del rol número 3 va a pensar en lo que tiene que observar para saber cómo se está usando la lupa de la curiosidad.





Dales un minuto para prepararse. De ser necesario, explícales nuevamente en qué consiste cada rol.

1. **El que cuenta la historia** va a contar la situación triste/ difícil/ frustrante que vivió y a responder las preguntas del que escucha (el detective).
2. **El detective** va a escuchar activamente al que está contando su historia usando la lupa de la curiosidad.
3. **El que evalúa si están usando la lupa correctamente** va a evaluar si el que escucha realmente lo está haciendo activamente, es decir, si está usando la lupa de la curiosidad. Al final, dará sugerencias sobre otras cosas que pudo hacer para mejorar su manera de escuchar.



Una vez que hayan terminado, propón las siguientes preguntas y reflexiona con todo el grupo.

- ¿Cómo se sintieron los que fueron escuchados?
- ¿Cómo se sintieron los detectives?



Luego, pide que algunos de los observadores (rol número 3) cuenten lo que vieron sobre cómo se usó la lupa de la curiosidad y anota en la pizarra las ideas principales.

### 3. Cierre

- Hoy hemos practicado efectivamente las estrategias de escucha activa con nuestros compañeros y compañeras.
- ➤ ¿Por qué será importante usar todas estas estrategias para escuchar a alguien?
- ➤ ¿En qué situaciones puede ser un poco más difícil usar la lupa de la curiosidad?
- Cuando pasamos por situaciones tristes, difíciles o que nos causan cólera y queremos compartirlas con nuestros amigos, lo que más queremos es ser escuchados. Escuchar no es una tarea fácil. La persona que escucha no solo debe tener sus oídos disponibles, sino tener la intención de entender a la otra persona y demostrar esta intención con su comportamiento. La lupa de la curiosidad es solo un símbolo para recordar todos esos comportamientos que nos ayudan a escuchar mejor.

## Material para el estudiante

<b>Actividad</b>	Mi lupa
<b>Objetivo</b>	Preguntar y aclarar durante una conversación difícil.

### Caso para contarle al profesor

Normalmente disfrutas mucho ir al colegio, excepto cuando algún profesor pide que formen grupos para hacer algún trabajo. En cuanto esto sucede, todos tus compañeros y compañeras arman sus grupos rápidamente y te dejan de lado.

Cuando tratas de acercarte, siempre te dan alguna excusa o te dicen de frente que no quieren juntarse contigo, especialmente un grupito en particular. La última vez gritaron en frente de toda el aula: "Vete de aquí, que nadie quiere formar grupo contigo". Esto te dio mucha cólera y, al mismo tiempo, mucha tristeza y vergüenza.

Como sabes que a tu profesor no le gusta que interrumpan la clase, preferiste quedarte callado y hacer el trabajo solo. Te estás sintiendo muy mal. De repente, se acerca tu profesor y te comienza a hablar.

## Usando nuestra lupa de la curiosidad

<p><b>EL QUE CUENTA</b> Tú estás triste y te encuentras con un amigo.</p> <p><b>Vas a responder lo que te pregunte.</b></p>	<p><b>EL DETECTIVE CON LA LUPA DE LA CURIOSIDAD</b> Te encuentras con un amigo y lo ves muy triste. Le preguntas qué le pasa.</p> <p><b>Lo vas a escuchar activamente.</b></p>	<p><b>EL EVALUADOR</b> Vas a evaluar si el detective realmente está escuchando activamente.</p> <p><b>Al final, le dirás si escuchó activamente o no y por qué.</b></p>
<p><b>EL QUE CUENTA</b> Tú estás triste y te encuentras con un amigo.</p> <p><b>Vas a responder lo que te pregunte.</b></p>	<p><b>EL DETECTIVE CON LA LUPA DE LA CURIOSIDAD</b> Te encuentras con un amigo y lo ves muy triste. Le preguntas qué le pasa.</p> <p><b>Lo vas a escuchar activamente.</b></p>	<p><b>EL EVALUADOR</b> Vas a evaluar si el detective realmente está escuchando activamente.</p> <p><b>Al final, le dirás si escuchó activamente o no y por qué.</b></p>
<p><b>EL QUE CUENTA</b> Tú estás triste y te encuentras con un amigo.</p> <p><b>Vas a responder lo que te pregunte.</b></p>	<p><b>EL DETECTIVE CON LA LUPA DE LA CURIOSIDAD</b> Te encuentras con un amigo y lo ves muy triste. Le preguntas qué le pasa.</p> <p><b>Lo vas a escuchar activamente.</b></p>	<p><b>EL EVALUADOR</b> Vas a evaluar si el detective realmente está escuchando activamente.</p> <p><b>Al final, le dirás si escuchó activamente o no y por qué.</b></p>
<p><b>EL QUE CUENTA</b> Tú estás triste y te encuentras con un amigo.</p> <p><b>Vas a responder lo que te pregunte.</b></p>	<p><b>EL DETECTIVE CON LA LUPA DE LA CURIOSIDAD</b> Te encuentras con un amigo y lo ves muy triste. Le preguntas qué le pasa.</p> <p><b>Lo vas a escuchar activamente.</b></p>	<p><b>EL EVALUADOR</b> Vas a evaluar si el detective realmente está escuchando activamente.</p> <p><b>Al final, le dirás si escuchó activamente o no y por qué.</b></p>



## 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, así como 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 puedan lanzarse entre ellos.
- ✓ Resalta amablemente la importancia de no interrumpir a otros o a ti, y de esperar el momento apropiado o el turno para hablar. Algunos niños están tan entusiasmados o impacientes por contarte algo que pueden hacerlo en momentos inoportunos. Amablemente, puedes decirles: "Entiendo que quieres contarme algo, pero en este momento estoy ocupado/haciendo \_\_\_\_\_";

sin embargo, con gusto podemos hablar en (ofrece un tiempo específico)". Es importante que recuerdes cuando has prometido escuchar a un niño en otro momento y hacer el seguimiento debido. Esta consistencia le indicará al niño que te interesa lo que él tiene que decirte, y le enseñarás a hacer lo mismo con otros. Procura también ser consistente en seguir la asignación de turnos cuando estés con grupos más grandes de niños.

- ✓ Refuerza positivamente los comportamientos específicos de escucha activa que el niño tenga con otros o contigo, por ejemplo, "¡qué bueno eres escuchando; se nota que me pusiste mucha atención!". Esto le indicará al niño que sus esfuerzos por escuchar a otros están siendo valorados.

### 3 Preguntas y respuestas frecuentes

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

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

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

Los juegos de roles o representaciones pueden ser opciones divertidas para que los niños practiquen sus técnicas de escucha activa. Puedes trabajar en clase o en casa casos hipotéticos y reales en los que el niño practique las diferentes herramientas de escucha activa. 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.



<b>Actividad</b>	✓ Defensores asertivos <sup>15</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	✓ Defender a mis compañeros sin hacer daño a otros.
<b>Grado/ Nivel</b>	✓ 6.º de primaria
<b>Tiempo</b>	✓ 45 minutos aproximadamente
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	✓ Afiche “Defensa asertiva” ✓ Limpia tipo o cinta adhesiva

## ¿Qué haremos?

### Guía de la actividad

#### 1. Inicio

- Hay situaciones en las que nos sentimos disgustados o enojados por la manera cómo otros tratan a nuestros amigos, compañeros o a nosotros mismos. Por ejemplo, nos podemos sentir disgustados o enojados al ver que alguien le pega frecuentemente o le pone apodosos a un compañero de nuestra aula.



Puedes compartir una situación de maltrato hacia alguien cercano a ti que hayas presenciado alguna vez.

- A veces puede ser difícil saber cómo responder en estas situaciones porque cada respuesta puede llevar a diferentes resultados; eso es lo que aprenderemos hoy.

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

## 2. Desarrollo

- En algunas escuelas hay personas que molestan a otros frecuentemente, por ejemplo, les pegan, les ponen apodosos o se burlan de ellos todos los días. Hoy vamos a aprender lo que podemos hacer frente a estas situaciones en caso les suceda a nuestros compañeros.
- En general, cuando vemos que otros están tratando mal a un compañero o compañera, podemos responder de tres maneras diferentes:
  1. De manera **pasiva**: cuando no defendemos los derechos de nuestros compañeros, es decir, no hacemos nada, nos quedamos callados o, incluso, nos reímos de la situación.
  2. De manera **agresiva**: cuando defendemos los derechos de los demás haciendo daño a otros, por ejemplo, insultando al agresor o pegándole.
  3. De manera **asertiva**: cuando defendemos a nuestros compañeros sin hacer daño a los demás.



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

- Ahora, vamos a leer juntos la historia de Osvaldo y León, que se encuentra en el cuadernillo (ver Material para el estudiante).

### Osvaldo y León

León es el estudiante más grande y fuerte de sexto 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.

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.

A León le parece muy gracioso el aspecto de Osvaldo y se burla permanentemente de él, llamándolo "Osvaldo, cabeza de petardo".

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.

Sara y Camilo son compañeros de León y Osvaldo. Cada vez que León se burla de Osvaldo, Sara y Camilo observan la situación y no saben qué hacer al respecto.



Luego de finalizada la lectura, formula las siguientes preguntas para reflexionar con el grupo y escucha activamente a tus estudiantes.

- ¿Qué pasaría si Sara y Camilo responden pasivamente, es decir, se quedan mirando y no hacen nada para defender a Osvaldo?

*Respuesta sugerida: León seguiría molestándolo y Osvaldo se sentiría cada vez peor.*

- ¿Qué pasaría si Sara y Camilo responden agresivamente, es decir, intentan pegarle a León para defender a Osvaldo?

*Respuesta sugerida: León intentaría desquitarse con Sara y Camilo, y empezaría a molestarlos también a ellos.*

- ¿Qué maneras asertivas de defender a Osvaldo podrán tener Sara y Camilo?

*Respuesta sugerida: Decirle a León que lo que está haciendo no está bien.*



Escribe en la pizarra todas las opciones asertivas que los estudiantes sugieran.

- Ahora, formaremos grupos de cuatro personas. Vamos a leer juntos la historia de Pipe y Rosina que se encuentra en el cuadernillo (ver Material para el estudiante), imaginando que somos sus compañeros y que queremos defender a Pipe. Después de leer la historia, cada grupo escribirá en su cuadernillo una lista de acciones asertivas que podrían llevar a cabo para defender a Pipe en este caso.

### Pipe y Rosina

Rosina es la estudiante más popular de sexto grado. Tiene muchos amigos y amigas y, en el recreo, todos sus compañeros y compañeras quieren estar con ella; sin embargo, Rosina no siempre es amable con todos. Le parece divertido molestar a Pipe, un estudiante callado y solitario que siempre se sienta en la última fila del aula de clases.

Rosina sabe que Pipe es muy inteligente y todas las semanas lo amenaza para que le haga sus tareas. Le dice: “Cuidado, Pipe. Ya sabes que si no me traes lista la tarea de matemáticas para mañana le voy a decir a todos que quieres ser el enamorado de Lorena”.

Pipe, avergonzado, no es capaz de defenderse porque sabe que Rosina es muy popular, y que todos sus compañeros y compañeras hacen lo que ella dice. Se siente frustrado y enojado, y no sabe qué hacer para que Rosina deje de amenazarlo.

Ustedes son compañeros y compañeras de Pipe y Rosina, y han visto cómo Rosina se burla y hace sentir mal a Pipe con sus amenazas todos los días. Además, empiezan a notar que Pipe está agotado permanentemente, pues ha estado durmiendo muy poco por quedarse hasta muy tarde haciendo las tareas de Rosina. Ustedes están cansados de observar esta situación y se dan cuenta de que pueden ser los DEFENSORES de Pipe.

- Ahora, en grupos elaborarán una lista en su cuadernillo con acciones asertivas que ustedes, los DEFENSORES, podrían poner en práctica para que Rosina deje de molestar a Pipe.





Una vez que todos los grupos hayan terminado el ejercicio, invita a dos o tres equipos a compartir algunas opciones de su lista. Por cada opción que los grupos propongan, formula las siguientes preguntas:

- ¿Esta opción es asertiva (es decir, no busca hacerle daño a la otra persona)?
- ¿Creen que esta opción puede funcionar para que Rosina deje de amenazar a Pipe? ¿Por qué?

### 3. Cierre

- Hoy hemos hecho un gran trabajo al pensar en respuestas asertivas frente a situaciones en las que otros agreden a nuestros compañeros. Para finalizar la actividad, vamos a comprometernos como defensores asertivos.
- Nosotros podemos ser DEFENSORES ASERTIVOS todos los días en la escuela. Nuestra misión es estar atentos a los momentos en los que podamos intervenir asertivamente en situaciones en las que se estén burlando de nuestros compañeros, les estén pegando o haciendo daño.
- Ahora, vamos a firmar nuestro compromiso de ser defensores asertivos en la parte posterior del afiche “Defensa asertiva” que acompaña estas sesiones; con ello sellaremos nuestra misión. Luego pegaremos el afiche (con limpiatipo o cinta adhesiva) en algún lugar visible del aula; este nos recordará nuestra misión durante todo el año.

## Material para el estudiante

<b>Actividad</b>	Defensores asertivos
<b>Objetivo</b>	Defender a mis compañeros sin hacer daño a otros.

### Oswaldo y León

León es el estudiante más grande y fuerte de sexto grado. Además, tiene muchos amigos y amigas, y sus compañeros y compañeras 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 él le ordenó.

Oswaldo, por el contrario, es un estudiante pequeño, tímido y callado. No tiene muchos amigos ni amigas, y algunos dicen que es muy raro porque en los recreos se la pasa solo.

A León le parece muy gracioso el aspecto de Oswaldo y se burla permanentemente de él, llamándolo "Oswaldo, cabeza de petardo".

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.

Sara y Camilo son compañeros de León y Oswaldo. Cada vez que León se burla de Oswaldo, Sara y Camilo observan la situación y no saben qué hacer al respecto.

## Pipe y Rosina

Rosina es la estudiante más popular de sexto grado. Tiene muchos amigos y amigas y, en el recreo, todos sus compañeros y compañeras quieren estar con ella; sin embargo, Rosina no siempre es amable con todos. Le parece divertido molestar a Pipe, un estudiante callado y solitario que siempre se sienta en la última fila del aula de clases.

Rosina sabe que Pipe es muy inteligente y todas las semanas lo amenaza para que le haga sus tareas. Le dice: "Cuidado, Pipe. Ya sabes que si no me traes lista la tarea de matemáticas para mañana le voy a decir a todos que quieres ser el enamorado de Lorena".

Pipe, avergonzado, no es capaz de defenderse porque sabe que Rosina es muy popular, y que todos sus compañeros y compañeras hacen lo que ella dice. Se siente frustrado y enojado, y no sabe qué hacer para que Rosina deje de amenazarlo.

Ustedes son compañeros y compañeras de Pipe y Rosina, y han visto cómo Rosina se burla y hace sentir mal a Pipe con sus amenazas todos los días. Además, empiezan a notar que Pipe está agotado permanentemente, pues ha estado durmiendo muy poco por quedarse hasta muy tarde haciendo las tareas de Rosina. Ustedes están cansados de observar esta situación y se dan cuenta de que pueden ser los DEFENSORES de Pipe.

¿Qué pueden hacer ustedes, los DEFENSORES, para que Rosina deje de molestar a Pipe?  
*Piensen en la mayor cantidad de respuestas asertivas posibles.*

---

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

6.

---

7.

---

8.

---

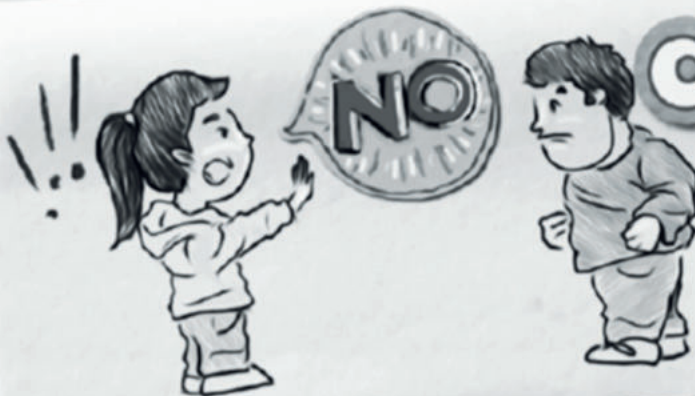
9.

---

10.

---

# Defensa asertiva



**Asertivo  
pero  
no  
agresivo**



## Guía complementaria para el docente

### 1 Conceptos clave

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

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

**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.

**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).

Es importante que ayudes a tus estudiantes a lo siguiente:

- ✓ 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 motivar dicha reflexión.

- ✓ Los padres de familia también pueden apoyar la práctica de la comunicación asertiva desde el hogar. Por ejemplo, pueden promover que los niños practiquen frecuentemente formas claras y firmes, pero no agresivas, de decir lo que sienten, piensan y quieren con preguntas como “¿cómo puedes decirle a tu hermano, sin gritar, que no te gusta que coja tus cuadernos?”.
- ✓ Es muy importante dar el ejemplo en tus interacciones con los niños, respondiendo de manera asertiva frente a situaciones que te generan cólera. Por ejemplo, puedes reaccionar asertivamente para corregir a los niños cuando hagan algo que te moleste, en lugar de responder impulsivamente (agrediéndolos o imponiendo castigos exagerados para hacerlos sentir mal).
- ✓ Otra manera de promover la asertividad en los niños es pidiéndoles que te den retroalimentación sobre tu propia manera de comunicarte. Por ejemplo, cuando sientas cólera por alguna situación y se lo expreses a otra persona, puedes preguntarles a los niños “¿cómo lo hice?, ¿creen que respondí de manera clara y firme pero no agresiva?”.
- ✓ Si bien el objetivo de esta actividad es que los niños aprendan a enfrentar por sí mismos diversas situaciones y responder de manera asertiva, si se tratara de una situación de *bullying*, es necesario que el docente o adulto intervenga inmediatamente con todas las partes involucradas para frenar este comportamiento.

### 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 o amiga no hacemos nada y nos guardamos lo que sentimos, podemos empezar a sentir malestar e incomformidad; y 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. Adicionalmente, defender asertivamente a otras personas es una de las maneras más efectivas de lograr que las situaciones de agresión paren. Recordemos 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.

HABILIDAD ESENCIAL

## Respeto mutuo



<b>Actividad</b>	✓ Respeto mutuo: la historia de Carlitos <sup>16</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	✓ 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.
<b>Grado/ Nivel</b>	✓ Primaria y secundaria
<b>Tiempo</b>	✓ 45 minutos aproximadamente
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	✓ 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 en el que 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?

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



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

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

○ ¿Cómo podrían mejorar su relación con los demás?

## Modificaciones / Adiciones

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

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

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



## Comentarios y/o sugerencias

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

## Extensión de la actividad

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

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

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

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





<b>Actividad</b>	✓ Rudy Bridges <sup>17</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	✓ Ponerme en el lugar de las personas que enfrentan discriminación en su vida cotidiana.
<b>Grado/ Nivel</b>	✓ 6.º de primaria
<b>Tiempo</b>	✓ 45 minutos aproximadamente
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	✓ Hojas en blanco ✓ Colores, crayolas, plumones, témperas, etc.

## ¿Qué haremos?

### Guía de la actividad

#### 1. Inicio

- En ocasiones, las personas son rechazadas o tratadas de manera diferente por sus características. Hoy vamos a ponernos en el lugar de alguien a quien le haya ocurrido esto y vamos a tratar de sentir lo que esta persona pudo haber sentido en aquel momento. A esto le llamamos empatía.

#### 2. Desarrollo

- Vamos a leer la historia de “Rudy Bridges- parte I”, que se encuentra en el cuadernillo (ver Material para el estudiante).



Solicita voluntarios para que lean los párrafos por turnos. Si deseas, puedes leer la historia en voz alta. Una vez que hayan culminado la lectura, guía la reflexión formulando las siguientes preguntas. Escucha las respuestas de algunos voluntarios y acoge sus emociones.

17 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 pasó con Rudy? ¿Quién podría resumir su historia?
- > ¿Cómo creen que se sentía Rudy?
- > ¿Cómo se pueden haber sentido sus padres?
- > ¿Qué emociones sintieron ustedes al leer la historia?
- > ¿Qué cosas pensaron al leer esta historia?
- > ¿Qué le dirían a Rudy si la tuvieran al frente en este momento?

○ La historia de Rudy Bridges inspiró al artista norteamericano Norman Rockwell, quien en 1964 elaboró una pintura inspirada en el primer día de colegio de Rudy, llamada “El problema con el que todos vivimos”. Esta aparece en el cuadernillo (ver Material para el estudiante). En la pintura se ve a una niña de piel oscura que se dirige a la escuela cargando unos libros en su mano, acompañada de hombres altos que la escoltan. También se observan tomates, que posiblemente representan las protestas de las personas que no estaban de acuerdo con que ella estuviera allí.

○ Ahora, nosotros vamos a tener la oportunidad de expresarle a Rudy cómo nos hace sentir su historia. Antes, todos cerremos los ojos y pongámonos imaginariamente en el lugar de Rudy Bridges, aquella niña a quien muchas personas rechazaban solamente por tener otro color de piel.

○ Ahora, vamos a abrir nuestros ojos. Si tuvieran la oportunidad de expresarle a Rudy cómo se sienten ustedes al conocer su historia, ¿qué le dirían?



Escucha un par de intervenciones.

○ Si ustedes hubieran estado estudiando en ese colegio, ¿qué habrían podido hacer para que Rudy se sintiera mejor?



Escribe alguna de estas acciones en la pizarra.

○ ¿Qué creen ustedes que pasó con Rudy?



Escucha activamente a tus estudiantes.

○ Ahora, vamos a conocer el final de la historia. Para ello leamos “Rudy Bridges- parte II”.

### 3. Cierre

- Hoy conocimos la historia de una persona muy valiente que luchó contra la discriminación.
  - ¿Por qué es importante entender las emociones de las personas en situaciones como la que vivió Rudy?
  - ¿Qué otras situaciones de discriminación existen?
  - ¿En qué situaciones podríamos estar discriminando a alguien?  
*Respuestas sugeridas: Cuando nos burlamos de alguien, cuando lo tratamos mal o no lo dejamos estar con nosotros, etc.*
  - ¿Qué podríamos hacer para que estas personas se sientan mejor?



Recuerda las opciones que escribiste en la pizarra.

- Es importante ponernos en el lugar de las personas que alguna vez han sido excluidas, rechazadas o tratadas de manera diferente. Al comprenderlas mejor y sentir sus emociones podremos evitar que esto pase en el futuro.

## Material para el estudiante

<b>Actividad</b>	Rudy Bridges
<b>Objetivo</b>	Ponerme en el lugar de las personas que enfrentan discriminación en su vida cotidiana.

### Rudy Bridges<sup>18</sup> - parte I

Rudy Bridges Hall nació el 8 de septiembre de 1954 en Tylertown Mississippi, Estados Unidos. Es recordada por ser la primera mujer afroamericana que asistió a una escuela a la cual solamente podían asistir niños blancos. Durante esa época, en varios lugares de Estados Unidos existía la segregación racial: había espacios y lugares para blancos a los que no podían entrar personas negras.

A varias escuelas del Estado a donde se fueron a vivir Rudy y sus familiares solamente podían asistir niños blancos. A los niños negros se les negaba el derecho a asistir a las escuelas públicas, a menos que tomaran y aprobaran una prueba muy difícil.

En el año 1960, cuando empezaron las iniciativas para acabar con la segregación racial, Rudy tomó la prueba para ingresar a una escuela pública y obtuvo un puntaje suficiente para que la aceptaran. Los padres de Rudy estaban muy preocupados por ella. En palabras de Rudy: “Mi madre estaba de acuerdo; mi papá no. ‘Estamos buscando problemas’, decía. Él pensaba que nada iba a cambiar, y que los blancos y los negros nunca serían tratados como iguales”.

El 14 de noviembre de 1960, Rudy asistió por primera vez al colegio. Varios agentes de la policía tuvieron que acompañarla porque temían por su seguridad. Mientras entraba al colegio con su madre, varias personas hacían protestas y se quejaban por su presencia en una escuela para blancos; lanzaban objetos y algunos incluso se llevaron a sus hijos a casa, negándose a que compartieran el aula de clases con una niña negra.

Durante sus primeras semanas de colegio, Rudy tuvo que permanecer aislada de sus demás compañeros. Recibía clases sola, y no podía ir a la cafetería ni jugar en el patio del recreo con los demás niños. Incluso, cuando iba al baño, los agentes de la policía tenían que acompañarla para que no corriera peligro. Al entrar al colegio en la mañana, tenía que escuchar las protestas de personas blancas que la amenazaban con envenenarla y ahorcarla.

Fueron días difíciles para Rudy. Ella no tenía amigos en el colegio y tenía que recibir clases sola en un aula, apartada de los demás. El rechazo del que fue víctima por su color de piel le causó mucho estrés y angustia.

<sup>18</sup> Basado en “My Story” ([www.rudybridges.com](http://www.rudybridges.com)).

## Rudy Bridges<sup>19</sup>- parte II

A pesar de que los días de colegio de Rudy eran difíciles, ella nunca estuvo sola. Varias personas que se enteraron de su historia empezaron a ayudarla de una u otra forma. Una de las más importantes y significativas fue su primera maestra, la señora Henry. Varios profesores se negaban a darle clases a una niña de piel negra, pero la maestra Henry, una mujer de piel blanca, quiso ser su profesora y empezó a darle clases a la nueva estudiante. Rudy recuerda que lo primero que le enseñó fueron las letras del alfabeto.

La maestra Henry tuvo el valor de encargarse de la educación de una niña que era rechazada por casi todas las personas del colegio, y fue ella quien no solamente le enseñó los primeros contenidos de su grado, sino que también le dio ánimos para que siguiera adelante. Rudy recuerda que la maestra le explicaba por qué algunas personas estaban en contra, y le decía: “Cuando la gente se ha acostumbrado a vivir de cierta manera, es difícil para ellos cambiar. Algunos de ellos no saben cómo enfrentarlo y están asustados, pero no todos son así”. Rudy dice que la señora Henry fue como una segunda madre para ella. Ahora son grandes amigas.

Luego de terminar el primer año, Rudy regresó a la escuela para empezar el siguiente grado. Lo describe como una mejor experiencia que la que tuvo el año anterior: “Cuando volví a la escuela en septiembre, todo era diferente. No había agentes ni protestas. Había otros estudiantes en mi clase de segundo grado, incluso estudiantes negros”.

Rudy terminó el colegio con éxito, y años más tarde estudió Viajes y Turismo. Durante 15 años trabajó como agente de viajes. Luego se casó y ahora tiene cuatro hijos. Desde entonces, Rudy se ha convertido en un símbolo de la lucha contra el racismo y la discriminación. Actualmente, se dedica a contar su historia por todo el país. En sus propias palabras:

*“Les hablo a grupos en todo el país, y cuando hago esas visitas, la señora Henry casi siempre me acompaña. Les contamos a los niños nuestra historia y hablamos sobre esas lecciones del pasado y cómo podemos aprender de ellas hoy, especialmente sobre el hecho de que cada niño es un ser humano único [...]. Les digo que otra cosa muy importante que aprendí en primer grado es que las escuelas pueden ser lugares para acercarse a las personas, a los niños de todas las razas y orígenes [...].”*

19 Basado en “My Story” ([www.rudybridges.com](http://www.rudybridges.com)).

## El problema con el que todos vivimos



Norman Rockwell (1964). "The Problem We All Live With"  
(En español: "El problema con el que todos vivimos")



## Guía complementaria para el docente

### 1 Conceptos clave

**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).

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

- ✓ Identificar las emociones que sienten sobre lo que les ocurre a los demás cuando son discriminados, es decir, excluidos, rechazados o tratados de manera diferente injustamente por tener alguna característica particular.
- ✓ Respetar y valorar las diferencias y a cada persona como un ser humano único e irrepetible.
- ✓ Preguntarse cómo se sentirían ellos si estuvieran en el lugar de la otra persona.

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Promueve la valoración de las diferencias a partir de preguntas como “¿en qué nos parecemos?”, “¿en qué somos diferentes?”, “¿por qué es importante que aprendamos a reconocer y valorar las diferencias que tenemos con los demás?”, “¿qué pasaría si los demás no te aceptaran por ser diferente a ellos?”.
- ✓ 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 pregúntale cómo le hace sentir eso.
- ✓ Cuando un niño actúe agresivamente en contra de otro, puedes aprovechar esa situación para desarrollar empatía a partir de 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 exclusión pueden ser usadas como excelentes oportunidades para desarrollar la empatía. Estas situaciones se dan cotidianamente en la escuela cuando se burlan de las personas que se consideran diferentes, las dejan fuera de los juegos o los grupos, las agreden, etc. Puedes hacer preguntas como “¿cómo se siente esa persona cuando pasa eso?” o “¿cómo te sentirías tú si te pasara?”.

### 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.

#### ✓ ¿Cómo se puede promover el respeto y la valoración de las diferencias entre las personas?

Inicialmente, es importante hacer que los estudiantes reconozcan que no solamente compartimos ciertas características con los demás, sino que también existen diferencias entre las personas. Estas diferencias son enriquecedoras porque fortalecen la valoración de cada ser humano como alguien único e irreplicable. Invita a los estudiantes a que reconozcan esas diferencias y que entiendan por qué aceptarlas y valorarlas positivamente es importante para una sana convivencia. Hacer que los estudiantes tengan la oportunidad de interactuar con personas que no sean familiares suyos o conocer información sobre sus características o entorno inmediato puede ayudarlos a reconocer y valorar la diversidad.



HABILIDAD ESENCIAL

## Trabajar en cooperación



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

### ¿Qué haremos?

#### Guía de la actividad

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

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



<b>Actividad</b>	✓ El paracaídas <sup>21</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	✓ Promover la cooperación para lograr un objetivo común.
<b>Grado/ Nivel</b>	✓ Primaria y secundaria
<b>Tiempo</b>	✓ 20 minutos aproximadamente
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	✓ 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 a 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



<b>Actividad (páginas 89-91)</b>	✓ Obras de teatro <sup>22</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	✓ Incluir a los que se sienten excluidos.
<b>Grado/ Nivel</b>	✓ 6.º de primaria
<b>Tiempo</b>	✓ 45 minutos aproximadamente
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	✓ No se requieren materiales.

## ¿Qué haremos?

### Guía de la actividad

#### 1. Inicio

- Todos hemos estado tristes alguna vez. Algo que pone triste a la mayoría de personas es no poder pertenecer a un grupo y sentirse solas, no tener amigos o amigas con quienes pasar un rato divertido o hacer un trabajo en grupo. Esto generalmente le pasa a alguien que está siendo excluido. ¿Qué es la exclusión? Es cuando intencionalmente no dejamos que una persona forme parte, por ejemplo, de nuestro grupo de amigos, de una actividad dentro o fuera del aula, o de cualquier otra situación en la que esa persona quiera participar.
- Seguramente, en algún momento hemos presenciado una situación de exclusión, bien sea porque la hemos observado, porque nosotros hemos excluido o porque hemos sido excluidos. ¿Cómo se siente alguien excluido? ¿Qué consecuencias puede haber para esa persona?



Escucha activamente a tus estudiantes.

- Hoy vamos a hablar sobre dos cosas que podemos hacer para ayudar a las personas que están solas o que se sienten excluidas: consolarlas y usar estrategias de inclusión.

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>

## 2. Desarrollo

- Vamos a crear una obra de teatro. Todas las obras de teatro pasan por un proceso: 1) escoger una idea general del tema y la historia; 2) separar y planear la historia por escenas; 3) escoger a los actores para cada rol; 4) practicar la obra; y, por último, 5) presentarla.



1. **Escoger el tema de la obra:** con la ayuda de todos los estudiantes, haz una lluvia de ideas de ejemplos concretos de situaciones de exclusión que pueden ocurrir dentro y fuera del aula de clases o del colegio (por ejemplo, todos los estudiantes del aula organizan una fiesta y deciden no invitar a alguien; hay un niño de la clase que es más pequeño, está solo en el recreo y está llorando porque sus compañeros no lo quieren dejar jugar, etc.). Procura que en la pizarra queden escritos al menos cinco ejemplos. Luego, forma grupos de cuatro o cinco estudiantes al azar; cada grupo deberá seleccionar uno de los ejemplos escritos en la pizarra.
2. **Separar y planear la historia por escenas:** dale 15 minutos a cada grupo para preparar su obra de teatro, la que deberá durar máximo cinco minutos. Diles a tus estudiantes que abran su cuadernillo en la hoja de trabajo “Nuestra obra de teatro” (ver Material para el estudiante), en la cual podrán resumir su obra de teatro para facilitar el proceso. Explícales que cada obra de teatro debe tener tres escenas principales:
  - **Escena 1:** se representa la situación de exclusión. El excluido se siente muy triste y se ve muy solo.
  - **Escena 2:** el actor excluido es consolado por un compañero.
  - **Escena 3:** otro actor practica estrategias de inclusión.

Para las escenas 2 y 3, pide a tus estudiantes que abran sus cuadernillos en la hoja de trabajo “Tips para incluir y consolar” (ver Material para el estudiante). Si deseas, un voluntario puede leer esta información en voz alta para el resto del grupo.

### Tips para consolar:

Es fácil recordar estos tres pasos como **EVA**: **E**scucho, **V**alido y **A**nimo.

- 1) **E**scuchar de manera atenta lo que le sucedió y cómo se sintió.
- 2) **V**alidar sus emociones diciéndole que entendemos por qué se siente así.
- 3) **A**nimar a la persona ofreciéndole participar de una actividad que le guste.

Solicita ejemplos de acciones o actividades sencillas, como contar un chiste, ir a comer algo que le guste o jugar a la pelota.

### Tips para incluir

- Tratar de pensar cómo se está sintiendo esa persona y cómo nos sentiríamos en su lugar.
- Ofrecer a esa persona la oportunidad de ser parte de nuestro grupo de trabajo o de juego.
- Parar respetuosamente a quienes excluyen a esa persona.
- Hacer preguntas sobre la persona para conocerla mejor.
- Invitarla a hacer algo divertido.
- Contarle aspectos interesantes sobre nosotros.



3. **Escoger a los actores:** se necesita al excluido, al excluyente, al que consuela y al que incluye.
4. **Practicar la obra:** antes de presentar la obra, es necesario ensayarla varias veces.
5. **Presentar la obra:** invita a cada grupo o algunos grupos al azar (dependiendo del tiempo) a presentar su obra frente a la clase. Recuerda que cada obra no debe durar más de cinco minutos.

A medida que los grupos vayan presentando sus obras de teatro, pregunta a la audiencia lo siguiente:

- ¿Qué hubiera pasado si nadie consolaba o incluía al excluido?
- ¿Qué estrategias de consuelo se usaron en este grupo? ¿Qué tan efectivas fueron?
- ¿Qué estrategias de inclusión se usaron en esta obra de teatro?
- ¿Qué sugerencias le darían a quien consoló y al que incluyó?



También pregunta al actor que representó al excluido cómo se sintió con las estrategias utilizadas por su grupo para ayudarlo. Felicita a los estudiantes por la creación de sus obras de teatro, y por haber practicado las estrategias de consuelo y de inclusión.

De ser posible, como proyecto fuera del aula, escoge con el grupo algunas de las obras y planifica presentarlas otro día frente a otros salones, incluso a salones de niños más pequeños.

### 3. Cierre

- El objetivo de esta actividad fue identificar situaciones de exclusión para poder entender no solo lo difíciles y tristes que pueden ser, sino para reflexionar sobre el gran poder que tenemos todos de ayudar a personas excluidas. Incluir y consolar a otros puede no solo traer felicidad y bienestar a las personas que están sufriendo, sino que también nos puede traer muchas emociones y experiencias positivas a nosotros mismos.
  - ¿Alguna vez han consolado o incluido a alguien? ¿Cómo se sintieron?
  - ¿Qué piensan hacer la próxima vez que presencien una situación de exclusión?

## Material para el estudiante

<b>Actividad</b>	Obras de teatro
<b>Objetivo</b>	Incluir a los que se sienten excluidos.

### Nuestra obra de teatro

**Título de la obra** \_\_\_\_\_

**Nombre del actor y el papel que representa** *(al menos un integrante debe representar cada uno de los siguientes roles: el excluido, el excluyente, el que consuela y el que incluye)*

---

---

---

---

---

**Escena 1.** Breve descripción de la situación de exclusión

**Escena 2.** Estrategias de consuelo que se van a usar

**Escena 3.** Estrategias de inclusión que se van a usar

## Tips para consolar e incluir

### Tips para consolar

Es fácil recordar estos tres pasos como **EVA**: **E**scucho, **V**alido y **A**nimo.

- 1) **E**scuchar de manera atenta lo que le sucedió y cómo se sintió.
  - 2) **V**alidar sus emociones diciéndole que entendemos por qué se siente así.
  - 3) **A**nimar a la persona ofreciéndole participar de una actividad que le guste, como contarle un chiste, ir a comer algo que le guste o practicar algún deporte.
- 

### Tips para incluir

- Tratar de pensar cómo se está sintiendo esa persona y cómo nos sentiríamos en su lugar.
- Ofrecer a esa persona la oportunidad de ser parte de nuestro grupo de trabajo o de juego.
- Parar respetuosamente a quienes excluyen a esa persona.
- Hacer preguntas sobre la persona para conocerla mejor.
- Invitarla a hacer algo divertido.
- Contarle algunas cosas sobre uno mismo.





# Guía complementaria para el docente

## 1 Conceptos clave

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

## 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Aunque puede haber diferencias en la motivación de los niños para involucrarse en comportamientos prosociales, es importante que, como adultos, estemos atentos a brindar oportunidades y animarlos a que practiquen estos comportamientos. Entre más oportunidades tengan para ver las consecuencias sociales positivas que existen en otros y en ellos mismos cuando realicen actos prosociales, más motivados estarán en incrementar la frecuencia de sus comportamientos. Por ejemplo, puedes hablar con tus hijos o con tus estudiantes (los que sepas que lo pueden hacer bien) para pedirles que incluyan a los niños que puedan estar solos, sin amigos, sintiéndose mal.
- ✓ Como adultos, siempre representamos un modelo a seguir para los niños, ya que la observación directa es una manera muy poderosa de aprendizaje. Por lo tanto, es importante que frecuentemente practiques la prosocialidad con otros delante del niño. Así, si eres una persona incluyente, que no discrimina a la gente que no es como tú, serás un muy buen modelo para tus hijos o estudiantes.
- ✓ La empatía es una habilidad que está muy relacionada con la prosocialidad. Por lo tanto, trabajar en el desarrollo de la empatía con los niños es una manera efectiva de incrementar la frecuencia de sus comportamientos prosociales. Pregúntales cómo se sienten las personas en situaciones en las que son excluidas, o cuando están solas y no tienen amigos.
- ✓ Como docentes, no solo es importante que promovamos la inclusión en los niños mediante la formación de grupos de trabajo o de juego al animar, realzar y reforzar comportamientos de este tipo (por ejemplo, “qué amable fuiste al invitar a Camilo a jugar cuando estaba solo”), sino que también es importante estar alerta e intervenir cuando se presentan casos de exclusión. Prestar atención a los sentimientos y pensamientos del niño que está siendo excluido es importante para ayudarlo a planear formas de lidiar con las emociones que estas situaciones le generan y trabajar en estrategias para enfrentarlo. No obstante, en casos en los cuales la exclusión es crónica y forma parte de una situación de *bullying*, el docente o adulto debe intervenir inmediatamente con todas las partes involucradas para frenar ese comportamiento. Recuerda que las situaciones de *bullying* (acoso, intimidación, hostigamiento) son aquellas en las que existe una agresión repetida y sistemática entre estudiantes, y en las que, además, hay un desbalance de poder que hace que la víctima no pueda defenderse.

### 3 Preguntas y respuestas frecuentes

#### ✓ ¿Por qué es importante promover la prosocialidad?

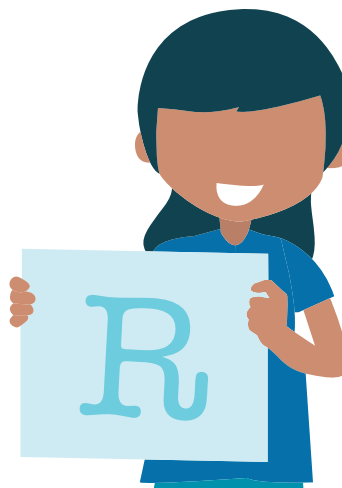
Aunque esta pregunta puede resultar obvia, como adultos generalmente estamos más preocupados por evitar que los niños se comporten mal o que hagan daño a otros, y terminamos invirtiendo mucho tiempo en educarlos sobre los comportamientos inaceptables. Aunque esto es importante, promover comportamientos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

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

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

## HABILIDAD ESENCIAL

# Errores y cómo corregirlos



<b>Actividad</b>	✓ Las 'R' para la recuperación de los errores <sup>23</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	✓ 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.
<b>Grado/ Nivel</b>	✓ Primaria y secundaria
<b>Tiempo</b>	✓ 30 minutos aproximadamente
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	✓ 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;"><b>Las 4 'R' para la recuperación de los errores</b></p><ol style="list-style-type: none"><li>1. Reconocer: "Uy, me equivoqué".</li><li>2. Responsabilizarse: "Cometí un error".</li><li>3. Reconciliarse: "Lo siento".</li><li>4. Resolver: "¿Cómo puedo resolver este error?"</li></ol></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).



<b>Actividad</b>	✓ ¡Baile del método GROOVE™! <sup>24</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Alentar a las y los estudiantes a cometer errores mediante el movimiento.</li> <li>✓ Perder el temor a equivocarse.</li> </ul>
<b>Grado/ Nivel</b>	✓ Primaria y secundaria
<b>Tiempo</b>	✓ 20 minutos aproximadamente
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	✓ 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](http://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



<b>Actividad</b>	✓ La entrevista positiva <sup>25</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	✓ Brindar la oportunidad de conocer de manera más profunda a aquellas personas que algunas veces “no vemos”.
<b>Grado/ Nivel</b>	✓ Primaria y secundaria
<b>Tiempo</b>	✓ 30 minutos aproximadamente
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	✓ 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>





<b>Actividad</b>	✓ Empezando el día en positivo <sup>26</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	✓ Promover el aliento entre las y los estudiantes.
<b>Grado/ Nivel</b>	✓ Primaria y secundaria
<b>Tiempo</b>	✓ 20 minutos aproximadamente
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	✓ 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 salón. 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?



<b>Actividad</b>	✓ Somos escritores <sup>27</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	✓ Ayudar a las y los estudiantes a entender la perspectiva de otro y empatizar con ella/él.
<b>Grado/ Nivel</b>	✓ Primaria y secundaria
<b>Tiempo</b>	✓ 30 minutos aproximadamente
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hojas bond</li> <li>✓ Lapiceros</li> </ul>

## ¿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 propongas realizar una historieta desde la perspectiva de la otra persona y que luego la compartan con el grupo.

HABILIDAD ESENCIAL

## Respetar las diferencias



<b>Actividad</b>	✓ Una fiesta difícil de organizar <sup>28</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	✓ Tomar en cuenta el punto de vista de todas las personas que se ven afectadas por mis decisiones.
<b>Grado/ Nivel</b>	✓ 6.º de primaria
<b>Tiempo</b>	✓ 45 minutos aproximadamente
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	✓ No se requieren materiales.

### ¿Qué haremos?

#### Guía de la actividad

##### 1. Inicio

- En ocasiones nos sentimos muy felices y entusiasmados con algo que queremos hacer; sin embargo, algunas personas pueden estar en desacuerdo y pensar que no deberíamos hacerlo. Por ejemplo, puede que queramos hacer un paseo con nuestros amigos, pero a nuestra familia esto puede parecerle peligroso y quizás no nos dé permiso. Hoy vamos a aprender a ponernos en los zapatos de los demás para entender por qué a veces parece que van en contra de lo que nosotros pensamos y queremos.

##### 2. Desarrollo

- Imaginemos la siguiente situación:
- Vamos a organizar una fiesta y queremos usar un salón comunal del barrio donde está ubicado el colegio para celebrar que la promoción de sexto grado ganó un concurso de ortografía. Todos estamos muy entusiasmados planeando la fiesta, pero algunas personas no están de acuerdo con que se haga la fiesta que hemos pensado y nos han enviado unas cartas.

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>

- Vamos a formar cuatro grupos.



Asigna un número del 1 al 4 a cada grupo y distribuye las cartas según el número asignado; por ejemplo, el grupo 1 deberá leer la carta número 1.

- Cada grupo va a leer la carta que le correspondió (ver Material del estudiante) y pensar en lo que podría hacer al respecto. Luego, deberán escribir una carta de respuesta usando la hoja de trabajo “Entiendo tu punto de vista” del cuadernillo. El objetivo será hacerles ver a quienes enviaron la carta que entienden sus ideas.



Una vez que todos hayan terminado el ejercicio, formula las siguientes preguntas para reflexionar con el grupo.

- > ¿Por qué los padres de familia pensaban que la fiesta debía cancelarse? ¿Qué les respondieron?
- > ¿Por qué los vecinos del barrio estaban preocupados por la realización de la fiesta en el salón comunal? ¿Qué les respondieron?
- > ¿Por qué los estudiantes de tercero de secundaria no querían que la fiesta se realizara esa fecha? ¿Qué les respondieron?
- > ¿Qué pensó el compañero de sexto que no había sido invitado a la fiesta? ¿Qué le respondieron?
- Todos podemos tener ideas, preocupaciones y necesidades diferentes frente a una misma situación. Para poder entender lo que piensan los demás al respecto, es importante ponernos en sus zapatos.
  - > ¿Qué se podría hacer para que los padres, vecinos, el compañero de sexto y los compañeros de tercero de secundaria estén de acuerdo con que se lleve a cabo la fiesta?



Permite que los estudiantes participen. Guía la discusión para que den ideas; por ejemplo, los padres podrían invitar a algún adulto, los vecinos se pueden asegurar de que el volumen no sea muy alto, se le puede explicar al compañero de sexto que no lo habían invitado porque recién estaban organizando el evento, cambiar la fecha, etc.

### 3. Cierre

- > Hoy descubrimos que hay diferentes opiniones sobre una misma situación.
  - > ¿Todos vemos las cosas de la misma manera? ¿Por qué?
  - > ¿Por qué es importante entender los puntos de vista de los demás?

*Respuestas sugeridas: Porque así podemos solucionar correctamente los conflictos, porque nos ayuda a entender si alguien está en desacuerdo con nosotros, etc.*
- Todos podemos tener diferentes ideas y puntos de vista sobre una misma situación. Por ello, es importante que, al tomar decisiones, tengamos en cuenta el punto de vista de todas las personas involucradas; de esta manera, podremos ponernos de acuerdo más fácilmente.

## Material para el estudiante

<b>Actividad</b>	Una fiesta difícil de organizar
<b>Objetivo</b>	Tomar en cuenta el punto de vista de todas las personas que se ven afectadas por mis decisiones.

### Carta 1

**De:** Padres de familia

**Dirigida a:** Estudiantes de sexto grado

Estimados hijos:

Nos alegra mucho que el sexto grado haya ganado el concurso de ortografía. Estamos muy felices y orgullosos de ustedes. Supimos hace varios días que la promoción ha decidido organizar una fiesta para celebrar este triunfo. Mediante esta carta, queremos expresarles nuestros pensamientos al respecto. Queremos pedirles que cancelen la fiesta por varias razones:

1. Nos preocupa que se haga una fiesta solamente de estudiantes en la cual no asista al menos un adulto.
2. Pensamos que, si se hace, la fiesta debe ser un fin de semana y no durante la semana (de lunes a jueves) porque, de ser así, podría interferir con sus estudios.
3. No nos gusta la música que ustedes escuchan y consideramos que puede ser molesta.
4. Pensamos que pueden celebrar de otra manera.

Atentamente,

Padres de familia de sexto grado

## Carta 2

---

**De:** Vecinos del barrio

**Dirigida a:** Estudiantes de sexto grado

---

Estimados estudiantes:

Nos enteramos de que ustedes están organizando una fiesta a la cual van a invitar a muchas personas. Nosotros, los vecinos de este barrio, no estamos de acuerdo con que se lleven a cabo reuniones con tantas personas al mismo tiempo cerca de nuestras casas. Los jóvenes que han organizado fiestas en años anteriores nos han traído problemas porque, además de poner el volumen de la música muy alto, empiezan a jugar cerca al salón comunal y no dejan pasar a los vecinos que van caminando. Consideramos que deberían cancelar la fiesta para bien de toda la comunidad o, de lo contrario, hacerla en otra parte.

Atentamente,

Vecinos del barrio

---



## Carta 3

---

**De:** Compañero de sexto grado

**Dirigida a:** Estudiantes de sexto grado

---

Estimados amigos:

Dado que estos días no he podido asistir al colegio, me enteré por una amiga que la promoción está organizando una fiesta. Al no haber recibido una invitación, imagino que no quieren invitarme, pero no quería dejar pasar la oportunidad de decirles que, de todas maneras, no tengo ganas de ir. Hace poco falleció mi mascota y me siento muy triste. Además, quería compartir con ustedes que me pone más triste aún que no hayan contado conmigo para este tipo de eventos, a pesar de que yo también participé en el concurso. No entiendo por qué no quisieron invitarme.

Atentamente,

Compañero de sexto grado

---

## Carta 4

---

**De:** Estudiantes de tercero de secundaria

**Dirigida a:** Estudiantes de sexto grado

---

Estimados compañeros de sexto grado:

Queremos pedirles que cancelen la fiesta que están organizando, pues ese mismo día se va a llevar a cabo un bazar en el colegio para recaudar fondos para el equipo de fútbol de nuestra promoción. Nos da la impresión de que quieren arruinar nuestro evento organizando una fiesta el mismo día, por lo cual les pedimos que la cancelen. Nosotros ya tenemos todo organizado y no queremos competir con otro evento el mismo día. En todo caso, por favor, consideren la posibilidad de hacer la fiesta otro día.

Atentamente,

Estudiantes de tercero de secundaria

---

## Entiendo tu punto de vista

**Carta que me tocó leer:** \_\_\_\_\_

Piensa por un momento lo que estas personas opinan de acuerdo a lo que escribieron en la carta que le tocó a tu grupo. Ahora, escríbeles una respuesta siguiendo la guía presentada a continuación:

-----

De: \_\_\_\_\_

Dirigida a: \_\_\_\_\_

Recibimos la carta que nos enviaron y entendemos que ustedes no están de acuerdo con la fiesta porque...

*(Escribe con tus palabras lo que entendiste de la carta).*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Frente a eso, nosotros queremos decirles que...

*(Escribe una respuesta teniendo en cuenta lo que decían estas personas en su carta).*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Atentamente,

\_\_\_\_\_

-----



## Guía complementaria para el docente

### 1 Conceptos clave

**Conciencia social:** capacidad para empatizar y tomar la perspectiva de personas de contextos y culturas diversa, 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 & 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 puede 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 ellos 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?

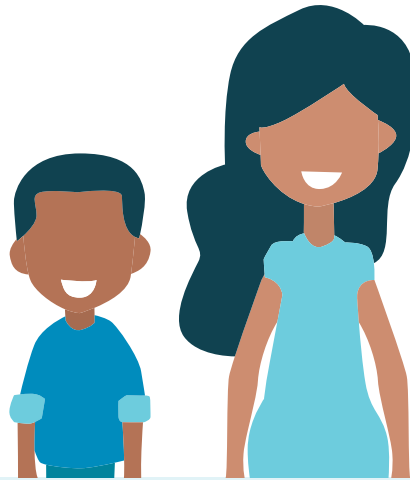
En muchas situaciones de la vida cotidiana pueden surgir diferentes puntos de vista. Por ello, es importante desarrollar en los niños la habilidad de comprender una situación desde diferentes perspectivas. La toma de perspectiva refuerza el desarrollo del pensamiento y nos permite ampliar nuestra capacidad 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 <sup>29</sup>
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"><li>✓ Pizarra</li><li>✓ Materiales para un póster (opcional)</li><li>✓ Cartel opcional:</li></ul> <div style="border: 1px solid #0070C0; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 10px;"><b>Trabajamos juntos para obtener soluciones Gana/Gana</b></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 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 Poder de las y los estudiantes

- Pide a tus estudiantes imaginar un aula o una escuela en donde ellos tengan 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 por todas y todos.
- ¿Qué harían los docentes?
- ¿Qué harían las y los estudiantes?

## 2. Etiquetando

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

## 3. Explicando

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

## Avanzando hacia el objetivo

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



### Comentarios y/o sugerencias

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





TERCER NIVEL DE LA  
CASA DE DISCIPLINA  
POSITIVA:

**SENTANDO LAS BASES**

---

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



## HABILIDAD ESENCIAL

# Formar un círculo



<b>Actividad</b>	✓ Formar un círculo <sup>30</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	✓ Crear una atmósfera democrática donde puedan existir soluciones con las que todos ganen y tengan el mismo derecho a expresarse y ser escuchados.
<b>Grado/ Nivel</b>	✓ Primaria y secundaria
<b>Tiempo</b>	✓ 30 minutos aproximadamente
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	✓ 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 aula 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 <sup>31</sup>
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.

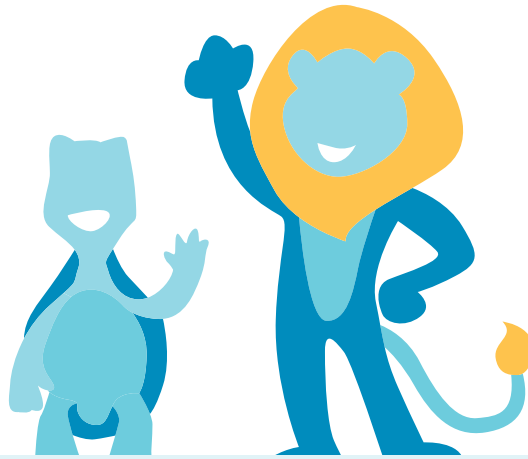


### Comentarios y/o sugerencias

- 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



<b>Actividad</b>	✓ Hay una jungla allá afuera <sup>32</sup>			
<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Enseñar a las y los estudiantes el valor de las diferencias.</li> <li>✓ Pasar del entendimiento a poder apreciar cómo las diferencias se vuelven recursos que podemos acoger y celebrar.</li> </ul>			
<b>Grado/ Nivel</b>	✓ Primaria y secundaria			
<b>Tiempo</b>	✓ 45 minutos aproximadamente			
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cuatro fotografías o peluches de los siguientes animales: tortuga, águila, camaleón y león</li> <li>✓ Plumones gruesos de colores</li> <li>✓ Cuatro papelógrafos preparados con anticipación (uno por cada animal), como el siguiente modelo:</li> </ul> <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 lo siguiente:

- 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 ella.
- 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, etcétera.

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

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

### No queremos ser un/una...

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

### Ejemplo de los que escogen al león

Queremos ser un león porque...

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

### No queremos ser un/una...

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



## 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.

- ¿Cuáles son los principales pasos?

*Respuesta sugerida: Cálmate, evalúa, resuelve y actúa.*



Asegúrate de que tus estudiantes entiendan cada paso.

- Ahora, ¡vamos a actuar! Vamos a representar la situación en parejas, todos al mismo tiempo, tratando de encontrar la mejor alternativa haciendo uso de la estrategia CERA, es decir, la alternativa con la que ambos ganemos, ¡la más gana-gana! Vamos a ver qué pareja llega a la mejor solución.



Luego de las representaciones, guía la reflexión formulando las siguientes preguntas y escucha las respuestas de algunos voluntarios.

- ¿Qué pareja cree que tiene la alternativa más gana-gana y quiere mostrar su representación frente a todos?



Una vez terminada la representación, continúa y pregunta lo siguiente:

- > ¿Por qué esta es una solución gana-gana?
- > ¿Todos piensan lo mismo?
- > ¿Alguna pareja tiene una alternativa que sea más gana-gana? Pasen al frente a representarla.



Repite estas preguntas, de manera que dos o tres parejas puedan pasar al frente a representar.

- > ¿Creen que podemos encontrar una alternativa aún mejor?
- > ¿A alguien se le ocurre alguna? ¿Por qué esta es mejor?

### 3. Cierre

- > ¿Qué aprendimos hoy?
- > ¿Cómo sabemos que una solución es gana-gana?
- > ¿Cómo podemos encontrar alternativas gana-gana? ¿Por qué a veces es difícil?
- Todos tenemos conflictos con otros. De nosotros depende que busquemos soluciones que nos sirvan a todos y no solo a algunos o a ninguno. Cuando tengamos conflictos con nuestros amigos o compañeros, podemos usar los pasos de la estrategia CERA para encontrar soluciones gana-gana; así, todos quedaremos contentos.

## Material para el estudiante

<b>Actividad</b>	Gana-gana
<b>Objetivo</b>	Encontrar soluciones gana-gana para resolver un conflicto con alguien.

### Encontremos alternativas gana-gana con la estrategia CERA

1. **Cálmate**, sobre todo si tienes cólera. Busca la manera de calmarte para poder solucionar la situación.
2. **Evalúa**. Analiza la situación: ¿Cuál es el problema? ¿Qué quieres lograr?
3. **Resuelve**. Haz una lluvia de ideas de todo lo que se te ocurra para poder solucionar esta situación.
4. **Actúa**. Escoge la mejor opción para todos y actúa sin agresión.



## 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).

**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 el mismo autor (2011), para lograr esto necesitamos preocuparnos por nosotros y por los demás, y colaborar para llegar a una solución mutuamente aceptable a partir de la apertura, el intercambio de información, y la examinación y 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

- ✓ Detén con firmeza cualquier situación agresiva que se presente, por ejemplo, gritos, insultos, golpes, burlas, etc.
- ✓ Bajo ninguna circunstancia actúes con agresión; siempre actúa con calma. Estate atento a no gritar, no agredir físicamente y no dar respuestas hirientes.
- ✓ Utiliza los conflictos como oportunidades de aprendizaje. No busques culpables preguntando algo como “¿quién empezó?”. Puedes preguntar “¿qué pasó?”.
- ✓ Ayuda a que los niños se calmen y entiendan el punto de vista de la otra persona.
- ✓ Motiva a que los niños tengan una estrategia de manejo de conflictos, como CERA: Cálmate, Evalúa, Resuelve y Actúa.
- ✓ Muéstrales 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 ni malos en sí mismos. Bien manejados, son oportunidades para fortalecer nuestras relaciones, aprender de

nosotros mismos y abordar situaciones difíciles de una manera constructiva para nosotros mismos y los demás.

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

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

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

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



HABILIDAD ESENCIAL

## Enfocarse en soluciones



<b>Objetivo(s)</b>	✓ Enfocarse en soluciones.
<b>Grado/ Nivel</b>	✓ 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



<b>Actividad</b>	✓ Presentando las reuniones en el aula <sup>33</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	✓ Presentar las reuniones de aula. ✓ Prepararlos para iniciar las reuniones de aula.
<b>Grado/ Nivel</b>	✓ Primaria y secundaria
<b>Tiempo</b>	✓ 45 minutos aproximadamente
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	✓ 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?

33 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 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.



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