

SECUNDARIA

3^o

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

3°

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

RECURSOS PARA DOCENTES



PERÚ

Ministerio
de Educación



BICENTENARIO
PERÚ 2021



PERÚ

Ministerio
de Educación

Ricardo David Cuenca Pareja
Ministro de Educación

Sandro Luis Parodi Sifuentes
Viceministro de Gestión Institucional

Mariella Zapata Tipián
Directora General de Calidad de Gestión Escolar

Fiorella Susana Martos Soto
Directora de Gestión Escolar (e)

Equipo técnico:

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

Elaboración de contenidos:

Joan Hartley
Gina Graham

Diseño y diagramación:

Maguin Arturo Ikehara Pun

Corrección de estilo:

George Axel Torres Queija

©Ministerio de Educación

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

Primera edición

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

— — — — —
ANEXO
— — — — — 2

Tabla de contenido

SEGUNDO NIVEL DE LA CASA DE LA DISCIPLINA POSITIVA:

PREPARANDO EL TERRENO

HABILIDADES ESENCIALES PARA UN AULA CON DISCIPLINA POSITIVA

Nosotros decidimos: Normas para nuestra aula	11
Establecer rutinas en el aula	13
Introducir el trabajo con sentido en el aula	14
Pienso, siento y actúo	17
Mi voz interior	23
Estresores pequeños y grandes	31
Claves para postergar la gratificación (PG)	40
Cadena emocional negativa	48
Comprender, confirmar y conectar	55
No pequeños, NO GRANDES	61
Respeto mutuo: la historia de Carlitos	69
Lo siento	71
El nudo	78
El paracaídas	79
Ayuda, no ayuda	80
Las 'R' para la recuperación de los errores	88
¡Baile del método GROOVE™!	91

La entrevista positiva	93
Empezando el día en positivo	94
Somos escritores	96
La taza de agua más cara	98
Explorando el poder: Gana/Gana	106

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	111
Dando cumplidos y apreciaciones	113
Hay una jungla allá afuera	115
Cinco pasos para amistarse	121
Enfocarse en soluciones	130
Motivar una lluvia de ideas y juego de roles	131
Presentando las reuniones en el aula	132
Usar y entender las metas equivocadas	134

SEGUNDO NIVEL DE LA
CASA DE LA DISCIPLINA
POSITIVA:

PREPARANDO EL TERRENO

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

HABILIDAD ESENCIAL

Acuerdos y pautas



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

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- Primero, muestra 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.

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

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

NUESTRA CLASE – NOSOTROS DECIDIMOS

Escuchar mientras otros hablan.

Respetarnos mutuamente.

Ayudarnos para aprender.

- Luego, pide a cada estudiante que firme el cartel. Hacer esto es un símbolo que demuestra que reconocen el acuerdo.
- Una vez que el cartel esté listo, pide a la clase que haga una pausa y que reflexionen juntos (este paso debe ser desarrollado varias veces al día). Diles: “Muéstrenme con un pulgar hacia arriba, hacia los lados o hacia abajo cómo nos está yendo con la norma *Escuchar mientras otros hablan*”, “piensen en alguna idea que nos pueda ayudar a cumplir 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 completar esta actividad **varias veces al día durante el año**.



Comentarios y/o sugerencias

- Esta es una actividad sencilla, rápida y simplificada que puede ayudarte a generar normas 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



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

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

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



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

HABILIDAD ESENCIAL

Trabajo con sentido en el aula



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

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

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

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

Ejemplo de contrato de trabajo con sentido

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

Puntualidad

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

Responsabilidad

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

Respeto

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

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

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

Nombre y firma del estudiante
trabajador

Nombre y firma del supervisor

Fecha _____

Fecha _____

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

Es importante que hagas 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 aula.
- ✓ **Limpieza:** ayuda a mantener el aula limpia.
- ✓ **Borrador de pizarra:** borra la pizarra antes de que llegue el siguiente profesor.
- ✓ **Enfermero:** encargado de verificar que el botiquín esté completo.

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

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

HABILIDAD ESENCIAL

Autorregulación



Actividad	✓ Piensó, siento y actúo ³
Objetivo(s)	✓ Prestar atención a cómo mi mente y cuerpo reaccionan ante una emoción.
Grado/ Nivel	✓ 3.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Colores

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- ¿Quién ha visto películas de miedo?
- ¿Les ha pasado que esa noche, o algunos días después, piensan nuevamente en esa película y vuelven a sentir miedo?
- En esos casos, ¿qué sensaciones en su cuerpo les indican que están asustados?

Respuestas sugeridas: Las manos sudan, los latidos del corazón se aceleran, la cara se pone más caliente y es difícil relajar los músculos.



Invita a algunos estudiantes a participar y escucha sus respuestas.

- Aunque muchas veces no nos damos cuenta, nuestros pensamientos no solo se quedan en la mente, sino que, además, nos producen emociones y nos llevan a actuar de una determinada manera. Por ejemplo, si siempre pensamos en algo negativo, vamos a estar tristes, coléricos y probablemente nos comportaremos de manera agresiva. En cambio, cuando nos sentimos enamorados, pensamos en cosas buenas, nos sentimos alegres y podemos ser más amables de lo que somos habitualmente.

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

2. Desarrollo

Emociones y reacciones físicas

- Desarrollemos la hoja de trabajo “Emociones y reacciones físicas” del cuadernillo (ver Material para el estudiante) para determinar qué sentimos.



Una vez que todos tus estudiantes hayan identificado las reacciones físicas asociadas a cada emoción, permite que tres voluntarios compartan su hoja de trabajo. Haz notar al grupo que algunas emociones pueden compartir las mismas reacciones físicas y que eso puede variar de persona a persona.

Pensamientos, emociones y acciones

- Ahora, abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Pensamientos - Emociones - Acciones” (ver Material para el estudiante). Observemos la tabla. En la primera columna se presentan distintos pensamientos. ¿Qué emociones provocan dichos pensamientos? ¿Qué acciones desencadenan dichos pensamientos y emociones?



Puedes desarrollar en la pizarra el ejemplo que aparece en la hoja de trabajo para orientar mejor a tus estudiantes. Cuando todos hayan terminado, escucha una o dos respuestas por cada pensamiento.

3. Cierre

- > ¿Por qué es importante darnos cuenta de las reacciones físicas que se desprenden de nuestras emociones?

Respuesta sugerida: Las emociones pueden desencadenar sensaciones físicas muy intensas. Tomar conciencia de esas sensaciones nos ayudará muchísimo a reconocer y a manejar nuestras emociones. Si sabemos qué pasa en nuestro cuerpo, por ejemplo, cuando sentimos latidos acelerados, podemos pensar en cómo calmarnos aplicando diversas estrategias, como respirar profundamente, cerrar los ojos, tratar de despejar nuestra mente, entre otras.

- > ¿Por qué es importante identificar los pensamientos que podemos tener, las emociones que provocan estos pensamientos y a qué acciones o comportamientos nos predisponen?

Respuestas sugeridas: Porque esto nos puede ayudar a cambiar los pensamientos que son negativos para nosotros y que nos predisponen a acciones destructivas para nosotros mismos, para otros o en nuestras relaciones; porque podemos reconocer los pensamientos que son más constructivos para nosotros y que nos llevan a sentir emociones agradables y a llevar a cabo acciones positivas; etc.

Material para el estudiante

Actividad	Pienso, siento y actúo
Objetivo	Prestar atención a cómo mi mente y cuerpo reaccionan ante una emoción.

Emociones y reacciones físicas

A continuación, tienes dos listas: una de emociones y otra de reacciones físicas. Une con líneas de colores las reacciones físicas que experimentas cuando sientes cada una de esas emociones. Puedes unir una reacción física con más de una emoción, o la misma emoción con más de una reacción física. No hay respuestas correctas o incorrectas; solo asocia las emociones con tus reacciones físicas.

Emociones	Reacciones
Cólera	Vellos erizados (piel de gallina)
	Respiración entrecortada
	Enrojecimiento del rostro
	Temblor
	Sudor en las manos u otras partes del cuerpo
Miedo	Pulso rápido
	Latidos del corazón rápidos
	Escalofríos
Vergüenza	Dolor de cabeza
	Dolor de estómago
	Falta de energía, inactividad
	Nudos en el estómago o la garganta
Entusiasmo	Cosquilleo en el estómago
	Sensación de falta de aire
	Calor en el rostro o en la cabeza
Tristeza	Ganas de huir
	Llanto
	Sonrisas
	Tensión, agitación
	Irritabilidad

Pensamientos - Emociones - Acciones

En la primera columna de la siguiente tabla se presentan distintos pensamientos. En la segunda columna, describe la emoción o las emociones que cada uno de estos te provoca. En la tercera, escribe aquellas acciones a las cuales crees que predisponen estos pensamientos y emociones. Te dejamos un ejemplo para que puedas guiarte.

Pensamientos	Emociones	Acciones
Imagina que piensas en lo siguiente:	¿Qué emoción o emociones te provoca este pensamiento?	¿A qué acciones te predispone este tipo de pensamiento y emoción?
“Me parece que todos me ignoran, como si no me vieran...”.	Tristeza	Retraerme, aislarme, encapsularme
“Seguro que me equivocaré, cometeré un error...”.		
“Digo lo que pienso y siento (sin herir al resto), porque me siento bien al ser auténtico”.		
“Todos me van a criticar; se burlarán de mí, me veré ridículo”.		
“Somos un equipo. Si nos equivocamos, nos daremos apoyo. Juntos lo lograremos”.		
“Me importa poco lo que los demás hagan. Yo hago lo mío y punto. Total, los demás no mueven un dedo por uno”.		
“Cumpliré lo que me comprometí a hacer porque me gusta y porque creo que servirá hacerlo... Lograré hacerlo lo mejor que yo pueda”.		



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Autoconciencia: reconocer nuestros estados internos, preferencias, recursos e intuiciones (Goleman, 1995). En nuestro marco, las habilidades específicas relacionadas con la autoconciencia son el autoconcepto, la autoeficacia y la conciencia emocional. Todas estas juntas favorecen la autoestima, que es definida aquí como una actitud y no una habilidad (puedes revisar también las definiciones de habilidad y autoestima).

Autoestima: actitud evaluativa generalizada sobre nosotros mismos que influye en el estado de ánimo y en el comportamiento, y que ejerce un efecto poderoso en un rango de comportamientos personales y sociales (APA, 2015).

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 & Scherer, 2012; Scherer, 2005; Ekman, 1992).

Habilidad: capacidad para hacer algo que viene del entrenamiento, la experiencia o la práctica (Merriam-Webster, 2015). En ese sentido, las habilidades son adquiridas: se aprenden, se mejoran, y se perfeccionan con el esfuerzo y la práctica.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Ayuda a tus estudiantes a ganar más conciencia sobre lo que pasa en su cuerpo y su mente cuando sienten determinadas emociones; así aprenderán a orientar o reorientar sus pensamientos y progresivamente estarán mejor preparados para manejar sus emociones.
- ✓ Recálcales también que la expresión de emociones es una habilidad que tiene sus propios procesos de desarrollo y aprendizaje. En nuestra sociedad, incluso, existen prejuicios ante las emociones y sus expresiones (“es muy feo sentir cólera” o “solo las personas débiles lloran”). Por eso, en estas sesiones debemos centrarnos en la idea de que todas las emociones nos ayudan a darnos cuenta de que algo nos pasa. Lo importante es aprender a reconocerlas y luego manejarlas.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Por qué es importante conectar nuestras emociones con nuestras sensaciones corporales?

Las emociones hacen que nuestros cuerpos experimenten diversas sensaciones. Tomar conciencia de estas nos permite identificar qué es lo que estamos sintiendo y, a la vez, nos ayuda a manejar nuestras emociones, porque si sabemos qué pasa en nuestro cuerpo (por ejemplo, sentir tensión en los músculos), podemos pensar en la manera de calmarnos (relajar los músculos, respirar profundamente).

✓ ¿Por qué es relevante comprender la relación que existe entre nuestros pensamientos, emociones y acciones?

Porque nos permite ser conscientes de cómo nuestros pensamientos influyen en nuestras emociones, así como evaluar qué tan constructivos o no son nuestros pensamientos. Por ejemplo, si sentimos ansiedad ante un examen, comenzaremos a sudar, se acelerarán los latidos de nuestro corazón, pensaremos “es solo un examen; lo voy a hacer bien” y actuaremos positivamente ante la situación. De manera opuesta, si pensamos “¿y ahora? ¡Imposible aprobar!”, responderemos negativamente. Nuestras acciones están condicionadas a lo que pensamos y sentimos.

✓ ¿Es posible controlar las reacciones físicas que tenemos cuando experimentamos emociones como la cólera o el miedo?

Es posible y deseable. Una forma de manejar nuestras emociones (en especial, aquellas que nos producen sensaciones desagradables o que nos pueden llevar a manifestar conductas que pueden tener consecuencias negativas) es controlando las reacciones físicas que las acompañan. Una forma de hacerlo es manejando la respiración, tomando aire de forma profunda por la nariz y soltándolo lentamente también por la nariz; esto nos ayudará a desacelerar los latidos del corazón, y a hacer que el rubor del rostro o el temblor del cuerpo disminuya o desaparezca.



Actividad	✓ Mi voz interior ⁴
Objetivo(s)	✓ Manejar mis emociones usando mi voz interior.
Grado/ Nivel	✓ 3.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- No es sencillo identificar y manejar nuestras emociones. Muchas veces intentamos ocultar lo que sentimos, pero nuestras emociones se manifiestan en nuestro cuerpo, mente y acciones. Si bien no podemos esconderlas, sí tenemos la capacidad de aprender a regularlas para sentirnos bien y relacionarnos adecuadamente con los demás.
- ¿Ustedes acostumbran hablarse a sí mismos? ¿Lo hacen en silencio o en voz alta? ¿Qué es lo que se dicen?



Invita a algunos estudiantes a participar y escucha sus respuestas.

- Ojo, está bien si lo hacen en voz alta. ¡Cada uno tiene un estilo diferente de pensar, reflexionar y dialogar consigo mismo!

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>

2. Desarrollo

Escuchando mi voz interior

- En este momento, vamos a hablar con nosotros mismos en voz alta. ¿Sobre qué tema? ¡El que nosotros queramos! Vamos a darnos un minuto para hablar con nosotros mismos en voz alta. Yo también haré el ejercicio.
- ¿Qué tal el ejercicio? ¿Les gustó?



Permite que tus estudiantes participen.

- Todos tenemos una “voz interior” que nos guía y que puede ayudarnos a manejar nuestras emociones cuando sea necesario.
- Cualquier emoción puede llegar a un nivel de intensidad muy alto que necesitamos manejar, por ejemplo, cuando nos empezamos a reír muy fuerte, y nos duele el estómago y necesitamos calmarnos.
- Hay pensamientos o frases que nos decimos a nosotros mismos que intensifican nuestras emociones y no nos permiten calmarnos; también hay pensamientos o frases que podemos decirnos a nosotros mismos que nos ayudan a manejar mejor nuestras emociones. Si alguien está muy nervioso, puede decirse a sí mismo: “No te preocupes, todo va a salir bien; no te preocupes, todo va a salir bien; no te preocupes, todo va a salir bien...”.
- Ahora, vamos a desarrollar la actividad propuesta en el cuadernillo (ver Material para el estudiante) para reforzar el uso de pensamientos y frases que pueden ayudarnos a manejar nuestras emociones utilizando nuestra voz interior.



Una vez que tus estudiantes hayan terminado, solicita cuatro voluntarios (uno por cada situación) para que compartan sus hojas de trabajo.

3. Cierre

- > ¿Por qué es importante tener una voz interior propia que nos ayude a manejar nuestras emociones?
- > ¿En qué situaciones debemos usar nuestra voz interior?



Orienta a tus estudiantes hacia la reflexión, enfatizando en que nuestra voz interior nos puede ayudar a generar pensamientos que medien entre las emociones que nos generan diversas situaciones y las acciones que podríamos tomar de manera impulsiva. Nuestra voz interior “retarda” esas acciones y ayuda a que podamos parar, entender mejor la situación y, por lo tanto, tener reacciones más reguladas y saludables.

Además de usar nuestra voz interior para controlar nuestras emociones, también podríamos recurrir a otras estrategias adicionales. ¿Cuáles podrían funcionar para nosotros? Es importante que estas estrategias nos ayuden a controlar nuestras emociones de manera constructiva y que no impliquen hacernos daño a nosotros mismos o a otras personas. Una estrategia es constructiva si ayuda a controlar la emoción y no tiene consecuencias negativas.



Anota algunas ideas de tus estudiantes en la pizarra. Si lo consideras pertinente, puedes añadir otras estrategias sugeridas, como respirar profundo, cerrar los ojos y contar hasta diez, o hacer algo que nos relaje, como salir a correr, cantar o tomar agua, hablar de la situación con un amigo, entre otras.

Material para el estudiante

Actividad	Mi voz interior
Objetivo	Manejar mis emociones usando mi voz interior.

Mi mejor aliada: mi voz interior

Imagínate que estás en las situaciones descritas abajo. A la izquierda encontrarás pensamientos o frases que pueden hacer que tus emociones se intensifiquen y no las puedas controlar.

En cada situación, cambia el pensamiento o frase descrito por un pensamiento o frase que pueda ayudarte a controlar la emoción que podrías estar sintiendo. Guíate del siguiente ejemplo:

Alejandro tiene mucho **miedo** de reprobado un examen. Se dice a sí mismo: "Voy a reprobado el examen. El examen va a estar muy difícil. ¡No voy a poder!". En este caso, Alejandro podría cambiar sus pensamientos y decirse a sí mismo algo que le sirva para calmar su miedo, como: "Oye, no te preocupes. Nada más tienes que organizarte y estudiar. Te has esforzado; lo puedes lograr. Tranquilízate, no te preocupes, no te preocupes".

Situación 1

Discutiste con tu hermano o hermana y estás tan **enojado** que quieres pegarle.

¿Cómo podrías cambiar tu pensamiento por uno que te ayude a controlar la **cólera**?

Piensas:



Situación 2

Estás **triste** porque no te invitaron a una fiesta.

¿Cómo podrías cambiar tu pensamiento por uno que te ayude a sentirte menos **triste**?

Piensas:



Situación 3

Estás **ansioso** porque tienes que ir a un lugar donde no conoces a nadie.

¿Cómo podrías cambiar tu pensamiento por uno que te ayude a controlar la **ansiedad**?

Piensas:



Situación 4

Tienes que ir al colegio, pero simplemente **no tienes ganas**.

¿Cómo podrías cambiar tu pensamiento por uno que te ayude a sentirte más **animado**?

Piensas:





Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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 & Scherer, 2012; Scherer, 2005; Ekman, 1992).

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

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Cuando hablamos de emociones, es importante acompañar lo que decimos con el cuerpo (gestos y posturas); así se grafican mejor las emociones y se resalta la importancia del empleo del cuerpo como generador de emociones y como posible regulador.
- ✓ Frente a un mismo hecho o evento, las personas podemos experimentar diferentes emociones y sentirlas con diferentes intensidades. Es importante validar todas las emociones que surjan en los adolescentes. Para ello debemos ayudarlos a ver si la intensidad de esa emoción y la forma cómo la manejan son adecuadas para ellos y para su relación con los demás.
- ✓ Para la mayoría de los adolescentes es difícil pensar en sus propios pensamientos. Si algunos estudiantes no pueden pensar en sus pensamientos, sugiéreles que imaginen lo que alguien de su familia, amigos o amigas haría o pensaría en cada situación.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Es posible aprender a controlar las manifestaciones de nuestras emociones?

Es posible estar atentos a lo que pasa dentro de nosotros y comprender lo que sentimos, así como reflexionar sobre nuestras acciones y reconocer sus consecuencias. Aprender a regular nuestras emociones no significa dejar de sentir, sino modularlas para que se expresen en armonía con nosotros mismos y con los demás. Manejar nuestras emociones implica reconocer el antes, durante y después de una situación para poder ajustar nuestras reacciones.

✓ ¿Qué pasa con aquellas emociones que no podemos controlar?

Hay algunas emociones que son más intensas en cada uno, así como hay temas o situaciones que nos afectan más que a otros. Por ello, es posible que en algunos momentos sintamos que no podemos controlarnos. Si logramos identificar cómo nos sentimos y comprender qué hechos nos afectan más, podremos aceptarnos y reconocer que hay situaciones en las que necesitaremos de estrategias específicas o incluso de ayuda para sentirnos mejor.



Actividad	✓ Estresores pequeños y grandes ⁵
Objetivo(s)	✓ Lidiar con los estresores pequeños y grandes en mi vida.
Grado/ Nivel	✓ 3.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Escuchemos la siguiente historia:

Carla y María se reúnen para preparar una exposición que deben presentar al día siguiente. Carla se siente muy nerviosa, le cuesta trabajo concentrarse y se demora mucho repasando su parte de la exposición. Por su parte, María está más calmada, por lo que logra terminar más rápido y tener tiempo para ver televisión.

- ¿Qué creen que le pasa a Carla a diferencia de María?
- ¿Por qué no reaccionan igual ante la misma situación?

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



Invita a los estudiantes a participar y escucha sus respuestas.

- El estrés surge ante situaciones difíciles, desafiantes o simplemente nuevas. Puede generar malestar y usualmente está relacionado con situaciones negativas, como sacarse una mala nota en un examen, o tener una pelea con un amigo o miembro de la familia.
- Asimismo, el estrés puede aparecer en una situación positiva, por ejemplo, cuando recibimos un premio, cuando somos nuevos en un equipo deportivo, cuando empezamos una nueva relación amorosa, cuando comenzamos un nuevo trabajo, cuando nace un hermano o cuando hay un matrimonio en la familia.
- El estrés se manifiesta de muchas maneras a modo de señales; nos lleva a experimentar distintas emociones y también genera señales físicas.
- Ejemplos de emociones relacionadas con estrés

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Ansiedad• Frustración• Enojo | <ul style="list-style-type: none">• Tristeza• Sentirse abrumado |
|--|--|

- Ejemplos de reacciones físicas al estrés

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Dolor de estómago• Dolor de cabeza• Cansancio | <ul style="list-style-type: none">• Irregularidades en la alimentación (“estoy comiendo muy poco o demasiado”)• Dificultades para dormir (“no puedo dormir” o “quiero dormir mucho”) |
|---|---|

- Y a ustedes, ¿qué los estresa?



Escucha las respuestas de algunos estudiantes.

2. Desarrollo

Mis estresores pequeños y grandes

- Todos reaccionamos al estrés de diferentes maneras. A veces, la manera en que lo manejamos depende del tipo de estresor que estemos enfrentando.

- Los estresores pequeños son frustraciones regulares en la vida cotidiana, por ejemplo, tener que hacer mucha tarea, sentirse molesto por algo que hace un amigo o miembro de la familia, o tener muchas responsabilidades en casa. En cambio, los estresores grandes se refieren a eventos mayores que pueden suceder en la vida, como la separación o el divorcio de nuestros padres, el nacimiento de un nuevo miembro de la familia, cambiarse de colegio, mudarse a una nueva ciudad, repetir el año, ser despedido del trabajo, empezar una nueva relación sentimental, una enfermedad grave o la muerte de alguien que amamos.
- Vamos a desarrollar la hoja de trabajo “¿Qué estresores tengo en mi vida?” del cuadernillo (ver Material para el estudiante), y vamos a identificar un estresor pequeño y un estresor grande en cada área de nuestra vida (los amigos, la familia y el colegio).



Si los estudiantes no pueden pensar en un estresor, anímalos a que piensen en estresores que no solamente hayan ocurrido durante este último año, sino a lo largo de sus vidas.

Cuando los estudiantes hayan terminado de desarrollar sus hojas de trabajo, solicita voluntarios para que compartan los estresores que identificaron. Procura orientar la reflexión hacia la identificación de aquellos estresores que más de uno comparte.

Estrategias para cada tipo de estresor

- Aunque los estresores pequeños y los estresores grandes formen parte de nuestras vidas, muchas veces no sabemos cómo manejarlos. Es necesario, entonces, contar con diferentes estrategias para manejar ambos tipos de estresores.
- Ahora, vamos a abrir el cuadernillo en la hoja de trabajo “Ejemplos de estrategias para manejar el estrés” (ver Material para el estudiante) para leer juntos algunos ejemplos de estrategias para manejar los estresores pequeños y grandes.



Repasa con tus estudiantes las diferentes estrategias que aparecen en la hoja de trabajo y estate atento a esclarecer cualquier pregunta que tengan sobre dichas estrategias.

- Podemos usar las mismas estrategias para manejar los estresores pequeños y los estresores grandes, pero podemos utilizar diferentes estrategias dependiendo de si el estresor ocurre con nuestros amigos, con miembros de la familia o en el colegio. Ahora, vamos a desarrollar la hoja de trabajo “Mis estrategias para cada tipo de estresor” del cuadernillo (ver Material para el estudiante).



Cuando los estudiantes hayan finalizado, escucha algunas de las estrategias que utilizarían frente a estresores pequeños y grandes. Aclara previamente que no es necesario que compartan la situación estresora, ya que puede ser privada.

3. Cierre

- > ¿Qué hemos aprendido acerca del estrés durante la sesión?
- > ¿Es importante identificar los diferentes tipos de estrés en nuestras vidas? ¿Por qué?
- > ¿Qué estrategias podemos aplicar para reducir el nivel de estrés en nuestras vidas desde hoy?

Material para el estudiante

Actividad	Estresores pequeños y grandes
Objetivo	Lidiar con los estresores pequeños y grandes en mi vida.

¿Qué estresores tengo en mi vida?

La mayoría de estresores pueden ser categorizados como estresores pequeños y estresores grandes. Piensa en los estresores pequeños y los grandes que has tenido este año en diferentes áreas de tu vida. Luego, escríbelos en las líneas correspondientes.

Con mis amigos

Un estresor pequeño que tuve o tengo es...

Un estresor grande que tuve o tengo es...

Con mi familia

Un estresor pequeño que tuve o tengo es...

Un estresor grande que tuve o tengo es...

En el colegio

Un estresor pequeño que tuve o tengo es...

Un estresor grande que tuve o tengo es...

Ejemplos de estrategias para manejar el estrés

Algunas estrategias para manejar los estresores pequeños pueden ser las siguientes:

Respirar profundamente



Escuchar música



Tomar un descanso y alejarse de la situación



Pensar positivamente



Algunas estrategias para manejar los estresores grandes pueden ser las siguientes:

Hablar con un amigo, un miembro de la familia u otra persona importante en tu vida



Practicar la meditación diariamente



Anotar en un diario tus pensamientos y sentimientos estresantes



Hacer ejercicio regularmente o practicar un deporte



Mis estrategias frente a cada tipo de estresor

Del ejercicio que realizaste en la primera hoja de trabajo, ¿qué estresores tengo en mi vida?; escoge dos o más estresores pequeños y grandes. Escribe qué estrategias te podrían funcionar para reducir el estrés frente a ellos. Puedes elegir algunas estrategias que estén en la hoja de trabajo anterior o algunas nuevas que se te ocurran. Escríbelas en el cuadro a continuación de acuerdo al área en la que se presenta cada estresor (con tus amigos, familia o colegio) y si es pequeño o grande.

Estrés	Estrategias	
Con mis amigos	Para estresores pequeños...	Para estresores grandes...
Con mi familia	Para estresores pequeños...	Para estresores grandes...
En el colegio	Para estresores pequeños...	Para estresores grandes...



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Afrontamiento: proceso de lidiar con demandas internas o externas que se perciben como amenazantes o abrumadoras (APA, 2015).

Determinación: enfrentar desafíos y perseguir metas difíciles con resolución y propósito.

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 & 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

- ✓ Cada persona vive el estrés de manera diferente. Por lo tanto, cada uno puede manejarlo con distintas estrategias. Es importante que los alumnos comprendan que no hay una sola respuesta correcta para las preguntas “¿cuáles son las causas del estrés en sus vidas?” y “¿cómo van a manejar el estrés?”.
- ✓ Además de los estresores pequeños y grandes, hay otros tipos de estrés relacionados con su duración. Por ejemplo, hay estrés “agudo” y estrés “crónico.” El estrés agudo desaparece después de que el evento termina, por ejemplo, el estrés asociado a un examen en el colegio. El estrés crónico es duradero, pues prevalece en el tiempo, por ejemplo, el estrés asociado a la violencia en la comunidad, al ruido en el colegio o a una relación difícil con algún miembro de la familia.
- ✓ Algunos adolescentes no han considerado, hasta ahora, la idea de que hay causas de estrés que son positivas, como, por ejemplo, ganar un premio o empezar algo nuevo. Si tus estudiantes tienen dificultad para comprender que algunas situaciones positivas también pueden causar estrés, explícales que esto sucede porque para algunos de nosotros una situación nueva, aunque positiva, genera incertidumbre y puede resultar difícil de afrontar.
- ✓ Algunos adolescentes no se sienten cómodos al hablar sobre el estrés en su vida diaria y les cuesta mucho pensar en situaciones referidas a ellos mismos. En caso esto suceda, trata de que

los estudiantes piensen en situaciones personales de sus amigos o de sus familiares. También es posible que algunos estudiantes puedan tener una reacción emocional intensa o negativa al pensar en el estrés presente en sus vidas. Si un estudiante reacciona de esta manera, valida su reacción diciéndole que es normal y sugiérele que acuda al psicólogo del colegio para hablar del tema.

- ✓ Un adolescente con niveles altos de estrés necesita ayuda inmediata. Es indispensable que sea evaluado por profesionales, como médicos y psicólogos, para que realice el tratamiento pertinente lo antes posible.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

- ✓ **¿Por qué es importante identificar el estrés en la vida diaria?**

Todas las personas padecen de estrés en algún momento de su vida, pero mucha gente no habla de ello. Cuando los estudiantes identifiquen las causas del estrés en sus propias vidas, podrán entender sus emociones, sus reacciones físicas al estrés y empezar a practicar estrategias para manejarlo.

- ✓ **¿Por qué es importante manejar el estrés?**

Vivir con estrés crónico o experimentar un nivel muy alto de estrés agudo sin manejarlo adecuadamente genera un alto riesgo de sufrir consecuencias negativas en la salud física y mental. Es importante para los adolescentes identificar las causas del estrés en sus vidas, desarrollar estrategias personales para manejarlo y reconocer qué personas de su entorno pueden brindarles apoyo. Esto es especialmente importante porque, al practicar estrategias para manejar el estrés y buscar apoyo, los adolescentes aprenden que pueden controlar sus emociones, enfrentar las adversidades y mantener su determinación en la vida.



Actividad	✓ Claves para postergar la gratificación (PG) ⁶
Objetivo(s)	✓ Renunciar a gratificaciones inmediatas para lograr metas mayores a la larga.
Grado/ Nivel	✓ 3.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Algunos de ustedes reciben propina de tus padres o ganan algo de dinero en “cachuelos” aquí y allá. Algunos prefieren gastar ese dinero en diferentes gustos durante la semana, mientras que otros ahorran su dinero para comprar algo más valioso luego.

➤ ¿Qué prefieren ustedes la mayor parte del tiempo? ¿Por qué?



Escucha a tus estudiantes; incentiva su participación. Es importante que puedan ir conectándose con sus propias vivencias relacionadas con la manera en que esperan para obtener recompensas o satisfacciones mayores a las que tendrían si hubiesen decidido no esperar.

- En esta sesión, aprenderemos por qué es importante desarrollar la habilidad de la postergación de la gratificación y aprenderemos estrategias para mejorar nuestra capacidad de espera. Es importante aclarar que desarrollar esta habilidad toma mucha práctica y cambia con la edad.

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

2. Desarrollo

El experimento de los *marshmallows* (o malvaviscos)

- En el cuadernillo hay una actividad que se llama “El experimento de los *marshmallows* (o malvaviscos)” (ver Material para el estudiante). Leamos la historia juntos.
- ¿Qué habrían hecho ustedes a los cuatro años?



Escucha las respuestas de tus estudiantes.

- Ahora, hagamos una lista de nuestros “malvaviscos”. ¿Qué cosas nos cuesta más resistir (no caer en la tentación)?



Dales un tiempo para pensar y luego invítalos a compartir. No obligues a nadie a participar. Ten cuidado de no juzgar y asegúrate de que nadie se burle de nadie.

Las 4 claves para PG

- Ahora, vamos a aprender a lidiar con nuestros “malvaviscos” inteligentemente. Abramos el cuadernillo en la página de “Las 4 claves para PG” y leamos la historia de PG.



Dales tiempo para leer.

- En resumen, las cuatro claves para la postergación de la gratificación (PG) son:
 1. Entender qué es lo más importante.
 2. Saber lo que quieres lograr.
 3. Tener un plan.
 4. Premiarte.
- Ahora, es su turno de aplicarlas. Piensen en uno de sus “malvaviscos” del ejercicio anterior; escojan el más difícil o el más importante para ustedes y vean cómo pueden aplicar las cuatro claves.



Dales un tiempo para hacer esto. Cuando hayan terminado, invítalos a compartir, pero sin obligarlos. No hay problema si nadie quiere hacerlo. En ese caso, pasa al cierre.

3. Cierre

- ¿Qué piensan de estas cuatro claves?
- ¿Se les ocurren otras claves más que les puedan servir para su PG?



Escucha a tus estudiantes.

Material para el estudiante

Actividad	4 claves para PG
Objetivo	Renunciar a gratificaciones inmediatas para lograr metas mayores a la larga.

El experimento de los *marshmallows* (malvaviscos)⁷



Hace muchos años, un conocido psicólogo llamado Walter Mischel condujo un estudio conocido como “El experimento de los *marshmallows*” (en español, malvaviscos). Este experimento ponía a prueba la capacidad de postergación de la gratificación en los niños.

En el experimento, les dio a elegir a niños de cuatro años de edad entre dos opciones: ganar un malvavisco en ese momento por algo que hicieran, o que esperaran 15 a 20 minutos y ganaran dos malvaviscos por hacer lo mismo. Algunos niños tomaron un malvavisco inmediatamente, y otros esperaron para llevarse los dos malvaviscos.

¡Puedes ver en las fotos que esta tarea fue muy difícil para algunos niños! El Dr. Mischel también se preguntaba si esta prueba predeciría un futuro éxito en sus vidas. Encontró que, 14 años después, los niños que esperaron para obtener dos malvaviscos eran más positivos, emprendedores, enfocados en lograr sus metas y tenían notas altas en sus exámenes, mientras que los niños que no esperaron eran más propensos a tener problemas en el colegio.

1. ¿A los cuatro años de edad hubieras elegido tomar el malvavisco inmediatamente o hubieras esperado a tomar los dos?

2. En este momento, ¿tomarías el malvavisco inmediatamente o esperarías a tomar dos?

⁷ Imágenes extraídas de Alatorre, G. [Giorgio Alatorre] (s. f.). *La prueba del malvavisco subtítuloada*. [Video de YouTube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=bdYcgb0-nsA>

Las 4 claves para PG

Paula Graciela, conocida como PG por sus amigos, ama jugar vóley y es la capitana del equipo de su escuela. PG es una muy buena estudiante. Ella se esfuerza mucho por obtener buenas notas porque quiere ir a una buena universidad y sabe que sus padres no tienen mucho dinero. Ella necesita ganar una beca.

También le encanta pasar tiempo con sus amigos, ir a tomar un helado o comer una hamburguesa; le gustan sobre todo las papas fritas. Sus mejores amigos siempre se juntan después de la escuela para pasar el rato y quieren que ella los acompañe. A veces, PG pierde su práctica de vóley para estar con ellos, porque, si no lo hace, luego se siente excluida.

PG ha descubierto que hay cuatro claves para postergar la gratificación (PG).⁸

- 1. Entender qué es lo más importante.** Cuando sabes lo que es importante para ti, puedes tomar decisiones que te acerquen a la felicidad y el éxito.
- 2. Saber lo que quieres lograr.** Comprender claramente lo que quieres lograr a largo plazo puede ayudarte a valorar más tu objetivo que las gratificaciones inmediatas.
- 3. Tener un plan.** Tener un plan para conseguir tu objetivo te ayudará con las decisiones difíciles y a manejar la frustración.
- 4. Premiarte.** Tu plan puede tomar semanas, meses o a veces años para completarse. Divide las metas en pasos más pequeños y prémiate al completar cada paso.

Mira cómo aplica PG sus 4 claves para PG.

1. Entender qué es lo más importante	2. Saber lo que quieres lograr
Para PG, es el vóley, los estudios y salir con los amigos, pero no hay tiempo para todo. Se da cuenta de que ir a la universidad es lo más importante, y destacar en vóley y notas puede darle esa oportunidad. Menos tiempo con los amigos y menos comida chatarra, pues eso afecta su rendimiento.	PG quiere ser veterinaria, abrir su consultorio propio y especializarse en animales de granja. Su objetivo es ganar una beca para estudiar en una buena universidad cuando termine la secundaria en dos años.
3. Tener un plan	4. Premiarte
El plan de PG es destacar en los estudios para ingresar a una buena universidad y conseguir becas por mérito. Pero sabe que las becas académicas son muy difíciles de conseguir, así que también quiere buscar una beca deportiva de vóleybol. Para eso, ella debe lograr que su equipo gane el campeonato local este año y el nacional el próximo.	El plan de PG va a tomar al menos dos años. Ella no puede dejar de ver a amigos por tanto tiempo, así que decide que cada vez que consiga una buena nota en un examen importante o su equipo gane un partido, se tomará un descanso para pasar unas horas con sus amigos. Luego, si gana el campeonato local, se premiará pasando el fin de semana con ellos.

⁸ Basado en Baker, B. (s. f.). 5 Strategies for Delayed Gratification and Why You Should Do It. *The Start of Happiness*. Recuperado de <https://www.startofhappiness.com/power-delayed-gratification/>

Las 4 claves y tú

Piensa en uno de tus “malvaviscos” del ejercicio anterior. Escoge el más difícil o el más importante para ti y aplica las 4 claves.

1. Entender qué es lo más importante

¿Qué valores crees que están compitiendo? ¿Cuál es el más importante para ti?

2. Saber lo que quieres lograr

En la situación que escogiste, ¿cuál sería tu objetivo? Piensa en algo claro y concreto.

3. Crea un plan

¿Qué pasos tendrías que seguir para lograr tu objetivo? ¿Qué “tentaciones” enfrentarás en el camino? ¿Qué puedes hacer para no ceder a ellas?

4. Prémiate

¿Cuánto tiempo crees que tomará lograr lo que quieres? ¿En qué punto de tu plan crees que necesitarás un descanso o una pequeña celebración?



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Autonomía: gobernarnos a nosotros mismos mientras balanceamos y armonizamos nuestros intereses con los de los demás (ver también Dryden, 2015).

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 de 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.

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

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Tus estudiantes o hijos están en un proceso de aprendizaje para la vida. Se aprende a ser responsable enfrentando los errores, y viéndolos como oportunidades de aprendizaje y superación.
- ✓ Regañar o dar sermones no sirve. Hazles pensar en estrategias para organizarse y tener mayor disciplina para cumplir sus objetivos teniendo en cuenta que sus desarrollos emocionales y sociales también son muy importantes. Enséñales estrategias que a ti te hayan funcionado para resolver problemas y para corregir sus errores.
- ✓ Ayúdalos a explorar las consecuencias de sus elecciones con preguntas cordiales.
- ✓ Tanto maestros como padres debemos conocer cuáles son los intereses de los adolescentes. Es muy importante escucharlos más, hacerles preguntas, tener espacios comunes para saber qué les gusta, con qué tipo de actividades se divierten y cuáles son sus sueños para el futuro.
- ✓ Es posible que los adolescentes muestren dificultad para postergar la gratificación y que sea más difícil convencerlos de que lo hagan. Es importante mantener la calma, promover una comunicación cordial y perseverar.
- ✓ Una actitud cordial y acogedora invita a la cercanía, la confianza y la cooperación, lo cual es esencial si se quiere tener una influencia positiva en los adolescentes. Una actitud hostil crea distancia, actitud defensiva y resistencia.

- ✓ Si tienes internet y quieres mostrar un video a tus estudiantes, revisa el siguiente enlace para ver un video del experimento del malvavisco. http://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ

3 Preguntas y respuestas frecuentes

- ✓ **¿Por qué es importante la postergación de la gratificación?**

Investigadores especializados en psicología han llegado a la conclusión de que los niños y adolescentes que han desarrollado esta capacidad tienen resultados muy adaptativos, por ejemplo, tienen un mejor rendimiento académico y despliegan mejor sus habilidades sociales. Asimismo, aquellas personas que han desarrollado la habilidad de postergar la gratificación tienen mejores carreras y un índice menor de participación en actos delictivos durante la edad adulta que las personas que tienen dificultades para postergar la gratificación.

- ✓ **¿Cuáles son buenas oportunidades para que el adolescente desarrolle su habilidad de postergar la gratificación?**

Para identificar estas oportunidades, es necesario que seas un buen observador del comportamiento adolescente, es decir, observar aquellas situaciones en las que se enfrentan intereses que proporcionan satisfacción inmediata con actividades que requieren mayor esfuerzo, pero que llevarán a alcanzar objetivos positivos. Por ejemplo, en el hogar, dormir más tiempo en las mañanas es más placentero que levantarse lo suficientemente temprano como para asistir puntualmente a la escuela. Los padres pueden preguntarle al adolescente “¿quieres que te ayude a levantarte o quieres hacerlo solo?”. Si pide ayuda, debe cumplir lo pactado: “¿Te levantarás inmediatamente cuando yo te llame, en cinco minutos o cuántos minutos después?”. Si decide lo segundo, será una gran oportunidad para desarrollar autocontrol y autonomía. En algún momento estará preparado para hacerlo solo.



Actividad	✓ Cadena emocional negativa ⁹
Objetivo(s)	✓ Parar la cadena emocional negativa que se desata con la frustración.
Grado/ Nivel	✓ 3.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Vamos a mirar la imagen del cuadernillo. ¿Qué será?

Respuesta sugerida: El “efecto dominó”: empujas una pieza y todas caen una por una en cadena.

- El título de la sesión de hoy es “Cadena emocional negativa” y la imagen representa el efecto dominó. ¿Cómo podemos relacionar el título con la imagen?

Respuesta sugerida: A veces las emociones son como piezas de dominó en fila: si una se mueve, las otras también.



Escucha a tus estudiantes.

- Hoy vamos a hablar de la frustración, de cómo puede tener un “efecto dominó” en nuestras emociones y de cómo detenerlo.

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

2. Desarrollo

Cadena emocional negativa

- Hoy vamos a escribir un guion para una nueva película llamada “Cadena emocional negativa”, en la que nosotros somos los protagonistas. Comencemos con algo frustrante. Casi todos los guiones muestran al héroe (en este caso, nosotros) luchando contra dificultades para lograr una meta final. Así es esta película.
- Pensemos en todo aquello que más nos frustra, cuando nos sentimos así, “¡grrrrrr!”, por algo que no sale como esperábamos. Ese será el tema de nuestra película.
- Ahora, vamos a tomarnos unos minutos para pensar en las escenas de nuestra película. Vamos a escribir las ideas principales en el cuadernillo, escena por escena, hasta que llegemos a donde dice “PARE AQUÍ”, luego de la escena 3.



Dales unos minutos para pensar en esto. Luego, invítalos a compartir sus ideas.

Cuatro pistas

- ¡Nuestros personajes entraron a toda velocidad en una cadena emocional negativa! Esto hace que sea una película emocionante. Ahora, tenemos que llevar la historia a su clímax. El clímax de una historia es el punto más “alto” de la película: la confrontación final. El héroe (nosotros) no puede ser vencido, así que vamos a escuchar cuatro pistas para romper la cadena emocional negativa (ver Material del estudiante).

Cadena emocional negativa, interrumpida

- Ahora, volvamos a nuestra película. Vamos a recurrir a un truco cinematográfico para “rehacerla”: tal vez viajar al pasado, despertar de un mal sueño, darnos cuenta de que las cosas están recién por pasar o que estábamos en un universo paralelo. ¡Escojamos un truco y escribamos cómo lo haríamos en esta segunda oportunidad! Usemos estas pistas para hacer las cosas de manera distinta: para, relájate, enfócate y adáptate.



Dales unos minutos para pensar en esto. Luego, invítalos a compartir sus ideas.

3. Cierre

- La vida está llena de situaciones frustrantes, ya sea una pequeña molestia como haber perdido nuestro celular, hasta una inmensa como haber visto fracasar una relación. La frustración no es una emoción placentera, sin importar qué tan grande o pequeña sea, pero como justamente no la podemos evitar, el truco está en saber cómo manejarla, en particular, cómo detener o irrumpir una cadena emocional negativa.
 - ¿Qué les parecieron las cuatro pistas? ¿Se imaginan aplicarlas?
 - ¿En qué situaciones creen que les serían útiles?
 - ¿Por qué creen que la frustración no es una emoción mala si les hace sentir mal?



Ejercicio opcional para el futuro

Si te parece que sería útil y tus estudiantes se muestran interesados en el tema, proponles que en la siguiente clase se organicen en grupos para presentar sus películas frente a sus compañeros. Para ello, tendrían que buscar un grupo, elegir una de las películas, ensayarla y luego presentarla en la siguiente clase.

Material para el estudiante

Actividad	Cadena emocional negativa
Objetivo	Parar la cadena emocional negativa que se desata con la frustración.

Guion de película: "Cadena emocional negativa"



Protagonista: tú (inventate un alias divertido)

Escena 1. Te pasa algo muy frustrante. Tratas de arreglarlo, pero fracasas.

Escena 2. La cólera se apodera de ti. Describe un "close up" de tu cara y tu cuerpo. ¿Qué dices? ¿Qué haces?

Escena 3. La desesperación te embarga. Nada de lo que hiciste funcionó. Solo empeoraste las cosas. Estás triste. Describe un "close up" de tu cara y tu cuerpo. ¿Qué dices? ¿Qué haces?

Cuatro pistas para detener una cadena emocional negativa

Pista 1: PARA

La primera vez trataste algo y no funcionó. Te molestaste, seguiste intentando y te molestaste más. ¡Esta es la primera pieza de dominó! Cuando la rabia te gane, PARA lo que estés haciendo y toma distancia.

Pista 2: RELÁJATE

Haz algo divertido y relajante hasta que te calmes. Sal a dar una vuelta, come un entremés, mira videos graciosos, escucha música o haz ejercicio.

Pista 3: ENFÓCATE

Enfoca tus esfuerzos en encontrar una solución que alivie tu frustración. Empieza por entender cuál es el problema. Piensa qué es lo que realmente te está molestando y qué lo ocasiona. Pide ayuda si no puedes descubrirlo solo. Acá va una pista: a veces ayuda dividir el problema grande en varios chiquitos que sean más manejables.

Pista 4: ADAPTA

Algunas veces las barreras son demasiado grandes para superarlas en ese momento. En ese caso, tienes dos opciones: una, cambiar tus metas por unas que se puedan lograr en el corto plazo, o dos, si no logras avanzar por más que intentes, puede ser saludable dejarlo para otro momento.

RETOMA

Escena 4. ¡Segunda oportunidad! Truco cinematográfico. ¡Nada ha pasado aún! Ahora tienes la oportunidad de hacerlo bien. ¿Cómo interrumpes la cadena emocional negativa?

Escena 5. La frustración está bajo control. Debes crear dos finales alternativos.

Escena final A. Superas el obstáculo que causaba tu frustración.

Escena final B. No puedes superar el obstáculo, así que te adaptas y sigues adelante.



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Autorregulación: manejar efectivamente nuestras emociones, pensamientos y conducta en diferentes situaciones (CASEL, 2015). Aquí utilizamos autorregulación principalmente en su significado emocional, mientras que “determinación” comprende aquellos comportamientos autorregulatorios relacionados con fijarse metas, motivación, perseverancia y manejo del estrés.

Frustración: sentimiento de cólera o fastidio causado por no poder hacer algo (Merriam-Webster, 2015). Respuesta emocional común relacionada con la cólera y la decepción, que aparece cuando percibimos oposición al cumplimiento de nuestra voluntad (Miller, 1941).

Función ejecutiva y el cerebro adolescente: la función ejecutiva es un concepto paraguas para el manejo (regulación, control) de ciertos procesos cognitivos como el control de impulsos, la memoria de trabajo (corto plazo), el razonamiento, la flexibilidad y la resolución de problemas, así como la planificación y la ejecución.

La parte del cerebro a cargo de la función ejecutiva (la corteza prefrontal) aún no está madura en el cerebro adolescente, mientras que el centro emocional del cerebro (la amígdala) ya se ha desarrollado. Esto significa que frecuentemente la emoción le gana a la razón. Por eso, las respuestas de los adolescentes suelen ser más viscerales o reactivas. Cuando lidian con la frustración, son propensos a desatar una cadena emocional negativa. Es por eso que les puede ser útil tener estrategias para manejar su frustración, junto con el acompañamiento cariñoso de adultos pacientes.

Manejo del estrés: tomar control sobre nuestro estilo de vida, pensamientos, emociones y la forma en que lidiamos con los problemas para afrontar el estrés, reducir sus efectos dañinos y evitar que se salga de control.

Regulación emocional: influir intencionalmente en la intensidad, duración y tipo de emoción que experimentamos de acuerdo a nuestras metas de corto y largo plazo (Gross & Thompson, 2007).

Tolerancia a la frustración: soportar circunstancias molestas o hasta muy molestas sin perturbarnos (Tobías, 2014). Dominar nuevas habilidades, realizar tareas difíciles o perseguir metas desafiantes puede ser muy frustrante. Manejar esa frustración y utilizarla para motivarnos nos ayuda a ser cada vez mejores.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Es bueno recalcar a los adolescentes que la realidad no siempre es lo que quisiéramos que sea o como la imaginamos, y que eso es normal. Es importante ayudarlos a entender que las circunstancias pueden cambiar, y lo importante es la forma cómo lo manejamos para que aprendamos de ellas y evitemos consecuencias negativas.

- ✓ Durante la adolescencia, las emociones son muy intensas y cambiantes. Es natural para los adolescentes ilusionarse o decepcionarse fácilmente. En estas situaciones, los adolescentes necesitan que los adultos los acompañen respetuosamente, sin juzgar ni invalidar sus sentimientos.
- ✓ Si bien hay situaciones en la vida que no podemos cambiar, sí podemos manejar nuestras emociones para poder superarlas. Poder distinguir las situaciones que podemos cambiar de las que no nos ayudará a lidiar mejor y más efectivamente con ambas.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿La frustración es mala?

La mayoría de personas piensa que la frustración es una mala emoción porque es desagradable, pero es más complejo. La frustración está programada en nosotros y tiene un valor adaptativo tremendo. Al inicio es una emoción positiva, porque cuando nos frustramos nos motivamos a eliminar el obstáculo que nos impide lograr nuestro objetivo; nos esforzamos más y ese esfuerzo extra frecuentemente da resultado. Lamentablemente, si a pesar de nuestros mayores esfuerzos no podemos superar los obstáculos y no sabemos cómo manejar las emociones que esto genera, la frustración podría volverse destructiva.¹⁰

✓ ¿Por qué es importante la tolerancia a la frustración?

Porque la vida cotidiana muchas veces dista de lo ideal. Tolerar niveles sanos de frustración nos motiva a superar obstáculos y crecer, y también nos ayuda a evitar una cadena emocional negativa. La tolerancia a la frustración nos ayuda en todos los aspectos de la vida: nuestras relaciones, el trabajo o estudio, la salud, perseguir nuestros sueños, entre otros.

✓ ¿Qué pasa si la frustración no se maneja de manera adecuada?

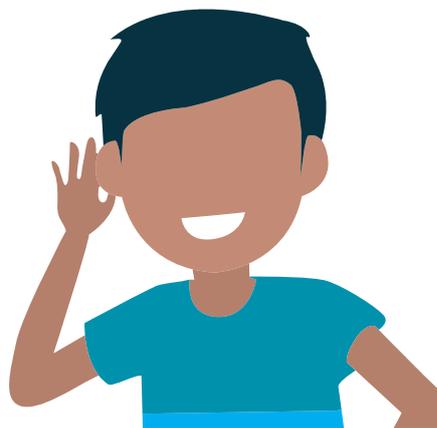
Puede convertirse en cólera, que se parece a la frustración, pero con el volumen más alto. El cuerpo se tensa, la concentración se reduce, el pensamiento se nubla, y entonces la calidad de los esfuerzos declina y no podemos pensar claramente ni tomar buenas decisiones. Si los adolescentes no pueden eliminar los obstáculos de su camino en este punto, sus emociones avanzan de la cólera a la desesperación, y de ahí a la desesperanza. Como han tratado y tratado, pero no han logrado eliminar las barreras, lo natural será rendirse. Con cada caída en la cadena emocional negativa, los niños y adolescentes se van convenciendo de que sus acciones tienen poco efecto, y pierden progresivamente la confianza en sí mismos y en su capacidad de alcanzar sus metas.¹¹

10 Tomado de <https://www.psychologytoday.com/blog/the-power-prime/201009/parenting-frustration-in-childrenaarrgghh>

11 Ídem.

HABILIDAD ESENCIAL

Habilidades de comunicación



Actividad	✓ Comprender, confirmar y conectar ¹²
Objetivo(s)	✓ Concentrar mi atención en lo que otros me quieren decir y mostrarles que me importa.
Grado/ Nivel	✓ 3.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Para comenzar la sesión, vamos a pensar en los momentos en que hablamos con alguien.
 - ¿Cómo nos damos cuenta cuando alguien nos está escuchando o se esfuerza por entender lo que estamos diciendo?
 - ¿Y cómo nos damos cuenta de que esa persona no nos está escuchando?



Escucha algunas respuestas y complementalas cuando lo consideres necesario.

2. Desarrollo

- ➤ ¿Por qué es importante la escucha para tener buenas relaciones con las otras personas?

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

Respuestas sugeridas: Escuchando conocemos cómo piensan los demás; cuando tenemos algún problema o diferencia con alguien, podemos conocer su punto de vista; en las amistades, las relaciones de pareja y la familia, escuchar a los otros permite que profundicemos en el conocimiento de la otra persona y que estrechemos nuestros vínculos.

- ¿Y saben qué es la escucha activa? ¿Qué se imaginan que es?

Respuestas sugeridas: Es lo contrario de asumir una posición pasiva frente a lo que escuchamos. Es hacer algo para entender muy bien lo que la otra persona quiere transmitirnos y para que se sienta comprendida.



Escucha algunas respuestas y complementalas cuando lo consideres necesario.

Comprender, confirmar y conectar

- Abramos el cuadernillo, y leamos juntos la parte inicial y las estrategias.



Al terminar la lectura, dales unos minutos para que desarrollen la actividad. Cuando hayan terminado, invita a tus estudiantes a compartir sus respuestas con toda la clase. Recuérdales que parafrasear significa usar sus propias palabras para repetir lo que otra persona ha dicho; no significa interpretar o agregar algo a lo que ha dicho.

- Ahora, pensemos en estas tres situaciones:

- Una ocasión en la que hayamos sido tratados injustamente
- Una discusión reciente con alguien
- Un recuerdo importante de nuestra infancia

- Vamos a juntarnos en parejas y compartir una de las situaciones propuestas, primero uno, y luego el otro. El que le toque escuchar debe aplicar las estrategias que aprendimos hoy: comprender, confirmar y conectarse. Al cabo de cinco minutos, intercambiaremos de roles.



Organízalos en parejas cuidando que ningún estudiante se quede solo. Camina por el aula escuchando y observando el diálogo entre las parejas de estudiantes, sin interferir. Cuando hayan pasado cinco minutos, recuérdales que deben intercambiar roles. Luego, invítalos a compartir su experiencia con el resto del salón.

- ➤ ¿Cómo se sintieron cuando eran ustedes los que hablaban?
- ¿Cómo se sintieron cuando eran ustedes los que escuchaban?
- ¿Qué creen que fue lo que más ayudó a escuchar activamente y sentirse comprendidos?



Escucha a tus estudiantes.

3. Cierre

○ Hoy hemos aprendido acerca de la escucha activa. Es importante ser conscientes de que al escuchar activamente podemos dar la impresión de que estamos de acuerdo con quien escuchamos, aun cuando no sea realmente así.

- ¿Qué puede pasar en las relaciones cuando no hay escucha activa?
- ¿Cómo podemos usar la escucha activa cuando estamos discutiendo con alguien?
- ¿Cómo podemos mostrar nuestro desacuerdo y a la vez escuchar activamente? ¿Ambas cosas son incompatibles?

Respuesta sugerida: No, no son incompatibles. La escucha activa es un ejemplo de respeto y comprensión. Permite adquirir información y perspectiva. No ganamos nada atacando o minimizando al otro. Pero, de seguro, podemos ser enérgicos, abiertos y honestos en nuestra respuesta, siempre que presentemos nuestra opinión de manera respetuosa. Tratemos a los demás de la manera en la que queremos ser tratados.

Material para el estudiante

Actividad	Comprender, confirmar y conectar
Objetivo	Concentrar mi atención en lo que otros me quieren decir y mostrarles que me importa.

Comprender, confirmar y conectar

Comprender

¿Cómo puedes asegurarte de que entiendes lo que la otra persona te está diciendo?

- Presta atención a lo que la otra persona está diciendo, calla tu voz interna pues te puede distraer, y no prestes atención a nada más.
- Mantén contacto visual y presta atención al lenguaje corporal.
- Espera tu turno para hablar. ¡No interrumpas!
- Si no comprendes lo que te están diciendo, haz preguntas de manera respetuosa para aclarar. Asegúrate de que las preguntas que hagas, hagan sentir al otro que estás preocupado por él y no que lo estás cuestionando o juzgando.

Confirmar

¿Qué puedes hacer para mostrarle a alguien que comprendiste lo que quería contarte?

- Asiente con la cabeza cuando estés seguro de que comprendiste.
- Resume o parafrasea lo que la otra persona dijo, usando tus propias palabras para confirmar que estás entendiendo correctamente.

Conectar

¿Cómo puedes conectar con la otra persona durante la conversación?

- Pregúntale a la otra persona cómo se siente o qué piensa al respecto.
- Pregúntale respetuosamente qué puedes hacer para ayudarlo.
- Ofrece un gesto afectuoso de apoyo.

Piensa en tres situaciones de tu vida que pueden ser difíciles de explicar o compartir.

Una ocasión en la que hayas sido tratado injustamente

Una discusión reciente con alguien

Un recuerdo importante de tu infancia



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Atención plena: prestar atención de una forma especial: de manera intencional, en el presente y sin juzgar (Kabat-Zinn, 1994).

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

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

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).

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

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 & Maloney, 1991).

Habilidades para relacionarse: establecer y mantener relaciones saludables y gratificantes con personas y grupos diversos. Esto incluye comunicarse claramente, escuchar activamente, cooperar, resistir la presión social inapropiada, negociar constructivamente el conflicto, y buscar y ofrecer ayuda cuando se necesita (CASEL, 2015).

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.

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

- ✓ En la familia es fundamental contar con espacios en los cuales los adolescentes escuchen las historias de sus padres, abuelos y otros familiares, permitirles hacer preguntas y corregirlos cuando asuman actitudes poco constructivas como interrumpir o juzgar. Esta es una manera de practicar habilidades de escucha.
- ✓ Cuando el adolescente te cuente algo, es importante escucharlo sin interrumpir, hacer preguntas para aclarar y conectarte con sus emociones.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Por qué es importante practicar la habilidad de escucha activa?

La escucha activa es una habilidad que se aprende; por eso, es importante practicarla. Escuchar activamente a otras personas puede hacer más sencillo entender sus pensamientos (involucrando también la habilidad de toma de perspectiva) y sentimientos (involucrando también la habilidad de la empatía). Asimismo, puede ayudarnos a resolver conflictos de manera más efectiva, y a establecer vínculos profundos y significativos con los demás.

✓ ¿Los estudiantes realmente pueden mejorar su escucha activa?

Algunos adolescentes pueden tener más dificultades para afinar su escucha activa en comparación con otros, pero todos pueden mejorarla con la práctica. Es muy común para los adolescentes tener dificultades para escuchar a los demás, porque mientras la otra persona habla, ellos piensan en qué responder y no se enfocan en comprender, confirmar ni conectar con ella. Por eso, los adolescentes pueden beneficiarse enormemente de prácticas específicas que involucren estos componentes de la escucha activa.



Actividad	✓ No pequeños, NO GRANDES ¹³
Objetivo(s)	✓ Resistir la presión de otros para hacer algo que no quiero o que me hace daño.
Grado/ Nivel	✓ 3.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Escribe en la pizarra las siguientes palabras: CRECER AMIGO O DERECHO TU NO SILENCIO TU ES DEMANDA NIEGA TU A QUIEN. También puedes escribirlas en tarjetas separadas y pegarlas en la pizarra.

Al unir las palabras que están escritas en la pizarra se formará una frase. Ordenemos las palabras para descubrir la frase oculta.



Para armar la frase puedes solicitar algunos voluntarios o motivar la participación de toda la clase.

- La frase oculta es “No es tu amigo quien demanda tu silencio o niega tu derecho a crecer”, de Alice Walker, escritora afroamericana.
- ¿Qué significa esta frase?

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

Respuesta sugerida: Parte de crecer es tomar nuestras propias decisiones, que pueden ser diferentes a las que toma nuestro grupo, nuestros amigos o la mayoría de personas. Con un verdadero amigo podemos expresar nuestras opiniones, pensamientos y sentimientos, así no estemos de acuerdo.



Escucha algunas respuestas. Enfatiza o complementa cuando lo consideres necesario.

- ¿Y qué opinan ustedes? ¿Están de acuerdo con esto o no? ¿Por qué?



Escucha algunas respuestas y continúa.

2. Desarrollo

Diciendo "NO"

- Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "Diciendo NO" (ver Material para el estudiante) y leamos juntos los recuadros. Ahora, abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "No pequeños, NO GRANDES" y leamos juntos el ejemplo.
- ¿Qué diferencias habrá entre las dos formas de responder?



Escucha algunas respuestas.

- Desarrollemos la hoja de trabajo.



Dales unos minutos para esto. Una vez que todos hayan finalizado, escucha algunas respuestas a las dos situaciones. Retroalimenta fijándote en que los NO GRANDES sean realmente respuestas asertivas, es decir, firmes, que no agredan ni ofendan a la otra persona, y que expresen pensamientos, sentimientos y/o lo que se quiere que haga o deje de hacer la otra persona. Enfatiza o complementa guiándote de las siguientes ideas.

Situación 1

- **No pequeños:** Si quieres, tráemela mañana. Es que hoy no puedo guardarla. No sé si eso sea correcto. ¿Crees que me pueda meter en problemas?
- **NO GRANDES:** Sabes que me puedo meter en problemas y quiero evitar eso, así que no puedo hacerte ese favor. Te pido que no vuelvas a pedirme algo así.

Situación 2

- **No pequeños:** Es que mis papás se enojarían mucho. Me provoca, pero no sé, no me atrevo.
- **NO GRANDES:** Te había dicho que no consumiría nada. Te pido no volver a ofrecerme. He respetado tus decisiones así no esté de acuerdo; te pido que hagas lo mismo.

Tu turno

- Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Tu turno” (ver Material para el estudiante) y leamos juntos la indicación inicial. Ahora, desarrollemos la actividad.



Dales unos minutos para esto. Una vez que todos hayan terminado, pide algunos voluntarios para que compartan su situación, y sus “no” pequeños y grandes con toda la clase.



Si nadie quiere compartir, cierra la sesión. Si algunos estudiantes comparten sus situaciones, pide que los demás ayuden a generar más respuestas asertivas o NO GRANDES sobre lo que acaba de comentar su compañero. Retroalimenta fijándote en que sean respuestas firmes, que no agredan ni ofendan a la otra persona, y que expresen pensamientos, sentimientos y/o lo que se quiere que haga o deje de hacer la otra persona.

3. Cierre

- ¿Cómo reconozco cuando necesito decir un “NO GRANDE”?

Respuestas sugeridas: Cuando identifico que lo que me están proponiendo puede tener consecuencias negativas para mí o para otras personas; cuando me siento presionado por otros o por mí porque tengo miedo de decir que no o porque todos van a hacerlo; etc.

- ¿Por qué es importante ser asertivo en las situaciones de presión social?

Respuestas sugeridas: Porque estas respuestas evitarán meternos en problemas; porque no estamos siendo ofensivos ni agrediendo, y estamos haciendo respetar nuestras propias decisiones y derechos; etc.

Material para el estudiante

Actividad	No pequeños, NO GRANDES
Objetivo	Resistir la presión de otros para hacer algo que no quiero o que me hace daño.

Diciendo "NO"

Ante una situación problemática o en la que te estás sintiendo presionado a hacer algo que te puede traer consecuencias negativas, tienes la opción de responder de forma ASERTIVA. La **ASERTIVIDAD** es...

1. Ser firme (tu voz y tu actitud muestran seguridad o inseguridad).
2. No ofender, herir ni agredir (gritar, usar palabras insultantes).
3. Decir lo que piensas, sientes y/o quieres que haga o deje de hacer la otra persona.

Una respuesta con un "no pequeño" es poco firme. Te hace parecer indeciso e inseguro.

Una respuesta con un "**NO GRANDE**" es firme: dices lo que piensas, sientes y quieres sin herir ni agredir. Es una respuesta **ASERTIVA**.

Situación de ejemplo: un día libre

Desde que era pequeño, Julio siempre supo que quería ser médico. Estudiaba mucho en el colegio y se sacaba buenas notas. En secundaria, comenzó a andar con unos chicos que le caían bien. El problema era que no estaban muy interesados en el colegio y siempre querían que Julio faltara a clase o que hiciera algo que no sea estudiar.

Julio tiene un examen de Ciencias este viernes, pero sus amigos están planeando un paseo de tres días. Ellos quieren que Julio falte al colegio ese viernes para poder salir temprano. "No seas aguafiestas", le dijeron. "¡Vamos a divertirnos!".

Una respuesta con un "**no pequeño**" es...

No sé si ir... No estoy seguro... ¿Creen que debemos hacer eso?... Más tarde les digo.

Una respuesta con un "**NO GRANDE**" es...

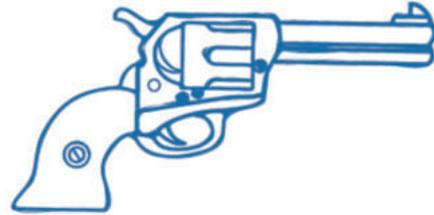
Me gusta estar con ustedes, pero no pienso faltar al examen. Será en otra oportunidad.



Por cada situación que encuentres a continuación, escribe una respuesta con un “no pequeño” y una respuesta con un “NO GRANDE”.

Situación 1. Favores para los amigos

Aunque solamente tenía 15 años, Gonzalo ya se había metido en varios problemas. Hace dos años comenzó a juntarse con otros adolescentes que siempre le pedían que escondiera o robara cosas para ellos. Gonzalo ha tratado de alejarse de ellos; no quisiera parar en la cárcel o en el cementerio. Ahora, uno de esos amigos le ha pedido a Gonzalo que esconda una pistola en su casa.



Una respuesta con un “no pequeño” es...

Una respuesta con un “NO GRANDE” es...

Situación 2. La fiesta

Gloria y Valeria han sido muy buenas amigas desde que estaban en primaria y hacen todo juntas. Cuando comenzaron la secundaria, Gloria comenzó a tener nuevos amigos que consumían drogas y alcohol, e iban a fiestas todos los fines de semana. Una tarde, Gloria le dijo a Valeria que por fin había sido invitada a una fiesta importante con estos nuevos amigos y que quería que vaya con ella. Valeria aceptó ir, pero le dijo que no quería tomar ni probar ninguna droga. Gloria aceptó, pero, en la fiesta, delante de sus nuevos amigos, ella le pidió a Valeria que tomara con ella un shot de una bebida alcohólica. Valeria realmente no quería hacerlo. Ella les había prometido a sus padres que no probaría nada de alcohol hasta que sea mayor, y no se sentía cómoda en la fiesta.



Una respuesta con un “no pequeño” es...

Una respuesta con un “NO GRANDE” es...

Tu turno

Describe de forma breve una situación en la cual tú, tus amigos, los miembros de tu familia o parientes hayan experimentado presión de grupo. También pueden ser situaciones de este tipo que recuerdes de libros, la televisión o el cine. Luego, piensa en una respuesta de un “**no pequeño**” y otra de un “**NO GRANDE**” con las que el personaje presionado por el grupo habría podido reaccionar.

No

Una respuesta con un “**no pequeño**” sería...

No

Una respuesta con un “**NO GRANDE**” sería...



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Asertividad: capacidad para expresar los sentimientos, pensamientos, deseos o necesidades de manera apropiada, clara y firme, haciendo respetar nuestros derechos y respetando los derechos de los demás.

Presión de grupo o de pares: fuerza positiva o negativa que ejerce un grupo hacia una persona para influenciar en sus decisiones, opiniones y acciones.

Relación con los demás: capacidad para desarrollar interés y preocupación por los demás, así como para establecer y mantener relaciones saludables y gratificantes con diversas personas o grupos de personas.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Ser asertivo con los amigos en la adolescencia es difícil; el miedo a ser rechazado y a quedarse solo puede ser fuerte. El contrapeso de la opinión de los adultos sobre las situaciones de riesgo puede darles fuerza a los jóvenes para resistir la presión de grupo.
- ✓ Es muy importante ayudar a los estudiantes a reconocer que para ser asertivos, en primer lugar, es necesario ser conscientes de cómo se sienten frente a una determinada situación para así poder evaluar lo que les disgusta, lo que quisieran, lo que necesitan y lo que les ayudará a estar bien; de esta manera, podrán elegir cómo actuar acertadamente. Para ello, puedes preguntar al adolescente “¿qué sientes en esta situación?”, “¿qué necesitas hacer?” y “¿qué quieres?”.
- ✓ Ser asertivo le puede costar al adolescente la pérdida de amigos. Por ello, es muy importante animar a nuestros hijos y posibilitar a nuestros estudiantes el establecimiento de múltiples relaciones interpersonales con pares, de tal forma que cuenten con apoyo de personas de su misma edad frente a la pérdida de amigos.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Por qué es importante practicar la asertividad?

Ser capaces de expresar nuestras necesidades, pensamientos o sentimientos de manera congruente con nuestros valores y metas, y, a la vez, ser respetuosos con los demás, es una habilidad necesaria para construir una vida saludable. La asertividad nos ayuda a expresarnos con libertad y respeto y, al mismo tiempo, a relacionarnos bien con nosotros mismos y con los demás. No obstante, los adolescentes podrían no estar familiarizados con esta habilidad o no tener la oportunidad de ponerla en práctica. Por ello, es muy importante que aprendan acerca de la asertividad y la practiquen.

✓ **¿Los adolescentes realmente pueden incrementar su asertividad?**

Aunque algunos adolescentes podrían ser más asertivos que otros naturalmente, es posible que mejoren su asertividad con la práctica. Ayudar a que los adolescentes sean más conscientes de cómo se comunican y de la importancia del lenguaje corporal, enseñarles diferentes formas de ser asertivos y hacer que las pongan en práctica les ayudará a incrementar su asertividad.

✓ **¿Qué relación hay entre la asertividad y las relaciones saludables?**

Los verdaderos amigos te permiten ser como realmente eres, y respetan tus decisiones y sentimientos. Una relación saludable con los demás implica poder sentir la libertad de ser y, a la vez, respetar el modo de ser de los demás, aspectos que se promueven en la comunicación asertiva.

HABILIDAD ESENCIAL

Respeto mutuo



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

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

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

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

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

○ Finalizado este proceso, pregunta a tus estudiantes: ¿Qué han aprendido con esta actividad 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.



Actividad	✓ Lo siento ¹⁵
Objetivo(s)	✓ Sentir lo que otras personas sienten cuando están pasando por algo difícil.
Grado/ Nivel	✓ 3.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Vamos a comenzar esta clase recordando alguna vez que cometimos un error, ya sea en clase, con amigos o en casa. Recordemos también qué hicieron las personas que estaban con nosotros.



Dales algún tiempo para que piensen. Pide que algunos voluntarios cuenten su experiencia a toda la clase.

2. Desarrollo

El error

- Cometer errores es una parte normal de vivir y aprender.
- Abramos nuestros libros en la página donde está “El error” (ver Material del estudiante). Vamos a hacer la actividad por partes. Primero vamos a leer y responder la parte llamada “¿Cómo comenzó todo?”.

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



Dales algunos minutos para completar esta parte.

- ¿Quién quiere compartir su historia y sus respuestas?



Escucha a tus estudiantes. Luego, abre la discusión.

- > ¿Qué sintió Mercedes?
 - > ¿Qué sintieron sus amigos?
 - > ¿Cómo se sienten luego de leer lo que le pasó a Mercedes?



Si algún estudiante dice que no siente algo frente a la situación de Mercedes, le puedes preguntar: Si esto te pasara a ti, a una hermana o hermano tuyo, o a un amigo, ¿qué sentirías?

- Ahora, continuemos con la siguiente parte, “¿Qué pasó después?”.



Dales unos minutos para completar esta parte y luego escúchalos.

- > ¿Qué creen que hizo Mercedes?
 - > ¿Cómo se sintió?
 - > ¿Qué opinan sobre cómo los profesores manejaron la situación? ¿Fue justo?



Escucha a tus estudiantes.

3. Cierre

- > ¿Por qué es importante ponernos en el lugar de otro o sentir algo parecido a lo que sienten los demás cuando están pasando por situaciones difíciles?

Respuesta sugerida: Porque esto nos puede llevar a ayudarlos, consolarlos o a hacer algo para que la situación pare.

- Desafortunadamente, lo que le pasó a Mercedes es común en los contextos educativos. Agredir a alguien por su apariencia física, por cómo se viste, por cómo habla por cualquier situación es frecuente. ¿Por qué esto es injusto?

Respuesta sugerida: Porque son situaciones en donde se abusa de otro ser humano, aprovechando las ventajas propias y las desventajas de otros, vulnerando (irrespetando) sus derechos.

Material para el estudiante

Actividad	Lo siento
Objetivo	Sentir lo que otras personas sienten cuando están pasando por algo difícil.

El error

Lee la historia y completa las líneas en blanco con tus propias ideas.

¿Cómo comenzó todo?

Mercedes es una chica un poco tímida. Le gusta estudiar, aunque a veces se distrae haciendo otras cosas, como ver televisión o hablar con sus dos amigas, con quienes anda desde que era muy pequeña. Un día en el colegio, ante una pregunta del profesor, Mercedes dio una respuesta absurda... se equivocó... cometió un error. Sus compañeros se burlaron muchísimo... Incluso le pusieron sobrenombres muy ofensivos.

Mercedes sintió _____

Al otro día, Mercedes pensó que ya todo estaría olvidado, pero no fue así... Sus compañeros la seguían ofendiendo y cada vez era peor... La dejaron encerrada en los baños del colegio... Perdió dos clases hasta que alguien que pasaba abrió la puerta y ella pudo salir. Mercedes les contó a sus amigas. Ellas sintieron _____

La situación se agravó tanto que Mercedes se escondía para que esos compañeros no la molestaran... Ya no quería volver al colegio... Incluso sentía que se quería morir.

Al conocer lo que le pasó a Mercedes, yo siento _____

¿Qué pasó después?

Entonces, sus amigas la animaron a que les cuente a sus papás... Mercedes decidió entonces...

¿Qué hizo Mercedes?

Los padres de Mercedes, tristes por lo que le pasaba a su hija, fueron al colegio para saber qué estaba pasando. La profesora comentó la situación con los otros maestros de secundaria y decidieron hablar separadamente con Mercedes, sus amigas, y los chicos y chicas que la estaban intimidando y agrediendo.

Quienes la agredían se disculparon públicamente con Mercedes, y contaron equivocaciones y errores que ellos habían cometido alguna vez. Se comprometieron a jamás volver a tener ese tipo de comportamientos en el colegio y tuvieron que desarrollar un proyecto con los estudiantes de primaria elemental acerca de la importancia de las equivocaciones en la vida y del cuidado que debemos tener con los otros seres humanos.

Mercedes sintió _____



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 (Belle y Maloney, 1991).

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Para algunos adolescentes puede ser difícil identificar los sentimientos de otras personas. Por ello, es importante motivarlos a imaginarse como los protagonistas de la situación y reconocer cómo se sentirían ellos mismos; así podrán identificar posibles emociones en los demás.
- ✓ Es muy importante que tanto en el colegio como en la familia se desarrolle la empatía del adolescente hacia las situaciones de agresión y abuso que se puedan presentar en sus diferentes contextos. Una forma importante de hacerlo es teniendo reglas claras contra el abuso y la agresión.
- ✓ Es indispensable sacar el abuso y la agresión de nuestros hogares. El primer paso es identificar si se está presentando. Los padres tenemos la obligación de tratar a nuestros hijos con cuidado y respeto, y esto mismo es lo que debemos inculcar entre todos los miembros de la familia.
- ✓ En el colegio debe haber normas claras y explícitas en contra de la agresión y el abuso. Frente a las situaciones de este tipo, es indispensable contar con formas pedagógicas y disciplinarias de acción.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Por qué es importante practicar la empatía?

La empatía es una habilidad importante que nos ayuda a fortalecer nuestras relaciones con los demás. Si no somos capaces de sentir empatía por las emociones de otros, será poco probable que podamos relacionarnos conectándonos verdaderamente con los demás. La empatía, además, facilita la resolución de conflictos interpersonales, pues muchos de estos ocurren porque las personas involucradas no logran entender las emociones que los demás pueden estar sintiendo. Así también, si logramos entender las emociones de otras personas, seremos capaces de resolver problemas y tomar decisiones de una manera más eficiente. La empatía también nos permite desarrollar un sentido de justicia, respetar los derechos humanos y llevar a cabo comportamientos prosociales.

✓ **¿Cuál es la relación entre la empatía y la sensibilidad social?**

La empatía es la base para una convivencia sana y democrática. Las personas que experimentan empatía son más cooperativas y regulan mejor sus emociones al reconocer, comprender y validar las emociones de los demás. Mediante la empatía desarrollamos una mayor sensibilidad hacia los demás y hacia sus vivencias, lo cual va acompañado de un desarrollo ético y social que favorece el respeto por todos los seres humanos y sus derechos. Algunos autores llaman a la empatía “nuestro pegamento social”.

HABILIDAD ESENCIAL

Trabajar en cooperación



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

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



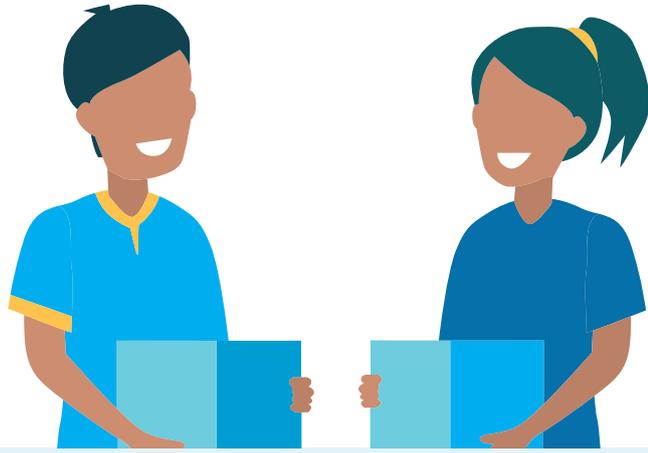
Actividad	✓ El paracaídas ¹⁷
Objetivo(s)	✓ Promover la cooperación para lograr un objetivo común.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 20 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Una tela liviana lo suficientemente grande para que las y los estudiantes puedan sujetarla, ubicándose alrededor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

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



Actividad (páginas 89-91)	✓ Ayuda, no ayuda ¹⁸
Objetivo(s)	✓ Ofrecer ayuda que es genuina, humilde y respetuosa del otro.
Grado/ Nivel	✓ 3.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Coloquemos las sillas a un lado del salón y dejemos libre el espacio del centro. Ahora, ubiquemos en desorden algunas sillas en el espacio que quedó vacío.



Deben ser suficientes para que actúen como obstáculos para caminar, pero no tantas como para que no permitan desplazarse.

- Vamos a juntarnos en parejas. Uno tendrá los ojos cerrados (no vale hacer trampa) y el otro le irá indicando, sin tener ningún tipo de contacto físico, por dónde caminar para no tropezarse con las sillas. Todos los que tienen los ojos vendados comenzarán a caminar cuando escuchen la indicación y su pareja los irá guiando solo con instrucciones verbales. Comencemos.



Dales aproximadamente tres minutos para que realicen la actividad.

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

- ¿Cómo se sintieron recibiendo y dando ayuda?



Escucha algunas respuestas.

2. Desarrollo

Héroes anónimos

- Para empezar la sesión de hoy, abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Héroes anónimos: Federico” (ver Material para el estudiante) y leamos juntos.



Una vez finalizada la lectura, continúa.

- Ahora, cada uno pensará en qué le llamó la atención o le pareció interesante de la lectura.

Ayuda, no ayuda

- Veamos en los cuadernillos la sección “Ayuda, no ayuda”. Encontraremos una lista de ejemplos de cosas buenas que podemos hacer por los demás.
- Ahora, imaginemos razones que harían que estas cosas buenas no ayuden o incluso hagan daño. Les daré un ejemplo:

Saqué a pasear al perro de mi amigo. Pero qué pasa si...

- mi amigo quería pasar ese rato con su perro
- mi amigo no sabía dónde estaba su perro y se preocupó mucho
- mi amigo se metió en problemas con sus padres por no ocuparse de su perro



Dales un tiempo para trabajar individualmente (o en grupos, si tienes tiempo extra) y luego compartir en plenario. Abajo encontrarás algunas respuestas sugeridas solo si a los estudiantes no se les ocurre ninguna idea propia.

Acción	Qué pasa si...
Ayudé a mi hermano con su tarea para que no saque una mala nota.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ No necesitaba o no quería mi ayuda. ➤ Sintió que no confiaba en él. ➤ No se esforzó porque sabía que yo lo haría por él.
Le dije a mi mamá que se veía linda cuando tuvo un mal día.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pensó que estaba siendo condescendiente para que se sienta bien y que mi cumplido no era sincero.
Convencí a mi mejor amiga de terminar con su novio que era malo.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ No estaba lista para terminar. ➤ El novio no era una mala persona; solo necesitaba que mi amiga le diga cómo se sentía y qué esperaba de él. ➤ Lo hice porque en el fondo estaba celosa del tiempo que mi amiga pasaba con su novio.
Ayudé a un viejito a subir las escaleras.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ No quería subir. ➤ No necesitaba mi ayuda y lo hice sentir inútil.
Perseguí a un perro que se escapó del carro de una señora.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El perro no era de la señora. ➤ Ella tenía la situación bajo control y no necesitaba mi ayuda.
Hablé por teléfono dos horas con una amiga luego de que terminara con su novio.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Yo fui quien habló más y mi amiga necesitaba dormir. ➤ Mi amiga no quería hablar y yo la forcé.
Ayudé a un compañero con discapacidad a llegar a su salón de clase.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sabía cómo llegar y podía hacerlo solo. ➤ Lo hice sentirse discapacitado cuando él se ve a sí mismo perfectamente capaz. ➤ Era difícil para él pero quería hacerlo solo porque es un reto que quiere vencer por su cuenta.
Le compré un helado a un amigo.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ No quería helado. ➤ Tiene problemas de sobrepeso pero no quería decirlo. ➤ Estaba corto de dinero y sintió que yo se lo estaba restregando en la cara.

En mi caso

- Ahora, cada uno va a pensar en una situación en la que trató de ayudar a alguien pero, viéndolo en perspectiva, no estuvo seguro si realmente ayudó o no. Háganse las preguntas del cuadernillo como si fueran a vivir esa situación de nuevo.
 - ¿Realmente he escuchado primero?
 - ¿Ofrezco ayuda porque creo que yo sé más que la persona a la que voy a ayudar?
 - ¿Mi ayuda va a disminuir en alguna medida la dignidad, poder o autoestima de la otra persona?
 - ¿Este es el tipo de ayuda que la otra persona quiere o lo que yo creo que necesita?
 - ¿Tenemos una relación recíproca y yo estaría dispuesto a recibir este mismo tipo de ayuda de esta persona?
 - ¿Estoy ofreciendo ayudar en humildad o con desaprobación/ pena/ condescendencia?
 - ¿Esto se trata de mí y mi ayuda, o realmente me importan los intereses de la otra persona?
 - ¿Estoy esperando algo a cambio o esto es un apoyo incondicional?



Dales un tiempo para terminar. Luego, invítalos a compartir si quieren. Escucha a tus estudiantes.

3. Cierre

- En general, a todos nos gusta ayudar a otros, más si son nuestros amigos; sin embargo, algunas veces, a pesar de la buena intención, no estamos ayudando o incluso estamos haciendo daño. Esto es cierto para todos: niños, adolescentes y adultos.
- No significa que dejemos de intentarlo. La mejor manera de ayudar a otros es siendo genuinos, humildes y respetuosos de lo que ellos quieren y necesitan.
- Entonces:
 - ¿Cómo podríamos ser personas más amables?
 - ¿Qué podemos hacer la próxima vez que tengamos ganas de ayudar y no estemos seguros si es lo correcto?

Material para el estudiante

Actividad	Ayuda, no ayuda
Objetivo	Ofrecer ayuda que es genuina, humilde y respetuosa del otro.

Héroes anónimos: Federico

Federico es un joven que pertenece a una comunidad marginal de la ciudad. Desde que estaba en el colegio se interesó por conocer las problemáticas de su comunidad con la idea de hacer algo para ayudar. Apenas pudo, se unió a una fundación que propiciaba experiencias de encuentro entre niños, niñas y jóvenes para fortalecer espacios deportivos, ecológicos, artísticos y comunicativos. De esta manera, cada fin de semana, Federico se dedica a trabajar para el beneficio de su comunidad. A continuación, encuentras las respuestas que dio este joven en una entrevista.

Federico, cuéntanos un poco acerca de tu trabajo en la fundación.

Lidero el trabajo en la fundación buscando que los niños y jóvenes que asisten a los talleres cambien las actividades riesgosas que encuentran en su entorno, y encuentren espacios de creatividad y diversión utilizando distintas herramientas. Ellos viven en condiciones sociales y económicas muy desfavorables. Comenzamos haciéndoles talleres de guitarra, dibujo y origami. También animo a otros jóvenes para que se sumen a nuestro trabajo en la fundación. Lo que nosotros queremos es que los niños y jóvenes de nuestra comunidad puedan recibir algunos conocimientos artísticos, deportivos y ambientales, tratando de que sea un proceso integral, porque para nosotros la educación es fundamental como un intercambio de saberes que podemos compartir y que ayuda a mejorar nuestras condiciones de vida.

¿Por qué continúas en la fundación a pesar de que ya terminaste la secundaria?

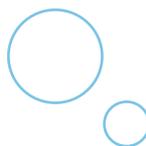
Para mí es muy grato ver que muchos niños, niñas y jóvenes encuentran un espacio de diversión y conocimientos en el trabajo que hacemos con ellos. Además, son críticos de las situaciones de injusticia social en que viven y están dispuestos a tener metas constructivas para ayudar a transformar su realidad.

¿Qué invitación harías a otros adolescentes y jóvenes?

Recordarles la necesidad de compartir con las demás personas, y de construir nuevos conocimientos con los niños, niñas y jóvenes de nuestras comunidades. La invitación es a entendernos y pensar sobre la importancia que tienen los ejercicios comunitarios que ayudan a los demás.

Pequeñas acciones

Selecciona uno de los problemas de la lista que acabas de hacer con tus compañeros y profesor.



Ahora, piensa en algunas acciones que podrías hacer para ayudar a la persona que está en esa situación.





Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Conciencia social: capacidad para tomar la perspectiva del otro y sentir empatía por 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, colegio y comunidad.

Comportamiento prosocial: acción voluntaria que beneficia a otras personas o a la sociedad en conjunto.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Los climas de aula pueden ser espacios ideales para generar comportamientos prosociales en los estudiantes. Para esto es muy importante promover la cooperación en vez de la competencia, y propiciar que los estudiantes se ayuden entre sí, aprovechando las diferentes habilidades con que todos cuentan. Para ello es fundamental que el deseo de ayudar sea genuino, que parta de los mismos estudiantes y que no lo hagan para quedar bien o sentirse bien.
- ✓ Usa prácticas consistentes de disciplina positiva que incluyan expectativas claras, discusiones y modelamiento de la conducta. Estas son más efectivas en promover el comportamiento prosocial que las amenazas, castigos y recompensas extrínsecas.
- ✓ En casa también puedes propiciar conductas de ayuda, consuelo y cooperación. La ayuda debe ser desinteresada, así que no se deben dar recompensas por este tipo de acciones.
- ✓ En el colegio se pueden promover campañas de ayuda en donde participen todos como una forma permanente de desarrollar comportamientos prosociales en los estudiantes. El énfasis de estas campañas debe estar en enseñar a los estudiantes humildad, respeto y sinceridad, reforzando el mensaje de que lo más importante es la voluntad y los requerimientos del que recibe la ayuda y no del que ayuda, y que ayudar no nos hace mejores que el que recibe ayuda.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Por qué es importante el comportamiento prosocial en la adolescencia?

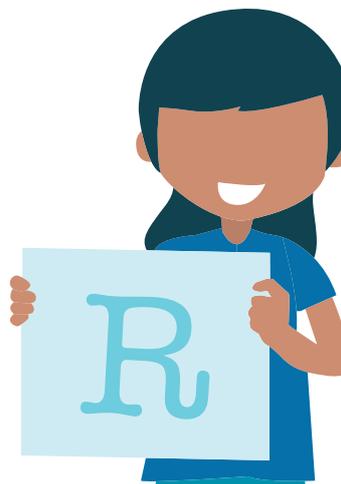
El comportamiento prosocial es un factor protector durante la adolescencia. Promueve la resiliencia y el sentido de conexión y pertenencia a la comunidad, grupo de pares o familia. Esto es especialmente importante durante la adolescencia, etapa de múltiples cambios internos, mayor necesidad emocional de conexión con otros, mayor intencionalidad en lo que hacen o dejan de hacer, y nuevas expectativas de la sociedad respecto a las responsabilidades que debe asumir un adolescente.

✓ **¿Los adolescentes pueden mejorar su comportamiento prosocial?**

El contexto social (familia, amigos, colegio) de los adolescentes influye en sus oportunidades de desarrollar una conducta prosocial, un entorno que les brinda oportunidades diversas de ayudar a otros, así como la percepción que los adolescentes tienen respecto a la prosocialidad de sus padres, maestros y compañeros. Una cultura escolar, familiar, de apoyo mutuo, trabajo cooperativo y solidaridad promueve más conductas prosociales que una cultura que valora el éxito individual por encima de lo demás.

HABILIDAD ESENCIAL

Errores y cómo corregirlos



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

¿Qué haremos?

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

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

Primer paso: Reconociendo el error

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

Segundo paso: Responsabilizándose del error

- Sin culpa ni vergüenza. Todos cometemos errores.

Tercer paso: Reconciliándose

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

Cuarto paso: Resolviendo

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

Avanzando hacia el objetivo

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



Comentarios y/o sugerencias

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

Poniendo los errores en perspectiva

1 Explicando

- La manera cómo resolvemos nuestros errores es más importante que nuestros errores en sí.
 - ¿Puedes recordar alguna ocasión en la cual alguien te hirió por haber cometido un error y no se disculpó ni trató de hacer algo para solucionarlo?
 - ¿Cambió tu manera de ver a esa persona? ¿Qué podría pasar si cometes un error y no haces nada para solucionarlo?

2 Reconociendo nuestros errores

- ¿Cómo puedes saber que has cometido un error?

3 Reconciliándose

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

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



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

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- 1 Diles a tus estudiantes que se muevan al ritmo de la música.
- 2 Enseña unos pocos movimientos básicos y deja que las y los estudiantes se muevan a su ritmo. Recuérdales que no hay un movimiento correcto, pues cada uno define su propio ritmo y 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.

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



Comentarios y/o sugerencias

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

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

HABILIDAD ESENCIAL

Alentar



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

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

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

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



Actividad	✓ Empezando el día en positivo ²³
Objetivo(s)	✓ Promover el aliento entre las y los estudiantes.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 20 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Hojas bond A4 ✓ Plumones delgados de colores o lapiceros ✓ Una campana u otro objeto sonoro

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- 1 Coloca una hoja de papel A4 en el respaldar del asiento de cada estudiante.
- 2 Pide a tus estudiantes que se pongan de pie y empiecen a desplazarse alrededor del 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.

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

- 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?



Actividad	✓ Somos escritores ²⁴
Objetivo(s)	✓ Ayudar a las y los estudiantes a entender la perspectiva de otro y empatizar con ella/él.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hojas bond ✓ Lapiceros

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- 1 Diles a tus estudiantes que 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?

²⁴ 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>

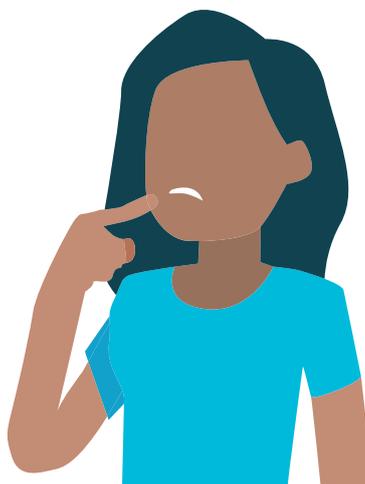


Comentarios y/o sugerencias

- 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	✓ La taza de agua más cara ²⁵
Objetivo(s)	✓ Considerar las expectativas, información y sentimientos de los demás antes de juzgar una situación.
Grado/ Nivel	✓ 3.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Abramos el cuadernillo en la página de “Perspectivas diferentes”. Imaginemos diferentes personas viendo el local de una escuela. ¿Qué creen que está pensando cada persona?
 - El director de la escuela
Respuestas sugeridas: Se pregunta si necesitará reparaciones, si tiene suficiente espacio para todos los estudiantes y docentes, etc.
 - El estudiante que irá a esa escuela
Respuestas sugeridas: Se pregunta cuál será su salón, sus profesores, si habrá buenos espacios para deportes y para jugar, etc.
 - La mamá de un estudiante del colegio
Respuestas sugeridas: Piensa si el edificio será seguro y resistente, si el salón de su hijo será cómodo y con buena iluminación, si los patios tienen sombra, etc.

²⁵ 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>

- Un ladrón que planea entrar a robar

Respuestas sugeridas: Piensa en qué cosas valiosas podría robar, cómo será el sistema de seguridad, la ruta más fácil de acceso y de escape, etc.

- Una persona que vive en la calle

Respuestas sugeridas: Mira por dónde puede entrar al edificio para pasar las noches, piensa si habrá un lugar caliente para dormir donde no sea descubierto, etc.

- Todos vemos las cosas desde una perspectiva diferente porque nuestras percepciones se basan en nuestra experiencia, la situación en la que estamos, nuestra cultura, etc.

2. Desarrollo

- Hoy aprenderemos a conocer la perspectiva de otros. Leamos juntos el caso “La taza de agua más cara”.

Hannah fue a un café en York, Reino Unido. Tenía poquita plata, así que solo pidió un vaso de agua caliente y una tajada de limón. Pensó que el lugar estuvo fatal y que nunca volverá. Estaba tan fastidiada, que entró a la página web de TripAdvisor, un sitio popular para evaluar lugares para viajeros (restaurantes, hoteles, sitios turísticos, etc.), y le dio al café una mala evaluación.

- Formen grupos de cuatro.



Propón una manera práctica de formar los grupos. Cuando los estudiantes estén agrupados, dales las siguientes instrucciones:

- Van a leer en grupo lo que Hannah dijo sobre su experiencia y luego responderán las preguntas de su cuadernillo como si fueran ella.

- ¿Cuáles eran tus expectativas?
- ¿Qué información utilizaste para juzgar la situación?
- ¿Qué información te faltaba?
- ¿Cómo te sentiste con lo que pasó y cómo crees que otros se sintieron?



Dales un tiempo para discutir. Luego, invita a los grupos a compartir sus respuestas.

- Ahora, pasemos la página y leamos lo que el dueño respondió. Respondamos juntos las mismas preguntas como si fuéramos el dueño.



Si hay tiempo, puedes hacer que los estudiantes trabajen esto grupal o individualmente. Si ya ha pasado más de la mitad del tiempo, puedes discutirlo en plenaria como una sesión de lluvia de ideas.

Así que Hannah y el dueño tuvieron un encuentro privado en un café, donde tuvieron un desacuerdo y luego un intercambio público que dio la vuelta al mundo. ¿Vieron lo que decían algunos medios? (ver Material del estudiante).

- ¿Qué piensan ustedes?
- ¿Por qué creen que la opinión pública apoyó más al dueño?
- ¿Qué valores o reglas sociales influyen en cómo ve el público este desacuerdo?



Escucha a tus estudiantes.

3. Cierre

Como vimos, no podemos juzgar una situación o a otras personas sin considerar que los otros puedan tener expectativas o información de la que no somos conscientes. Además, hay valores culturales y sociales o reglas que influyen en cómo una situación es juzgada desde fuera y que debemos considerar.

- ¿Cómo podemos aplicar esto en nuestra vida cotidiana?
- ¿Qué es lo más difícil al momento de tomar la perspectiva de otra persona?



Escucha a tus estudiantes.

Material para el estudiante

Actividad	La taza de agua más cara
Objetivo	Considerar las expectativas, información y sentimientos de los demás antes de juzgar una situación.

Perspectivas diferentes

Imagina que algunas personas están observando un colegio; podrían prestar atención a cosas diferentes y tener perspectivas diferentes. ¿Qué crees que cada persona estará pensando? Escribe tu respuesta en las líneas indicadas.



El director del colegio

Un estudiante que irá a ese colegio

La mamá de un estudiante del colegio

Un ladrón que planea entrar a robar

Una persona que vive en la calle

La taza de agua más cara

Hannah fue a un café en York, Reino Unido. Tenía poquita plata, así que solo pidió un vaso de agua caliente y una tajada de limón. Pensó que el lugar estuvo fatal y decidió nunca volver. Estaba tan fastidiada que entró a la página web de TripAdvisor, un sitio popular para evaluar lugares para viajeros (restaurantes, hoteles, sitios turísticos, etc.) y le dio al café una mala evaluación.

[Lee su evaluación aquí>>](#)

“Caro y personal malagracia”



Este lugar es absolutamente fatal. Fui para un té en la tarde con unos amigos y tenía un presupuesto ajustado. Pedí agua caliente y una tajada de limón, que, para empezar, no llegó a tiempo con las bebidas y queques de mis amigos. Luego me cobraron 2 libras por mi agua y la delgada tajada de limón. Cuando pregunté por qué me cobraban tanto por un poco de agua, el mesero malcriadamente me contestó: “Bueno, ¿sabe usted cuánto cuesta un limón?”. Sí, y definitivamente no son 2 libras. Entonces él pasó a informarme, erradamente, que una taza de té (que fue lo que a mí me cobraron) cuesta tanto como un limón. Para mostrar lo ridículo que es esto, mi amiga pidió una tajada de torta de chocolate que costó 1,9 libras. Fatal el lugar, definitivamente no lo recomiendo, y el mesero malcriado debería ser despedido. No volveré y recomendaré a mis amigos y familia que no vayan.

Ponte en el lugar de Hannah. Basándote en su versión de los hechos, completa la tabla de abajo, respondiendo las preguntas siguientes como si fueras ella.

- ¿Cuáles eran tus expectativas?
- ¿Qué información utilizaste para juzgar la situación?
- ¿Qué información te faltaba?
- ¿Cómo te sentiste con lo que pasó y cómo crees que otros se sintieron?

	Hannah	El dueño
Expectativas (Lo que querías).		
Información (Lo que sabías).		
Desinformación (Lo que no sabías).		
Sentimientos (Lo que sentiste y lo que otra gente sintió).		

Después, el dueño del café se tomó el tiempo de responder el comentario de Hannah y explicar su punto de vista. Dale una mirada a lo que respondió.

“Lamento que te hayas sentido ‘estafada’ y trataré de explicarte por qué no lo fuiste. Tú entraste al café y un mesero te llevó a tu sitio, te dio un menú, esperó un rato y luego te tomó el pedido. Lo ingresó en el sistema; luego, buscó una taza, tetera y cuchara, y los llevó a la cocina. Ahí seleccionó un cuchillo, una tabla de picar, consiguió un limón del refrigerador, cortó una tajada y la puso en la taza. Luego, regresó al comedor, sirvió la cantidad necesaria de agua caliente y llevó la taza a tu mesa.

Cuando te ibas a ir, imprimió tu cuenta, la llevó hasta ti, procesó tu pago con tarjeta de crédito y lo registró en el sistema. Después de que te fuiste, recogió tu taza, tetera y cuchara, y las llevó a la cocina, las lavó y secó, junto con la tabla de picar y el cuchillo, y guardó el limón. Luego, regresó al comedor, guardó la taza, tetera y cuchara, limpió tu mesa y colocó el menú, esperando al siguiente cliente. Esos son al menos 2-3 minutos de trabajo para el mesero.

Los costos administrativos para el negocio, por ejemplo, el alquiler, impuestos, electricidad, tarifas bancarias, etc., llegan a 27,50 libras por hora de negocio. Yo les pago a mis colegas un sueldo decente y, luego de considerar vacaciones, seguro, y tiempo no productivo antes y después de abrir, el mesero que te atendió me cuesta 12,5 libras por hora. Por tanto, el costo de ofrecerte 2-3 minutos de servicios fue de 1,34-2 libras. Luego, el Gobierno le añade 20 % de IGV, lo que lleva el costo de esa taza de infusión de limón a algo entre 1,60 y 2,40 libras, independientemente de si tuviste una bolsita de té que cuesta 1,5 centavos o una tajada de limón que cuesta 5 centavos.

Yo tengo que pagar a mis proveedores o el local no estará disponible para que otros lo usen en el futuro. Acepto que esto hace que una taza en un café del centro de la ciudad parezca cara comparada con la que te haces en casa, pero desafortunadamente esa es la cruel realidad de la vida. Tal vez, la malcriadez que percibiste en mi personal fue provocada por la falta de respeto que percibimos en ti por asumir que podías usar nuestras instalaciones y ser atendida gratuitamente”.

Estas fueron las reacciones en Internet

- “Gerente de restaurante británico usa **lógica brillante** para rebatir queja de una cliente insatisfecha”. (Jewish Business News)
- “Dueño de restaurante **brillantemente** responde comentario en TripAdvisor”. (Mashable)
- “Una de las **mejores respuestas** de Gerencia en TripAdvisor que hemos visto. Vale la pena leer”. (Ryan’s Belfast)
- “Dueño de restaurante en York deja la **mejor respuesta de todos los tiempos** a una evaluación negativa en TripAdvisor”. (The Tab)
- “Este empresario rebate una crítica negativa en TripAdvisor con un detalle exacto de lo que cuesta operar un negocio”. (Hello Giggles)

TripAdvisor eliminó el comentario y la respuesta de su página.



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Asertividad: ser capaces de defendernos y defender nuestras posiciones sin recurrir a la agresión o afectar los derechos de otros (Peneva & Mavrodieva, 2013).

Comunicación positiva: interactuar con amabilidad y respeto por nosotros mismos y por los demás para potenciar el bienestar mutuo, el crecimiento y la comprensión.

Conciencia social: habilidad de tomar la perspectiva y empatizar con otros, incluyendo los que son de otros grupos sociales y culturas. Capacidad de entender las normas éticas y sociales de comportamiento, y reconocer los recursos de apoyo disponibles en la familia, escuela y comunidad (CASEL, 2015).

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

Responsabilidad: hacerse cargo de las propias acciones y omisiones, así como de sus consecuencias (APA, 2015).

Toma de perspectiva: ver el mundo desde una perspectiva diferente a nuestro punto de vista habitual. Nos ayuda a entender lo que otros pueden pensar o sentir ante una situación, al tratar de ver lo que ellos ven. En niños y adultos, la toma de perspectiva se asocia a una mayor empatía, comportamiento prosocial, y un trato más favorable hacia la persona (o grupo) cuya perspectiva es tomada (Furr, 2008).

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Los adolescentes frecuentemente piensan que su punto de vista es el único y pueden tener dificultades para tomar la perspectiva de otros. Al respecto, es necesario despertar el deseo de descubrir lo que otros piensan. La mejor manera es ofreciéndoles espacio para el debate y diálogo, donde puedan tener oportunidades de escuchar y ser escuchados.
- ✓ Los debates en clase son una excelente oportunidad para escuchar otros puntos de vista. Cuando uses esta metodología, es muy importante aclarar de antemano que el propósito del debate no es ver quién está en lo correcto y llegar a una verdad absoluta, sino escuchar diferentes puntos de vista.
- ✓ Entender la perspectiva de otros nos ayuda a darnos cuenta de que no hay una sola forma de interpretar una situación.
- ✓ Es importante enseñar con el ejemplo. Tenemos que esforzarnos por ver las situaciones desde la perspectiva de los adolescentes, escucharlos y hacerles preguntas para entender cómo ellos ven e interpretan. Tomar su perspectiva en cuenta no solo amplía nuestra mirada, sino que nos ayuda a entenderlos y ayudarlos a reflexionar más profundamente sobre sus decisiones.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Los adolescentes son capaces de tomar la perspectiva de otras personas?

Investigación científica y nociones teóricas apoyan la idea de que la capacidad de toma de perspectiva se desarrolla durante la adolescencia como resultado del desarrollo cognitivo (Van der Graaff et al., 2014).²⁶ Los jóvenes cambian conforme crecen y van comprendiendo mejor la perspectiva de los demás. Esto también está relacionado con la madurez del cerebro y, en particular, de la corteza anterior media prefrontal.²⁷ A los tres años, los niños ya son capaces de reconocer que otras personas pueden tener pensamientos distintos, pero aún los confunden con los suyos propios. Conforme maduran, se dan cuenta de que distintas personas pueden reaccionar de maneras diferentes ante la misma situación y desarrollan la capacidad para analizar las perspectivas de distintas personas involucradas en una determinada situación. A partir de los 14 años, ya son capaces de imaginar cómo las normas sociales o culturales pueden influir en las percepciones de otras personas.²⁸

✓ ¿Qué otras habilidades están relacionadas con la capacidad de ver las cosas desde la perspectiva de los demás?

Para poder comprender cómo distintas personas interpretan y evalúan la misma situación de distintas maneras, se requieren habilidades tales como la escucha activa, la empatía, la asertividad, el pensamiento crítico, entre otras.

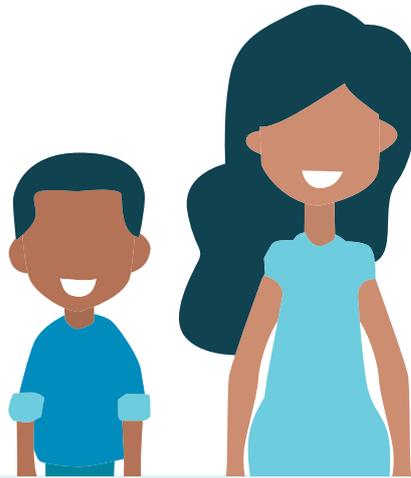
26 Perspective taking and empathic concern in adolescence: Gender differences in developmental changes. Van der Graaff, Jolien; Branje, Susan; De Wied, Minet; Hawk, Skyler; Van Lier, Pol; Meeus, Wim *Developmental Psychology*, Vol 50(3), Mar 2014, 881-888. <http://dx.doi.org/10.1037/a0034325>

27 Changing Brains, Changing Perspectives: The Neurocognitive Development of Reciprocity *Psychological Science*

28 Extraído de <http://everything2.com/title/Selman%2527s+Five+Stages+of+Perspective+Taking>

HABILIDAD ESENCIAL

Tener reuniones de aula



Actividad	✓ Explorando el poder: Gana/Gana ²⁹
Objetivo(s)	✓ Presentar la idea de soluciones gana/gana.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	<ul style="list-style-type: none">✓ Pizarra✓ Materiales para un póster (opcional)✓ Cartel opcional: <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 10px;">Trabajamos juntos para obtener soluciones Gana/Gana</div>

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Discutiendo y anotando

1 Poder del adulto

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

²⁹ Actividad adaptada de McVittie, J.; La Sala, T. y Smitha, S. (2012). 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



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

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- 1 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”.
- 2 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 cada título.
- 3 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)©.

- 4 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.
- 5 Déjalos intentar el plan y observa cuánto tiempo les toma. Después de formar el círculo, pregunta al grupo: ¿Alguien aprendió algo que pueda ayudar a reducir tiempo la próxima vez?



Comentarios y/o sugerencias

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

Plan alternativo

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

HABILIDAD ESENCIAL

Practicar cumplidos y apreciaciones



Actividad	✓ Dando cumplidos y apreciaciones ³¹
Objetivo(s)	✓ Brindar a las y los estudiantes la oportunidad de experimentar lo que sienten al recibir y dar cumplidos y apreciaciones.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Pizarra ✓ Plumones de pizarra ✓ Un reloj cronómetro

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

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

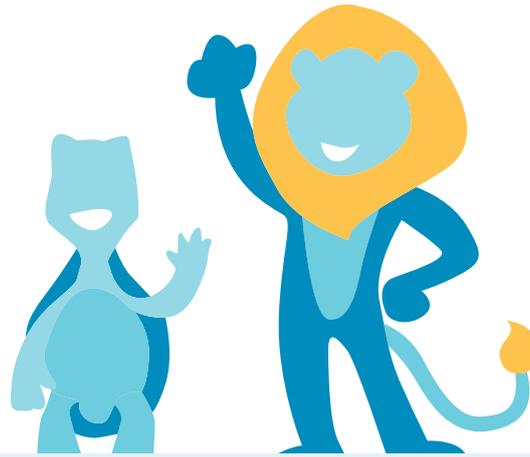
- Es importante practicar los cumplidos y apreciaciones de manera periódica, pues es una habilidad esencial e importante para las reuniones de aula.
 - Aquí te ofrecemos algunos alcances para las siguientes reuniones con tus estudiantes.
 1. Pide a tus estudiantes que se sienten en círculo y que compartan 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.

HABILIDAD ESENCIAL

Respetar las diferencias



Actividad	✓ Hay una jungla allá afuera ³²			
Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Enseñar a las y los estudiantes el valor de las diferencias. ✓ Pasar del entendimiento a poder apreciar cómo las diferencias se vuelven recursos que podemos acoger y celebrar. 			
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria			
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente			
¿Qué necesitaremos?	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuatro fotografías o peluches de los siguientes animales: tortuga, águila, camaleón y león ✓ Plumones gruesos de colores ✓ Cuatro papelógrafos preparados con anticipación (uno por cada animal), como el siguiente modelo: <hr/> <p>“Queremos ser un camaleón porque...”</p> <hr/> <p>“No queremos ser un/ una...”</p> <hr/> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;">león porque...</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">águila porque...</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">tortuga porque...</td> </tr> </table>	león porque...	águila porque...	tortuga porque...
león porque...	águila porque...	tortuga porque...		

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Presentando el concepto

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

32 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 las siguientes:

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

No queremos ser un/una...

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

Ejemplo de los que escogen el águila

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

No queremos ser un/una...

León porque...		Camaleón porque...		Tortuga porque...	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Es peligroso. ➤ Es agresivo. ➤ Es bullicioso. ➤ Vive en lugares secos y áridos. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Es macho. ➤ Es perezoso. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Es muy cambiante. ➤ Huye de los problemas. ➤ Se mezcla mucho. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Es peligroso. ➤ Es agresivo. ➤ Es bullicioso. ➤ Vive en lugares secos y áridos. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Es lenta, débil. ➤ Tiene un caparazón pesado que cargar todo el tiempo. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Es muy cambiante. ➤ Huye de los problemas. ➤ Se mezcla mucho.

Ejemplo de los que escogen al león

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

No queremos ser un/una...

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



Comentarios y/o sugerencias

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

- Es de suma importancia que tus estudiantes sean de ayuda y no hirientes antes de empezar esta actividad.
- Esta actividad puede ser llevada a cabo en varias reuniones consecutivas, dado que puede extenderse por más de 45 minutos.
- Esta actividad usualmente genera risas, y un debate muy vivo 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	✓ Cinco pasos para amistar ³³
Objetivo(s)	✓ Definir el problema, cómo me siento, lo que hice mal y cómo corregirlo.
Grado/ Nivel	✓ 3.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Vamos a comenzar la sesión pensando en las siguientes preguntas: ¿Alguna vez han tenido algún conflicto con alguna amiga o algún amigo? ¿Fue fácil o difícil manejarlo? Después del manejo que le dieron la relación, ¿quedó mejor, igual o peor?



Escucha algunas respuestas.

- Los conflictos son naturales entre los seres humanos porque tenemos diferencias de pensamientos y sentimientos, o porque a veces queremos lo mismo. Por ello, es normal que muchas veces se presenten choques de ideas o deseos. Lo que puede resultar negativo es la forma en que manejamos los conflictos, pero se puede aprender a manejarlos de manera constructiva. Hoy aprenderemos a hacerlo.

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>

2. Desarrollo

Conflictos

- ¿Qué conflictos suelen tener sus amigos?

Respuestas sugeridas: malos entendidos (lo que uno dijo fue entendido de diferente manera por otro); haberle contado el secreto de un amigo a otro; hablar a sus espaldas o enterarnos que hablan de nosotros a nuestras espaldas; estar interesados en la misma persona; no incluir a un amigo en una actividad grupal o que no nos incluyan en una.

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



Escucha sus respuestas y escríbelas en la pizarra.

- ¿Cómo suelen manejarlos o qué hacen cuando tienen un conflicto con sus amigos?



Escucha sus respuestas y escríbelas en la pizarra.

Cinco pasos para amistarse

- Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Cinco pasos para amistarse” (ver Material para el estudiante) y leamos juntos.



Una vez finalizada la lectura, invítalos a pensar en un conflicto que ellos tengan con sus padres, maestros, amigos, etc. y que vuelvan a leer la hoja tratando de planificar cómo sería una conversación con esa persona. Aclara que esto no lo tendrán que compartir.

Juego de roles

- Ahora, haremos un juego de roles para practicar la planificación de la conversación en el manejo de un conflicto. Recordemos que un juego de roles no es una dramatización, sino que consiste en comportarnos como lo haríamos si estuviéramos en la situación que describe el rol.
- Divide a la clase en parejas y pide a tus estudiantes que abran el cuadernillo en la hoja de trabajo “Liliana y Francisco iban al cine” (ver Material para el estudiante). Indícales que deben seguir estos pasos:
 1. Cada uno escoge uno de los dos roles: Liliana o Francisco.
 2. Es importante que lean solo el rol que asumirán. No deben leer el otro rol.
 3. Tendrán algunos minutos para que cada uno pueda leer su rol e identificar de qué se trata la situación.
 4. Luego tendrán otros minutos más para llevar a cabo la conversación siguiendo los pasos que encuentran en la hoja de trabajo.



Cuando todos hayan terminado la actividad, puedes formular las siguientes preguntas para guiar la reflexión.

- ¿A qué acuerdos llegaron? ¿Qué ventajas identifican al seguir los pasos de la conversación para manejar el conflicto?

3. Cierre

- > ¿Qué puede pasar en nuestras relaciones si manejamos los conflictos de forma agresiva?

Respuestas sugeridas: Podemos tener relaciones negativas y ser infelices; por ejemplo, cuando esto pasa en nuestra familia, podemos perder a personas importantes, etc.

- > ¿Qué nos puede impedir tener una conversación constructiva para manejar un conflicto?

Respuestas sugeridas: Para conversar constructivamente, muchas veces es necesario esperar un tiempo para procesar las emociones o para poder manejarlas. Quizás la otra persona no quiere conversar.

Material para el estudiante

Actividad	Cinco pasos para amistarse
Objetivo	Definir el problema, cómo me siento, lo que hice mal y cómo corregirlo.

Cinco pasos para amistarse

Existen varias formas de manejar un conflicto. Una de ellas es conversar sobre lo que está sucediendo con quien se tiene el conflicto y llegar a algún acuerdo para solucionar la situación. Esta conversación puede ser planeada antes para saber qué vas a decir. Otra forma de manejar los conflictos es imponiéndose o siendo agresivo, evadiendo el conflicto y no enfrentándolo, o cediendo nuestras propias necesidades e intereses, lo cual termina por ser frustrante para nosotros.

Es importante tener esta conversación en privado y en calma, no cuando se esté en un espacio bullicioso o rodeado de amigos. Tampoco es conveniente conversar cuando se está sintiendo mucha cólera. Es mejor esperar, calmarse y luego conversar.

Pueden seguir los siguientes pasos en la conversación:

- 1. ¿Qué sucedió?** Escucha la versión de tu amigo y luego habla de tu versión. Escúchense.
- 2. ¿Cómo nos estamos sintiendo?** Puedes decir “yo me siento...” o “yo sentí...” y nombrar las emociones que mejor reflejen tu estado o lo que sentiste cuando sucedió el conflicto. Luego, pregúntale a tu amigo cómo se siente y dale la oportunidad de que se explique. Recuerda expresar tus sentimientos sin ofender o culpar a la otra persona.
- 3. ¿Necesitamos disculparnos?** No olvides decir “lo siento” si has herido los sentimientos de tu amigo.
- 4. ¿Cómo podemos solucionar esto?** Piensen juntos y conversen sobre cómo podrían solucionar el problema. Traten de llegar a un acuerdo en el que ambos ganen.
- 5. ¿Cómo podemos actuar de ahora en adelante?** Concéntrense en los cambios que necesitan hacer y piensen en formas de realizarlos. Ambos deben mantener una actitud flexible para fortalecer su relación.

Piensa en un conflicto que tengas con tus padres, maestros, amigos, etc. y planifica cómo sería una conversación con esa persona.

Liliana y Francisco iban al cine³⁴

Instrucciones para Francisco

Desde hace varios meses, Liliana y tú son novios. Durante los primeros meses la relación fue muy buena. La pasaban muy bien juntos, caminando, saliendo mucho con amigos y yendo seguido al cine; sin embargo, desde que ella empezó a estudiar en la universidad, ya no pasan tanto tiempo juntos. Eso te tiene muy aburrido. Sientes que ya no eres importante para ella. El martes pasado hablaron y quedaron en ir al cine hoy viernes. Ya tenías todo arreglado; hasta habías ahorrado suficiente para ir a bailar después, pero Liliana no apareció. Llamaste varias veces a su casa y no contestaba nadie. Lo mismo con su celular: Liliana no responde. Son las diez de la noche. Ya sabes que se estropeó el plan y estás furioso. Se debió olvidar. Llamas a su celular por última vez y te contesta Liliana...

Instrucciones para Liliana

Desde hace varios meses, Francisco y tú son novios. Durante los primeros meses la relación fue muy buena. La pasaban muy bien juntos, caminando, saliendo mucho con amigos y yendo seguido al cine; sin embargo, desde que empezaste a estudiar en la universidad, él se ha alejado bastante. Él solo quiere seguir divirtiéndose y no entiende que tienes que dedicarte a estudiar para sacar adelante una buena carrera. Sientes que no valora lo que haces y eso te tiene muy aburrida. El martes pasado hablaron y quedaron en ir al cine hoy viernes.

Tú sabías que era un buen momento porque justo hoy tenías que entregar un trabajo grande y seguramente ibas a querer descansar yendo al cine con Francisco. Después de que entregaste el trabajo en la tarde, te fuiste a tu casa a recostarte un rato para estar más despierta en la noche. Como estabas muy cansada, te quedaste profundamente dormida. Ahora son las diez y te despierta el timbre de tu celular. Contestas y es la voz de Francisco...

34 Caso creado por Enrique Chaux. Universidad de los Andes. Colombia.

Primer paso

¿Qué sucedió?

Cada uno dé su versión.

Segundo paso

¿Cómo nos estamos sintiendo?

Cómo se siente cada uno.

Tercer paso

¿Necesitamos disculparnos?

Cuarto paso

¿Cómo podemos solucionarlo?

¿A qué acuerdo podemos llegar?

Quinto paso

¿Cómo podemos actuar de aquí en adelante?



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).

Habilidades para relacionarse: establecer y mantener relaciones saludables y gratificantes con personas y grupos diversos. Esto incluye comunicarse claramente, escuchar activamente, cooperar, resistir la presión social inapropiada, negociar constructivamente el conflicto, y buscar y ofrecer ayuda cuando se necesita (CASEL, 2015).

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).

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Revisa cómo manejas tus conflictos con otros. Este es un poderoso modelo que seguramente tus hijos o estudiantes seguirán. Toma las situaciones de conflicto como oportunidades de aprendizaje.
- ✓ A veces, las emociones que están de por medio en un conflicto hacen que la comunicación entre las partes se rompa. En ese caso, es necesaria la intervención de un tercero imparcial que puede darse en un proceso de mediación de conflictos. Para acudir a un mediador, es indispensable que las dos partes quieran hacerlo de manera voluntaria.
- ✓ Es fundamental que como seres humanos quitemos la agresión y el maltrato como una manera de manejar los conflictos. El ejemplo debe comenzar desde la familia y desde todos los adultos del colegio.
- ✓ Los adolescentes son más propensos a dejarse guiar por las emociones. Es muy importante invitarlos a esperar un tiempo antes de tener cualquier tipo de reacción en un conflicto, y promover que manejen sus conflictos a partir de los pasos de una conversación planificada.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Por qué los adolescentes deben aprender a manejar los conflictos interpersonales?

Muchas veces, los adolescentes no reflexionan sobre su propio comportamiento ni manejan sus conflictos interpersonales de manera constructiva. Por ello, es importante que cuenten con herramientas para manejar sus conflictos interpersonales, ya que ello impactará positivamente en sus relaciones con los demás y en su sentido de bienestar personal. Además, el manejo constructivo de los conflictos favorece el crecimiento personal, promueve una cultura de paz y mejora significativamente la convivencia escolar.

✓ ¿Los adolescentes realmente pueden mejorar su manejo de conflictos?

Aunque algunos adolescentes podrían saber manejar sus conflictos mejor que otros, todos pueden mejorar esta habilidad mediante la práctica y de aprender unos de otros. Cuanto más practiquen estas habilidades, más posibilidades tendrán de mejorarlas.

HABILIDAD ESENCIAL

Enfocarse en soluciones



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

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

Respetuosas

Razonables

Relacionadas

Útiles

HABILIDAD ESENCIAL

Lluvia de ideas y juego de roles



Objetivo(s)

✓ Motivar una lluvia de ideas y juego de roles.

Grado/ Nivel

✓ Primaria y secundaria

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

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

Todas las ideas de las y los estudiantes son anotadas.

La diversión es una pieza esencial del juego de roles.

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

HABILIDAD ESENCIAL

La agenda y el formato de las reuniones de aula



Actividad	✓ Presentando las reuniones en el aula ³⁵
Objetivo(s)	✓ Presentar las reuniones de aula. ✓ Prepararlos para iniciar las reuniones de aula.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Pizarra ✓ Plumones de pizarra o tiza

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Preparar la actividad

- Pregunta a tus estudiantes qué problemas o dificultades encuentran en el aula, la cafetería, los pasadizos o 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?

35 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, contribuir y ayudarse entre ellos.
- Las reuniones de aula proveen a las y los estudiantes de las herramientas necesarias para aprender a solucionar un problema por ellos mismos.

HABILIDAD ESENCIAL

Usar y entender las metas equivocadas

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

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



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