

SECUNDARIA

2°

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



SECUNDARIA

2°

**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
¡1, 2, 3 emociones a la vez!	17
Distender, respirar, moverse	25
Trucos malos, trucos buenos	32
¡A las dos nos gusta el mismo chico!	41
Emojis, emoticones, gestos y palabras	48
¿Cómo lo dirías?	55
Respeto mutuo: la historia de Carlitos	60
El grito... el llamado de los otros	62
El nudo	69
El paracaídas	70
Hacer mi parte	71
Las 'R' para la recuperación de los errores	80
¡Baile del método GROOVE™!	83
La entrevista positiva	85

Empezando el día en positivo	86
Somos escritores	88
No es solo basura	90
Explorando el poder: Gana/Gana	97

---

### **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	101
Dando cumplidos y apreciaciones	103
Hay una jungla allá afuera	105
El tercer lado	111
Enfocarse en soluciones	121
Motivar una lluvia de ideas y juego de roles	122
Presentando las reuniones en el aula	123
Usar y entender las metas equivocadas	125

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 una situación significativa a manera de introducción, y destaca 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.

<sup>1</sup> 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)©.

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

<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 en la 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.
- ✓ **Persona 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 salón de clase.
- ✓ **Limpieza:** ayuda a mantener el aula limpia.
- ✓ **Borrador de pizarra:** borra la pizarra antes de que llegue el siguiente profesor.
- ✓ **Enfermero:** encargado de verificar que el botiquín esté completo.

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

- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_



HABILIDAD ESENCIAL

## Autorregulación

Actividad	✓ ¡1, 2, 3 emociones a la vez! <sup>3</sup>
Objetivo(s)	✓ Distinguir las emociones que siento al mismo tiempo.
Grado/ Nivel	✓ 2.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Tres palillos por cada 2 o 3 estudiantes, o tres lápices de color.

### ¿Qué haremos?

#### Guía de la actividad

##### 1. Inicio

- Según los expertos, alrededor de los 12 años de edad se pueden sentir y reconocer emociones que surgen a la vez, como la alegría al ver que tu amigo ganó un concurso en tu escuela, pero también cólera porque tú no ganaste; o entusiasmo por iniciar un nuevo año escolar y, a la vez, miedo de no entender las clases.
- ¿Recuerdan alguna vez haber sentido dos emociones al mismo tiempo?



Invita a los estudiantes a participar y escucha sus respuestas.

##### 2. Desarrollo

#### ¡1, 2, 3 emociones a la vez!

- Hoy vamos a trabajar doce emociones. Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “¡1, 2, 3 emociones a la vez!” (ver Material para el estudiante) y leamos en el reloj esas doce emociones.

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>

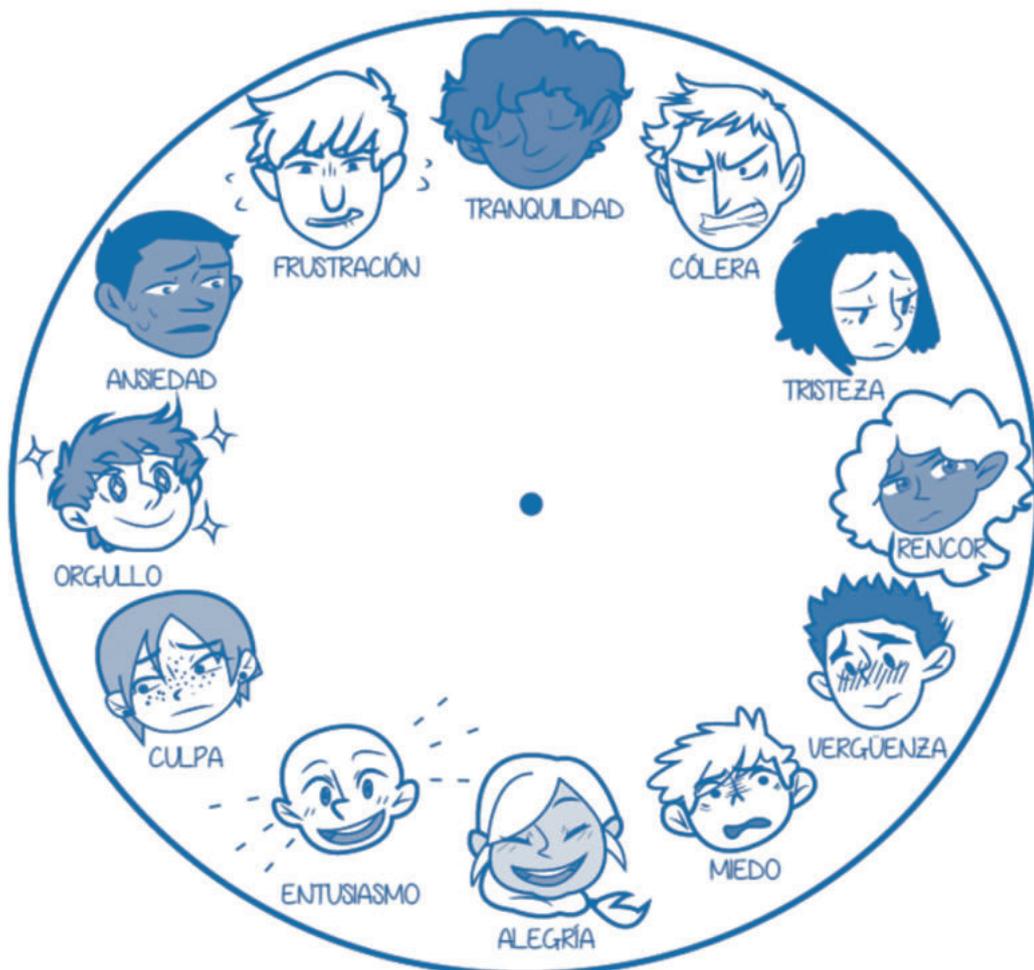
1. Tranquilidad
2. Cólera
3. Tristeza
4. Rencor

5. Vergüenza
6. Miedo
7. Alegría
8. Entusiasmo

9. Culpa
10. Orgullo
11. Ansiedad
12. Frustración



Lee las emociones con todos. Si lo consideras conveniente, recuérdalas a tus estudiantes que hasta primero de secundaria trabajaron ocho emociones y, ahora, están agregando cuatro nuevas: entusiasmo, frustración, tranquilidad y rencor. Pregúntales qué significan esas emociones y explícalas brevemente incluyendo ejemplos. Puedes encontrar la definición de todas estas emociones en la *Guía complementaria para el docente*.



➤ Ahora, formemos grupos de dos o tres. Cada grupo va a recibir tres palillos (o lápices de color) que representarán las manecillas del reloj ubicado en su hoja de trabajo “¡1, 2, 3 emociones a la vez!”, que indican las horas, los minutos y los segundos.

- Vamos a leer varias situaciones e identificaremos qué emociones podrían estar sintiendo los personajes. Sobre el reloj, indicaremos estas emociones con los palillos.



Después de leer cada una de las situaciones que se presentan en la hoja de trabajo en voz alta, pregunta a algunos grupos qué emociones marcaron con los palillos. Reflexiona con tus estudiantes sobre cómo podemos sentir diferentes emociones al mismo tiempo en determinadas situaciones.

### Mis emociones mezcladas

- Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Mis emociones mezcladas” (ver Material para el estudiante). Leamos juntos las instrucciones y luego desarrollemos la actividad. Este es un ejercicio personal, por lo que no podremos compartir nuestras respuestas.



Dales unos minutos. Si algunos estudiantes no recuerdan las tres situaciones, pueden hacer solo una. Una vez que la mayoría haya terminado, pídeles que formulen algunas conclusiones de la actividad o que digan lo que les hace pensar.

Importante: las situaciones que escriben los estudiantes pueden ser personales, así que no es conveniente compartirlas.

### 3. Cierre

- > ¿Qué emociones hemos descubierto que nos hacen sentir bien? ¿Cuáles son aquellas que nos generan malestar?
- > ¿Qué emociones sentimos a la vez, pero son opuestas o contradictorias?
- > ¿Qué puede pasar si confundimos nuestras emociones? ¿Por qué es importante que podamos diferenciarlas?

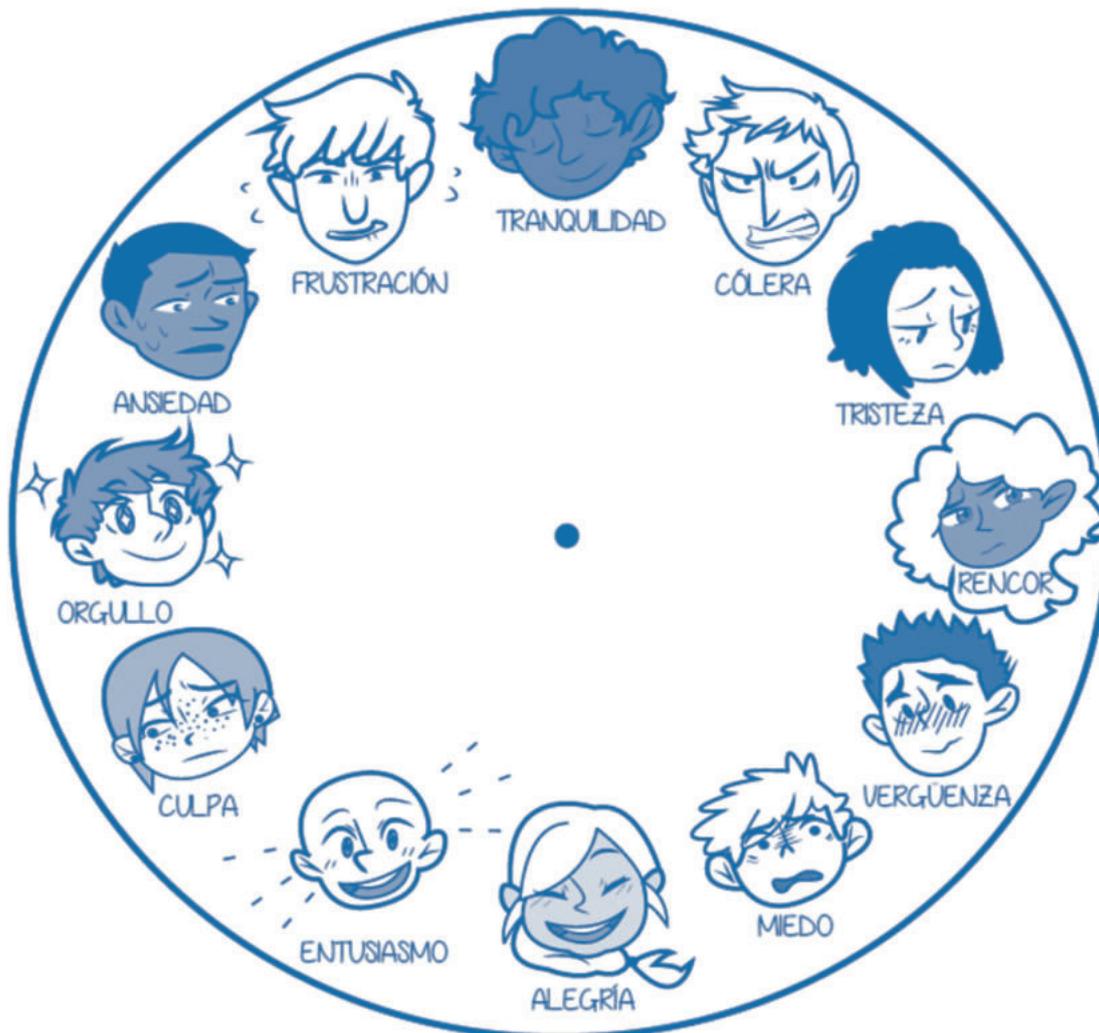
*Respuestas sugeridas: Es importante aprender a diferenciar nuestras emociones para darle un nombre a lo que sentimos. Al diferenciar nuestras emociones, podemos entenderlas, manejarlas mejor, expresarlas de forma adecuada y tomar decisiones de manera más acertada. Por ejemplo, si estamos felices porque nuestro amigo ganó un concurso y, a la vez, molestos porque nosotros no ganamos, debemos diferenciar ambas emociones, poder ser capaces de felicitarlo sinceramente y pensar que en una próxima ocasión nosotros podemos ganar.*

## Material para el estudiante

<b>Actividad</b>	¡1, 2, 3 emociones a la vez!
<b>Objetivo</b>	Distinguir las emociones que siento al mismo tiempo.

### 1, 2, 3... emociones a la vez

Para cada uno de los siguientes casos, sitúa los palillos como si fueran las manecillas del reloj de acuerdo a las emociones que podrían estar sintiendo los personajes (puede ser una emoción, o también dos o tres emociones a la vez).



### 1. Romina y el celular

Romina está feliz estrenando un teléfono celular que su hermana le regaló. Un día descubre que el celular ya no está en su maletín, donde ella lo había dejado.

¿Qué emoción o emociones podría sentir Romina?



### 2. Salomón y las drogas

Salomón está en una fiesta. Todos sus amigos le dicen que es un cobarde por no consumir drogas.

¿Qué emoción o emociones podría sentir Salomón?

### 3. Gerardo y Nina

A Gerardo le gusta Nina. Un día descubre que Nina y su mejor amigo van a ir juntos a una fiesta que él mismo organizó.

¿Qué emoción o emociones podría sentir Gerardo?



### 4. Leidy y el enamorado

Leidy se quedó sin amigas porque Rosa se inventó el chisme de que Leidy le quitó a su enamorado.

¿Qué emoción o emociones podría sentir Leidy?

## Mis emociones mezcladas

Describe tres situaciones en las cuales hayas sentido más de una emoción a la vez.

1. Una situación en la cual sentí dos o más emociones que me hicieron sentir bien.

---

---

---

---

2. Una situación en la cual sentí dos o más emociones que no me hicieron sentir bien.

---

---

---

---

3. Una situación en la cual sentí una emoción que me hizo sentir bien y otra que me hizo sentir mal.

---

---

---

---



# Guía complementaria para el docente

## 1 Conceptos clave

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

**Emociones:** reacciones fisiológicas y psicológicas inmediatas e intensas ante lo que nos pasa o nos rodea, y que nos mueven a actuar o expresar una respuesta. Se refieren a cómo nos sentimos ante algún evento o situación (generalmente apenas ocurre), las reacciones automáticas de nuestro cuerpo (incremento de la tasa cardíaca y de la respiración, tensión muscular, etc.) y nuestra interpretación de esa experiencia en el momento. Por su naturaleza, las emociones son generalmente intensas y relativamente de corta duración (Mulligan y Scherer, 2012; Scherer, 2005; Ekman, 1992).

## 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Es importante que conduzcas a tus estudiantes a nombrar sus emociones y usar estos términos en la vida cotidiana; así se familiarizarán más con ellas, y podrán extender esta práctica saludable y reflexiva. A este proceso se le conoce como “alfabetización emocional”.
- ✓ Cuando el adolescente siente dos o más emociones a la vez, es muy importante que sepa y pueda diferenciarlas; así se sentirá más seguro de sus respuestas a dichas emociones.

## 3 Preguntas y respuestas frecuentes

### ✓ ¿Por qué es importante reconocer nuestras emociones?

Las emociones nos pueden llevar a actuar primero y a arrepentirnos después (por ejemplo, si nos enojamos, podemos maltratar a alguien). También nos pueden llevar a dejar de hacer algo que queremos o tenemos que hacer (por ejemplo, por miedo podemos dejar de hacer algo que queremos). Por eso, es fundamental que podamos reconocer nuestras emociones para poder manejarlas y actuar de manera constructiva con nosotros mismos y con los demás; esto nos genera bienestar y un aprendizaje continuo sobre nuestras experiencias.

### ✓ ¿Está bien sentir más de una emoción a la vez? ¿Esto no indica que quien siente de esa manera tiene algún problema?

Todas las emociones que cada persona siente tienen un propósito, y nos dan información acerca de nuestro mundo interior y de nuestro medioambiente. Lo esencial es que el adolescente comprenda que en esta etapa de su vida empezará a sentir sus emociones de manera más intensa y en muchos casos aparecerán más de una a la vez, por lo que no tiene que juzgar o

tratar de negar cómo se siente. Lo importante es aprender a reconocer las propias emociones para conocernos mejor.

✓ **¿Por qué tenemos que diferenciar nuestras emociones cuando sentimos más de una a la vez?**

Saber reconocer y diferenciar nuestras emociones nos permite tomar mejores decisiones y actuar más favorablemente con nosotros y con las personas que nos rodean.



<b>Actividad</b>	✓ Distender, respirar, moverse <sup>4</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	✓ Relajarme cuando siento cólera, miedo o preocupación.
<b>Grado / Nivel</b>	✓ 2.º de secundaria
<b>Tiempo</b>	✓ 45 minutos aproximadamente
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	✓ No se requieren materiales.

## ¿Qué haremos?

### Guía de la actividad

#### 1. Inicio

- En la sesión anterior vimos qué nos sucede cuando sentimos más de una emoción a la vez y trabajamos doce emociones.

- |              |             |                  |
|--------------|-------------|------------------|
| 1. Alegría   | 5. Culpa    | 9. Entusiasmo    |
| 2. Orgullo   | 6. Tristeza | 10. Tranquilidad |
| 3. Cólera    | 7. Miedo    | 11. Frustración  |
| 4. Vergüenza | 8. Ansiedad | 12. Rencor       |

- En esta sesión vamos a centrarnos en las emociones que nos tensionan, como la cólera, el miedo y la ansiedad.

4 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>

- ¿Pueden pensar en situaciones recientes en las que hayan sentido emociones que los tensionaron?
- ¿Qué emoción sintieron?
- ¿Sintieron alguna otra emoción o emociones mezcladas al mismo tiempo? Por ejemplo, ansiedad y entusiasmo al mismo tiempo, o cólera y a la vez frustración.



Por cada pregunta, escucha las respuestas de un par de estudiantes. Pídeles que eviten decir los nombres de las personas implicadas cuando cuenten las situaciones que vivieron.

## 2. Desarrollo

### Estrategias

- ¿Ustedes utilizan alguna estrategia o tienen alguna forma de manejar sus emociones, por ejemplo, la cólera, el miedo o la ansiedad?



Escucha algunas respuestas y escríbelas en la pizarra. Pregunta a tus estudiantes si todas esas estrategias son constructivas y señala las que no lo son, si las hay, explicando que deben evitar usarlas por sus consecuencias negativas. Una estrategia es constructiva si ayuda a controlar la emoción y no tiene consecuencias negativas.

### Aprendamos a relajarnos

- Cuando sentimos emociones que nos tensionan, como la cólera, el miedo o la ansiedad, podemos practicar algún ejercicio de relajación; esto nos ayudará a manejar mejor esas emociones de manera constructiva.
- Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Estrategias para relajarme” (ver Material para el estudiante). Vamos a practicar juntos las estrategias presentadas en esta lista.



Lee las instrucciones en voz alta y guía a tus estudiantes para que practiquen las estrategias presentadas en la hoja de trabajo.

Pueden hacer algún ejercicio que tense el cuerpo antes de practicar cada estrategia (por ejemplo, saltar y después tocar el piso varias veces). Los estudiantes podrán experimentar cómo el cuerpo exaltado o tensionado se va relajando luego de practicar estas estrategias. Al final de la hoja de trabajo, dales unos minutos para que piensen en alguna estrategia adicional que les funcione bien y escucha algunas de sus respuestas. Definan en grupo si dichas estrategias son constructivas.

## 3. Cierre

- Cuando sentimos mucha cólera, miedo o ansiedad, ¿por qué es necesario que sepamos manejar o controlar esas emociones?

*Respuestas sugeridas: Estas emociones nos pueden llevar a actuar de manera equivocada y luego arrepentirnos; por ejemplo, nos pueden llevar a actuar de forma impulsiva, es decir, a actuar sin pensar; podemos lastimarnos a nosotros mismos, a otras personas o nuestras relaciones; etc.*

- ¿Es importante practicar estrategias para manejar nuestras emociones? ¿Por qué?

*Respuesta sugerida: Es importante practicar estas estrategias para familiarizarnos con su uso; así nos serán más efectivas para poder manejar o controlar nuestras emociones cuando sea necesario.*

## Material para el estudiante

<b>Actividad</b>	Distender, respirar, moverse
<b>Objetivo</b>	Relajarme cuando siento cólera, miedo o preocupación.

A continuación, encontrarás algunas estrategias que te ayudarán a relajarte cuando estés sintiendo una o varias emociones que te tensionen, como la cólera, el miedo o la ansiedad.

### ESTRATEGIA 1. Tensión-distensión

1. Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Si quieres puedes cerrar los ojos.
2. Toma aire por la nariz lo más profundo que puedas y suéltalo lentamente también por la nariz.
3. Ahora, aprieta y suelta los músculos de tu cuerpo, uno por uno...
  - **Manos.** Aprieta los puños lo más fuerte posible (3 segundos). Ahora, extiende los dedos.
  - **Hombros.** Tira de ellos hacia atrás como si fueras a juntarlos (3 segundos). Ahora, relájalos.
  - **Cuello (lateral).** Dobra la cabeza lentamente hacia la derecha hasta donde puedas. Haz lo mismo hacia la izquierda.
  - **Cuello (hacia adelante).** Lleva el mentón hacia el pecho. Después, suéltalo (no se recomienda llevar la cabeza hacia atrás).
  - **Ojos.** Abre los ojos tanto como te sea posible y relájalos.
  - **Estómago.** Tira hacia dentro el estómago tanto como te sea posible. Luego, suéltalo.
  - **Pies.** Aprieta los dedos (sin elevar las piernas) y relájalos. Apunta con los dedos hacia arriba tanto como te sea posible y relájalos.

### ESTRATEGIA 2. Siento mi respiración

1. Siéntate lo más cómodo posible, separa un poco los pies y pon la columna bien recta. Si quieres, puedes cerrar los ojos.
2. Coloca una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax.
3. Ahora, toma aire por la nariz y suéltalo por la boca, haciendo un ruido suave y relajante como hace el viento cuando sopla ligeramente.
4. Siente cómo tu abdomen sube y baja.
5. Repite el proceso varias veces.

### ESTRATEGIA 3. Pongo mi cuerpo en movimiento<sup>5</sup>

1. Párate con la espalda recta, los brazos a los lados y los pies un poco separados (al nivel de la cadera). Respira profundamente tres veces.
2. Lentamente, levanta los brazos, une las palmas de tus manos y estíralas como si tus dedos quisieran tocar el techo.



5 Ejercicio tomado de Broderick, P. C. (2013). *Learning to breathe. A mindfulness curriculum for adolescents to cultivate emotion regulation, attention, and performance*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

3. Mantén los brazos lo más estirados que puedas hacia el techo y, sin mover los pies, lentamente dobla el tronco hacia abajo a la derecha. Exhala el aire mientras haces este movimiento.



4. Mientras inhalas, vuelve a la posición central.
5. Mientras exhalas, repite el movimiento pero bajando hacia el lado izquierdo.
6. Mientras inhalas, vuelve a la posición central.
7. Repite este movimiento de un lado al otro varias veces más.

¿Qué otra estrategia constructiva podrías poner en práctica para relajarte cuando estés sintiendo una o varias emociones que te tensionan?



# Guía complementaria para el docente

## 1 Conceptos clave

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

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

## 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Alienta a tus estudiantes a practicar la técnica de relajación muscular, la cual puede ser muy efectiva (revisa la primera estrategia practicada, registrada en el cuadernillo de tus estudiantes). El ejercicio en el aula ha sido demostrativo; puedes revisar la técnica completa (Relajación muscular progresiva de Jacobson) en el siguiente enlace: [http://es.wikipedia.org/wiki/Relajaci%C3%B3n\\_muscular\\_progresiva\\_de\\_Jacobson](http://es.wikipedia.org/wiki/Relajaci%C3%B3n_muscular_progresiva_de_Jacobson)
- ✓ Es importante que como adultos también tengamos estrategias para manejar las emociones intensas. Es un buen modelo para los adolescentes.
- ✓ El alcohol y las drogas muchas veces se utilizan como una forma de manejar algunas emociones. Es conveniente que esto sea discutido en espacios académicos y familiares con los adolescentes.

## 3 Preguntas y respuestas frecuentes

### ✓ ¿Por qué es importante el manejo de las emociones?

Si los adolescentes desarrollan habilidades para reconocer y manejar sus emociones, tendrán mayores probabilidades de tener un comportamiento prosocial y resultados adaptativos. La regulación de nuestras emociones nos permite gozar de un mayor sentido de bienestar y de relaciones más positivas con los otros. De forma contraria, los adolescentes que no desarrollan esta habilidad tienen alto riesgo de involucrarse en actividades antisociales y de riesgo.



<b>Actividad</b>	✓ Trucos malos, trucos buenos <sup>6</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	✓ Manejar mi estrés usando estrategias constructivas.
<b>Grado / Nivel</b>	✓ 2.º de secundaria
<b>Tiempo</b>	✓ 45 minutos aproximadamente
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	✓ No se requieren materiales.

## ¿Qué haremos?

### Guía de la actividad

#### 1. Inicio

- Los cambios físicos y emocionales en las relaciones familiares y con los amigos nos pueden llevar a vivir situaciones estresantes.
- ¿Cuáles son las fuentes generadoras de estrés en su vida?



Escucha las respuestas de un par de estudiantes.

- Hoy vamos a identificar nuestros niveles de estrés y aprenderemos algunas estrategias efectivas para manejarlo.

<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

- ¿Saben cuán estresados están? Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “¿Qué tanto estrés tengo?” (ver Material para el estudiante) y leamos juntos las instrucciones. Luego, desarrollaremos el cuestionario.



Dales unos minutos para esto.

- Ahora, cada uno va a interpretar sus resultados.
  - Den 2 puntos por cada afirmación en la que marcaron “Con frecuencia”. Sumen todos estos puntajes y saquen un subtotal.
  - Ahora, den 3 puntos por cada afirmación en la que marcaron “Mucho”. Sumen todos estos puntajes y saquen otro subtotal.
  - Sumen los dos subtotales para obtener el puntaje total.
- Levanten la mano quienes obtuvieron un nivel de estrés bajo (entre 1 y 33). Ahora, levanten la mano quienes alcanzaron un nivel de estrés medio (entre 34 y 63). Por último, levanten la mano quienes obtuvieron un nivel de estrés alto (entre 64 y 99).



Si encuentras estudiantes que tienen un nivel alto de estrés, conversa con cada uno en privado, de manera que juntos evalúen la situación y puedas orientarlos para que busquen apoyo médico o psicológico.

- Todos podemos sentir diferentes niveles de estrés en diferentes momentos de la vida y corremos el riesgo de caer en los malos trucos antiestrés.



Pide que abran el cuadernillo en la hoja de trabajo correspondiente (ver Material para el estudiante). Lee cada truco y pregunta en cada caso: ¿Por qué parece que esto nos ayuda a controlar el estrés? ¿Qué puede pasar con la o el adolescente que lo aplica? Escucha la respuesta de dos estudiantes en cada situación y por cada pregunta. Revisa las pautas abajo indicadas para ayudarlos a complementar o reforzar sus respuestas.

- **Comer en exceso “alimentos consuelo”:** es un placer momentáneo que pareciera disminuir la ansiedad; sin embargo, puede producir mayor estrés y problemas de salud a futuro.
- **Fumar cigarro o marihuana:** podríamos pensar que nos relaja, pero puede causarnos ansiedad cuando no lo consumimos, incluso crear adicciones y producirnos más estrés.
- **Emborracharse:** parece divertido, relajante y nos desconecta de la realidad. Es algo momentáneo que puede convertirse en una adicción. Además, nos aleja de nuestros objetivos, y puede crear problemas familiares y de otro tipo.

- **Cortarse:** puede parecer tranquilizador en el momento, pero, al dañar nuestro cuerpo, podemos sentir más ansiedad y tristeza.

- Ahora, pensemos en alternativas para manejar el estrés de forma constructiva. Una estrategia constructiva es la que disminuye la tensión y evita las consecuencias negativas.

*Respuestas sugeridas: Hacer deporte, pintar, cantar, hacer ejercicio, reírse, bailar, etc.*



Escribe varias de las respuestas en la pizarra y subraya aquellas que cumplen con lo indicado. Invítalos a encontrar algunas sugerencias en la hoja de trabajo “Algunas buenas estrategias antiestrés” (ver Material para el estudiante). Puedes leer la hoja de trabajo con tus estudiantes.

### 3. Cierre

- ¿Qué estrategia podemos practicar esta semana para reducir nuestro nivel de estrés?



Escucha las respuestas de dos estudiantes e invita a todo el grupo a poner en práctica alguna estrategia constructiva para reducir sus niveles de estrés en la semana.

## Material para el estudiante

<b>Actividad</b>	Trucos malos, trucos buenos
<b>Objetivo</b>	Manejar mi estrés usando estrategias constructivas.

### ¿Qué tanto estrés tengo?

	Señal	Nunca	Algunas veces	Con frecuencia	Mucho
1.	Siento tensión en la nuca o el cuello.				
2.	Tengo dolor de cabeza.				
3.	Tengo dolor de espalda.				
4.	Tengo dificultad para relajarme.				
5.	Duermo mal.				
6.	Como más o como menos que de costumbre.				
7.	Me siento cansado.				
8.	Sudo y tengo las manos húmedas.				
9.	Tengo palpitaciones (mi corazón late más rápido y fuerte).				
10.	Siento ardor en el estómago.				
11.	Siento la cara tensa (la mandíbula apretada, la frente arrugada, etc.).				
12.	Estoy impaciente casi todo el tiempo.				
13.	Estoy ansioso o ansiosa (tensión, sudor, pensamientos negativos, ahogo, mareo, temblor).				
14.	Cambio de humor o estado de ánimo con facilidad.				
15.	Siento cólera por cualquier cosa.				
16.	Me siento presionado o presionada.				
17.	Estoy preocupado o preocupada.				
18.	Me siento deprimido o deprimida.				
19.	Siento que las cosas se me están saliendo de control.				
20.	Tengo una actitud negativa, ya que todo me lo tomo a mal.				
21.	Hago cualquier cosa antes que mis tareas o deberes.				
22.	He perdido la confianza en mí mismo(a).				
23.	He perdido mi sentido del humor.				
24.	He pensado que sería mejor morirme.				
25.	Estoy desanimado o desanimada.				
26.	Hago todo rápido (comer, caminar, moverme, etc.).				
27.	Paso mucho tiempo en entretenimientos fáciles (por ejemplo, ver TV).				
28.	Me muerdo los labios y/o las uñas.				
29.	Me cuesta concentrarme.				
30.	Tengo problemas de memoria.				
31.	Todo me parece complicado o difícil.				
32.	Me distraigo cuando estoy con otras personas.				
33.	Me aílo.				
Subtotal 1					
Subtotal 2					
Total					

7 Instrumento adaptado de Lafleur, J. y Beliveau, R. (1994). *Las cuatro llaves del equilibrio*. Ediciones Logiques y de *Estrés en la adolescencia*. Bogotá: Editorial Panamericana.

### Obtén tu puntuación así:

Coloca 2 puntos por cada afirmación en la que marcaste “Con frecuencia”. Suma todos estos puntajes y saca un subtotal. Luego, coloca 3 puntos por cada afirmación en la que marcaste “Mucho”. Suma todos estos puntajes y saca otro subtotal. Luego, suma los dos subtotales para obtener tu puntaje total.

### ¿Cómo interpretar tus resultados?

Si obtuviste un puntaje...

Entre 1 y 33:

**Nivel bajo de estrés.** Estás dentro de los niveles normales de estrés. Es importante que, como forma de prevención, establezcas estrategias de manejo frente a situaciones estresantes para así mantener este bajo nivel.

Entre 34 y 63:

**Nivel medio de estrés.** Debes buscar soluciones porque tu nivel de estrés está aumentando y puede llegar a niveles altos. Pide ayuda a un adulto para encontrar soluciones. Acudir a medicina alternativa, psicoterapia o practicar algún deporte de forma constante son algunas de las acciones que podrían ayudarte a bajar los niveles de estrés.

Entre 64 y 99:

**Nivel alto de estrés.** Este es un nivel peligroso de estrés. Estás corriendo un riesgo grande de presentar problemas de salud. Es necesario que busques el apoyo de un profesor o de tus padres para que te lleven a un profesional de la salud que te ayude a salir de esta situación (médico o psicólogo). La compañía de otras personas en esta situación hará que veas las cosas con mayor esperanza. Pregúntate cuánto tiempo llevas así. Un nivel alto de estrés de más de 6 meses puede tener consecuencias en la salud física y mental.

## Malos trucos antiestrés...

¿Por qué parece que esto me ayuda a controlar el estrés?

¿Qué puede pasar si recorro a esto?



Comer en exceso  
"alimentos consuelo"

¿Por qué parece que esto me ayuda a controlar el estrés?

¿Qué puede pasar si recorro a esto?



Fumar  
cigarro o marihuana

¿Por qué parece que esto me ayuda a controlar el estrés?

¿Qué puede pasar si recorro a esto?



Emborracharme

¿Por qué parece que esto me ayuda a controlar el estrés?

¿Qué puede pasar si recorro a esto?

**¿CÓMO DEJO DE  
CORTARME?**

## Algunas buenas estrategias antiestrés...



### Cantar:

- Relaja y calma tus cuerdas vocales.
- Te obliga a respirar con el vientre, un gran antídoto contra el estrés.
- Ayuda a que tu organismo esté mejor oxigenado.



Elige la actividad física que más disfrutes. Al hacer ejercicio:

- Se incrementa el torrente sanguíneo de tu cerebro: sientes una fuerza interior.
- Produces más serotonina: sientes calma física y psicológica.



### Reír:

- Relaja los músculos.
- Hace que baje la tensión arterial.
- Estimula la producción de endorfina, la hormona que reduce los dolores físicos y psicológicos.
- Aporta sentimientos de bienestar.



- Cuando duermes lo suficiente, te despertarás sin ninguna ayuda.
- Procura leer un libro quince minutos antes de dormir.
- Evita consumir café, gaseosas con cafeína y tabaco.



## Guía complementaria para el docente

### 1 Conceptos clave

**Ansiedad:** respuesta de alerta ante situaciones consideradas amenazantes. Cuando la amenaza es real, la ansiedad se moviliza hacia la acción, que constituye un mecanismo importante. No obstante, muchas veces la amenaza es imaginada o producida por creencias o pensamientos distorsionados. Tiene manifestaciones físicas, como las sensaciones de vacío, cambios en la respiración, sudoración, entre otras.

**Autolesionarse:** cuando alguien daña o hiere su propio cuerpo. Suele ser un mecanismo para lidiar o expresar angustia emocional abrumadora. La intención suele ser de castigarse a uno mismo, expresar su angustia o librar la tensión insoportable que se experimenta; también puede ser un llamado de ayuda (National Health Service, s. f.).

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

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

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ La manera en la que manejamos situaciones estresantes es el mejor ejemplo y modelo para cuando los adolescentes atraviesen experiencias de este tipo.
- ✓ Si un adolescente sufre de niveles altos de estrés es indispensable que sea evaluado por profesionales, como médicos y psicólogos, para llevar a cabo un tratamiento pertinente lo antes posible, ya que necesita ayuda urgente.
- ✓ Las medicinas alternativas son una muy buena opción para tratar el estrés, siempre y cuando sean practicadas por médicos graduados y especializados en ese tipo de opción.

### 3 Preguntas y respuestas frecuentes

#### ✓ ¿Qué tratamiento es adecuado para aquellos adolescentes que presentan un alto nivel de estrés?

Cuando el adolescente presenta síntomas físicos, como dolor de cabeza, trastornos de la alimentación, mareos, etc., es conveniente consultar con un médico para estar seguros de que se trata de manifestaciones de estrés. Cuando esto se corrobora, se puede optar por algún tipo de medicina alternativa siempre que se verifique que sea practicada por un médico especializado en acupuntura, esencias florales, homeopatía, etc. La psicoterapia con un psicólogo también es indicada. Con este proceso, el adolescente desarrollará las habilidades para enfrentarse de forma positiva a las situaciones de presión.



<b>Actividad</b>	✓ ¡A las dos nos gusta el mismo chico! <sup>8</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	✓ Controlar mi reacción a la frustración para no hacer daño a nadie.
<b>Grado / Nivel</b>	✓ 2.º de secundaria
<b>Tiempo</b>	✓ 45 minutos aproximadamente
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	✓ No se requieren materiales.

## ¿Qué haremos?

### Guía de la actividad

#### 1. Inicio

- En las relaciones románticas podemos vivir experiencias muy felices y otras muy frustrantes. Las emociones asociadas a la frustración nos pueden llevar a tomar acciones negativas para nosotros mismos y en nuestras relaciones. Por ejemplo, ¿qué puede pasar cuando una jovencita se hace novia del exnovio de una de sus mejores amigas? Eso es precisamente lo que les sucedió a Dana y Carla.

#### 2. Desarrollo

- Vamos a abrir el cuadernillo y leer mentalmente “La historia de Dana y Carla” (ver Material para el estudiante).



Invita a un estudiante para que cuente de qué se trata la historia y así asegurarte de que la haya comprendido.

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>

- En la página siguiente vamos a escribir qué emociones desagradables puede experimentar Carla cuando se entere lo de Dana y Willi.

*Respuestas sugeridas: Frustración, tristeza, dolor, cólera, etc.*



Escucha algunas de sus respuestas y permite que sus demás compañeras y compañeros las complementen.

- Ahora, vamos a escribir una lista, lo más larga posible, de reacciones que podría tener Carla cuando se entere. Podemos incluir cualquier tipo de reacción que creamos que se podría presentar en una situación así.



Dales unos minutos para esto. Una vez que hayan terminado, continúa.

- ¿Quién escribió diez reacciones o más?



Pide que el estudiante que haya escrito el mayor número de reacciones las lea y escríbelas en la pizarra. Pide a los demás que mencionen otras reacciones para complementar. Toma una reacción negativa y una positiva de la lista; todos deben pensar qué puede pasar después de que Dana tenga cada una de esas reacciones. Escucha sus respuestas hasta agotar las posibilidades. Comienza por la reacción negativa.

- Recordemos que las reacciones negativas son aquellas en las que uno se causa daño o daña a los demás y, además, empeoran la situación. Por el contrario, las reacciones positivas son aquellas que no nos causan daño y tampoco dañan a los demás; además, ayudan a superar la frustración.

- A continuación, un ejemplo:

Reacciones negativas: empeoran la situación	Reacciones positivas: ayudan a superar la frustración
<p><b>Reacción: Carla insulta a Dana.</b></p> <p>Qué pasará después:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se terminará la amistad.</li> <li>➤ Emilia tendrá que decidir por una de las dos.</li> <li>➤ Carla se seguirá sintiendo mal.</li> <li>➤ Carla se puede llenar de odio y seguir actuando de forma negativa.</li> <li>➤ Carla puede descuidar sus deberes por estar metida en esa situación.</li> <li>➤ De todas maneras, Willi no volverá con ella.</li> <li>➤ Carla perderá la oportunidad de conocer a otro chico.</li> </ul>	<p><b>Reacción: Carla se aleja de Willi.</b></p> <p>Qué pasará después:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Carla y Dana podrían seguir siendo amigas.</li> <li>➤ Carla irá olvidando a Willi.</li> <li>➤ Carla se irá sintiendo cada vez mejor.</li> <li>➤ Carla podrá concentrarse en sus deberes.</li> <li>➤ Es posible que conozca a otro chico que también le guste.</li> </ul>

- Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Cuando Carla se enteró” (ver Materia para el estudiante). Carla se enteró de que Dana y Willi se gustan y pensó en varias formas de superar su frustración. Ahora, podemos leer lo que hará Carla y sugerirle alguna otra acción que pueda tomar.



Una vez que todos hayan terminado, a algunos estudiantes que compartan las sugerencias que le hicieron a Carla. Escucha la mayor cantidad de respuestas posibles dependiendo del tiempo que queda de clase.

### 3. Cierre

- ¿Será fácil tolerar la frustración que puede producir alguna situación romántica en nuestras vidas? ¿Por qué?
- Si nosotros pasáramos por una situación similar, ¿qué sugerencias podrían servirnos a nosotros mismos para no sentirnos mal o no hacer sentir mal a las otras personas involucradas?

## Material para el estudiante

<b>Actividad</b>	¡A las dos nos gusta el mismo chico!
<b>Objetivo</b>	Controlar mi reacción a la frustración para no hacer daño a nadie.

### La historia de Carla y Dana

Dana, Carla y Emilia estudian juntas y son muy amigas. Carla fue novia de Willi por algún tiempo y, aunque terminaron ya hace varios días, ella aún está enamorada de él. Ahora, Dana se ha hecho muy amiga de Willi.

Lee la siguiente conversación de Emilia y Dana para conocer lo que pasó.



## ¿Qué puede sentir y pensar Carla?

¿Qué emociones desagradables puede experimentar Carla cuando se entere?



---

---

---

---

---

---

---

---

Haz una lista lo más larga posible de reacciones que podría tener Carla.

---

---

---

---

---

---

---

---



## Cuando Carla se enteró...

¿Qué emociones desagradables puede experimentar Carla cuando se enteró?



¿Qué me recomiendas tú?

---

---

---

---

---

---

---



# Guía complementaria para el docente

## 1 Conceptos clave

**Frustración:** sensación de cólera o fastidio causada por la imposibilidad de hacer algo (Merriam-Webster, 2015). Es 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 moletas, sin llegar a perturbarnos (Tobías, 2014). Dominar nuevas habilidades, realizar tareas difíciles o perseguir metas desafiantes puede ser muy frustrante. Por eso, ser capaces de manejar esa frustración y aprovecharla (en lugar de evitarla) para motivarnos nos ayudará a mejorar.

## 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Es indispensable contrarrestar la influencia de los modelos negativos de relación romántica que reciben los adolescentes. Relaciones posesivas, inequitativas, en las que el sufrimiento es señal de amor, son comunes en telenovelas y canciones. Los adolescentes deben comprender que la búsqueda de pareja es un proceso que puede tomar años y que muchas veces está guiado por el ensayo y el error. Esto les ayudará a ser más tolerantes frente a las frustraciones que se les puedan presentar en este aspecto de su vida.
- ✓ Es necesario educar a los adolescentes para que establezcan relaciones románticas sanas. En una pareja constructiva se respeta la opinión del otro y su forma de ser, se fomentan y apoyan los sueños de la pareja, se da soporte a la pareja en situaciones difíciles, se es honesto en cuanto a las expectativas de la relación, se expresan abiertamente los sentimientos y deseos, hay un trato igualitario entre ambos, se escucha a la pareja, se está dispuesto a cambiar actitudes o comportamientos que puedan lastimar, se respeta la libertad de la otra persona y se hace que la pareja se sienta bien consigo mismo.

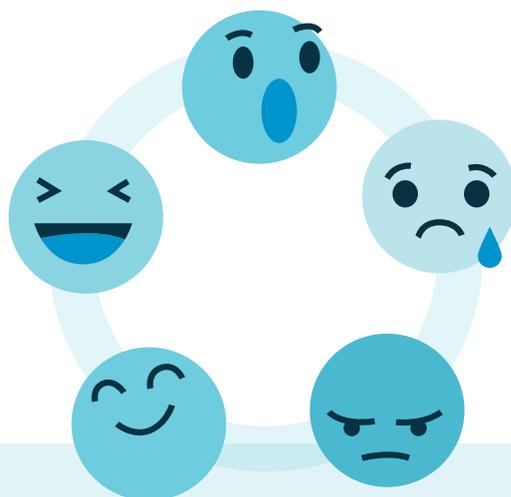
## 3 Preguntas y respuestas frecuentes

- ✓ **¿Cómo puedo brindarle apoyo a un adolescente que pasa por una situación de frustración relacionada con su vida romántica?**

El simple hecho de mostrar interés y escuchar puede ser suficiente para que el adolescente se sienta apoyado.

HABILIDAD ESENCIAL

## Habilidades de comunicación



Actividad	✓ Emojis, emoticones, gestos y palabras <sup>9</sup>
Objetivo(s)	✓ Usar el lenguaje no verbal para mostrar mi interés en lo que estoy escuchando.
Grado / Nivel	✓ 2.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

### ¿Qué haremos?

#### Guía de la actividad

##### 1. Inicio

- ¿Ustedes utilizan emojis o emoticones en mensajes de texto, en las redes sociales o en otro tipo de mensajes para sus amigos o familia?



Escucha a los estudiantes.

##### 2. Desarrollo

- Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “¿Cómo lo puedo expresar?” (ver Material para el estudiante) y desarrollemos las actividades propuestas.



Una vez que todos hayan terminado, propón las siguientes preguntas y escucha a tus estudiantes.

<sup>9</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>

- ¿Para qué utilizamos esos dibujos en vez de solo usar palabras?

*Respuestas sugeridas: Para transmitir cómo nos sentimos, para enfatizar las palabras, para decirlo más rápido, para decir algo que es difícil expresar con palabras, etc.*

- Y cuando hablamos personalmente, ¿qué reemplaza a los emoticones?

*Respuesta sugerida: Las expresiones o gestos, los movimientos de nuestro cuerpo y el tono de nuestra voz. Todo esto comunica nuestras emociones y nuestro estado interior (sentirnos confiados, desconfiados, seguros, inseguros, etc.).*



Puedes dar un ejemplo de una misma frase con diferentes tonos de voz (entusiasmo, aburrimiento, cólera, indiferencia, inseguridad, confianza, etc.): “Ya va a comenzar la clase de Educación Física (o deportes)”.

- Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Un trabajo para Luisa” (ver Material para el estudiante) y leamos juntos la situación. Ahora, vamos a responder las preguntas propuestas.



Dales unos minutos para esto. Una vez que todos hayan finalizado, continúa.

- Levanten la mano quienes creen que Luisa debe aceptar el trabajo; ahora, quienes piensan que no lo debe hacer.



Observa cuántos estudiantes dijeron que sí y cuántos, que no. Dependiendo de la cantidad de estudiantes en cada grupo, lleva a cabo una de las dos actividades propuestas a continuación.

Si diez estudiantes o más creen que sí y otros creen que no (aunque queden 10 en un grupo y 20 en el otro), lleva a cabo la primera alternativa. Si la clase no se dividió, sino que todos tendieron hacia la misma respuesta (“Luisa sí debe aceptar el nuevo trabajo” o “no debe hacerlo”), lleva a cabo la segunda alternativa.

### ○ Primera alternativa

Vamos a dividirnos en dos grupos y organizarnos en filas. En una fila estarán quienes piensan que Luisa debe aceptar el nuevo trabajo y, en la otra, quienes creen que Luisa no debe aceptarlo. Cada fila presentará los argumentos o razones que tiene para apoyar su opinión siguiendo estas reglas:

- Utilizaremos la técnica del ping-pong: una fila dará un argumento y luego la otra responderá con otro argumento.
- Tendremos una “varita de la palabra” (puede ser un marcador o cualquier objeto que se pueda pasar fácilmente) y solo quien la tenga podrá hablar.

- No atacaremos a las personas, sino los argumentos; por ejemplo: “No me parece que la diferencia de edad sea una razón válida porque...” en vez de “lo que dice Marcos no es válido”.
- Atenderemos lo que dice la persona y cómo lo dice. Para ello, leeremos su lenguaje no verbal, sus gestos, las expresiones de su cuerpo, su tono de voz, etc.
- Recordemos mirar a los ojos a las personas que hablan y mostrar interés con nuestra expresión y postura.



Da inicio a la discusión. Cuando los argumentos comiencen a ser repetitivos, puedes terminarla.



### Segunda alternativa

Vamos a dividirnos en grupos de máximo cuatro estudiantes y a compartir nuestros argumentos con los demás integrantes del grupo siguiendo estas reglas:

- Cada integrante tendrá un turno para contar sus argumentos a los demás.
- Cada integrante tendrá un tiempo determinado para hablar.
- Atenderemos lo que dice la persona y cómo lo dice. Para ello, leeremos su lenguaje no verbal: sus gestos, las expresiones de su cuerpo, su tono de voz, etc.



### Para finalizar cualquiera de las alternativas



Pide que algunos estudiantes compartan con la clase lo que notaron del lenguaje no verbal y escucha sus respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Se veía que alguien sentía cólera por algún argumento?
- ¿Alguien se veía muy seguro de lo que decía?
- ¿Alguien se veía un poco inseguro de lo que decía?



Toma en cuenta que:

1. “Un trabajo para Luisa” presenta un dilema moral. La discusión de dilemas puede llevar a replantear argumentos propios y a lograr un mayor nivel de desarrollo de estos.
2. No debes dar tus argumentos ni opiniones con respecto a la situación; tampoco debes juzgar ni evaluar los argumentos de tus estudiantes.
3. Si el grupo no se divide en las dos posiciones y la mayoría dice que Luisa NO debe aceptar el trabajo por motivos de división de los roles de género, será necesario que se trabaje en este aspecto de forma transversal en el colegio para desarrollar mayor pensamiento crítico en los esquemas sociales.

### 3. Cierre

- ¿Por qué cuando escuchamos a alguien es importante poner atención a su lenguaje no verbal?

*Respuesta sugerida: Para identificar cómo se siente o qué emociones experimenta; para entenderlo o comprenderlo mejor; para completar lo que nos dice con sus palabras; etc.*

- ¿Cuáles son las principales dificultades que se nos pueden presentar para escuchar activamente y cómo se podrían superar?

*Respuestas sugeridas: (1) Nos cuesta trabajo concentrarnos en lo que el otro dice. En estos casos, es recomendable decirle que sería mejor hablar en otro momento o empezar a escuchar haciendo nuestro máximo esfuerzo por concentrarnos. (2) Nuestra voz interna no nos deja escuchar. Al respecto, es mejor buscar mecanismos para apagar esa voz interna como, por ejemplo, pensar que luego tendremos que repetir lo que la persona dijo. (3) No nos interesa lo que la otra persona nos quiere contar. Debemos hacer un esfuerzo y pensar más en la necesidad que tiene la otra persona de ser escuchada que en nosotros mismos, pensar que nosotros también necesitamos a alguien que nos escuche activamente.*

## Material para el estudiante

<b>Actividad</b>	Emojis, emoticones, gestos y palabras
<b>Objetivo</b>	Usar el lenguaje no verbal para mostrar mi interés en lo que estoy escuchando.

### ¿Cómo lo puedo expresar?



Coloca el número correspondiente al lado del emoji / emoticón que te ayudaría a expresar cada una de las siguientes situaciones:

- 1) ¡Estoy enojadísimo!
- 2) ¡Solo estoy bromeando!
- 3) ¡¡Uff, me salvé!!!
- 4) Me muero de amor...
- 5) ¡¡Qué horror!!!

Ahora, escribe tus propios estados y busca el/ los emoji(s) que te ayudarían a expresarlos.

- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_

## Un trabajo para Luisa<sup>10</sup>

Juan y Luisa conforman un matrimonio que vive y trabaja en Lima. Los dos trabajan, aunque no en empleos muy buenos. Además, tienen un hijo pequeño. Como el trabajo de Luisa es a tiempo parcial, es ella quien más tiempo dedica al cuidado de la casa y del niño. Recientemente, a Luisa le ofrecieron un mejor trabajo, con posibilidades de promoción rápida y con un salario mayor al que ahora ganan los dos juntos. Aceptarlo, sin embargo, implicaría trasladarse a otra provincia, por lo que Juan perdería su trabajo y no le sería fácil encontrar otro en la ciudad en la que trabajará Luisa. Eso significa que durante unos meses tendrá que dedicarse a las tareas domésticas y a cuidar a su hijo mientras espera encontrar un nuevo trabajo.

¿Luisa debe aceptar el trabajo? (Marca con una “X” tu respuesta).

Sí

No

A continuación, escribe por lo menos dos argumentos o razones para tu respuesta.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

<sup>10</sup> Adaptado de Ortiz1127 (1 de julio de 2020). Tareas. *Brainly*. Recuperado de <https://brainly.lat/tarea/19572765>



## Guía complementaria para el docente

### 1 Conceptos clave

**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).

**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 aspectos diferentes a los que se expresan verbalmente.

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Para que los adolescentes aprendan a escuchar, es importante hablarles de nuestras experiencias como adultos, nuestras situaciones anecdóticas cotidianas o lo que hacemos en nuestro trabajo, sin transmitirles nuestros problemas.
- ✓ Privilegiar metodologías que requieren de escucha activa es una gran oportunidad para desarrollar esta habilidad. El aprendizaje cooperativo, la discusión de dilemas morales y la realización de proyectos con la comunidad son algunas de ellas.
- ✓ Los adolescentes tienden a aislarse de los adultos, mucho más si pueden seguir comunicados con sus pares tras salir de la escuela. No nos demos por vencidos. Preguntémosles sobre lo que hicieron en el día, sobre lo que piensan de algún tema de actualidad, sobre las cosas que a ellos o ellas les interesan. Debemos escucharlos sin temer a sus malas caras o a su actitud indiferente.

### 3 Preguntas y respuestas frecuentes

#### ✓ ¿Siempre tenemos que escuchar al adolescente?

A veces no sentimos disposición de escuchar porque estamos cansados, con muchas preocupaciones u ocupados. En estos casos, lo importante es decirle al adolescente abierta y francamente: “Ahora no puedo darte la atención que te mereces. Si quieres, hablamos en un rato o mañana”, y buscarlo luego para escucharlo.

#### ✓ ¿Cuáles son los componentes de la escucha activa?

En una situación de escucha activa, quien escucha hace preguntas para aclarar y profundizar, parafrasea o repite con sus propias palabras lo que la otra persona dice, refleja sentimientos (“veo que te sientes...”) y los valida. Una persona que escucha activamente no interrumpe, aconseja, evalúa ni juzga; solo busca que la otra persona se sienta escuchada y comprendida en lo que quiere expresar.



<b>Actividad</b>	✓ ¿Cómo lo dirías? <sup>11</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	✓ Decirles a mis amigos cómo me siento y lo que necesito y no necesito de ellos.
<b>Grado / Nivel</b>	✓ 2.º de secundaria
<b>Tiempo</b>	✓ 45 minutos aproximadamente
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	✓ No se requieren materiales.

## ¿Qué haremos?

### Guía de la actividad

#### 1. Inicio

- Algunas situaciones que se nos presentan con nuestros compañeros y amigos nos molestan, ofenden o causan daño. Cuando queremos construir relaciones positivas y ambientes sanos, es importante hacer saber a la otra persona cómo nos sentimos, por qué nos sentimos así y qué queremos que haga o deje de hacer. A veces pensamos que los demás son adivinos y saben lo que queremos, pero esto no es así. Es necesario hacerles saber qué nos molesta y qué queremos.

#### 2. Desarrollo

- Hoy vamos a hablar de tres situaciones. Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Me comunico de manera asertiva” (ver Material para el estudiante) y leamos juntos las dos primeras situaciones.



Una vez finalizada la lectura, pídeles que desarrollen la hoja de trabajo. Luego, solicita tres voluntarios que deseen compartir sus respuestas (tres voluntarios por cada situación).

11 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>

## Situación 1

- ¿De qué manera te afecta esto?

*Respuestas sugeridas: Podría perder mi relación; me causa inseguridad; etc.*

- ¿Qué sientes?

*Respuestas sugeridas: Cólera, celos, frustración, miedo, etc.*

- ¿Qué te gustaría, necesitarías o desearías que sucediera?

*Respuesta sugerida: Que mi amigo me aclare qué quiere con mi novia.*

- ¿Cómo se lo dirías?

*Respuesta sugerida: Me molesta que hables tanto con mi novia; quiero saber si ella te interesa como algo más que amiga.*

## Situación 2

- ¿De qué manera te afecta esto?

*Respuestas sugeridas: No me gusta pelear; no me gusta meterme en problemas; no me gusta que me llamen "mal amigo"; no me gusta que me presionen o que quieran obligarme; etc.*

- ¿Qué sientes?

*Respuestas sugeridas: Preocupación, cólera, etc.*

- ¿Qué te gustaría, necesitarías o desearías que sucediera?

*Respuesta sugerida: Que no me presionen ni quieran obligarme y que no me llamen "mal amigo".*

- ¿Cómo se lo dirías?

*Respuestas sugeridas: Yo sí soy su amigo, pero no me gusta pelear; no quiero ir y quisiera que dejaran de tratar de convencerme.*



Una vez que todos hayan terminado, pídeles que se organicen en parejas para representar la situación que han recordado.

1. Cada miembro de la pareja debe contarle a su compañero cuál fue la situación que le molestó.
2. Representarán primero la situación de uno y luego la del otro. En ambos casos, la conversación debe terminar en la respuesta asertiva. Tengan en cuenta que, a pesar de que en la situación real ustedes hayan respondido con agresividad o con pasividad, aquí deben hacerlo de manera asertiva expresando lo que sintieron y lo que quieren que la otra persona haga o deje de hacer.
3. Cuando yo les indique, en sus mismos sitios harán primero la representación de uno; luego les indicaré cuando deban pasar a la representación del otro.



Camina por el salón observando las representaciones. Si dispones de tiempo y lo consideras pertinente, pide que dos o tres parejas hagan su representación delante de toda la clase. Pide a los demás que identifiquen si el mensaje fue asertivo y no pasivo o agresivo. Solicita que algunos comenten qué observaron al respecto. Modela mensajes asertivos cuando sea necesario.

- ¿Qué les impediría o les haría difícil usar la comunicación asertiva?

*Respuestas sugeridas: Suena ridículo o muy artificial; los demás podrían creer que tenemos miedo o que somos débiles; el miedo que sentimos es más fuerte; etc.*



Escucha algunas respuestas.

- A medida que practicamos responder con mensajes asertivos, estos nos sonarán naturales. Es recomendable pensar en las consecuencias que trae para nosotros mismos, para otros y para nuestras relaciones cuando, en vez de ser asertivos, decidimos ser pasivos (es decir, no hacer nada) o agresivos (decirlo de forma que herimos o dañamos al otro).

### 3. Cierre

- ➤ ¿Qué ventajas tiene comunicar lo que nos molesta y lo que queremos?

*Respuestas sugeridas: Cuidamos de nosotros mismos y de nuestras relaciones; evitamos que estas situaciones se hagan más graves; evitamos romper relaciones; actuamos sin agresividad; etc.*

- ¿Qué puede suceder después si en situaciones similares a las vistas hoy respondemos agresivamente o no hacemos nada?

*Respuestas sugeridas: Seguirán vulnerando nuestros derechos; la situación se puede agravar; podríamos contribuir a que la violencia continúe, etc.*

## Material para el estudiante

<b>Actividad</b>	¿Cómo lo dirías?
<b>Objetivo</b>	Decirles a mis amigos cómo me siento y lo que necesito y no necesito de ellos.

### Me comunico de manera asertiva

**Situación 1.** Te has dado cuenta de que uno(a) de tus mejores amigos(as) habla mucho por las redes sociales con tu novia(o), por lo que crees que a él/ ella le gusta ella/ él.

¿De qué manera te afecta esto?

---

¿Qué sientes?

---

¿Qué te gustaría, necesitarías o quisieras que suceda?

---

¿Cómo se lo dirías?

---

**Situación 2.** Varios de tus compañeros se han citado a través de las redes sociales para pelearse con estudiantes de otro colegio. Algunos de tus mejores amigos te dicen para ir. Cuando te niegas, te increpan que los estás dejando solos y que eso no hace un buen amigo.

¿De qué manera te afecta esto?

---

¿Qué sientes?

---

¿Qué te gustaría, necesitarías o quisieras que suceda?

---

¿Cómo se lo dirías?

---

**Tu propia situación.** Piensa en una situación que vives o viviste con tus compañeros y que te causó molestia.

¿De qué manera te afecta esto?

---

¿Qué sientes?

---

¿Qué te gustaría, necesitarías o quisieras que suceda?

---

¿Cómo se lo dirías?

---



# Guía complementaria para el docente

## 1 Conceptos clave

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

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

## 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Utilizar mensajes asertivos con los adolescentes es una de las mejores formas de enseñarles a utilizar esta habilidad; por ejemplo: “Cuando me miras mal, me siento realmente ofendido y furioso. Te pido que dejes de hacerlo” o “cuando algo te moleste, puedes decírmelo con tranquilidad”.
- ✓ Es importante tener en cuenta que, muchas veces, para ser asertivos, requerimos de autocontrol emocional. El reconocimiento y el manejo de emociones, por tanto, son habilidades que apoyan la asertividad. También es necesario enseñar al adolescente a identificar cuándo decir las cosas.

## 3 Preguntas y respuestas frecuentes

- ✓ **¿Cuáles son las dificultades más comunes que tiene un adolescente para ser asertivo?**

Lo más difícil al emitir un mensaje asertivo es que el adolescente identifique qué emoción le produce la situación que quiere cambiar. Debemos recomendarle que espere un tiempo para determinar cuáles son sus emociones. Otra dificultad es que les puede parecer artificial o ridículo hablar de esa manera, pero a medida que se emplea con frecuencia, deja de sonar raro. También a los adolescentes les puede parecer que hablar de lo que les afecta es mostrarse débiles o vulnerables, pero hay que insistirles en que ello contribuye a la construcción de relaciones positivas que promueven bienestar para todos los involucrados. Nadie es “adivino” de lo que sentimos; por ello, es necesario comunicarnos para que los otros sepan cómo queremos vivir.<sup>12</sup>

12 Ideas tomadas de Torrego, J. (2003). *Mediación de conflictos en instituciones educativas*. Madrid: Editorial Narcea

## HABILIDAD ESENCIAL

# Respeto mutuo



<b>Actividad</b>	✓ Respeto mutuo: la historia de Carlitos <sup>13</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 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?

<sup>13</sup> Actividad adaptada de McVittie, J.; La Sala, T. y Smitha, S. (2012). *Guía del maestro, actividades para estudiantes: disciplina positiva en la escuela y salón de clase*. Basada en *Positive Discipline in the Classroom Teacher's Guide* de Jane Nelsen y Lynn Lott (1992)©.

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

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

○ ¿Cómo podrían mejorar su relación con los demás?

## Modificaciones / Adiciones

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

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

○ 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>	✓ El grito... el llamado de los otros <sup>14</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	✓ Ponerme en el lugar de mis amigos cuando les pasa algo.
<b>Grado / Nivel</b>	✓ 2.º de secundaria
<b>Tiempo</b>	✓ 45 minutos aproximadamente
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	✓ No se requieren materiales.

## ¿Qué haremos?

### Guía de la actividad

#### 1. Inicio

● Para comenzar, hoy todos vamos a hacer un gran esfuerzo e imaginarnos las siguientes situaciones:

- Una persona comiendo limón
- Una persona a quien se le queda atrapado un dedo en una trampa de ratón
- Una persona que se quema con un fósforo o cerilla



Da algunos segundos para que logren evocar cada situación.

● ¿Experimentaron alguna sensación al imaginarse estas situaciones?



Escucha algunas respuestas.

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>

## 2. Desarrollo

- Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “¿Qué emoción experimentas?” (ver Material para el estudiante) y desarrollemos las partes 1 y 2.



Dales algunos minutos para esto. Una vez que todos hayan terminado la actividad, propón las siguientes preguntas y escucha algunas respuestas.

- > ¿Tres de ustedes pueden contarnos qué emociones sintieron cuando observaron la imagen? Los demás escucharemos atentamente para complementar.

*Respuestas sugeridas: Miedo, angustia, ansiedad, nostalgia, soledad, desesperación, entre otras.*

- > ¿Estas emociones son parecidas a las que experimentó el pintor?
- > ¿Alguien recuerda cómo se llama esa capacidad para sentir algo parecido a lo que sienten otras personas?

*Respuesta sugerida: Empatía.*

- Terminemos de leer la hoja de trabajo para saber más acerca de la pintura.
- Vamos a trabajar algunas situaciones que podrían despertar nuestra empatía. Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “¿Y qué sientes tú?” (ver Material para el estudiante). Desarrollemos toda la hoja de trabajo. Tendremos aproximadamente 15 minutos, por lo que es importante concentrarnos.



Una vez que todos hayan terminado la actividad, continúa.

- Ahora, vamos a conversar acerca de la primera situación. ¿Alguien quiere leerla?



Solicita un voluntario para que realice la lectura.

- Me gustaría que tres voluntarios nos cuenten qué sentirían de estar en la situación que vive su compañero. Yo iré escribiendo sus respuestas en la pizarra.

*Respuestas sugeridas: Pesar, dolor, rabia, vergüenza, etc.*



Es posible que algunos estudiantes digan “nada”, “risa” o algo similar.

En esas circunstancias, puedes preguntar: “¿Te gustaría que algo así te pasara a ti?”, “¿qué sentirías si tú estuvieras en esa situación?”.

También es posible que alguien diga “él se lo merecía”, ante lo cual es indispensable responder del siguiente modo: “Recordemos que nada justifica el maltrato ni el sufrimiento”.

- Los felicito porque experimentan empatía cuando alguien está pasando malos momentos.
- Ahora, pasemos a la segunda situación. Tres voluntarios pueden compartir con nosotros su respuesta. Recordemos que todos podemos dar ideas para complementar.

*Respuestas sugeridas: Rabia, dolor, tristeza, vergüenza, frustración, desilusión, etc.*



Escucha sus respuestas y acoge las emociones de tus estudiantes.

- Finalmente, pasemos a la situación en la que sintieron empatía. Me gustaría que dos de ustedes compartan su respuesta con nosotros.



Escucha sus respuestas y acoge sus emociones.

Es importante retroalimentar a tus estudiantes señalando si efectivamente lo que cuentan son situaciones de empatía o no, y explica por qué.

### 3. Cierre

- > ¿Cuándo consideran que es más fácil ser empáticos? ¿Pueden dar algún ejemplo?

*Respuestas sugeridas: Cuando la otra persona se parece mucho a mí (misma edad, género, grupo social, etc.), cuando también he pasado por lo que la otra persona está pasando ahora, etc.*



Escucha los ejemplos que brinden tus estudiantes de situaciones en las que les fue fácil ser empáticos.

- > ¿Cuándo consideran que es más difícil ser empáticos? ¿Pueden dar algún ejemplo?

*Respuestas sugeridas: Cuando la otra persona es muy distinta a mí (en edad, género, grupo social, etc.), cuando nunca he pasado por lo que la otra persona está pasando, etc.*



Escucha los ejemplos que tus estudiantes brinden de situaciones en las que les fue difícil ser empáticos. Valida sus emociones sin juzgar.

- Es muy importante hacer un esfuerzo por imaginar qué es lo que la otra persona puede estar sintiendo, pero también por intentar sentirlo nosotros mismos para así poder comprender mejor la situación. Esto nos ayuda a preocuparnos por los demás, prevenir y manejar conflictos, y ofrecer nuestra ayuda cuando alguien nos necesita; sin embargo, no siempre es fácil sentir empatía, y tampoco podemos forzarnos a hacerlo. Es posible que nos encontremos con gente con la que no podemos conectar, y no hay problema con eso.

## Material para el estudiante

<b>Actividad</b>	El grito... el llamado de los otros
<b>Objetivo</b>	Ponerme en el lugar de mis amigos cuando les pasa algo.

### ¿Qué emoción experimentas?

**Parte 1.** Observa la siguiente imagen durante algunos minutos.



¿Qué emociones sientes?

---

---

**Parte 2.** Ahora, compara lo que sentiste con lo que experimentaba el pintor. Para esta imagen, Edvard Munch se inspiró en algo que él había vivido y que describió en su diario en enero de 1892.

“Estaba caminando por la carretera con dos amigos. El sol se ponía. Sentí como un soplo de melancolía. El cielo de repente se volvió de un rojo sangre. Me detuve y me apoyé en una valla, muerto de cansancio. Sangre y lenguas de fuego acechaban sobre el azul oscuro del mar y de la ciudad. Mis amigos continuaron y yo me quedé atrás. Temblando de ansiedad, sentí un grito interminable que atravesaba la naturaleza”.

#### Para saber más: “El grito”<sup>15</sup>

“El grito” es una de las pinturas más famosas del mundo y es considerada la obra más importante del noruego Edvard Munch. El interés de Munch por la representación de las emociones a través del arte y el modo en que supo plasmarlas en su pintura hacen que sea considerado uno de los precursores más influyentes del Expresionismo (movimiento artístico y literario de origen europeo surgido a principios del siglo XX que se caracteriza por la intensidad de la expresión de los sentimientos y las sensaciones).

---

15 Información tomada de <http://arte.about.com/od/Obras-De-Arte/ss/El-Grito-Edvard-Munch.htm>

## ¿Y qué sientes tú?

**Situación 1.** Durante una clase, un profesor grita y ofende a uno de tus compañeros porque estaba distraído y no había respondido la pregunta que le hizo.



Ponte en “los zapatos” de tu compañero. ¿Qué sentirías por lo que vive tu compañero?

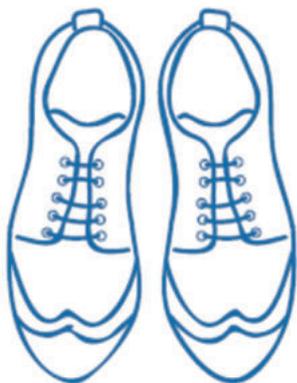
---

---

---

---

**Situación 2.** Formas parte de un grupo de cuatro amigos(as). Uno(a) de tus amigos(as) ofende, critica y se burla varias veces al día de otro(a) de tus amigos(as).



Ponte en “los zapatos” de tu amigo(a) que es ofendido(a). ¿Qué sentirías por lo que él o ella vive?

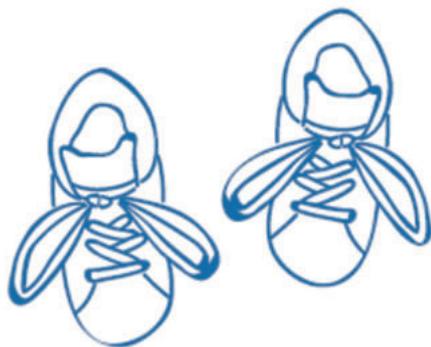
---

---

---

---

**Tu situación.** Recuerda una situación en la que hayas sido testigo de algo que vivió un amigo(a) o compañero(a) y que despertó tu empatía. Descríbela a continuación:



---

---

---

---

---



## Guía complementaria para el docente

### 1 Conceptos clave

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

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Los adolescentes pueden compartir con sus padres o profesores algunas situaciones que les despiertan empatía. Es fundamental hacerles ver lo importante de sus emociones por las vivencias de los demás: “Qué bueno que te solidarizaste”, “qué bien que no seas indiferente” o “gracias por comentarme; veo que te interesas por lo que les pasa a los demás”.
- ✓ Sentir celos y envidia es humano. Seguramente estas emociones han sobrevivido en la historia humana porque pueden darnos impulso para ponernos metas; sin embargo, son emociones que pueden ser muy dañinas. La convicción de que cada uno tendrá sus propias oportunidades y que podemos construir para nosotros un buen vivir debe llevar a los adolescentes a alegrarse por el bienestar de otros. Tanto en el hogar como en la escuela, es indispensable evitar crear ambientes de competencia en los que unos sobresalen y otros pasan desapercibidos o son subvalorados.
- ✓ Es más fácil experimentar empatía por personas cercanas. Por tanto, es importante que los adolescentes tengan acceso a las situaciones que suceden en el mundo para que puedan despertar su empatía por personas lejanas.

### 3 Preguntas y respuestas frecuentes

#### ✓ ¿La empatía siempre lleva a realizar conductas de ayuda?

No. Cuando la situación que despierta empatía es tan negativa que hace que confundamos nuestros propios sentimientos con los de la persona que vive la situación, puede llevar a que nos alejemos o no pensemos más en ellas.

#### ✓ ¿Por qué la empatía se conoce como la goma o pegamento social?

La empatía nos une. Jeremy Rifkin, autor de “La civilización empática”, afirma: “La empatía es el pegamento social que permite a las poblaciones cada vez más individualizadas y diversas forjar lazos de solidaridad a través de dominios cada vez más amplios; empatizar es civilizar”. La empatía, explica el biólogo Frans deWaal, es el pegamento social que mantiene unida a la sociedad humana. Este autor resalta el hecho de que muchos animales no sobreviven, ya que se eliminan entre sí o mantienen todos los recursos para sí mismos, en vez de cooperar y compartir.<sup>16</sup>

<sup>16</sup> Tomado de <http://www.psychologytoday.com/>

HABILIDAD ESENCIAL

## Trabajar en cooperación



Actividad	✓ El nudo <sup>17</sup>
Objetivo(s)	✓ Promover el trabajo cooperativo para la solución de problemas.
Grado / Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 20 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Una soga de tres metros de largo aproximadamente

### ¿Qué haremos?

#### Guía de la actividad

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

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



<b>Actividad</b>	✓ El paracaídas <sup>18</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 las y los estudiantes puedan sujetarla, ubicándose alrededor de ella ✓ Una bola pequeña de algodón de 2 cm de diámetro aproximadamente

## ¿Qué haremos?

### Guía de la actividad

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

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



<b>Actividad</b>	✓ Hacer mi parte <sup>19</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	✓ Asumir mi responsabilidad de preservar el medioambiente.
<b>Grado / Nivel</b>	✓ 2.º de secundaria
<b>Tiempo</b>	✓ 45 minutos aproximadamente
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	✓ No se requieren materiales.

## ¿Qué haremos?

### Guía de la actividad

#### 1. Inicio

- Vamos a comenzar con la lectura “Cambiar el mundo desde donde estamos” que se presenta en el cuadernillo (ver Material para el estudiante).



Una vez finalizada la lectura, propón las siguientes preguntas y escucha algunas respuestas.

- > ¿Qué piensan de lo que ha hecho esta chica?
- > ¿A quiénes benefician iniciativas como las que ella ha tenido?

*Respuestas sugeridas: Esta iniciativa beneficia a su comunidad, porque promueve el reciclaje; a los niños de las aldeas infantiles y a nuestro planeta, al contribuir con su bienestar; etc.*

<sup>19</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

- Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “¿Y tú qué propones?” (ver Material para el estudiante). Vamos a pensar en algunas iniciativas que cada uno de nosotros podría emprender para convencer a otras personas de practicar acciones a favor del cuidado de nuestro planeta; luego, vamos a escribirlas.



Dales varios minutos para esto. Una vez que todos hayan finalizado, continúa.

- Ahora que cada uno tiene algunas ideas, vamos a compartirlas en grupos de tres. Cada uno tendrá un turno de cinco minutos para contar a los demás qué planea hacer. Los demás le dirán, en tres minutos, lo que les parece bueno de su idea y le darán algunas sugerencias, si las tuviesen. Yo les iré indicando cuando deban cambiar de turno.



Una vez que hayan terminado el intercambio en grupos de tres, continúa.

- Ahora que todos compartieron sus ideas, me gustaría que algunos de ustedes nos comenten las ideas que les llamaron más la atención.



En este punto, es importante no juzgar las ideas como buenas o malas, viables o inviables, etc. Lo esencial es fortalecer la iniciativa y la proactividad de tus estudiantes.

## 3. Cierre

- ¿Qué aprendimos hoy?



Es importante que tus estudiantes reconozcan su potencial para generar cambios y ayudar a que se produzcan transformaciones sociales positivas relacionadas, por ejemplo, con el cuidado del planeta y el medioambiente.

- Además de ayudar con el cuidado del medioambiente, ¿qué otros aspectos o situaciones de nuestro país quisiéramos mejorar o cuidar?

## Material para el estudiante

<b>Actividad</b>	Hacer mi parte
<b>Objetivo</b>	Asumir mi responsabilidad de preservar el medioambiente.

### Cambiar el mundo desde donde estamos: Entrevista a Belén de los Heros Montori<sup>20</sup>

Belén de los Heros Montori es estudiante y acaba de cumplir 15 años. Le encanta cocinar, pero lo que más le gusta es escribir. En el futuro se ve estudiando algo relacionado con leyes. Sus amigos le dicen que la ven como una defensora del medioambiente. Su peor defecto también es su mayor virtud: es muy necia. Cuando tiene la determinación de hacer algo, tiene que salir a hacerlo y a su manera.

Hace cinco años, Belén inició un proyecto de reciclaje de papel para ayudar a los niños de Aldeas Infantiles. Puso un tachó (con un aviso impreso o cartel) en el parque frente a su casa, llamó a sus vecinos y empezaron a colaborar. Hoy llegan papeles de toda Lima y ya alcanzó las 88 toneladas. La cantidad de papel que ha recolectado Belén en estos cinco años equivale al peso de doce elefantes africanos.

**Tus padres deben estar muy orgullosos de ti, pero no creo que les haga mucha gracia tener tantos kilos de papel en el garaje...**

*[Risas] Sí, y los sábados se despiertan escuchando el camión que viene a llevarse el papel. Eso, más la balanza, las alergias por tanto papel [...].*

**¿Cómo empezó todo esto?**

*Tenía 11 años. Estaba en quinto grado de primaria y me dijeron que hiciera un proyecto que ayude al mundo. Con los dos chicos de mi grupo empezamos a investigar y escogimos hacer algo relacionado con el reciclaje. Averiguamos sobre tres organizaciones y una de ellas fue Aldeas Infantiles SOS. Les mandamos un correo y Flavia de la Barra me contestó a la hora. Fuimos y nos contaron que Kimberly [Clark] recoge el papel, lo vende y con cada tonelada un niño puede comer tres veces al día por un mes. Yo me quedé impactada al saber que juntando papel uno le podía dar de comer a un niño. Pusimos un recipiente chiquito frente a mi casa [en Miraflores] y comenzamos.*

**¿Quién te ayudó primero?**

*Los vecinos del parque. Le mandamos correos a todo el mundo, mensajes de texto... Tocamos todas las puertas. Éramos unos chiquitos que corrían por el parque convenciendo a la gente que recicle y funcionó.*

20 Tomado de Arévalo, J. (4 de diciembre de 2013). Belén, la chica de 15 años que recicla papel para ayudar a niños [VIDEO]. *El Comercio* [Sociedad]. Recuperado de <https://bit.ly/3itV6ep>

### **¿A cuánto llegaste el primer mes?**

*¡Tres mil quinientos kilos!*

### **¡Tanto! ¿Qué les decías?**

*Nos tomamos fotos con los niños de Aldeas para que supieran a quiénes ayudaban y pegamos esas fotos en el recipiente. También íbamos informando cuántos kilos teníamos.*

### **¿Es cierto que hoy te busca gente hasta del distrito de Mala para traerte papel?**

*Sí. Nos llaman de La Molina, de Surco, de todos sitios, para que vayamos a recoger papel. Y vamos. Todos en mi casa están metidos en esto.*

### **¿Qué dicen tus padres?**

*Mi mamá es la que más me ha ayudado, especialmente cuando tuve problemas con la municipalidad.*

### **¿Qué problemas?**

*Una persona se ha quejado porque dice que los dos recipientes malogran la estética del parque. Le fastidia verlos cuando sale a caminar con su perro. Me sorprende que una señora no entienda que con esos papeles estamos ayudando a niños que realmente lo necesitan.*

### **De los tres que empezaron, tú eres la única que siguió. ¿Por qué?**

*Por el hecho de querer ayudar, por motivar a las personas. Desde que empecé quise conocer a los niños, y cuando vi sus caras por primera vez supe que tenía que ayudarlos como sea. Cada vez que voy a la aldea de Zárate aprendo algo nuevo de ellos y de mí. Los he visto crecer y he crecido con ellos. Ya llevo casi cinco años en este proyecto. Recuerdo que un día les llevamos unos queques y los chiquitos se los guardaban debajo del polo porque de repente no iban a comer en la noche. Eso te marca.*

### **¿Ser joven no fue una dificultad?**

*He tenido suerte. A veces hay desconfianza y, por eso, pego mis fotos con los niños y voy informando cuánto papel vamos recolectando. Además, saben dónde vivo, y la gente se me acerca y me pregunta: “¿cómo vamos?”. ¡Como un trabajo de equipo! Eso es bien lindo. Recuerdo que regresando de mi primera fiesta vino una señora mayor y me dijo: “Belén, ¡cómo has crecido!”. Yo no la conocía, pero ella sí a mí por las fotos que íbamos colgando todos estos años. Me había visto desde que era chiquita con mis trencitas, hasta ahora.*

### **¿Hasta cuándo vas a seguir?**

*Siempre me preguntan cuándo voy a parar. Lo único que me haría parar es una ley que me obligue a hacerlo.*

### **Has escrito un libro para niños...**

*Sí. La idea es que los niños se den cuenta del significado del reciclaje a partir de la historia de dos mejores amigos: Alejandro, el conejo, y Belén, el elefante. Mateo Alayza hizo las ilustraciones; él me ayudó muchísimo. Toda la ganancia, el 100 %, irá para Aldeas. Mi meta es que los niños no solo se den cuenta del valor de un pedazo de papel, sino que entiendan que proyectos como el mío se pueden lograr si tienen la determinación de hacerlo. Yo tenía 11 años cuando empecé. En el colegio me decían que no iba a recolectar ni 10 kilos y yo seguí. Yo creo que uno debe encontrar todas las formas posibles de ayudar a alguien y hacerlo. Si te dicen que no y sabes que es por algo bueno, hazlo igual. Tenemos que darnos cuenta de lo afortunados que somos.*

*Si quieren colaborar con el proyecto de reciclaje de papel, los invito a que visiten el parque Melitón Porrás de Miraflores. Ahí encontrarán dos recipientes. También pueden escribir al correo [reciclaconamor@gmail.com](mailto:reciclaconamor@gmail.com).*

## ¿Y tú qué propones?

Diseña una iniciativa para convencer a otros de emprender acciones para el cuidado de nuestro planeta.

¿A quiénes te gustaría dirigir tu iniciativa? (Niños, adolescentes, jóvenes, adultos, Gobierno, empresas, familia, grupos específicos, etc.)

---

---

---

---

¿En qué te gustaría concentrarte? (Reciclar, ahorrar agua, consumir menos)  
Puedes leer la hoja de trabajo “¿Cómo cuidar nuestro planeta?” para identificar algunas ideas.

---

---

---

---

¿Qué harías para promover tu iniciativa? Haz una lista de todo aquello que podrías hacer para convencer a otros de realizar la acción que escogiste para cuidar el planeta, por ejemplo, talleres, charlas, folletos, piezas publicitarias, campañas por las redes sociales, etc.

---

---

---

---

¿Algún beneficio adicional podría complementar tu iniciativa? Piensa y escribe si hay posibilidades de obtener ganancias materiales con tu iniciativa. Por ejemplo, en las escuelas y empresas de algunos países de Latinoamérica se recolectan las tapas plásticas para donarlas a determinadas fundaciones que ayudan a niños con enfermedades graves. Esas fundaciones luego recogen el dinero procesando esas tapas.

---

---

---

---

## ¿Cómo cuidar nuestro planeta?<sup>21</sup>

### Genera menos desperdicios

- Utiliza pilas recargables.
- Evita usar productos desechables.
- Si tienes que comprar botellas desechables, compra botellas más grandes.
- Evita utilizar bolsas de plástico cuando puedas utilizar otras.

### Recicla todo lo que puedas

- Cuida y reutiliza las hojas de papel.
- Recicla tu basura y todo lo que puedas.
- Separa la basura.
- Compra productos reciclados.
- Evita usar recipientes de aluminio y de plástico.

### Utiliza menos agua

- Ahorra agua siempre que puedas.
- Siempre que puedas, recolecta y reutiliza el agua.
- Mantén cerrado el caño mientras no necesites el agua para no desperdiciarla.
- Riega por la mañana o bien tarde para que el agua no se evapore enseguida.

### Ahorra energía eléctrica

- Apaga las luces.
- Utiliza bombillas de bajo consumo.
- Evita utilizar electrodomésticos y energía innecesariamente.
- Usa menos el aire acondicionado, los calentadores eléctricos y la calefacción.
- Desconecta los aparatos eléctricos y los electrodomésticos.
- Aprovecha la luz natural.

### Contamina menos

- Utiliza menos el carro.
- Siempre que puedas, utiliza el transporte público.
- Ahorra combustible.
- Gasta menos gas.

### Otros consejos

- Evita comprar y usar aerosoles.
- Planta un árbol.
- No arrojes papeles ni residuos en la calle.
- No eches el aceite que no sirva por las cañerías.



21 Ideas tomadas de Consejos para cuidar el planeta (s. f.). Cuidemos el planeta [mensaje en un blog]. Wordpress. Recuperado de <https://cuidarelplaneta.wordpress.com/>



## Guía complementaria para el docente

### 1 Conceptos clave

**Bienestar:** es la calidad de vida de la persona. Es un estado dinámico que mejora cuando la persona puede cumplir sus metas personales y sociales. Se define en relación con indicadores objetivos (como el ingreso familiar y el estado de salud) y subjetivos (como la felicidad y la satisfacción con la vida) (Statham y Chase, 2010).

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

**Medioambiente<sup>22</sup>:** según la Conferencia de Estocolmo (1972), es el conjunto de elementos físicos, químicos, biológicos y de factores sociales capaces de causar efectos directos o indirectos, a corto o largo plazo, sobre los seres vivos y las actividades humanas.

**Responsabilidad social:** ser miembros activos, preocupados y responsables de nuestra comunidad social y política (Berman, 1997). Significa sentirse conectados con la gente que sufre, analizar los problemas sociales reflexivamente, tener la visión para imaginar soluciones y actuar con coraje para hacerlas realidad (Berman, 1997).

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Sería conveniente convertir algunas de las ideas de los estudiantes en proyectos a desarrollar, ya sea desde las áreas académicas o en algún otro espacio escolar.
- ✓ Es importante que, desde la familia y la escuela, los adolescentes tengan la oportunidad de brindar ayuda a otros, tanto de manera material como no material. Enseñar música, inglés, a cultivar o alguna otra habilidad a otros es una buena oportunidad de practicar la prosocialidad y sentir la satisfacción que ello implica.
- ✓ Fomentar la ayuda al interior del entorno familiar, reconocerla y agradecerla provocará en ellos emociones que contribuirán al desarrollo del deseo de aportar a favor del bienestar de los demás.

22 Tomada de <http://biologiygeologia.org>

### 3 Preguntas y respuestas frecuentes

#### ✓ ¿Existen ambientes poco propicios para desarrollar la prosocialidad?

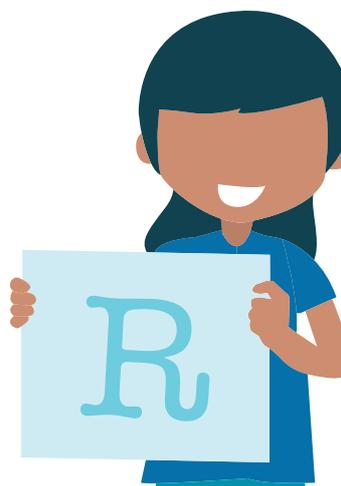
Sí. Los ambientes en donde se incentiva mucho la competencia hacen que sentimientos como los celos, la envidia, el egoísmo y el orgullo por la exaltación de uno mismo obstaculicen las manifestaciones de la prosocialidad. Ambientes de cooperación son más adecuados para que el deseo de apoyo y ayuda surja.

#### ✓ ¿Hay maneras de combatir la apatía de los adolescentes?

Es posible que los adolescentes tengan “desesperanza aprendida”, la cual es muy dañina para su vida y para el país. Los adultos podemos ser modelos de optimismo, afirmando que las situaciones se pueden transformar cuando hay voluntad. Conocer la vida de jóvenes emprendedores y prosociales (que son muchos) puede motivarlos y hacerles sentir que ellos también pueden aportar.

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?

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

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

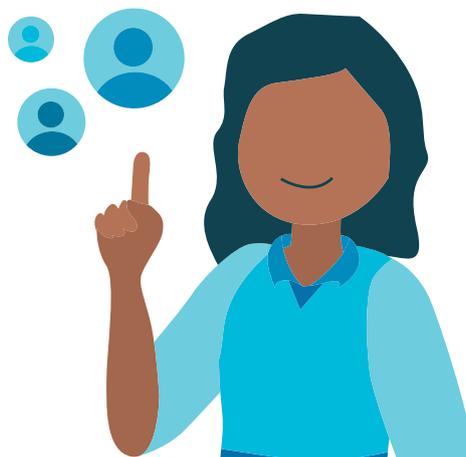


### **Comentarios y/o sugerencias**

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

HABILIDAD ESENCIAL

## Respetar las diferencias



Actividad	✓ No es solo basura <sup>28</sup>
Objetivo(s)	✓ Tomar la perspectiva de personas de un grupo social diferente al mío.
Grado / Nivel	✓ 2.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

### ¿Qué haremos?

#### Guía de la actividad

##### 1. Inicio

- Para iniciar, vamos a pensar en lo siguiente: Si ustedes le fueran a dar un regalo a alguien, ¿qué tendrían en cuenta para saber qué regalarle?



Escucha algunas respuestas.

- Dar un regalo implica pensar más en lo que la otra persona quiere o necesita, o sea, pensar un poco como si fuéramos esa persona.

##### 2. Desarrollo

- Leamos juntos la situación misteriosa de la hoja de trabajo “¡Se acabó la basura en Suecia!” que se presenta en el cuadernillo (ver Material para el estudiante).

27 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>



Una vez finalizada la lectura, continúa.

- Pensemos qué razones puede haber para que esta sea una mala noticia en Suecia.
- Usemos nuestra lógica para encontrar respuestas y escribámoslas en el cuadernillo.



Una vez que todos hayan terminado la actividad, invítalos a participar y escucha algunas de sus respuestas. El punto central es que logren identificar que la basura es útil para algo importante o de supervivencia para la sociedad sueca.

- ¡Qué bueno! Hemos pensado en respuestas muy lógicas. Les voy a contar lo que pasa: La política sueca de reciclaje involucra la incineración de algunos tipos de desechos con el fin de producir energía para calefacción, la cual les es vital en invierno.



Cuéntales un poco sobre las características climáticas de ese país y que en invierno la temperatura suele ser muy baja.

- Lamentablemente, los suecos no producen la basura suficiente para incinerar y producir la energía que necesitan, por lo que han empezado a importar ocho mil toneladas de basura de toda Europa.
- No existe una única forma de pensar y cada grupo social tiene su propia manera de ver las cosas y de vivir; esto lleva a que muchas veces tengamos puntos de vista diferentes sobre las mismas situaciones.
- Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Puntos de vista diferentes” (ver Material para el estudiante) y leamos juntos cada una de las situaciones presentadas.



Una vez finalizada la lectura, continúa.

- Tratemos de ponernos en el lugar del grupo social en cuestión y ver las cosas como ellos las ven. Luego, respondamos.



Dales unos minutos para esto. Una vez que todos hayan terminado la actividad, escucha por lo menos a tres estudiantes por pregunta y pide que los demás complementen.

- > ¿Por qué algunas personas aceptan la comida que les ofrece el candidato?

*Respuestas sugeridas: Puede que el político se aproveche de que son personas de escasos recursos y están pasando hambre; pueden ser personas con poca educación a los que se les engaña más fácilmente; puede que actúen de forma incorrecta pese a comprender que es equivocado, ya que comprometen su voto no con ideas y propuestas, sino con intercambios materiales; etc.*

- > ¿Bajo qué situación ustedes también aceptarían la comida que ofrece el candidato?



Escucha a tus estudiantes. Ayúdalos a pensar en situaciones en las que considerarían hacerlo, de manera que realmente puedan ponerse en el lugar de los ciudadanos en la situación planteada.

- > Muchos de los ciudadanos están en desacuerdo con el comportamiento del candidato y les ofende su manera de pensar. ¿Por qué creen que estos ciudadanos están en desacuerdo?

*Respuestas sugeridas: Porque no lleva propuestas ni ideas para gobernar, sino que utiliza métodos equivocados para conseguir votos; si recurre a dichos métodos es porque no tiene propuestas concretas que ofrecer si llegara a gobernar; se aprovecha de la falta de recursos de las personas; subvalora a las personas a las que puede llegar con ideas; etc.*

### 3. Cierre

- Hoy hemos visto situaciones con los “ojos” de otros grupos sociales, es decir, hemos tomado la perspectiva de otros.

- > ¿Para qué es importante aprender a ver las cosas desde la perspectiva de otros?

*Respuestas sugeridas: Para comprender mejor por qué algunos grupos piensan y actúan de determinada manera; para entender algunos problemas sociales; etc.*

## Material para el estudiante

<b>Actividad</b>	No es solo basura
<b>Objetivo</b>	Tomar la perspectiva de personas de un grupo social diferente al mío.

### ¡Se acabó la basura en Suecia!

Se acabó la basura en Suecia. Y si bien eso debería ser una buena noticia, resulta que para los suecos la falta de desechos puede llevarlos a una crisis, al punto en que han decidido empezar a importar basura de Noruega y otros países de Europa.

Para muchos países que tienen problemas sanitarios debido al tratamiento de la basura, esta sería una buena noticia. Piensa en las razones que puede haber para que en Suecia esta sea una mala noticia.

---

---

---

---

---

---

---

## Puntos de vista diferentes

Lee con atención cada situación e identifica cuáles son los puntos de vista de los grupos sociales involucrados en cada una de ellas.

En una ciudad, un candidato a la alcaldía hace su campaña repartiendo succulentos platos de comida a sus posibles votantes. Él piensa que “[...] a estas personas no se les llega con ideas y propuestas, sino con el estómago satisfecho”.

¿Por qué algunas personas aceptan la comida que les ofrece el candidato?

---

---

---

---

¿Bajo qué situación ustedes también aceptarían la comida que ofrece el candidato?

---

---

---

---

Muchos de los ciudadanos están en desacuerdo con el comportamiento del candidato y les parece ofensiva su manera de pensar. ¿Por qué crees que estos ciudadanos están en desacuerdo?

---

---

---

---



# Guía complementaria para el docente

## 1 Conceptos clave

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

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

**Toma de perspectiva:** ver el mundo desde un lado diferente a nuestro punto de vista 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).

## 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Incentivar la lectura de literatura de diferentes partes del mundo es una maravillosa oportunidad para que los adolescentes identifiquen diferentes formas de ver la vida y de actuar.
- ✓ Desarrollar proyectos con la comunidad ayudará a los adolescentes a “ponerse en los zapatos de otros” y a comprender diferentes puntos de vista.

## 3 Preguntas y respuestas frecuentes

- ✓ **¿Es necesario siempre comprender la perspectiva de diferentes grupos sociales?**

Sí. Al identificar creencias, situaciones socioeconómicas y políticas, y otros aspectos del contexto, los adolescentes pueden comprender puntos de vista de diversos grupos sociales. Es importante combinar esto con el desarrollo del pensamiento crítico que les ayudará a determinar el carácter ético o no de dichas perspectivas.

- ✓ **¿Cuál es la relación entre toma de perspectiva y empatía?**

Ambas habilidades están directamente relacionadas. De alguna manera, sentir lo que otro experimenta en una situación determinada implica tomar su perspectiva, “ver las cosas como la otra persona las está viendo”, y sentir algo similar a lo que ella siente. En algunas ocasiones, es

necesario comprender cómo los demás ven las cosas para poder llegar a experimentar empatía. Estos procesos son fundamentales, tanto para manifestar conductas prosociales (ayuda, consuelo, cooperación, etc.) como para tener una actitud de apertura frente a la solución negociada de los conflictos.

✔ **¿Cuál es la relación entre toma de perspectiva y pensamiento crítico?**

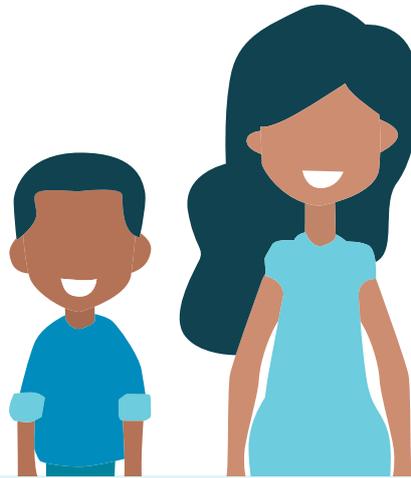
Para la interacción en sociedad es muy importante, además de poder comprender cómo algunos grupos ven y viven diferentes situaciones, asumir un pensamiento crítico frente a aquellas perspectivas que son perjudiciales para el bien común o para el respeto y ejercicio de los derechos humanos.

✔ **¿Qué relación tiene el desarrollo de la toma de perspectiva con la flexibilidad de pensamiento?**

Darse cuenta y comprender que existen muchas formas de ver diferentes aspectos de la vida evita el pensamiento rígido y nos puede ayudar a alejarnos de las posturas “absolutistas”, de “blanco o negro”, que son perjudiciales si se piensa en la gran variedad de matices que tiene la complejidad de la vida.

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.

<sup>29</sup> 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* (p. 90). Basada en *Positive Discipline in the Classroom Teacher's Guide* de Jane Nelsen y Lynn Lott (1992)©.

## 2 Poder de las y los estudiantes

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

## 3 Poder compartido

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

## 2. Etiquetando

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

## 3. Explicando

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

## 4. 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 colocar 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). *Guía del maestro, actividades para estudiantes: disciplina positiva en la escuela y salón de clase* (p. 90). Basada en *Positive Discipline in the Classroom Teacher's Guide* de Jane Nelsen y Lynn Lott (1992)©.

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



### Comentarios y/o sugerencias

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

### Plan alternativo

- 1 Pide a tus estudiantes que formen un círculo sin darles mayores indicaciones. Pregúntales después qué aprendieron de la experiencia.
- 2 Pregúntales qué ideas tienen para mejorar. Anímalos a discutir acerca del proceso. Sin darse cuenta, tus estudiantes estarán teniendo su primera discusión 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



<b>Actividad</b>	✓ Dando cumplidos y apreciaciones <sup>31</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	✓ Brindar a las y los estudiantes la oportunidad de experimentar lo que sienten al recibir y dar cumplidos y apreciaciones.
<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 Prepara anticipadamente un papelógrafo dividido en tres columnas, cada una rotulada con el título PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y DECISIÓN.
- 2 Pide a tus estudiantes que cierren los ojos y visualicen algún momento de su vida en el que 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...
- 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.

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>

- 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 el 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.



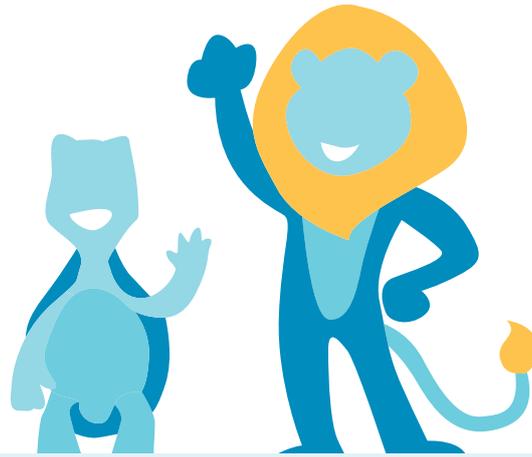
### Comentarios y/o sugerencias

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

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

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

## 2. Escogiendo un animal

Pregunta a tus estudiantes:

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

## 3. Aceptando su elección

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

## 4. Completando los cuadros

Pide a cada grupo:

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

## 5. Compartiendo ideas

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

## 6. Reflexión

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

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

## 7. Continúa el debate

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

- ¿Qué pasaría si todos escogieran el mismo animal? ¿Cómo se vería eso reflejado en el aula?
- ¿Cómo se sintieron cuando hablaron sobre el animal que eligieron?
- ¿Cómo sería el aula si todos tuviesen la misma opinión? ¿Cuáles serían las ventajas y desventajas?
- Si tuviesen solo una manera de solucionar un problema (dado que todos tienen la misma opinión), ¿cómo podrían saber si esa solución no funciona?
- Han estado hablando de animales; ahora van a conectar esta actividad con el aula y ustedes mismos. ¿Cómo se diferencian por cómo se ven, cómo se 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?

## 8. 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 escribir las opiniones.
- 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, en el 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>➤ Es 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 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 lenta, débil.</li> <li>➤ Tiene un caparazón pesado que cargar todo el tiempo.</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>

### 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>



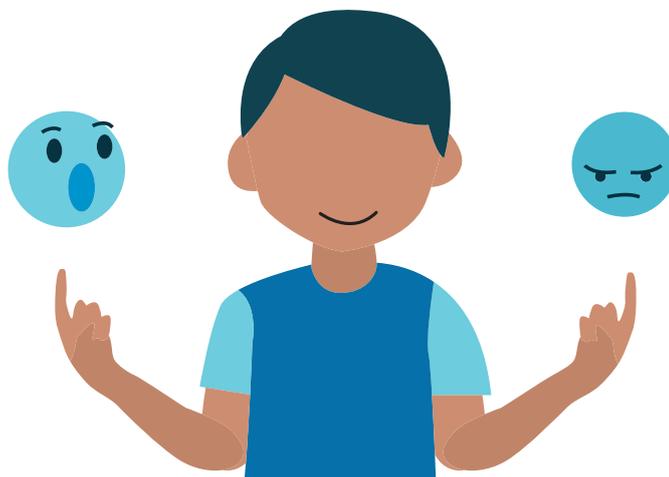
## Comentarios y/o sugerencias

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 con niñas y niños desde muy pequeños hasta adultos.
- Publica una foto de cada animal en cuatro distintas áreas del aula. Ten en cuenta que tus estudiantes podrían no estar familiarizados con los camaleones. Por esa razón, pide a un voluntario explicar lo que es para que el resto lo conozca.
- Coloca cada papelógrafo junto a la fotografía apropiada.

HABILIDAD ESENCIAL

## Usar habilidades de comunicación respetuosa



Actividad	✓ El tercer lado <sup>33</sup>
Objetivo(s)	✓ Mediar entre dos amigos para que no se hagan daño.
Grado / Nivel	✓ 2.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Fotocopia de los roles que aparecen en el Material para el estudiante (una fotocopia de cada rol por cada grupo de tres estudiantes)

### ¿Qué haremos?

#### Guía de la actividad

##### 1. Inicio

- ¿Alguna vez han presenciado una pelea en la calle o en la escuela? ¿Qué hicieron ustedes?



Escucha algunas respuestas.

##### 2. Desarrollo

- Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Los terceros en los conflictos” (ver Material para el estudiante) y leamos juntos el texto propuesto.



Una vez que hayan finalizado la lectura, invita a tres estudiantes a que compartan sus respuestas.

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

- ¿Qué podemos hacer como “tercer lado” para evitar o frenar el manejo agresivo de los conflictos?

*Respuestas sugeridas: Evitar influir con comentarios o acciones que puedan hacer que la agresión en un conflicto aumente; cuando sepamos que va a haber una pelea, informarle a alguien que pueda detenerla; no animar las peleas; ser mediadores en los conflictos para que las personas paren la agresión o se reconcilien; etcétera.*

- Hoy vamos a practicar la mediación como una forma de ser terceros constructivos para la sociedad.



Propón las siguientes preguntas y escucha algunas respuestas.

- > ¿Alguien sabe o recuerda qué es la mediación?
- > ¿Saben o recuerdan los pasos para hacer una mediación?
- Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Cuatro pasos... una mediación” (ver Material para el estudiante) y revisemos los pasos que tiene un proceso de mediación.



Lee los pasos con todos y explica cuando sea necesario. Si cuentas con los recursos necesarios, observa con los estudiantes dos videos. De lo contrario, será conveniente que los observes antes de la clase para estar mejor preparado.

- > <http://www.youtube.com/watch?v=M29IVbp7Eal&feature=related>

En este video, el profesor español Juan Carlos Torrego, experto en el tema de mediación escolar, explica las características de este método. Aquí se presenta también el conflicto que luego será mediado. Tiene una duración aproximada de cinco minutos.

- > <http://www.youtube.com/watch?v=jDjkm2VuUfo>

Es la continuación del video anterior. Aquí se presentan los diferentes momentos del proceso de mediación de pares. Tiene una duración aproximada de diez minutos.

- Ahora, van a simular una situación de mediación en un conflicto entre dos estudiantes. Haremos un juego de roles. Para ello, nos vamos a organizar en grupos de tres. Cada uno deberá leer su rol y representarlo como si fuera quien están en esa situación. Escuchemos con atención las instrucciones generales.
  - > Uno de ustedes será mediador y dos estarán en conflicto. Cada uno realizará su papel de la manera más realista posible y, quienes cumplan el rol de mediador, deberán procurar ser mediadores competentes.
  - > No podrán conocer el rol de los otros ni compartir sus instrucciones.
  - > Tendrán cinco minutos para preparar el juego de roles y 15 minutos para mediar.



Lo ideal es que los grupos se asignen al azar para garantizar que tomen en serio la actividad.

Cuando los grupos estén organizados, reparte a cada estudiante del grupo un rol de la hoja de trabajo “¡Paseo cancelado!” del cuadernillo (ver Material para el estudiante): uno será el/ la representante de “los amigueros”; el otro, el/ la representante de “los estudiosos”; y otro será mediador(a). En algunos grupos pueden quedar dos mediadores; de ser así, deben preparar juntos ese rol.

Dales algunos minutos para que estudien su rol y para que los mediadores preparen el proceso. Luego, pide que se organicen de tal forma que los estudiantes en conflicto queden lado a lado y el mediador al frente de ellos. A continuación, pide que comiencen la mediación y luego pasa por los grupos para asegurarte de que estén llevando a cabo el juego de roles según lo indicado.

Finalmente, conversa con tus estudiantes sobre el proceso.

- ¿Qué fue lo que mejor hizo el mediador? ¿Qué olvidó hacer?
- ¿Cómo fue el resultado de la mediación?
- ¿Cómo se pudo haber mejorado ese resultado?

### 3. Cierre

- ¿Alguno de ustedes ha tenido la oportunidad de hacer mediaciones informales en la vida real?
- ¿Qué aprendimos hoy?



Enfatiza el rol que todos tenemos como tercer lado para aportar al bienestar de nuestra sociedad.

## Material para el estudiante

<b>Actividad</b>	El tercer lado
<b>Objetivo</b>	Mediar entre dos amigos para que no se hagan daño.

### Los terceros en los conflictos<sup>34</sup>

Los terceros son todas aquellas personas que no forman parte del conflicto. William Ury es un investigador de la Universidad de Harvard en Estados Unidos, experto en mediación de conflictos. Él hace la siguiente analogía con respecto a lo que debe ser la intervención de los terceros en los conflictos.

“El sistema inmunitario (o inmunológico) del cuerpo es una buena analogía para el tercer lado. Cuando una célula es atacada por un virus, envía una alarma química que despierta las dendritas que duermen en todos los tejidos. Las dendritas, a su vez, movilizan las células T, que se lanzan al rescate. Si las células T corresponden aproximadamente a la policía y a los custodios del orden en el mundo, las dendritas serían la comunidad circundante a la que hay que despertar para que detenga el conflicto destructivo. El tercer lado sirve entonces como una especie de sistema inmunitario social que impide la difusión del virus de la violencia” (Ury, 2000, p. 35).

¿Qué podemos hacer como “tercer lado” para evitar o frenar el manejo agresivo de los conflictos?

---

---

---

---

---

---

---

34 Ury, W. (2000). *Alcanzar la paz*. Buenos Aires: Paidós.

## Cuatro pasos... una mediación

### ① Presenta las reglas

- Cada uno tendrá su turno para hablar.
- Cada uno debe escuchar al otro.
- No usarán agresiones de ningún tipo.
- La conversación es confidencial.
- Se esforzarán para calmarse y buscar alternativas.
- El papel del mediador será facilitar que conversen.

### ② Escucha la versión de cada uno

- Pide que cada uno te cuente qué pasó.
- Haz preguntas para aclarar y profundizar.
- Reconoce y calma sus emociones.
- Identifica qué quiere o necesita cada uno.
- No juzgues ni muestres preferencias.

### ③ Pide soluciones

- Recuerda que tú no das ni sugieres soluciones.
- Pide que cada uno piense y sugiera soluciones.
- Escuchen las soluciones.
- Pide que elijan una solución gana-gana.

### ④ Resume el acuerdo

- Cómo debe comportarse cada uno.
- En cuánto tiempo.
- Pregunta si están de acuerdo.

## ¡Paseo cancelado!<sup>35</sup>

### Instrucciones confidenciales para el representante de los AMIGUEROS

Por culpa de “los estudiosos” van a suspendernos a algunos de nosotros y le van a cancelar el paseo a toda el aula. Todos están muy disgustados con nosotros.

El viernes pasado, durante el plan lector, nos agarramos a golpes con los estudiosos.

Ellos nos odian porque una chica de su grupo era la novia de uno de nuestro grupo y ellos dos terminaron. Desde entonces, ellos no pierden oportunidad de mirarnos mal. Hemos tenido algunos encontronazos.

El lunes, cuando ellos estaban presentando una obra de teatro durante la hora de tutoría, a nosotros nos dio un ataque de risa porque sonó la alarma del reloj de una de nuestras compañeras; ella se asustó, dio un brinco e hizo una cara supergraciosa. Ellos creyeron que nos estábamos riendo de su obra de teatro. Entonces, cuando terminaron, comenzaron a mirarnos muy mal... y a ofendernos. Nosotros no aguantamos y nos agarramos a golpes con ellos minutos antes de que terminara la clase. La profesora se molestó mucho y habló con el director. Dijeron que iban a suspender a algunos y que toda el aula iba a perder el paseo que nos tenía muy ilusionados.

Ahora, sin embargo, parece que el director podría cambiar su decisión, ya que un profesor sugirió que un representante de cada grupo podría ir a una mediación para encontrar alternativas diferentes y justas para evitar la suspensión, pero que garanticen que no habrá más peleas entre los dos grupos.

Nosotros queremos ir a la mediación y mi grupo me nombró a mí como representante. Aunque todavía tengo mucha cólera, creo que esto es mejor que tener más problemas.

35 Caso tomado de Rodríguez, G. y Chau, E. (2013). *Programa “Conflictos entre grupos adolescentes en el contexto escolar”*. Colombia: Universidad de los Andes.

### **Instrucciones confidenciales para el representante de los ESTUDIOSOS**

Por culpa de “los amigueros” van a suspender a algunos de nosotros y le van a cancelar el paseo a toda el aula. Todos están muy disgustados con nosotros.

El viernes pasado, durante el plan lector, nos agarramos a golpes con los amigueros.

Ellos nos odian porque uno de su grupo estaba con una chica de nuestro grupo y ellos dos terminaron. Desde entonces, ellos nos miran muy mal y hemos tenido algunos choques.

El lunes, cuando nosotros estábamos presentando una obra de teatro durante la hora de tutoría, ellos se empezaron a reír de nosotros, nos hicieron desconcentrar y arruinaron la presentación. Nos dio mucha rabia. No aguantamos y nos agarramos a golpes minutos antes de que terminara la clase. La profesora se molestó mucho y habló con el director. Dijeron que iban a suspender a algunos y que toda el aula iba a perder el paseo que nos tenía muy ilusionados.

Ahora, sin embargo, parece que el director podría cambiar su decisión, ya que un profesor sugirió que un representante de cada grupo podría ir a una mediación para encontrar otras alternativas para evitar la suspensión, pero que garanticen que no habrá más peleas entre los dos grupos.

Nosotros queremos ir a la mediación y mi grupo me nombró a mí como representante. Aunque todavía tengo mucha cólera, creo que esto es mejor que tener más problemas.

### Instrucciones confidenciales para el MEDIADOR

Hace poco participaste en la formación de mediadores escolares. Hasta ahora no habías tenido la oportunidad de poner en práctica lo que aprendiste, pero ya llegó el momento. En un aula hay dos grupos que han tenido algunos conflictos: “los amigueros” y “los estudiosos”. Un profesor les sugirió nombrar a un representante de cada grupo, e ir a una mediación para evitar ser suspendidos y que se cancele el paseo a toda el aula. Ellos aceptaron.

Ahora te toca llevar a cabo la mediación y estás muy nervioso. Afortunadamente, encontraste el papel que te entregaron con los pasos del proceso de mediación. Los pasos son los siguientes:

1. Establecer reglas claras para el proceso (no interrumpir, no atacarse ni agredirse de ninguna manera, mantener en confidencialidad la información, etcétera).
2. Escuchar la versión de cada uno (no buscar culpables, sino buscar cómo cada uno contribuyó al problema; resumir las versiones; calmar sus emociones; identificar qué quiere cada uno; etc.).
3. Hacer una lluvia de ideas sobre posibles soluciones gana-gana.
4. Lograr un acuerdo que favorezca los intereses de todas las partes involucradas.

Llegó la hora de la mediación...



## 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, *Managing Conflict in Organizations*, 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).

**Mediación:** método de resolución de conflictos mediante el cual las dos partes enfrentadas recurren voluntariamente a una tercera persona imparcial, es decir, que no está de parte de una persona ni de la otra, llamada mediador, para llegar a un acuerdo satisfactorio para ambos (New Jersey State Bar Foundation, 2001).

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Como adultos, podemos tomar algunas de las ideas de la mediación para intervenir de forma pedagógica y efectiva en los conflictos entre niños y adolescentes: escuchar cada versión, reconocer las emociones de cada parte (por ejemplo, “veo que te dio mucha cólera”), pedir que los mismos estudiantes generen las alternativas de solución, etc.
- ✓ Es importante identificar nuestro propio rol como terceros en los conflictos de otros. ¿Los comentarios que hacemos o nuestro comportamiento “le echan fuego al conflicto” (lo escalan), lo frenan o “enfrian” la tensión?
- ✓ Los conflictos surgen naturalmente porque somos diferentes. El manejo que hagamos del conflicto puede ser constructivo o destructivo. Un conflicto puede ayudar a transformarnos y a ser mejores seres humanos, o hacer lo opuesto, dependiendo de nuestro comportamiento frente a él.

### 3 Preguntas y respuestas frecuentes

- ✓ **¿Solamente se pueden hacer mediaciones de una manera formal dentro de un programa estructurado?**

También se pueden realizar mediaciones informales. Mientras que en la mediación formal todo está más reglamentado y estructurado en condiciones y fases, en el caso de la mediación informal las técnicas son más fluidas y propias de la comunicación diaria entre las personas. El mediador puede ser cualquier persona que actúe de manera intuitiva y espontánea en situaciones de conflicto de las cuales sea testigo. Las normas son más flexibles en el sentido de que no necesariamente las partes en conflicto solicitan la mediación informal.

- ✓ **¿Qué cuidados debemos tener cuando acudimos a la mediación como método para manejar los conflictos en el colegio?**

Nunca se debe obligar a los estudiantes a acudir a una mediación. Se les puede persuadir de que un posible paso anterior a una sanción sea la mediación, pero, de igual forma, son ellos quienes deciden ir o no ir. Cuando se desean formalizar estos procesos, todos los miembros de la comunidad educativa deben conocer qué es la mediación, de tal forma que se eviten situaciones como que el mediador o la mediadora sean juzgados como entrometidos.<sup>36</sup>

---

36 Las definiciones de conflicto y mediación fueron tomadas de Torrego, J. (2003). *Mediación de conflictos en instituciones educativas*. Madrid: Editorial Narcea.

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



<b>Objetivo(s)</b>	✓ Motivar una lluvia de ideas y juego de roles.
<b>Grado / Nivel</b>	✓ 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>37</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 en 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?

37 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* (p. 91). 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?
  - Vamos a trabajar juntos durante las reuniones de aula para poder aprender a solucionar problemas enfocándonos en las soluciones.
  - Vamos a empezar utilizando problemas de “práctica” para asegurarnos de que tenemos las herramientas necesarias para poder sugerir soluciones útiles.
  - También vamos a practicar con problemas reales los cuales tendrán un impacto en todos nosotros.



### Comentarios y/o sugerencias

- Usualmente, las y los docentes tratan de solucionar ellos mismos los problemas de sus estudiantes y pierden la oportunidad de involucrarlos en el proceso de aprendizaje de cómo solucionarlos, cómo contribuir y cómo 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)