

SECUNDARIA

4°

RECURSOS PARA DOCENTES

**GUÍA DE DISCIPLINA POSITIVA**

PARA EL DESARROLLO DE

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

EN LA ESCUELA Y EL TRABAJO

CON FAMILIAS



PERÚ

Ministerio  
de Educación



BICENTENARIO  
PERÚ 2021



SECUNDARIA

4<sup>o</sup>

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

**RECURSOS PARA DOCENTES**



PERÚ

Ministerio  
de Educación



BICENTENARIO  
PERÚ 2021



PERÚ

Ministerio  
de Educación

Ricardo David Cuenca Pareja  
**Ministro de Educación**

Sandro Luis Parodi Sifuentes  
**Viceministro de Gestión Institucional**

Mariella Zapata Tipián  
**Directora General de Calidad de Gestión Escolar**

Fiorella Susana Martos Soto  
**Directora de Gestión Escolar (e)**

**Equipo técnico:**

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

**Elaboración de contenidos:**

Joan Hartley  
Gina Graham

**Diseño y diagramación:**

Maguin Arturo Ikehara Pun

**Corrección de estilo:**

George Axel Torres Queija

**©Ministerio de Educación**

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

---

**Primera edición**

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

— — — — —

ANEXO

— — — — —

2



## Tabla de contenido

---

### SEGUNDO NIVEL DE LA CASA DE LA DISCIPLINA POSITIVA:

---

#### PREPARANDO EL TERRENO

---

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

---

Nosotros decidimos: Normas para nuestra aula	11
Establecer rutinas en el aula	13
Introducir el trabajo con sentido en el aula	14
De una situación a una emoción	17
Pensamientos irracionales versus pensamientos tranquilos	23
¡Qué estrés! ¿Qué estilo?	33
¿Esperar o no esperar?	42
Lo que puedo cambiar	48
Típicos errores al escuchar	56
¿Agresivo, pasivo o asertivo?	63
Respeto mutuo: la historia de Carlitos	71
Empatía frente a la injusticia	73
El nudo	80
El paracaídas	81
Héroes anónimos	82
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
Perspectiva de derechos	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
Conversando y acordando	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



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

### ¿Qué haremos?

#### Guía de la actividad

- Primero, muestra una situación significativa a manera de introducción, y destaca la necesidad de contar con aulas seguras, protectoras, respetuosas, etc.
- Pide a las y los estudiantes que piensen en qué pueden hacer para tener un ambiente seguro, positivo y divertido para el aprendizaje; por ejemplo: escuchar mientras otros hablan, ser amables, ser respetuosos, cuidar sus útiles, guardar sus útiles, esperar tu 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 que tuvieron más votos 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 Actividad adaptada de McVittie, J.; La Sala, T. y Smitha, S. (2012). *Guía del maestro, actividades para estudiantes: disciplina positiva en la escuela y salón de clase*. Basada en *Positive Discipline in the Classroom Teacher's Guide* de Jane Nelsen y Lynn Lott (1992)©.

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

### NUESTRA CLASE – NOSOTROS DECIDIMOS

Escuchar mientras otros hablan.

Respetarnos mutuamente.

Ayudarnos para aprender.

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



#### Comentarios y/o sugerencias

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

HABILIDAD ESENCIAL

## Rutinas



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

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

- ✓ Entrada de la mañana
- ✓ Colocación de la mochila
- ✓ Entrega de agendas
- ✓ Salida y retorno del recreo
- ✓ Limpieza
- ✓ Copiado de tareas y asignaciones
- ✓ Ejecución de 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.<sup>2</sup>

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

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

## Ejemplo de contrato de trabajo con sentido

Gracias por ofrecerte como voluntario para este trabajo. Confiamos en que cumplirás las expectativas del trabajo. 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 (modelo, juego de roles, 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 realices un seguimiento de los trabajos que están desarrollando las y los estudiantes. Al principio puedes ser tú mismo quien lo haga; más adelante podrías capacitar a un “supervisor”, que puede ser otro estudiante que ya realizó el trabajo anteriormente y lo conoce.

Aquí te proporcionamos una guía para la supervisión del trabajo.

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

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

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

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

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

HABILIDAD ESENCIAL

## Autorregulación



Actividad	✓ De una situación a una emoción <sup>3</sup>
Objetivo(s)	✓ Conectar cómo me siento con lo que me hace sentir así.
Grado/ Nivel	✓ 4.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

### ¿Qué haremos?

#### Guía de la actividad

##### 1. Inicio

- Hay situaciones de nuestras vidas en las que podemos sentir emociones intensas. En silencio, intentemos recordar una situación en la que hayamos sentido una emoción muy intensa, como alegría, miedo, cólera, tristeza, sorpresa, asco, admiración, gratitud u otra emoción.
- ¿Recuerdan qué sintieron en el cuerpo en ese momento? ¿Cómo sentían, por ejemplo, la cara, la cabeza, las manos, los pies, el pecho, el estómago?



Invita a tus estudiantes a compartir qué emoción sintieron y cómo la sintieron en su cuerpo. Escucha algunas intervenciones.

- Hoy vamos a comprender la relación entre diversas situaciones y nuestras emociones.

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

## 2. Desarrollo

### Cómo me hace sentir

- Ahora, vamos a despejar nuestra mente y prepararnos para imaginar una por una las situaciones descritas, imaginando qué nos haría sentir cada una de ellas. Los que quieran pueden cerrar los ojos. Después de describir cada situación, conversaremos al respecto. Es importante saber que una situación puede hacernos sentir más de una emoción. ¿Empezamos?



Selecciona cuatro de las situaciones abajo descritas. Luego de leer cada situación y de que tus estudiantes se imaginen la emoción que sentirían, pide que algunos compartan su respuesta con el grupo.

- > Si tengo que dar un examen y no estudié, me sentiría...
- > Si mi amigo o amiga se burla de mí en Facebook, me sentiría...
- > Si mis papás insistiesen en venir a recogerme al colegio, me sentiría...
- > Si logro una meta que me había propuesto, me sentiría...
- > Si alguien olvida una promesa que me hizo, me sentiría...
- > Si alguien se pone delante de mí en la cola para esperar ingresar a algún lugar, me sentiría...
- > Si paso un buen momento con mis mejores amigos, me sentiría...
- > Si alguien desconocido me sigue por la calle, me sentiría...



Después de leer cada situación, escucha qué emociones sentirían tus estudiantes en ese caso. Anota las respuestas en la pizarra.

Puedes reemplazar estas situaciones por otras de acuerdo al conocimiento que tengas del grupo, y pedir a tus estudiantes que propongan situaciones.

Recuerda utilizar máximo cuatro situaciones, porque luego de cada una deben detenerse a conversar y definir juntos la emoción o las emociones a las que tus estudiantes hagan referencia. Para realizar esta actividad, toma en cuenta las definiciones de las emociones que se encuentran en la *Guía complementaria para el docente* de esta sesión.

### Situaciones y emociones

- En la hoja de trabajo “Mi cuadro de emoción-situación” del cuadernillo (ver Material para el estudiante) vamos a anotar una emoción que sea difícil de manejar y describir brevemente la(s) situación(es) que origina(n) esa emoción.



Una vez que tus estudiantes hayan terminado de desarrollar su hoja de trabajo, pídeles que compartan su respuesta en parejas o en grupos de tres.

- ¿Encontraron diferencias o similitudes entre las emociones y situaciones que compartieron en grupo?



Escucha algunas respuestas.

### 3. Cierre

- Hoy hemos visto que nuestras emociones están asociadas a situaciones específicas.
  - ¿Por qué es importante que aprendamos a reconocer e identificar las emociones que sentimos y las situaciones que provocan determinadas emociones?
  - ¿Qué podemos poner en práctica para ser más hábiles en nuestro reconocimiento de emociones y situaciones?





# Guía complementaria para el docente

## 1 Conceptos clave

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

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

## 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Recuerda que no hay emociones negativas; ninguna emoción es mala ni debe ser censurada, porque todas nos dan señales de que algo está sucediendo.
- ✓ Si al trabajar surgen otras emociones que no se encuentran definidas en esta Guía complementaria, discútanlas juntos y lleguen a un consenso que cuente con tu orientación. Puedes encontrar definiciones breves de más emociones en <http://psicoemocion.wordpress.com/about/>.
- ✓ En nuestras vidas, vamos a enfrentar diferentes situaciones que van a provocar diversas emociones con variada intensidad. Las emociones que sentimos nos dan información importante acerca de una situación, por ejemplo, si una situación es peligrosa o si es segura.
- ✓ Conforme vamos aprendiendo a reconocer e identificar la amplia gama de emociones que sentimos y las situaciones que las causan, podemos aprender a recibir e interpretar la información que distintas emociones nos comunican. Esto nos permite actuar ante distintas situaciones de manera sabia y óptima, en vez de actuar impulsivamente y, tal vez, nocivamente.

## 3 Preguntas y respuestas frecuentes

### ✓ ¿Cuál es la diferencia entre emoción y sentimiento?

A continuación, se muestra un pequeño cuadro donde se señalan las principales diferencias entre emociones y sentimientos. Si necesitas información adicional, puedes consultar el siguiente enlace: <http://www.reeditor.com/columna/5443/24/psicologia/diferencias/emociones/sentimientos>.

Emociones	Sentimientos
Son primitivas e instintivas. Se originan en el sistema límbico del cerebro: la amígdala cerebral.	Tienen su origen en el cerebro racional (neocórtex) que se localiza en el lóbulo frontal.
<p>Intervienen diversos componentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fisiológicos.</b> Procesos involuntarios como el tono muscular, la respiración, presión sanguínea, etc., que involucran cambios en la actividad del sistema nervioso.</li> <li>• <b>Cognitivos.</b> Procesamiento de información a nivel consciente e inconsciente que influye en nuestra cognición y en nuestra vivencia subjetiva de los acontecimientos.</li> <li>• <b>Conductuales.</b> Expresiones faciales, movimientos corporales, tono de voz, volumen, ritmo, etc.</li> </ul>	<p>La respuesta a un sentimiento puede ser física o mental. Asimismo, está mediada por neurotransmisores como la dopamina, la noradrenalina y la serotonina.</p> <p>Un sentimiento es más racional. La persona que tiene conciencia de un sentimiento tiene acceso a su propio estado anímico.</p>
Las emociones tienen una duración reducida, con una ventana temporal que va desde los segundos hasta unos cuantos minutos.	Los sentimientos son más largos en el tiempo que la emoción. Tienen una duración proporcional al tiempo en que nuestra mente consciente piensa en ellos.

✓ **¿Una emoción que me hace sentir bien siempre me dice que estoy en una situación favorable, y una emoción que no me hace sentir bien siempre me dice que estoy en una situación peligrosa?**

En general, sentimos emociones que nos hacen sentir bien en situaciones que son favorables y emociones que no nos hacen sentir bien en situaciones que es mejor evitar. Por supuesto, hay excepciones, por ejemplo, consumir sustancias nocivas para la salud como alcohol y otras drogas nos puede hacer sentir bien en el momento, pero estas emociones son artificiales, provocadas por algo externo a nosotros, y no podemos confiar en ellas.

Por otro lado, hay situaciones saludables en las que podemos sentir emociones desagradables. Por ejemplo, si hemos cometido un error y queremos disculparnos con alguien, es muy probable que sintamos vergüenza al hacerlo, especialmente si es alguien a quien estimamos; sin embargo, ofrecer nuestras disculpas sinceras es un acto positivo que nos permite reparar nuestros errores.



<b>Actividad</b>	✓ Pensamientos irracionales versus pensamientos tranquilos <sup>4</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	✓ Calmar mis pensamientos para manejar mis emociones.
<b>Grado/ Nivel</b>	✓ 4.º de secundaria
<b>Tiempo</b>	✓ 45 minutos aproximadamente
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	✓ No se requieren materiales.

## ¿Qué haremos?

### Guía de la actividad

#### 1. Inicio

- Para empezar, ¿quién se ofrece a leer la historia que encontramos en la hoja de trabajo “Lagartijas saltando” del cuadernillo? (Ver Material para el estudiante).

#### Lagartijas saltando

Una mujer estaba esperando en una parada de autobús, cuando una pequeña lagartija saltó a su pie y se escurrió por su pierna. Ella gritó, se puso de pie y comenzó a sacudir su pantalón para que la lagartija saliera de ahí. Sus movimientos frenéticos llamaron la atención de un hombre joven, quien, de inmediato, asumió que la mujer estaba teniendo convulsiones. Él la agarró y trató de forzar un lápiz entre sus dientes para evitar que se muerda la lengua. Otra persona que pasaba por ahí pensó que el joven estaba atacando a la mujer y corrió para salvarla de él. En medio de todo el alboroto, la policía llegó.

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>



Invita a un estudiante a explicar de qué se trata la historia para asegurarte de que la hayan comprendido.

- ¿Quiénes actuaron impulsivamente, sin tomarse el tiempo para detenerse y pensar o para preguntar?
- ¿Cómo nuestros pensamientos y emociones pueden ocasionar que realicemos acciones que no ayudan a reconocer y resolver el verdadero problema?



Escucha algunas respuestas. Complémntalas cuando sea necesario.

## 2. Desarrollo

### Pensamientos irracionales versus pensamientos tranquilos

- ¿Sabían que existen pensamientos irracionales? Veamos los ejemplos de pensamientos irracionales que aparecen en la hoja de trabajo “Pensamientos irracionales versus pensamientos tranquilos” del cuadernillo (ver Material para el estudiante). Antes de desarrollar la actividad, pensemos:
- ¿Por qué estos pensamientos son irracionales?

*Respuesta sugerida: Son irracionales porque son pensamientos que aparecen asociados a una emoción intensa y nos hacen actuar de manera impulsiva, generando muchas veces consecuencias negativas para nosotros mismos y para los demás. Estos pensamientos pueden ser catastróficos (adelantan cosas negativas que nos van a suceder), absolutistas (de blanco o negro), equivocados, autoderrotistas o irrealistas.*



Escucha a tus estudiantes y complementa sus respuestas si lo consideras necesario.

- Ahora, vamos a reunirnos en parejas para realizar la actividad indicada en la hoja de trabajo “Pensamientos irracionales versus pensamientos tranquilos” (ver Material del estudiante). Primero, leamos juntos las instrucciones y el ejemplo.



Dales unos minutos para esto. Mientras tus estudiantes realizan la actividad, puedes pasar por los grupos y asesorarlos guiándose de las ideas presentadas a continuación.

	<b>Pensamiento irracional vs. pensamiento tranquilo</b>	<b>Emociones que puede producir el pensamiento irracional</b>	<b>Comportamientos guiados por el pensamiento irracional</b>
1.	Cometí un error, soy un incapaz vs. ¿Qué puedo aprender de esta situación?	Ansiedad, frustración, tristeza, etc.	Darme por vencido, no confiar en mis propias capacidades, no seguir intentándolo.

	Pensamiento irracional vs. pensamiento tranquilo	Emociones que puede producir el pensamiento irracional	Comportamientos guiados por el pensamiento irracional
2.	No me puedo controlar vs. sé controlarme y lo voy a hacer.	Cólera, excitación, desesperación, etc.	Golpear, pelear, ofender, matar, tener sexo sin pensar en la otra persona o en si es lo que quiero, o sin protección.
3.	No puedo vivir sin ella o él vs. puedo superarlo y estar bien, aun si ella/él no está conmigo.	Tristeza, frustración, etc.	Puedo deprimirme, caer en una tristeza profunda y sentir que la vida no tiene sentido; seguir con una persona que me lastima o que no es constructiva para mi vida.
4.	Todas las personas deben aceptarme y quererme vs. seguramente habrá personas a las que no les simpatizo; eso es normal.	Cólera, frustración, etc.	Hacer cosas para agradar a los demás y no por el gusto de hacerlas; entrar en conflicto o pelearnos con esas personas a las que no les caemos bien; sentir pena o vergüenza.
5.	Soy así, no puedo cambiar vs. puedo esforzarme por cambiar lo que no está siendo constructivo para mí o para los demás.	Frustración	Seguir teniendo actitudes y comportamientos destructivos para nosotros mismos, para nuestras relaciones o para quienes nos aman.



Una vez que todos hayan finalizado la actividad, escucha algunas respuestas por cada situación y complementálas de acuerdo a las ideas del cuadro anterior.

Ahora, en la misma hoja de trabajo, leamos los pensamientos tranquilos que aparecen en oposición a los pensamientos irracionales.

➤ ¿Por qué esos son pensamientos tranquilos?

*Respuestas sugeridas: Porque nos ayudan a calmarnos, y a actuar y tomar decisiones de una manera más racional. Por eso, cuando queremos manejar nuestras emociones, debemos reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos.*



Escucha algunas respuestas y complementálas si lo consideras necesario.

- Ahora, intentemos acordarnos de una situación en la que hayamos tenido un pensamiento irracional que nos haya llevado a sentir emociones fuertes o nos haya dificultado controlar nuestras emociones.
- A partir de esta situación, desarrollen la hoja de trabajo “Reemplazando mis pensamientos” (ver Material para el estudiante). Si se les dificulta identificar un pensamiento tranquilo para reemplazar el pensamiento irracional, pueden pedirle a un compañero que les dé algunas ideas.



Una vez que todos hayan terminado la hoja de trabajo, escucha las respuestas de un par de estudiantes.

### 3. Cierre

- Entonces ¿cómo podemos hacer para controlar los pensamientos irracionales, y evitar las emociones y los comportamientos que podemos tener guiados por ellos?

## Material para el estudiante

<b>Actividad:</b>	Pensamientos irracionales versus pensamientos tranquilos
<b>Objetivo:</b>	Conectar cómo me siento con lo que me hace sentir así.

Una mujer estaba esperando en una parada de autobús, cuando una pequeña lagartija saltó a su pie y se escurrió por su pierna. Ella gritó, se puso de pie y comenzó a sacudir su pantalón para que la lagartija saliera de ahí.

Sus movimientos frenéticos llamaron la atención de un hombre joven, quien de inmediato asumió que la mujer estaba teniendo convulsiones. Él la agarró y trató de forzar un lápiz entre sus dientes para evitar que se muerda la lengua. Otra persona que estaba presente asumió que el hombre joven estaba atacando a la mujer, y corrió hacia ella para ayudarla y salvarla de él.

En medio de todo el alboroto, la policía llegó.

## Pensamientos irracionales versus pensamientos tranquilos

Selecciona dos pensamientos irracionales. Luego, piensa qué emociones nos podrían llevar a tener esos pensamientos y qué comportamientos podríamos tener. Puedes guiarte del ejemplo propuesto.

PENSAMIENTO IRRACIONAL VS. PENSAMIENTO TRANQUILO	EMOCIONES QUE PUEDEN PRODUCIR EL PENSAMIENTO IRRACIONAL	COMPORTAMIENTOS GUIADOS POR EL PENSAMIENTO IRRACIONAL
Ejemplo: <b>Cometí un error, soy un incapaz</b> vs. ¿Qué puedo aprender de esta situación?	Ansiedad, frustración, tristeza, etc.	Darme por vencido, no confiar en mis propias capacidades, no seguir intentándolo.
<b>1. No me puedo controlar</b> vs. Sé controlarme y me voy a controlar.		
<b>2. No puedo vivir sin ella o él</b> vs. puedo superarlo y estar bien, así esa persona no esté conmigo.		
<b>3. Todas las personas deben aceptarme y quererme</b> vs. Seguramente habrá personas a las que no les simpatizo; eso es normal.		
<b>4. Soy así, no puedo cambiar</b> vs. Puedo esforzarme por cambiar lo que no está siendo constructivo para mí o para los demás.		

## Reemplazando mis pensamientos<sup>5</sup>

Un pensamiento irracional que me llevó a sentir emociones muy fuertes o no me permitió controlar mis emociones fue...

---

---

La(s) emoción(es) que sentí fue(ron)...

---

---

Me hubiera sentido mejor si hubiera reemplazado mi pensamiento irracional por el siguiente pensamiento tranquilo...

---

---

### Ejercicio para el futuro

Como ejercicio fácil para empezar a identificar y reemplazar tus pensamientos irracionales, practica escribir lo que sea que esté pasando por tu mente (con todo detalle) la próxima vez que sientas una emoción negativa (miedo, odio, cólera, decepción, inseguridad, etc.). Luego, mira tu lista de pensamientos e identifica cuál es el que más te está preocupando o perturbando; posiblemente, ese es un pensamiento irracional. Luego, pregúntate lo siguiente:

- ¿Hay alguna evidencia que apoye este pensamiento irracional?
- ¿Qué le diría a un amigo que piensa eso?
- ¿Podría defender esa idea en un juzgado?
- ¿Me ayuda pensar así?
- ¿Puedo pensar en alternativas más constructivas o razonables? Si es así, escribo esos pensamientos alternativos (*estas son tus respuestas racionales, las que te ayudarán a bajar la temperatura emocional*).<sup>1</sup>

Ahora, mira este video: <https://www.youtube.com/watch?v=m2zRA5zCA6M> (está en inglés).

5 Extraído y adaptado de [Watchwellcast]. (12 de octubre de 2012). *Automatic Thoughts*. [video de YouTube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=m2zRA5zCA6M>



## Guía complementaria para el docente

### 1 Conceptos clave

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

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

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

**Pensamientos irracionales:** surgen a raíz de una emoción intensa y nos hacen actuar de manera impulsiva, sin pensar en lo que es mejor para nosotros y para los demás.

**Pensamientos tranquilos:** nos ayudan a calmarnos y actuar de una manera más racional para no salir heridos ni herir a otros.

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Si ves a un adolescente experimentando emociones negativas de manera intensa, frecuente o durante un tiempo prolongado, intenta ayudarlo a identificar si se debe a que está siendo víctima de pensamientos irracionales que puede reemplazar por pensamientos tranquilos. No invalides sus emociones ni lo juzgues.
- ✓ La mejor forma de acercarse a alguien que está molesto, triste o asustado es con empatía, especialmente cuando dichas emociones surgen como consecuencia de pensamientos irracionales. Intenta sentir lo que el otro está sintiendo y transmítele que entiendes lo que está sintiendo. No digas frases como “cálmate”, “relájate”, “estás siendo irracional” o “estás exagerando, no es para tanto”. Por el contrario, puedes decir algo como “entiendo que esto te moleste/ entristezca/ asuste/ ponga ansioso” o “veo que estás muy molesto/ triste/ asustado/

ansioso". Si está muy abrumado por estas emociones, intenta consolarlo. Cuando se calme lo suficiente como para conversar acerca de lo que sucedió, ayúdalo a identificar qué está pensando, cómo está interpretando la situación, por qué piensa eso, qué evidencia tiene para estar pensándolo (ten cuidado de no ser ni sonar inquisitivo) y, finalmente, de qué otras maneras puede interpretar la situación, para así poder ayudarlo a manejar sus emociones.

### 3 Preguntas y respuestas frecuentes

#### ✓ ¿Por qué es importante identificar los pensamientos asociados a las emociones?

Porque nuestras emociones y nuestras acciones dependen significativamente de los pensamientos asociados debido a la conexión que existe entre pensamientos - emociones - acciones. Es importante que los estudiantes entiendan estas conexiones, ya que esto les permitirá modificar sus pensamientos y, con ello, manejar mejor sus emociones y actuar consecuentemente.

#### ✓ ¿Por qué es importante identificar nuestros pensamientos irracionales?

A menudo, aunque no siempre, un pensamiento irracional es incorrecto o engañoso. Por ejemplo, podemos (equivocadamente) pensar que nuestra pareja está coqueteando con alguien en una fiesta, cuando en realidad están conversando inocentemente. De haberlo juzgado apresuradamente sobre la base de una interpretación sesgada de los sucesos, es posible que nos hubiésemos ido furiosos de la fiesta o que hubiésemos empezado a pelear públicamente con nuestra pareja, arruinándole la velada a todos los presentes. Claramente, eso no habría sido muy útil.

#### ✓ ¿Podemos controlar nuestros pensamientos irracionales?

Programamos nuestra mente todos los días, aun sin darnos cuenta. Los pensamientos que ELEGIMOS pensar afectan fuertemente las emociones que sentimos y el humor que tenemos. Si bien es posible que no podamos controlar qué pensamientos surgen en nuestra mente, lo que sí podemos controlar es cuáles PERMANECEN en nuestra mente. Cambiemos nuestros pensamientos y cambiará la forma en que se sentimos y actuamos; ese es el concepto central de la terapia cognitiva. Por tanto, es clave para este proceso de cambio descifrar cómo pensamos, específicamente al ser conscientes de los patrones repetitivos de pensamientos autocríticos, dañinos o negativos en general.

#### ✓ ¿Qué son los pensamientos positivos?

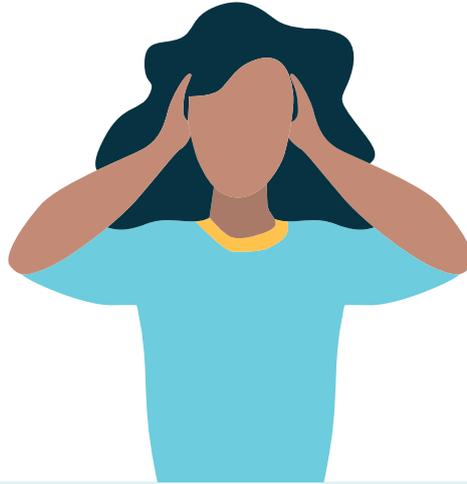
Es importante que tus estudiantes entiendan que no hay emociones buenas o malas. Todas las emociones son válidas y generalmente juegan una función adaptativa. Dicho eso, en el campo de la psicología positiva, los expertos tienden a diferenciar las emociones "positivas" de las "negativas".

En su libro *Positividad*, la Dra. Bárbara Fredrickson muestra evidencia empírica de que las emociones negativas, como el temor, pueden bloquear nuestra habilidad para funcionar, mientras que las emociones positivas nos abren a nuevas posibilidades e incrementan nuestra habilidad para avanzar. Esto no significa que las emociones negativas sean malas; al contrario, nos benefician de una manera distinta. Las emociones negativas (como el temor o la ira) conllevan beneficios adaptativos directos e inmediatos, mientras que las emociones positivas amplían el espectro de pensamientos y acciones

positivas que vienen a nuestra mente. En especial, esta mentalidad “más amplia” conlleva beneficios adaptativos indirectos y de largo plazo porque nos ayuda a crear recursos personales duraderos, los cuales funcionan como reservas a las que podemos recurrir más adelante para enfrentar futuras amenazas. Frederickson identifica cuáles son las diez emociones positivas más comunes: alegría, gratitud, serenidad, interés, esperanza, orgullo, diversión, inspiración, asombro y amor. También identifica que, para tener una vida feliz, necesitamos tres emociones positivas por cada emoción negativa que sentimos. Por tanto, la capacidad de experimentar emociones positivas puede llegar a ser, en realidad, una fortaleza humana fundamental crítica para el estudio de la prosperidad del ser humano.<sup>6</sup>

---

6 Extraído y adaptado de Fredrikson (2011). Disponible en <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3122271/>



Actividad	✓ ¡Qué estrés! ¿Qué estilo? <sup>7</sup>
Objetivo(s)	✓ Reconocer cómo afronto el estrés.
Grado/ Nivel	✓ 4.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

## ¿Qué haremos?

### Guía de la actividad

#### 1. Inicio

- Para iniciar la sesión, pensemos un momento en lo siguiente: ¿Qué podemos hacer cuando nos sentimos estresados?



Escucha algunas respuestas y escríbelas en la pizarra.

#### 2. Desarrollo

##### Estilos de afrontamiento del estrés

- Vamos a leer juntos la hoja de trabajo “Estilos de afrontamiento del estrés” del cuadernillo (ver Material para el estudiante).

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



Cuando terminen de leer, aclara las dudas que puedan tener tus estudiantes.

- Ahora, abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “¿Qué estilo es?” (ver Material para el estudiante). Vamos a leer cada una de las historias sobre situaciones estresantes e identificaremos qué estilo de afrontamiento está utilizando la persona en cada situación.



Puedes desarrollar la actividad con toda la clase e ir escuchando las respuestas de tus estudiantes, o dejar algún tiempo para que desarrollen la actividad individualmente o en parejas, y luego escuchar algunas respuestas.

- > Juan

*Respuesta sugerida: Afrontamiento de evitación*

- > Sandra

*Respuesta sugerida: Afrontamiento enfocado en la emoción*

- > Dante

*Respuesta sugerida: Afrontamiento de ayuda social*

- > Gabriela

*Respuesta sugerida: Afrontamiento enfocado en el problema*

- > ¿Es posible tener más de un estilo de afrontamiento?



Escucha algunas respuestas y asegúrate de que tus estudiantes entiendan que una persona puede tener varios estilos de afrontamiento.

Resalta con tus estudiantes que el afrontamiento de evitación puede ser problemático, pues los puede llevar a tomar decisiones equivocadas, como usar drogas o alcohol, los que, en vez de ayudarlos a afrontar directamente la situación estresante, los lleva simplemente a evitarla.

- Ahora, vamos a pensar en nuestro propio estilo de afrontamiento. Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Mi estilo de afrontamiento” (ver Material para el estudiante) y respondamos las preguntas.



Dales algunos minutos para esto. Indícales que no tendrán que compartir sus respuestas.

### 3. Cierre

- ¿Por qué es importante manejar el estrés en nuestra vida cotidiana?

*Respuestas sugeridas: Porque el estrés causa tensión y podemos tener problemas de salud física o emocional si no lo manejamos. Un determinado grado de estrés puede ser positivo porque nos lleva a actuar, pero demasiado estrés puede acarrear problemas de salud.*

- ¿Qué consecuencias podrían ocurrir si utilizo un estilo de afrontamiento de evitación?

*Respuestas sugeridas: Nos podemos “hundir” con todo aquello que utilizamos para evadir el estrés, como el alcohol o las drogas, o tener serios problemas de salud, desviarnos de nuestras metas, tener problemas en las relaciones con otras personas, etc.*

## Material para el estudiante

<b>Actividad:</b>	¡Qué estrés! ¿Qué estilo es?
<b>Objetivo:</b>	Reconocer cómo afronto el estrés.

### Estilos de afrontamiento del estrés

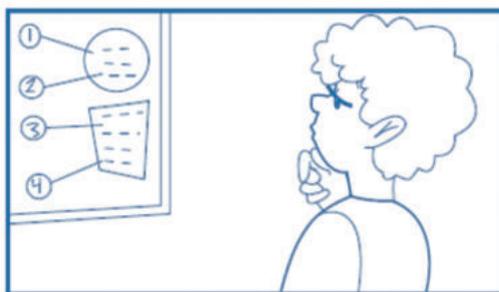
El estrés suele formar parte de nuestras vidas. Todos lo afrontamos de una manera diferente. “Afrontar el estrés” significa “manejar el estrés”. Hay cuatro tipos comunes de estrategias de afrontamiento. Estas son:

#### Afrontamiento enfocado en la emoción



Quando las personas tratan de deshacerse de las emociones que las hacen sentir mal. Esto incluye cambiar pensamientos irracionales (catastróficos, irrealistas, exageradamente pesimistas) por pensamientos tranquilos (aquellos que nos ayudan a calmarnos y pensar con tranquilidad), pensar cómo desearía uno que fueran las cosas o simplemente tratar de relajarse escuchando música, haciendo deportes o practicando otras actividades que tengan este fin.

#### Afrontamiento enfocado en el problema



Quando las personas se centran en hacer frente a la situación, desarrollando un plan de acción para resolver el problema que ha provocado el estrés.

### Afrontamiento de ayuda social



Cuando las personas tratan de buscar ayuda de sus amigos, profesores, consejeros, padres u otras personas.

---

### Afrontamiento de evitación



Cuando en su intento por aliviar el estrés, las personas usan drogas, alcohol, comida, etc., o simplemente ignoran sus problemas. A diferencia de las otras, esta es una forma destructiva de afrontamiento.

## ¿Qué estilo es?

Lee los siguientes ejemplos e identifica el estilo de afrontamiento descrito en cada uno.

### Juan

Juan ha postulado a un trabajo en un restaurante porque tiene experiencia como mozo. Estuvo entre los finalistas para obtener el puesto, pero, al final, el administrador contrata a otra persona con más experiencia que él. Juan está muy decepcionado porque realmente necesita un trabajo. Regresa a su casa, saca una botella de tequila y se la toma toda.

#### ¿Qué tipo de afrontamiento está utilizando Juan?

- Enfocado en la emoción       Enfocado en el problema  
 Ayuda social       Evitación

### Sandra

Durante el fin de semana, en una fiesta, Sandra conoce a un chico bien churro que se llama Miguel. Sandra está segura de que a Miguel le gusta ella, y les cuenta a todas sus amigas que él le va a pedir para salir juntos el próximo fin de semana. Durante la semana, Sandra ve a Miguel con otra chica. Cuando Miguel ve a Sandra, ¡él se la presenta a ella como su enamorada! Sandra está destrozada, pero piensa que probablemente una relación entre Miguel y ella no hubiera funcionado. Ella empieza a enfocarse en quién conocerá después, soñando despierta con el día que encuentre el verdadero amor.

#### ¿Qué tipo de afrontamiento está utilizando Sandra?

- Enfocado en la emoción       Enfocado en el problema  
 Ayuda social       Evitación

### Dante

Un día, Dante y su mejor amigo Leo estaban caminando hacia sus casas de regreso del colegio. De la nada, mientras cruzaban la calle, un carro dobló en la esquina y atropelló a Leo. El conductor no vio a Leo, pues estaba yendo a gran velocidad. Leo fue trasladado de emergencia al hospital con heridas graves y fracturas en los huesos; entró en estado de coma y luego falleció. Dante estaba muy triste por la muerte de su amigo, pero encontró consuelo en sus amigos, su familia y también en la familia de Leo. Dante aún visita a la familia de Leo cada año.

#### ¿Qué tipo de afrontamiento está utilizando Dante?

- Enfocado en la emoción       Enfocado en el problema  
 Ayuda social       Evitación

### Gabriela

A Gabriela le encanta escribir poesía y está redactando un libro de poemas. Un día se sienta a escribir en su cuarto y de repente escucha ruidos muy fuertes, los cuales provienen de un edificio en construcción. Gabriela no se puede concentrar con tanto ruido. Ella respira profundo, cierra la ventana de su habitación, pone música suave y comienza a escribir.

**¿Qué tipo de afrontamiento está utilizando Gabriela?**

- Enfocado en la emoción     Enfocado en el problema  
 Ayuda social     Evitación

### Mi estilo de afrontamiento

Cuando estás estresado, ¿qué tipo de afrontamiento sueles utilizar?

- Enfocado en la emoción     Enfocado en el problema  
 Ayuda social     Evitación

¿Es un estilo de afrontamiento constructivo o destructivo? \_\_\_\_\_

¿Por qué?

---

---

---

---

Si frecuentemente usas un estilo de afrontamiento destructivo, ¿por qué otro estilo podrías cambiarlo?

- Enfocado en la emoción     Enfocado en el problema  
 Ayuda social     Evitación



## 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).

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

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

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ El estrés significa algo diferente para cada persona. Por lo tanto, cada persona puede manejar el estrés con estrategias diferentes. Es importante que los alumnos entiendan que no hay una sola respuesta correcta para las preguntas “¿cuáles son las causas del estrés en su vida?” y “¿cómo van a manejar el estrés?”, aunque sí existen estilos de afrontamiento más efectivos y saludables.
- ✓ El estrés, según su duración en el tiempo, puede ser agudo o crónico. El primero desaparece después de que el evento termina; por ejemplo, el estrés asociado con un examen en el colegio. El segundo, en cambio, 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 la idea de que hay causas de estrés que son positivas (por ejemplo, ganar un premio o empezar algo nuevo). Si los estudiantes no entienden que algunas situaciones positivas también pueden causar estrés, explícales que esto sucede porque, para algunos de nosotros, una situación nueva y positiva no está muy clara y puede, por tanto, 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 de que esto suceda, trata de que los estudiantes piensen en situaciones personales de sus amigos o sus familiares. También es posible que algunos estudiantes puedan tener una reacción emocional intensa o negativa al pensar en el estrés presente en su vida. Si un estudiante reacciona de esta manera, valida su reacción diciéndole que es una reacción normal y comprensible, 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.
- ✓ El afrontamiento implica fortalecer los recursos personales a pesar de la dificultad. Es “sacar fuerza de la flaqueza”, por lo que posee un alto componente de resiliencia. Por ello, es muy importante fomentar el desarrollo de estrategias de afrontamiento que se relacionan con la promoción de la salud desde un enfoque preventivo: ejercicio físico, alimentación balanceada, descanso y sueño suficiente, y estado de ánimo positivo u optimista que permita resistir la tensión.
- ✓ El afrontamiento requiere un ejercicio cognitivo de reconocimiento de la realidad. Por ello, frente a un problema, es muy importante ayudar a los estudiantes a evaluar la situación y analizar lo que ocurre realmente tanto en la situación externa como en la vivencia interna de ese momento; ello permitirá un reconocimiento más efectivo de la situación y, así, las estrategias de afrontamiento también serán más efectivas.

### 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 su vida, 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.

#### ✓ ¿Cuál es la relación del afrontamiento con las habilidades socioemocionales?

El desarrollo socioemocional guarda directa relación con la habilidad de afrontamiento. Los adolescentes que presentan una mayor regulación y expresión adecuada de sus emociones, que mantienen relaciones interpersonales positivas, y que poseen autoestima y confianza personal en las propias capacidades pueden desarrollar estrategias que les permitan enfrentar las situaciones difíciles y disminuir su efecto negativo.



<b>Actividad</b>	✓ ¿Esperar o no esperar? <sup>6</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	✓ Esperar si eso lleva al mejor resultado.
<b>Grado/ Nivel</b>	✓ 4.º de secundaria
<b>Tiempo</b>	✓ 45 minutos aproximadamente
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	✓ No se requieren materiales.

## ¿Qué haremos?

### Guía de la actividad

#### 1. Inicio

- Algunos jóvenes que reciben propina eligen gastar ese dinero de inmediato, mientras que otros lo ahorran para reunir más y para gastarlo en algo que quieran en el futuro, es decir, son capaces de posponer una satisfacción inmediata y esperar un resultado más deseable en un plazo o tiempo mayor.
- ¿Ustedes alguna vez han tenido que escoger entre tener una satisfacción inmediata o esperar un tiempo para recibir después algo más grande o que les guste más?



Incentiva la participación de algunos estudiantes y escucha sus respuestas.

- En esos momentos en los que esperamos un tiempo para recibir algo más grande o que nos guste más nos estamos autorregulando. La autorregulación es la capacidad para manejar o controlar nuestras emociones, pensamientos, impulsos y comportamientos en diversas situaciones. Hoy hablaremos un poco más sobre nuestra autorregulación, en especial sobre nuestra capacidad para esperar.

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

- ¿Ustedes alguna vez han tenido que escoger entre tener una pequeña satisfacción inmediata o esperar un tiempo para recibir algo más grande después?



Cuando todos hayan terminado, escucha algunas respuestas y resalta aquellas que llevan al protagonista de la historia a esperar por una satisfacción mayor o por lo que le conviene más a largo plazo, por ejemplo, a ahorrar e ir al concierto en la primera historia, y a quedarse y terminar el proyecto para recuperarse académicamente en la segunda historia.

### Practicando estrategias para esperar

- ¿Qué estrategias podemos emplear para aplazar satisfacciones inmediatas y esperar mejores logros en el futuro?

*Respuestas sugeridas:*

- *Pensar en otra cosa o hacer algo diferente mientras esperas (distrarte).*
- *Tener una palabra para detenerte, como STOP – PARA – AHORA NO.*
- *Hacer una lista de las ventajas de esperar por algo que quieres en el futuro.*
- *Establecer metas para el futuro.*
- *Hablar con otras personas sobre lo que te es difícil aplazar.*



Escucha algunas respuestas y escríbelas en la pizarra. Compléméntalas si lo consideras necesario.

Si cuentas con tiempo, puedes motivar a tus estudiantes a que escojan una o dos estrategias, y les den un nombre o diseñen un símbolo para recordarlas fácilmente y poder utilizarlas en el futuro.

- Abramos ahora el cuadernillo en la hoja de trabajo “Mi propia historia” (ver Material para el estudiante). Para realizar la actividad, podemos usar como referencia las estrategias que hoy hemos identificado y escrito en la pizarra.

## 3. Cierre

- ¿En qué situaciones les resulta difícil aplazar o hacer a un lado una satisfacción inmediata pensando en algo mejor para el futuro?
- ¿Será más fácil esperar si nos planteamos metas?

*Respuesta sugerida: Sí. Nuestras metas nos ayudan a aplazar o a hacer a un lado satisfacciones inmediatas.*

## Material para el estudiante

<b>Actividad:</b>	¿Esperar o no esperar?
<b>Objetivo:</b>	Reconocer cómo afronto el estrés.

### ¿Espero por lo que quiero o lo que me conviene, o no?

#### Historia 1: ¿El polo o el concierto?

Paula recibe una propina de 10 soles a la semana para sus gastos del día a día. Su mejor amiga le comenta que dentro de dos semanas habrá un concierto de su grupo de música favorito, cuya entrada cuesta 40 soles. Ella tiene ahorrados 25 soles y, luego de hacer cálculos, se da cuenta de que para entonces sí podrá haber ahorrado los 40 soles que necesita para comprar la entrada al concierto. Más tarde, saliendo del colegio, Paula ve un polo de su grupo de música favorito que cuesta 25 soles, ¡justo lo que ella tiene ahorrado!

En esta historia, Paula puede comprar el polo ahora con los 25 soles que tiene o esperar hasta ahorrar los 40 soles y así poder comprar la entrada para el concierto.

1. ¿Qué debería hacer Paula? ¿Por qué?

---

---

2. ¿Qué harías tú?

---

---

### Historia 2: ¿Estudiar ahora o estudiar después?

Fernando tiene un proyecto de clase que no ha avanzado mucho y necesita terminar este fin de semana. No ha estado sacando buenas notas últimamente, y si no se recupera académicamente, sus padres le han dicho que no podrá salir con sus amigos por todo un mes. El viernes en la noche, sus amigos lo llaman y lo invitan a una fiesta.

En esta historia, Fernando puede quedarse en su casa y terminar su proyecto, y así mejorar en sus estudios, o puede salir con sus amigos el viernes en la noche y arriesgarse a no recuperar sus calificaciones y quedarse castigado sin salir un mes.

1. ¿Qué debería hacer Paula? ¿Por qué?

---

---

2. ¿Qué harías tú?

---

---

### Mi propia historia

Ahora, cuenta brevemente tu propia historia. Para ello, recuerda una situación en la que podrías haber hecho a un lado una satisfacción inmediata que no te convenía o que era mejor aplazar para después.

.....  
[Escribe acá el título de tu historia]

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

En esta historia, ¿qué estrategias hubieras podido utilizar para aplazar la satisfacción inmediata?

---

---



## Guía complementaria para el docente

### 1 Conceptos clave

**Pensamientos tranquilos:** pensamientos que nos ayudan a calmarnos y actuar de una manera más racional para no salir heridos ni herir a otros.

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

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Los adolescentes tienen que practicar la postergación de la gratificación con mayor frecuencia en esta etapa de su vida en comparación con la de su niñez, ya que están expuestos a la presión de sus amigos u otros adolescentes. Esta presión puede estar relacionada con el uso de alcohol y otras drogas, participación en actos de violencia, iniciación sexual, entre otros temas. Cuando desarrolles esta sesión con tus estudiantes, puedes abordar algunas de estas presiones.
- ✓ Es importante que ellos entiendan que las experiencias de presión de tus amigos pueden darse de manera frecuente, y que la autorregulación incluye la resistencia a influencias negativas que no son saludables para ellos. Si estás preocupado por alguno de tus estudiantes, puedes hablar con él luego de la clase para que pueda pedir la ayuda de personas capacitadas, en caso de ser necesario.
- ✓ Si los estudiantes tienen dificultades para pensar cómo aplicar habilidades de autorregulación en su vida, ayúdalos a pensar en diferentes situaciones en las que necesitan esperar o postergar una gratificación, por ejemplo, elegir hacer sus tareas en vez de ir a una fiesta con sus amigos, elegir comer de forma saludable para mantenerse en forma en vez de comer algo más rico pero que puede hacerles daño, o elegir esperar tener relaciones íntimas cuando tengan edad y criterio para decidirlo de manera voluntaria, y tomando en cuenta su madurez mental y emocional.
- ✓ Si aun así a tus estudiantes se les dificulta pensar en comportamientos y situaciones propias en las cuales necesiten autorregulación, trata de que piensen en ejemplos de sus familiares o amigos.

### 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, durante la edad adulta, personas con mayor habilidad para postergar la gratificación tienen mejores carreras y un índice menor de participación en actos delictivos que las personas que tienen dificultades para postergar la gratificación.

✓ **¿Por qué es importante que tus estudiantes practiquen estrategias para esperar?**

La adolescencia es una etapa durante la cual se pueden tener muchas dificultades para esperar por lo que se desea. Con práctica, los estudiantes podrán postergar una gratificación y manejarse eficazmente; eso se verá directamente relacionado con las metas que puedan lograr a corto, mediano y largo plazo.



<b>Actividad</b>	✓ Lo que puedo cambiar <sup>9</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	✓ Diferenciar lo que puedo arreglar de lo que está fuera de mi control.
<b>Grado/ Nivel</b>	✓ 4.º de secundaria
<b>Tiempo</b>	✓ 45 minutos aproximadamente
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	✓ No se requieren materiales.

## ¿Qué haremos?

### Guía de la actividad

#### 1. Inicio

- ¿Saben lo que es la frustración?

*Respuesta sugerida: Es una emoción que generalmente sentimos cuando no podemos lograr algo que queremos.*

- ¿Alguna vez han vivido una situación en la que se sintieron frustrados porque no lograron algo que querían o algo no sucedió como esperaban, pero después pudieron hacer algo para cambiar la situación? ¿Alguien quiere compartir una situación con el resto del grupo?



Escucha algunas respuestas.

- En nuestra vida puede ser difícil comprender y manejar la frustración. Las situaciones frustrantes pueden ocurrir en todos los aspectos de nuestra vida: con amigos, familiares, en el colegio, etc. A veces, la situación frustrante está bajo nuestro control, es decir, podemos tomar acción: hablar con otras personas, pedir

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

ayuda o intentar resolver el problema cambiando la situación. Otras veces, la situación frustrante está fuera de nuestro control y no la podemos cambiar, por lo que tenemos que aprender a aceptarla y manejarla.

Es importante identificar las situaciones frustrantes que podemos cambiar y aquellas que no. Hoy aprenderemos a manejar la frustración que estas situaciones pueden generarnos.

## 2. Desarrollo

### Entiendo lo que puedo cambiar

- Vamos a empezar con una actividad que nos ayudará a entender cómo manejar situaciones que podemos cambiar y situaciones que no.
- En el cuadernillo encontraremos una hoja de trabajo llamada “Me frustra, pero... ¿lo puedo cambiar?” (ver Material para el estudiante). En dicha actividad vamos a ver ejemplos de situaciones frustrantes que podríamos enfrentar con nuestros amigos y en el colegio. Algunas de estas situaciones se pueden cambiar y otras no. En cada una de las situaciones debemos identificar qué es lo frustrante, si es que la situación puede cambiar y, si es posible, cómo puede modificarse.



Después de que tus estudiantes completen la actividad, comenta con el grupo cada situación y habla de las diferentes maneras en que cada situación puede o no ser cambiada por acciones de tus estudiantes.

Recuérdales que, cuando las situaciones no pueden ser cambiadas, deben aprender a aceptarlas y manejarlas de una manera diferente.

### Puedo manejar mi realidad

- Es importante identificar y comprender las situaciones frustrantes en nuestras propias vidas para aprender a tolerar la frustración. Hay diferentes maneras de manejar situaciones frustrantes, como respirar profundo, hablar con un amigo o un familiar sobre la frustración que sentimos, descansar un momento, entre otras.
- En el cuadernillo encontraremos la hoja de trabajo “Puedo manejar mi realidad” (ver Material para el estudiante). Allí escribiremos una situación frustrante en nuestras vidas que podamos cambiar y una situación frustrante que no podamos cambiar. Luego, debemos escribir nuestras propias estrategias para manejar la frustración que dichas situaciones nos generan. Tras completar la hoja de trabajo, buscaremos a dos compañeros y compartiremos con ellos solo la situación frustrante que no podemos cambiar y cómo la manejaríamos.



Dales unos minutos para esto.

- > ¿Cuáles son las situaciones más comunes que a ustedes les generan frustración?
- > ¿Cuáles son ejemplos de situaciones frustrantes que ustedes pueden cambiar?
- > ¿Cuáles son ejemplos de situaciones frustrantes que no pueden cambiar?



Escucha las respuestas de tus estudiantes y acoge sus sentimientos.

### 3. Cierre

- ¿Qué ideas prácticas hemos aprendido hoy para tolerar y manejar nuestra frustración?
- ¿Hay diferencia en la manera cómo podemos tolerar la frustración, dependiendo de si podemos o no cambiar una situación frustrante?

## Material para el estudiante

<b>Actividad:</b>	Lo que puedo cambiar
<b>Objetivo:</b>	Diferenciar lo que puedo arreglar de lo que está fuera de mi control.

### Me frustra, pero... ¿lo puedo cambiar?

Situaciones frustrantes suceden en todos los aspectos de nuestra vida. A veces podemos cambiarlas, pero a veces no. Lee cada situación y responde las preguntas.

#### 1. Todos tus amigos deciden ir juntos al cine, pero tú no quieres ver esa película.

¿Qué es lo frustrante de esta situación? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Puedes hacer algo para cambiar esta situación? ¿Qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### 2. Tienes muchas ganas de ir a una fiesta, pero te enfermaste y tienes que ir a la clínica.

¿Qué es lo frustrante de esta situación? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Puedes hacer algo para cambiar esta situación? ¿Qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### 3. Estudiaste mucho para un examen, pero igual sacaste baja nota.

¿Qué es lo frustrante de esta situación? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Puedes hacer algo para cambiar esta situación? ¿Qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### 4. Estás muy ilusionado con tu pareja, pero esa persona ya no quiere estar contigo.

¿Qué es lo frustrante de esta situación? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Puedes hacer algo para cambiar esta situación? ¿Qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Puedo manejar mi realidad

Completa los espacios en blanco.

Una situación frustrante en mi vida que **SÍ PUEDO** cambiar es \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Así es como debo manejar esta situación \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Una situación frustrante en mi vida que **NO PUEDO** cambiar es \_\_\_\_\_

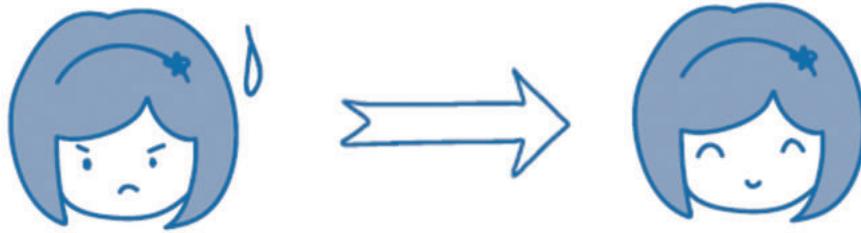
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lo que puedo hacer para sentirme mejor ante esta situación es \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### Algunas ideas

Cuando nos sentimos frustrados y <b>SÍ</b> podemos cambiar la situación, podríamos...	Cuando nos sentimos frustrados y <b>NO</b> podemos cambiar la situación, podríamos...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer una lluvia de ideas sobre cómo podemos cambiar la situación y elegir la que nos parezca mejor.</li> <li>• Esforzarnos más para lograr lo que queremos.</li> <li>• Pedir ayuda a otras personas para cambiar la situación.</li> <li>• Pensar que la frustración es pasajera y que podremos superar la situación.</li> <li>• Alejarnos por un tiempo de la situación para luego retomarla.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llorar y permitirnos expresar lo que sentimos sin lastimarnos o lastimar a otros.</li> <li>• Respirar profundo.</li> <li>• Hablar con alguien o pedir la compañía de alguien.</li> <li>• Bajar nuestro nivel de frustración practicando un deporte, haciendo ejercicio o bailando.</li> <li>• Distraernos haciendo algo que nos gusta.</li> <li>• Pensar que el tiempo nos ayudará a superar la situación.</li> <li>• Aceptar la situación con la idea de que algo podemos aprender de ella.</li> </ul>



## Guía complementaria para el docente

### 1 Conceptos clave

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

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

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Recálcales a tus estudiantes que la realidad no siempre es como queremos o imaginamos y que esto es normal. Una parte importante de crecer y madurar es aprender a aceptar la realidad tal como esta se presenta.
- ✓ A veces, los adolescentes no quieren compartir situaciones personales. Hay algunos asuntos comunes a ellos que pueden causarles frustración, por ejemplo: con los amigos: asuntos de confianza, relaciones románticas, *bullying*, chismes; en el colegio: profesores, clases, notas y plazos para completar la tarea o estudiar para los exámenes. Si de todos modos les cuesta compartir sus experiencias, pídeles que imaginen y compartan situaciones de familiares o amigos.
- ✓ Es importante que reflexiones con tus estudiantes acerca del hecho de que, si bien hay algunas situaciones en la vida que no se pueden cambiar, podemos manejar nuestras emociones y tolerar nuestra frustración. Si logramos identificar las situaciones que podemos cambiar y las que no, podríamos lidiar mejor y más efectivamente con las primeras.

### 3 Preguntas y respuestas frecuentes

#### ✓ ¿Por qué es importante tolerar la frustración?

La tolerancia a la frustración es importante porque muchas veces la vida diaria no es la ideal. No podemos aprender, crecer o lograr nuestros sueños si no aprendemos a tolerar nuestra frustración. Si no lo hacemos, es probable que las acciones que tomemos tengan consecuencias negativas o inesperadas.

✓ **¿Qué hacemos cuando hay una situación frustrante que no podemos cambiar?**

Es importante que los estudiantes entiendan que algunas situaciones no son ideales y no van a cambiar. Lo importante es manejar la frustración dentro de uno mismo y aceptar lo que no va a cambiar en la vida.

✓ **¿Qué ganamos al aprender a tolerar nuestra frustración?**

La tolerancia a la frustración es una habilidad que está relacionada con resultados favorables en todos los aspectos de nuestra vida; por ejemplo, nos ayuda a tener relaciones saludables y respetuosas con nuestros familiares, amigos y pareja, y también nos ayuda a sobreponernos de los fracasos que tengamos, a lograr metas académicas y profesionales, y, a la larga, nos ayuda a perseverar y seguir luchando por nuestros sueños cuando parece que no avanzamos. Si manejamos nuestra frustración, podremos ser constantes y seguir trabajando para alcanzar nuestros sueños.

## HABILIDAD ESENCIAL

# Habilidades de comunicación



Actividad	✓ Típicos errores al escuchar <sup>10</sup>
Objetivo(s)	✓ Escuchar sin imponer, sermonear, minimizar ni culpar.
Grado/ Nivel	✓ 4.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

## ¿Qué haremos?

### Guía de la actividad

#### 1. Inicio

● Un proverbio de Turquía dice: “Si hablar es plata, escuchar es oro”.

- ¿Qué creen ustedes que significa este proverbio?

*Respuestas sugeridas: Que es más valioso escuchar que hablar; a veces, al hablar demasiado nos podemos equivocar o decir algo que no queríamos decir, sobre todo cuando nos encontramos en una situación difícil con alguien.*

- ¿Qué piensan ustedes acerca de lo que se afirma con este proverbio?

*Respuestas sugeridas: Hablar y expresarnos es muy importante, pero no es muy constructivo si no sabemos escuchar. Si solo hablamos nosotros y no escuchamos a los demás, nos mostramos como personas centradas en nosotros mismos y sin interés en otros. Debe haber un equilibrio entre expresarnos y escuchar a los demás si queremos construir buenas relaciones en sociedad.*

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

## 2. Desarrollo

### Típicos errores al escuchar

- Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Comprender, confirmar y conectarme” (ver Material para el estudiante) y leamos juntos los dos cuadros que encontramos allí.



Una vez finalizada la lectura, continúa.

- Ahora, ubiquemos la hoja de trabajo “¿Escucha activa o típicos errores de escucha?” (ver Material para el estudiante). Vamos a formar parejas y realizar la actividad en conjunto.



Dales algunos minutos para esto. Una vez que todos hayan finalizado, solicita que algunos voluntarios compartan sus respuestas.



Indícales a los demás que deben estar atentos para complementar las ideas cuando lo consideren necesario. A continuación, encuentra una guía con las respuestas que tus estudiantes deben identificar en cada conversación.

#### Conversación 1

**Jorge:** No entendí esa fórmula de velocidad en Física. ¿Tú entendiste? ¿Me podrías explicar?

**Alejandra:** Sí, ¡claro! Pasa por mi casa esta tarde...

**Jorge:** Mmm, no sé si pueda. En mi casa las cosas están difíciles: mi papá sigue sin trabajo, y mi mamá dice que ya no aguanta más y que quiere que él se vaya... Ayer pelearon horrible...

**Alejandra:** No le des importancia a eso, los papás son así y nunca hacen nada... Mira, los míos estuvieron así... y ahí siguen igual...

*Respuesta sugerida: TÍPICO ERROR AL ESCUCHAR: MINIMIZAR*

#### Conversación 2

**Mamá:** Hoy me echaron de la fábrica. Me dijeron que es por un recorte de personal. No sé qué vamos a hacer ahora...

**Daniel:** ¿Estás muy preocupada, mamá?

*Respuesta sugerida: ESCUCHA ACTIVA: CONECTARTE CON LOS SENTIMIENTOS*

**Mamá:** Sí, estoy un poco asustada. Está muy difícil conseguir trabajo... Y con tantas necesidades, ¿cómo vamos a pagar lo de la casa y la comida...?

**Daniel:** Crees que te vas a demorar en ubicarte de nuevo y que no tendremos dinero para cubrir nuestras necesidades.

*Respuesta sugerida: ESCUCHA ACTIVA: PARAFRASEAR*

**Mamá:** Eso es lo que me angustia.

**Daniel:** Mamá, lo siento. Yo procuraré ahorrar en mis gastos y cualquier cosa en la que pueda ayudar, dime.

*Respuesta sugerida: ESCUCHA ACTIVA: CONECTARTE*

### Conversación 3

**Darío:** Estoy aburrido, hasta el tope, con los celos locos de Claudia... No me puede ver hablando con alguna otra mujer porque ahí mismo empieza el problema...

**Juan:** Sí pues, Chino... Te dije que no te metieras con esa nena, siempre la andas embarrando...

*Respuesta sugerida: TÍPICO ERROR AL ESCUCHAR: INSULTAR*

**Darío:** No, pero si yo la quiero. Ella me ha ayudado mucho a tener más empeño para todo, pero ese problemita de los celos es insoportable...

**Juan:** Termínala de una vez. Como dice mi abuelito, mujeres es lo que hay...

*Respuesta sugerida: TÍPICO ERROR AL ESCUCHAR: DIRIGIR Y SERMONEAR*

Ahora, en las mismas parejas podemos practicar alguna de las estrategias de escucha activa en la primera conversación: uno será Jorge y el otro, Alejandra. Entonces, Jorge dirá: "Mmm, no sé si pueda. En mi casa las cosas están difíciles: mi papá sigue sin trabajo, y mi mamá dice que ya no aguanta más y que quiere que él se vaya... Ayer pelearon horrible...".

Quien hace de Alejandra responderá con una de las estrategias de escucha activa: comprender, confirmar y conectarse. Por ejemplo: "En tu casa están habiendo peleas por la falta de empleo de tu papá, y tu mamá dice que se quiere separar (parfraseo). Estás preocupado por la situación de tus papás (conectarte con los sentimientos). ¿Por qué tú mamá está así? (preguntas para aclarar)".



Dales unos minutos para practicar. Luego, solicite que algunos estudiantes, desde sus sitios, digan sus intervenciones de escucha activa.

### 3. Cierre

¿Por qué sería conveniente practicar la escucha activa cuando estamos hablando con alguien de ideas muy diferentes a las nuestras?

*Respuestas sugeridas: Porque podríamos comprender su punto de vista o su forma de ver las cosas en vez de estar pensando cómo responderle o contradecirle; porque eso nos permitiría reafirmarnos o cambiar nuestra propia forma de ver las cosas; evitaríamos tener pensamientos radicales o extremos; etc.*

## Material para el estudiante

<b>Actividad:</b>	Típicos errores al escuchar
<b>Objetivo:</b>	Escuchar sin imponer, sermonear, minimizar ni culpar.

### Comprender, confirmar y conectar

Lee las siguientes estrategias que te ayudarán a escuchar activamente.

#### Comprender

##### Esfuézate por atender y comprender

- 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.
- Espera tu turno para hablar. ¡No interrumpas!
- Asiente con la cabeza cuando estés seguro de que comprendiste.

#### Confirmar

##### Confirma que lo que estás entendiendo es lo que la otra persona quería transmitir

- Di, en tus propias palabras, lo que la otra persona dijo para verificar si estás entendiendo bien.
- Si no entiendes lo que te dice, haz preguntas para aclarar.

#### Conectar

##### Conéctate con las emociones de la otra persona

- Pregúntale: ¿Y qué sientes? o si puedes "observar" sus emociones confirma: "¿Te sientes triste?".
- Pregunte respetuosamente: "¿Hay algo que pueda hacer para apoyarte?".
- Ofrece un gesto afectuoso de apoyo, que sepas que será bien recibido por esa persona.

## Típicos errores al escuchar

ERROR TÍPICO	QUÉ ES	EJEMPLOS
<b>Imponer</b>	Decirle lo que debe hacer o qué es lo mejor para él.	“Tienes que...”. “Deberías...”. “Abandona el colegio”. “No abandones el colegio”. “Lo mejor que puedes hacer es...”.
<b>Sermonear</b>	Acudir a una regla/ norma externa para decirle lo que debe o no debe hacer.	“Los hombres no lloran”. “Tienes que ser responsable”.
<b>Minimizar</b>	Decirle que lo que le está pasando no es importante.	“Ya se te va a pasar”. “Deja de preocuparte...”. “A mí también me ha pasado y no es para tanto”.
<b>Culpar</b>	Culpar al otro por lo que le pasa.	“Eso te pasa por tonto”.

## ¿Escucha activa o típicos errores de escucha?

En las siguientes conversaciones identifica si hubo ESCUCHA ACTIVA o TÍPICOS ERRORES DE ESCUCHA. Si hubo escucha activa, señala la parte en donde se utilizó alguna estrategia y el nombre de esta. Si hubo algún típico error, señala esa parte y escribe al lado el nombre de dicho error.

### Conversación 1

**Jorge:** No entendí esa fórmula de velocidad en Física. ¿Tú entendiste? ¿Me podrías explicar?

**Alejandra:** Sí, ¡claro! Pasa por mi casa esta tarde...

**Jorge:** Mmm... No sé si pueda... En mi casa las cosas están difíciles. Mi papá sigue sin trabajo y mi mamá dice que ya no aguanta más y que quiere que él se vaya... Ayer pelearon horrible...

**Alejandra:** No le des importancia a eso. Los padres son así y nunca hacen nada... Mira los míos: estuvieron así... y ahí siguen igual...

### Conversación 2

**Mamá:** Hoy me echaron de la fábrica. Me dijeron que es por un recorte de personal. No sé qué vamos a hacer ahora...

**Daniel:** ¿Estás muy preocupada, mamá?

**Mamá:** Sí, estoy un poco asustada. Está muy difícil conseguir trabajo... Y con tantas necesidades, ¿cómo vamos a pagar lo de la casa y la comida?

**Daniel:** Crees que te vas a demorar en ubicarte de nuevo y que no tendremos dinero para cubrir nuestras necesidades.

**Mamá:** Eso es lo que me angustia.

**Daniel:** Mamá, lo siento... Yo procuraré ahorrar en mis gastos y cualquier cosa en la que pueda ayudar, dime.

### Conversación 3

**Darío:** Estoy aburrido, hasta el tope con los celos locos de Claudia... No me puede ver hablando con alguna otra mujer porque ahí mismo empieza el problema...

**Juan:** Sí, pues, Chino... Te dije que no te metieras con esa nena. Siempre la andas embarrando...

**Darío:** No, pero si yo la quiero. Ella me ha ayudado mucho a tener más empeño en todo, pero ese problemita de los celos es insoportable...

**Juan:** Termínala de una vez. Como dice mi abuelito, mujeres es lo que hay...



## Guía complementaria para el docente

### 1 Conceptos clave

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

**Escucha activa:** poner toda nuestra atención y conciencia a disposición de otra persona, escuchando con interés y sin interrumpir (Knights, 1985).

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Como padres, podemos creer que nuestros asuntos laborales o personales no son de interés para nuestros hijos. La mejor manera de crear ese interés es comentando con ellos nuestras situaciones cotidianas significativas. Es una manera no solo de estrechar los vínculos familiares, sino además de practicar la habilidad de escucha.
- ✓ Aunque escuchar activamente siempre requiere de esfuerzo, es más difícil cuando no hay un vínculo afectivo y cuando la otra persona tiene ideas diferentes. Es conveniente que, como parte de las actividades del colegio, se organicen visitas de personas diversas en diferentes aspectos para que den charlas a los adolescentes.
- ✓ Si algún estudiante tuviera dificultades durante la actividad y lo notas afectado emocionalmente, puedes hablar con él de manera privada en otro momento y espacio.

### 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). La escucha activa puede ayudarnos a resolver conflictos de manera más efectiva, y nos puede ayudar a establecer vínculos profundos y significativos con los demás.

#### ✓ ¿Por qué es importante conocer los errores típicos que se tienen al escuchar?

Porque muchas veces no escuchamos, sino que damos nuestro punto de vista sin tratar de comprender genuinamente lo que la otra persona nos quiere transmitir. Otras veces juzgamos o nos apresuramos a responder sin profundizar en lo que la otra persona quiere decir.



<b>Actividad</b>	✓ ¿Agresivo, pasivo o asertivo? <sup>11</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	✓ Diferenciar entre respuestas agresivas, pasivas y asertivas ante situaciones difíciles.
<b>Grado/ Nivel</b>	✓ 4.º de secundaria
<b>Tiempo</b>	✓ 45 minutos aproximadamente
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	✓ No se requieren materiales.

## ¿Qué haremos?

### Guía de la actividad

#### 1. Inicio

- Para iniciar la sesión de hoy, imaginemos la siguiente escena:
- Hemos ido a comer a un restaurante y nos damos cuenta de que el vaso en el que nos sirvieron la bebida tiene una mancha de lápiz labial. Nos sentimos incómodos; entonces...
- ¿Ustedes qué harían?



Permite que tus estudiantes participen. Luego, puedes leer o contarles cada una de las formas de reaccionar presentadas a continuación.

- Hay tres formas de reaccionar:
  - a) Llamas al mozo para gritarle y decirle: “¡Este lugar es una porquería! ¡Tienen que ser muy ineptos para servir así! ¡Nunca más volveré a este cochino lugar!”.
  - b) Limpias el vaso con una servilleta y no le dices nada al mozo.

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

c) Llamas al mozo y le dices que el vaso que te ha dado está sucio y que por favor te lo cambie; también le dices que esperas que en el futuro sean más cuidadosos.

➤ ¿Qué consecuencias tiene cada forma de responder?

*Respuestas sugeridas:*

*Forma a) Se maltrata a otros seres humanos; se vulnera el derecho de los demás a ser tratados de forma cuidadosa; cualquiera se puede equivocar.*

*Forma b) Se seguirán equivocando y quizás pierdan toda la clientela; no aprenderán a hacer mejor su trabajo; la persona se arriesga a contraer infecciones o enfermedades*

*Forma c) No hay maltrato; la situación no se convierte en un problema; el trabajador del restaurante puede ser más cuidadoso en el futuro.*

## 2. Desarrollo

### ¿Agresivo o asertivo?

● Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “¿Agresivo, pasivo o asertivo?” (ver Material para el estudiante), y leamos juntos el recuadro y la historia que se presentan.

● Ahora, vamos a realizar la actividad. Para ello, tendremos que identificar las respuestas agresivas y asertivas.



Dales unos minutos para esto.

● ➤ ¿Cuál es la respuesta agresiva que identificaron?

*Respuesta sugerida: La de Melisa, amiga de Adriana: “¡Eso es estúpido!” y “¡qué te pasa! Estás tratando de que Adriana fume esta droga y ella no quiere. ¡Adriana debería terminar contigo, idiota!”*

➤ ¿Cuál es la respuesta asertiva que identificaron?

*Respuesta sugerida: La de José, uno de los amigos de Diego. “Relájense todos. Adriana puede decidir qué quiere hacer. Yo no he fumado nada del polvo mágico esta noche y no me han presionado para que lo haga”.*

➤ ¿Cuál sería una respuesta agresiva, una pasiva y una asertiva por parte de Adriana?

*Respuestas sugeridas:*

- *Agresiva: “¡Estúpido! No esperaba que fueras un drogadicto”.*

- *Pasiva: Consumir droga, así no esté de acuerdo.*

- *Asertiva: “Me molesta que me estés presionando a hacer algo que no quiero. No voy a consumir droga y no estoy de acuerdo con que tú lo hagas”.*

● Ahora, abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Mis respuestas asertivas” (ver Material para el estudiante) y desarrollemos la actividad.



Dales unos minutos para esto. Cuando todos hayan terminado, escucha algunas respuestas y verifica que las respuestas agresivas, pasivas y asertivas que compartan tus estudiantes correspondan a la definición presentada en la hoja de trabajo anterior.

### 3. Cierre

Tomando en cuenta las tres formas de reaccionar (asertiva, agresiva y pasiva):

- ¿Les parece que hay diferencias en cómo nos educan a hombres y mujeres en cuanto a cómo responder en situaciones problemáticas?

*Respuesta sugerida: Por lo general, se les enseña a los hombres a responder con agresividad y a las mujeres con pasividad, y casi nunca nos enseñan a responder con asertividad.*

- ¿Por qué es importante que tanto hombres como mujeres respondamos con asertividad?

*Respuesta sugerida: Porque es la manera de mantener relaciones constructivas libres de maltrato y de hacer que nuestros derechos y necesidades sean respetados.*

## Material para el estudiante

<b>Actividad:</b>	¿Agresivo, pasivo o asertivo?
<b>Objetivo:</b>	Diferenciar entre respuestas agresivas, pasivas y asertivas ante situaciones difíciles.

### ¿Agresivo, pasivo o asertivo?

#### Primero, recordemos...

Respuestas agresivas: decimos lo que queremos o no queremos, pero este tipo de respuestas maltratan, ofenden, insultan o agreden de forma verbal a la(s) otra(s) persona(s).

Respuestas pasivas: no decimos nada; solo hacemos lo que los otros quieren.

Respuestas asertivas: de forma firme y segura, decimos lo que pensamos, sentimos y/o queremos que haga o deje de hacer la otra persona, sin maltratar ni agredir.

A continuación, lee la siguiente historia e identifica las respuestas agresivas y asertivas. Señala o subraya la parte donde aparecen y el nombre de la persona que las dice.

#### ¿Qué hago en nombre del amor?

Adriana y Diego son enamorados desde hace muy poco y a ella realmente le gusta él. Por eso, cuando Diego la invitó a una fiesta en la casa de un amigo el sábado por la noche, ella se emocionó mucho y quería que ese día llegara. Cuando el sábado finalmente llegó, se demoró como tres horas en arreglarse y se probó varias prendas con su amiga Melisa hasta decidir qué se iba a poner. Adriana y Melisa fueron a la fiesta para encontrarse con Diego y sus amigos, pero cuando llegaron a la fiesta, algo andaba mal. Sin considerar a Diego, no conocían a nadie y mucha gente en la fiesta parecía estar drogada.

Después de un rato, dos amigos de Diego, José y Juan se acercaron y se sentaron con Diego, Adriana y Melisa en la sala de la casa. Juan sacó un polvo que ni Adriana ni Melisa habían visto antes —no era ninguna de las drogas de las que habían escuchado hablar—, y Diego y Juan comenzaron a enrollar el polvo, fumarlo y pasárselo a los demás. Adriana dijo “no, gracias” cuando le tocó el turno a ella, pero a Diego no le gustó eso. “Vamos”, dijo él. “Solo pruébalo. Te va a gustar. Confía en mí”. Pero Adriana no consumía drogas y no tenía idea de lo que era eso. Miró

a Melisa, quien frunció el ceño y movió la cabeza. “Es polvo mágico”, dijo Juan. “Todo el mundo en la fiesta está fumándolo”, dijo Diego. Luego, él dijo: “Adriana, me gustas mucho. Ahora solo pruébalo”.

“¡Eso es estúpido!”, interrumpió Melisa. Saltó de su sitio, trató de agarrar la mano de Adriana y, volteando hacia donde estaba Diego, le dijo: “¡Qué te pasa! Estás tratando de que Adriana fume esta droga y ella no quiere. ¡Adriana debería terminar contigo, idiota!”. Diego se paró; se le veía muy molesto. “Eres una chica estúpida y aburrida, Melisa. Mejor cállate o haré que te calles la boca”, y le dijo a Adriana: “¡Solamente hazlo! No le hagas caso a tu amiga”. Adriana estaba muy afectada y no sabía qué hacer.

El otro amigo de Diego, José, que no se había metido en la discusión, se paró y dijo: “Relájense todos. Adriana puede decidir qué quiere hacer. Yo no he fumado nada del polvo mágico esta noche y no me han presionado para que lo haga. Adriana, ¿qué quieres hacer?”.

## Mis respuestas asertivas

Escribe una experiencia personal que haya involucrado presión negativa por parte de tus pares. Si te resulta difícil pensar en una experiencia propia, escribe sobre una que sepas que un miembro de tu familia, amigo o pareja romántica haya tenido, o una experiencia que hayas conocido a través de los medios de comunicación populares (libros, televisión o películas). Luego, escribe una respuesta agresiva, otra pasiva y otra asertiva.

La situación

---

---

---

Una respuesta agresiva a esta situación podría ser:

---

---

---

Una respuesta pasiva a esta situación podría ser:

---

---

---

Una respuesta asertiva a esta situación podría ser:

---

---

---



# Guía complementaria para el docente

## 1 Conceptos clave

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

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

**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.

## 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Culturalmente, hemos privilegiado las respuestas agresivas y las pasivas en las situaciones problemáticas que tenemos con otros; es indispensable realizar un cambio en esta situación. Nosotros como adultos debemos practicar las respuestas asertivas; esta es la mejor manera de educar a los adolescentes en la asertividad. Recuerda: respuestas firmes, no agresivas, en las que decimos qué nos molestó, o qué pensamos, qué sentimos y qué queremos que haga o deje de hacer la otra persona.
- ✓ Es importante hacer aportes para transformar las situaciones socioculturales que han traído inequidad y violencia. Tanto hombres como mujeres debemos aprender a responder de forma asertiva ante situaciones problemáticas en las relaciones interpersonales. Educar hijos y estudiantes pasivos o agresivos solo trae inequidad, violencia y retraso a nuestras sociedades.
- ✓ Es muy importante hablar abiertamente con los adolescentes acerca de las temáticas que los hacen más propensos a asumir riesgos: consumo de sustancias psicoactivas (drogas y alcohol), abuso sexual, relaciones sexuales, enfermedades de transmisión sexual, entre otras. Si como padres no nos sentimos con la confianza y seguridad para hacerlo, debemos formarnos o buscar ayuda en las instituciones que haya en nuestra comunidad para saber cómo comunicarnos con nuestros hijos al respecto. En este sentido, el colegio puede jugar un papel muy importante al ofrecer espacios formativos para padres.

### 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 cuidadosos con los demás, es una habilidad necesaria para construir una vida saludable. La asertividad nos ayuda a relacionarnos bien con nosotros mismos y con los demás.

#### ✓ ¿Cómo los prejuicios y estereotipos de género afectan el desarrollo personal y las relaciones interpersonales?

Por ejemplo, cuando se promueve la agresividad en los varones y la pasividad o sumisión en las mujeres, se están promoviendo estilos poco saludables de relación con uno mismo y con los demás. Permitir, validar y reforzar la agresividad en los varones genera en ellos dificultades de autorregulación, así como el desarrollo de reacciones explosivas e impulsivas. Todo ello ocasiona efectos en la salud física y psicológica, y dificulta las relaciones con los demás. En el caso de las mujeres, promover el silencio y la renuncia a los propios deseos y necesidades las lleva a ser más propensas a sufrir de ansiedad y depresión.

HABILIDAD ESENCIAL

## Respeto mutuo



<b>Actividad</b>	✓ Respeto mutuo: la historia de Carlitos <sup>12</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	✓ Proporcionar a las y los estudiantes una imagen de los efectos a largo plazo de comentarios irrespetuosos. ✓ Reflexionar sobre los efectos a largo plazo de palabras y acciones irrespetuosas.
<b>Grado/ Nivel</b>	✓ Primaria y secundaria
<b>Tiempo</b>	✓ 45 minutos aproximadamente
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	✓ Un papelógrafo con el dibujo de una cara o un hombre de palitos, el cual será llamado "Carlitos" ✓ Más papelógrafos en caso sea necesario hacer modificaciones

### ¿Qué haremos?

#### Guía de la actividad

- Sostén el papelógrafo 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?

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

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

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

○ ¿Cómo podrían mejorar su relación con los demás?

## Modificaciones / Adiciones

- Algunas veces la gente tiene días “Carlitos”, en los cuales siente que no pertenece. ¿Cómo podrían saber si alguien está pasando por un día “Carlitos”? ¿Qué aspectos podrían notar? (Es de mucha ayuda escribir estas ideas en un póster para luego publicarlo).
- Si un día notan que alguien está teniendo un día como “Carlitos”, ¿cómo lo ayudarían a que sienta que pertenece? (Es de mucha ayuda escribir estas ideas en un póster para luego publicarlo).
- Si TÚ estás pasando por uno de estos días, ¿cómo podrías pedir ayuda a tus compañeros y amigos? (Es de mucha ayuda escribir estas ideas en un póster para luego publicarlo).



### Comentarios y/o sugerencias

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

## Extensión de la actividad

- En una **segunda sesión** podrías pedirles a tus estudiantes que escriban en notas adhesivas palabras alentadoras que ayuden a Carlitos a sentir que pertenece, e invitarlos a colocar esas frases sobre la imagen de Carlitos. A modo de ejemplo, te contamos que una docente de un colegio de Lima comentó que sus estudiantes incluso le dibujaron la insignia del colegio.
- En una **tercera sesión**, podrías invitar a tus estudiantes a compartir con el grupo situaciones donde no se han sentido respetados. Pregúntales qué estaban pensando, sintiendo y decidiendo en ese momento.
- En una **cuarta sesión**, podrías pedirles a tus estudiantes que elaboren carteles que incluyan frases que alienten el respeto:
  - Por sí mismos;
  - Por los demás; y
  - Por la situación.



<b>Actividad</b>	✓ Empatía frente a la injusticia <sup>13</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	✓ Usar mi empatía para alimentar mi sentido de justicia.
<b>Grado/ Nivel</b>	✓ 4.º de secundaria
<b>Tiempo</b>	✓ 45 minutos aproximadamente
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	✓ Un lápiz o lapicero por cada estudiante

## ¿Qué haremos?

### Guía de la actividad

#### 1. Inicio

- ¿Alguna vez han sentido que un amigo suyo compartió la tristeza o la alegría que ustedes sentían por algo? ¿Alguna vez, cuando algún amigo o familiar ha estado triste, han sentido algo parecido como tristeza o dolor también?



Dales un momento para pensar. Si alguien quiere contar su experiencia, dale la oportunidad; si son muchos los que quieren hacerlo, pídeles que lo conversen en parejas. Si no quieren comentar, cuéntales de alguna vez que hayas sentido empatía por la situación que alguien te compartió.

#### 2. Desarrollo

##### Ana Frank

- ¿Qué saben de Ana Frank?

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>



Escucha algunas respuestas.

- Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Ana Frank” (ver Material para el estudiante) y leamos juntos la introducción.



Una vez finalizada la lectura, pídeles que lean los fragmentos del Diario de Ana Frank mental e individualmente y que realicen la actividad. Luego, escucha algunos fragmentos que subrayaron y las emociones que les produjeron. Enfatiza y profundiza en algunas de las emociones. Resalta cómo ellos experimentan emociones frente al dolor de otras personas.

- ¿Por qué esto les produjo tristeza? ¿Qué les dio cólera?
- Pueden compartir en qué partes del texto Ana Frank relata la discriminación y las injusticias a las que fueron sometidos los judíos (segundo párrafo de los fragmentos). ¿Podemos dar algunos ejemplos de grupos o comunidades que sean discriminados en nuestra sociedad y cómo se da esa discriminación?
- Respuestas sugeridas: Las personas indígenas y afrodescendientes tienen menos acceso a la educación universitaria; las personas con orientaciones sexuales diferentes, como los gays y lesbianas, son rechazados en trabajos o tratadas con agresión.



Escucha algunas respuestas y complementalas cuando lo consideres necesario.

### 3. Cierre

- > ¿Por qué es importante sentir dolor, tristeza, indignación o cólera cuando vemos que una persona o un grupo de personas son discriminados?  
*Respuestas sugeridas: Porque es una forma de solidarizarnos con ellos; porque es una forma de reaccionar frente a la injusticia; porque esto nos ayuda a que nosotros no discriminemos; porque al sentir estas emociones es posible que queramos ayudarlos; etc.*
- ¿Por qué es injusto discriminar a una persona o a un grupo social?  
*Respuestas sugeridas: Porque todos merecemos tener un trato igual y digno; esto es parte de los derechos humanos; todos los seres humanos tenemos sentimientos y debemos cuidar de no herir ni lastimar a otros; etc.*

## Material para el estudiante

<b>Actividad:</b>	Empatía frente a la injusticia
<b>Objetivo:</b>	Usar mi empatía para alimentar mi sentido de justicia.

### Ana Frank<sup>14</sup>

Ana Frank nació el 12 de junio de 1929 en la ciudad alemana de Fráncfort del Meno.

Ella fue una niña judía que, durante la Segunda Guerra Mundial, tuvo que esconderse para escapar de la persecución de los nazis. Junto con otras siete personas permaneció escondida en una casa ubicada detrás de un edificio donde su padre trabajaba, en Ámsterdam. Después de más de dos años de haber estado ocultos, los escondidos fueron descubiertos y deportados a campos de concentración. De los ocho escondidos, solo el padre de Ana, Otto Frank, sobrevivió a la guerra. Después de su muerte, Ana se hizo mundialmente famosa gracias al diario que escribió durante el tiempo en que estuvo escondida. Ella había recibido un diario personal como regalo de cumpleaños, en el que comenzó a escribir inmediatamente. El diario fue un gran apoyo para Ana; allí le escribió a su amiga imaginaria Kitty sobre todo lo que ocurría mientras estaban escondidos. También escribió cuentos cortos y coleccionó citas de escritores en su *Libro de frases bonitas*. Cuando terminó la guerra, durante su largo viaje de regreso a los Países Bajos, Otto Frank —el padre de Ana— fue informado de que Edith, su esposa, había muerto. Aún no sabía nada sobre sus hijas, y abrigó esperanzas de poder volver a verlas con vida. A principios de junio llegó a Ámsterdam. Otto intentó dar con sus hijas, pero en el mes de julio recibió la noticia de que ambas habían muerto en el campo de concentración de Bergen-Belsen a causa de enfermedades y sufrimientos. Miep Gies, mujer que ayudó a la familia Frank a ocultarse de los nazis, le entregó entonces las hojas del diario de Ana. Otto leyó el diario y encontró en él a una Ana muy distinta de la que conocía.

A continuación, encontrarás algunos fragmentos del *Diario de Ana Frank*. Subraya aquellas partes que te hacen sentir alguna emoción (así sea muy leve), y en el margen derecho o izquierdo haz un símbolo o dibujo que represente la emoción o emociones que experimentas.

14 Adaptado de <http://www.annefrank.org/es/>

## Querida Kitty:

Quiero progresar. No puedo imaginarme que tuviera que vivir como mamá, la señora Van Daan y todas esas mujeres que hacen sus tareas y que más tarde todo el mundo olvidará. Aparte de un marido e hijos, necesito otra cosa a la que dedicarme. No quiero haber vivido para nada, como la mayoría de las personas. Quiero ser de utilidad y alegría para los que viven a mi alrededor, aun sin conocerme. ¡Quiero seguir viviendo aun después de muerta! Y por eso le agradezco tanto a Dios que me haya dado desde que nací la oportunidad de instruirme y de escribir, o sea, de expresar todo lo que llevo dentro de mí. Cuando escribo se me pasa todo, mis penas desaparecen, mi valentía revive. Pero entonces surge la gran pregunta: ¿Podré escribir algo grande algún día? ¿Llegaré algún día a ser periodista y escritora? ¡Espero que sí!

Después de mayo de 1940, los buenos tiempos quedaron definitivamente atrás: Primero la guerra, luego la invasión alemana, y así comenzaron las desgracias para nosotros los judíos. Las medidas antijudías se sucedieron rápidamente y se nos privó de muchas libertades. Los judíos deben llevar una estrella de David, deben entregar sus bicicletas; no les está permitido viajar en coche, tampoco en coches particulares; los judíos solo pueden hacer la compra desde las tres hasta las cinco de la tarde; solo pueden ir a una peluquería judía; no pueden salir a la calle desde las ocho de la noche hasta las seis de la mañana; no les está permitida la entrada a los teatros, cines y otros lugares de esparcimiento público; no les está permitida la entrada a las piscinas ni a las pistas de tenis, de hockey ni de ningún otro deporte; no les está permitido practicar remo; no les está permitido practicar ningún deporte en público; no les está permitido estar sentados en sus jardines después de las ocho de la noche, tampoco en los jardines de sus amigos. Los judíos no pueden entrar en casa de cristianos; tienen que ir a colegios judíos y otras cosas por el estilo. Así transcurrían nuestros días: Si esto no lo podíamos hacer, que sí lo otro tampoco. Jaques siempre me dice: "Ya no me atrevo a hacer nada porque tengo miedo de que esté prohibido".

...a muchísimos de nuestros amigos y conocidos se los han llevado a un horrible destino. Noche tras noche pasan los coches militares verdes y grises. Llamaban a todas las puertas preguntando si allí viven judíos. En caso afirmativo, se llevan en el acto a toda la familia. En caso negativo, continúan su recorrido. Nadie escapa a esta suerte, a no ser que se esconda. A menudo pagan un precio por persona que se llevan: Tantos florines por cabeza... ¡como una cacería de esclavos de las que se hacían antes! Pero no es broma, la cosa es demasiado dramática para eso. Por las noches veo a esa pobre gente inocente desfilando en la oscuridad con niños que lloran, siempre en marcha, cumpliendo las órdenes de esos individuos, golpeados y maltratados hasta casi no poder más.

...para llegar al escondite nos pusimos en camino bajo una lluvia tupida, papá y mamá llevando cada cual una bolsa de provisiones llena de toda clase de cosas colocadas de cualquier modo, y yo con mi bolsón repleto a reventar. Las personas que se dirigían a su trabajo nos miraban compasivamente. Sus rostros expresaban el pesar de no poder ofrecernos un medio de transporte cualquiera; nuestra estrella amarilla era lo bastante elocuente. Durante el trayecto, papá y mamá me revelaron en detalle la historia de nuestro escondite. Desde hacía varios meses, habían hecho transportar, pieza por pieza, una parte de nuestros muebles, lo mismo que ropa de casa y parte de nuestra indumentaria; la fecha prevista de nuestra desaparición voluntaria había sido fijada para el 16 de julio. A raíz de la citación a mi hermana Margoth, hubo que adelantar diez días nuestra partida, de manera que íbamos a contentarnos con una instalación más bien rudimentaria. El escondite estaba en el inmueble de las oficinas de papá. Es un poco difícil comprender cuando no se conocen las circunstancias; por eso, tengo que dar explicaciones”.



## Guía complementaria para el docente

### 1 Conceptos clave

**Discriminación:** conducta intencional o involuntaria para la que no existe justificación razonable y que afecta desfavorablemente a individuos o grupos específicos sobre la base de su edad, raza, color, ascendencia, lugar de origen, ideología política, religión, estado civil, estado familiar, discapacidad física o mental, sexo, orientación sexual o condenas criminales no relacionadas (UNESCO, 2015).

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

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Es importante educar con el ejemplo. Tanto padres como maestros debemos identificar nuestros prejuicios (juzgar a una persona con anterioridad por sus creencias o grupos a los que pertenece, entre otros) y superarlos. La mayoría de nosotros hemos sido educados en sociedades rígidas a las que les cuesta trabajo aceptar la diversidad. Es importante identificar si somos discriminadores y evitar incurrir en este tipo de comportamientos.
- ✓ Para algunos estudiantes puede ser difícil identificar los sentimientos de otras personas. Por ello, es importante motivarlos a imaginar que son los protagonistas de la situación y reconocer cómo se sentirían ellos mismos; así podrán identificar posibles emociones en los demás. Preguntas como “¿cómo te sentirías si estuvieras en esa situación?”, “¿y si fuera a tu hermana, mamá, papá u otra persona que amas a la que le hicieran eso?”, entre otras, ayudan a que el adolescente desarrolle su capacidad para experimentar empatía.
- ✓ Metodologías pedagógicas como la educación mediante el servicio son oportunidades para desarrollar empatía. Trabajos con la comunidad, trabajos con estudiantes más pequeños, y campañas contra la discriminación en el colegio y la comunidad son algunos ejemplos del uso de esta metodología. El teatro también puede ser una valiosa herramienta para el desarrollo de la empatía.

### 3 Preguntas y respuestas frecuentes

#### ✓ ¿Cuál es la relación entre empatía y justicia social?

Por ejemplo, sentir dolor o indignación cuando los derechos de otro ser humano son vulnerados es el primer paso para no incurrir en esos mismos comportamientos y para asumir conductas de ayuda. Es muy importante educar en la empatía. A mayores niveles de empatía, menores de agresión.

#### ✓ ¿Es posible sentir empatía por los agresores o abusadores?

Los procesos de perdón están basados en que las “víctimas” logren sentir empatía por los agresores; esto no quiere decir justificarlos, sino comprender sus trayectorias de vida. En el contexto escolar y de familias en donde estamos educando niños y adolescentes, es importante tener la convicción de la posibilidad de cambio. La trayectoria de un niño o adolescente que va por el camino de la indisciplina, la agresión, el abuso, etc. se puede cambiar.

HABILIDAD ESENCIAL

# Trabajar en cooperación



Actividad	✓ El nudo <sup>15</sup>
Objetivo(s)	✓ Promover el trabajo cooperativo para la solución de problemas.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 20 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Una soga de tres metros de largo aproximadamente

## ¿Qué haremos?

### Guía de la actividad

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

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



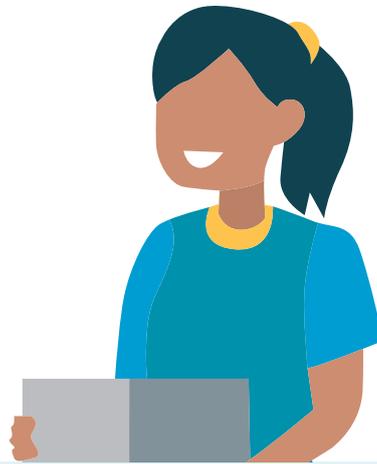
<b>Actividad</b>	✓ El paracaídas <sup>16</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	✓ Promover la cooperación para lograr un objetivo común.
<b>Grado/ Nivel</b>	✓ Primaria y secundaria
<b>Tiempo</b>	✓ 20 minutos aproximadamente
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	✓ Una tela liviana lo suficientemente grande para que todas las y todos los estudiantes puedan sujetarla, ubicándose alrededor de ella ✓ Una bola pequeña de algodón de 2 cm de diámetro aproximadamente

## ¿Qué haremos?

### Guía de la actividad

- 1 Pide a tus estudiantes que se paren y tomen un extremo de la tela. Coloca la bola de algodón sobre ella.
- 2 Propón retos de menor a mayor dificultad, por ejemplo:
  - Ahora, vamos todos juntos a mover 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

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



Actividad (páginas 89-91)	✓ Héroes anónimos <sup>17</sup>
Objetivo(s)	✓ Buscar formas en que puedo ayudar a otros.
Grado/ Nivel	✓ 4.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Un lápiz, lapicero o resaltador por estudiante

## ¿Qué haremos?

### Guía de la actividad

#### 1. Inicio

- Vamos a comenzar la sesión de hoy pensando en situaciones en las que hayamos sentido que alguien nos cuida, es decir, que hace algo para que nos sintamos bien o responde a alguna necesidad que tenemos.



Dales algunos minutos para que piensen. Mientras ellos recuerdan, tú puedes contar tu propia situación de ser cuidado. Luego, permite que algunos estudiantes compartan sus experiencias.

#### 2. Desarrollo

##### ADEA - Agrupación para la Defensa Ética de los Animales

- Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Héroes anónimos: ADEA- Agrupación para la Defensa Ética de los Animales” (ver Material para el estudiante) y leamos juntos.

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

- ¿Por qué hay jóvenes que se comprometen con ese tipo de campañas?

*Respuestas sugeridas: Porque aman a los animales; quieren cuidarlos y ayudarlos; les causa sufrimiento el maltrato animal; sienten dolor cuando ven animales abandonados; quieren aportar para que las cosas en sus comunidades estén mejor; quieren utilizar su tiempo libre de forma constructiva; les gusta o les parece importante ayudar; etc.*

### Y a ustedes... ¿en qué les gustaría ayudar?

- Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Y a ti... ¿en qué te gustaría ayudar?” (ver Material para el estudiante). Leamos con cuidado y desarrollemos la actividad.



Una vez que todos hayan terminado, permite que algunos estudiantes le cuenten a toda la clase las ideas de ayuda que subrayaron y las que escribieron.

- Ahora, vamos a organizarnos en grupos de tres o cuatro. Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “¿Y cómo lo haríamos?” (ver Material para el estudiante) y desarrollemos la actividad.



Una vez que todos hayan terminado, escucha los deseos de ayuda y las acciones de algunos de los grupos.

Lo ideal sería que, en el área de Ética o ciudadanía (u otra que consideres apropiada), algunas de estas ideas de acciones prosociales o “deseos de ayuda” se pudieran volver proyectos.

### 3. Cierre

- ➤ ¿Cómo nuestras acciones de ayuda contribuyen a la sociedad de la que formamos parte?

*Respuestas sugeridas: Podemos hacer que haya menos violencia y agresión; podemos lograr que los derechos humanos sean respetados; podemos marcar la diferencia en la vida de niños que viven en condiciones difíciles y que se pueden ir por un camino equivocado si no reciben apoyo; etc.*

## Material para el estudiante

<b>Actividad:</b>	Héroes anónimos
<b>Objetivo:</b>	Buscar formas de ayudar a otros.

### Héroes anónimos: ADEA

#### Agrupación para la Defensa Ética de los Animales<sup>18</sup>



La Agrupación para la Defensa Ética de los Animales (ADEA) es un proyecto que reúne a jóvenes entre los 15 y 25 años de edad, y que está vinculado a un grupo ambiental afiliado a la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP). Este grupo de jóvenes se dedica a desarrollar campañas para proteger y difundir los derechos animales en comunidades. Su deseo es que las personas sean más cuidadosas con los animales y sepan cómo protegerlos. Los jóvenes de la agrupación manejan temáticas como el cuidado de los animales, la importancia de evitar el maltrato y el abandono de las mascotas, entre otras. Todas las jornadas creadas por estos jóvenes son útiles y están orientadas a que cada vez más personas tomen conciencia de que los animales, al igual que los seres humanos, merecen el respeto de sus derechos y de ser cuidados.

18 Tomado de ADEA. (25 de noviembre de 2013). ADEA cumple 9 años de activismo en la PUCP. Recuperado de <http://blog.pucp.edu.pe/blog/adea/>

## Y a ti... ¿en qué te gustaría ayudar?

Lee y subraya o resalta tres situaciones en las que te gustaría ayudar. Luego, escribe tus propias ideas.

### En tu colegio

- Ayudar a incluir a estudiantes nuevos en el colegio o en la clase.
- Ayudar a incluir a estudiantes rechazados.
- Cooperar con otros compañeros para hacer campañas en contra de la agresión y el maltrato escolar.
- Ayudar a compañeros explicándoles sobre temas de alguna área académica en la que seas bueno.
- Ayudar a estudiantes más pequeños guiando el desarrollo de sus tareas.
- Cooperar con otros compañeros en la ejecución de otro tipo de campañas que te parezcan importantes.
- Escribe en las siguientes líneas tus propias ideas de ayuda.

---

---

### En tu comunidad

- Hacer campañas de ayuda para personas en situaciones difíciles: recolectar alimentos, ropa usada en buen estado, etc.
- Ayudar enseñando alguna habilidad deportiva o artística a niños de tu comunidad.
- Cooperar con otros compañeros para hacer campañas de educación con respecto a las temáticas que consideren importantes en su comunidad.
- Llevar obras de teatro u otro tipo de actividades culturales, y de entretenimiento y diversión a tu comunidad.
- Escribe en las siguientes líneas tus propias ideas de ayuda.

---

---

## ¿Y cómo lo haríamos?

En grupo, conversen sobre los “deseos de ayuda” que señalaron. Si tienen uno o varios en común, seleccionen uno; si no, seleccionen uno de los que algún miembro del grupo señaló. Previamente, lean el siguiente ejemplo para desarrollar la actividad.

**Deseo de ayuda:** Incluir estudiantes nuevos en el colegio o en la clase.

Ideas de cómo podrían ayudar

- Diseñando con otros compañeros y con el apoyo de algún maestro una campaña de “acogida” de alumnos nuevos
- Una acción individual sería presentarle al nuevo compañero a mis amigos e incluirlo en mi grupo
- Siendo amable con él; preguntándole sobre su antiguo colegio, sus amigos, su música favorita; conversando con él
- Pasando tiempo del recreo con él
- Evitando tener conductas de rechazo u otras conductas agresivas, así otros las tengan y así no haya simpatizado a primera vista

Ahora, el deseo de ayuda que ustedes seleccionaron

Deseo de ayuda: \_\_\_\_\_

Ideas de cómo podrían ayudar (recuerden que son acciones grupales o individuales)

---

---

---

---

---

---

---



# Guía complementaria para el docente

## 1 Conceptos clave

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

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

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

## 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Es importante reconocer y validar los comportamientos de ayuda que llevan a cabo los adolescentes de manera desinteresada tanto en el ambiente escolar como familiar.
- ✓ La necesidad de ayuda es una característica humana. Somos dependientes unos de otros porque la vida nos plantea retos y dificultades a todos a diario. No debemos confundir ayuda con caridad. Como seres humanos, estamos en igualdad de derechos pero en diferencias en cuanto a circunstancias. La ayuda siempre se debe dar en un contexto de equidad y dignidad. Asimismo, la manera en que demos ayuda a otros será un modelo para nuestros hijos y estudiantes.

## 3 Preguntas y respuestas frecuentes

- ✓ **¿Por qué es importante practicar el comportamiento prosocial?**

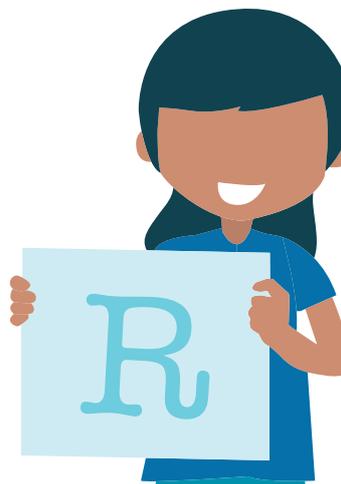
El comportamiento prosocial nos permite aportar de manera significativa a la construcción de una mejor sociedad. Las personas que tienen un comportamiento prosocial generalmente hacen una diferencia en la vida de otras personas.

- ✓ **¿Los estudiantes realmente pueden mejorar su comportamiento prosocial?**

Por ejemplo, apoyar a otros, cooperar o brindarles consuelo en situaciones difíciles son decisiones existenciales. No nacemos con estas características, sino que las desarrollamos a partir de nuestra experiencia. Cualquier ser humano en cualquier momento de su vida puede decidir ser prosocial.

## HABILIDAD ESENCIAL

# Errores y cómo corregirlos



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

### ¿Qué haremos?

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

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 un error y puedan aplicar las 4 ‘R’ para la recuperación de los errores. Agrúpalos en parejas para que compartan sus experiencias.
- Haz que tus estudiantes realicen un juego de roles utilizando sus experiencias. Uno de ellos será el ofendido o herido, mientras que el otro practicará el uso de las 4 ‘R’ para la recuperación de los errores.



## Comentarios y/o sugerencias

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

## Poniendo los errores en perspectiva

### 1 Explicando

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

### 2 Reconociendo nuestros errores

- ¿Cómo puedes saber que has cometido un error?

### 3 Reconciliándose

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

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



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

## ¿Qué haremos?

### Guía de la actividad

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

20 The Groove Method. Recuperado de [www.thegroovemethod.com](http://www.thegroovemethod.com)



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

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

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

## HABILIDAD ESENCIAL

# Alentar



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

### ¿Qué haremos?

#### Guía de la actividad

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

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>



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

## ¿Qué haremos?

### Guía de la actividad

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

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

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



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

## ¿Qué haremos?

### Guía de la actividad

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

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



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

- En el caso de estudiantes de los primeros grados de secundaria, 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	✓ Perspectiva de derechos <sup>24</sup>
Objetivo(s)	✓ Usar la perspectiva de derechos para evaluar una situación difícil.
Grado/ Nivel	✓ 4.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

### ¿Qué haremos?

#### Guía de la actividad

##### 1. Inicio

- Para iniciar la sesión, vamos a recordar situaciones en las que nosotros u otras personas hayan sido discriminadas, es decir, tratadas de forma diferente y negativa o perjudicial.



Escucha algunas situaciones y señala aquellas que son de discriminación, es decir, que involucran un trato diferente y negativo hacia una persona por su raza, sexo, ideas políticas, religión, características personales, etc.

- Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “¿Qué ven?” (ver Material para el estudiante) y observemos por algunos minutos la fotografía que encontramos ahí.
- > ¿Qué ven en la fotografía?

*Respuestas sugeridas: Hay una niña que se ve feliz jugando a conducir el auto; hay una niña que está en una situación de peligro porque las llaves del auto están puestas y podría darse un accidente.*

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

- ¿Por qué cada uno de nosotros ve situaciones distintas o nos fijamos en algo diferente en una misma situación?

*Respuestas sugeridas: Porque tenemos experiencias y conocimientos diferentes; a veces pasamos por alto aspectos o detalles importantes.*

- Ahora, leamos el cuadro ubicado debajo de la fotografía, donde encontraremos los derechos de niños y adolescentes.

- ¿En esta situación se muestra la vulneración de un derecho de los niños? ¿Cuál es?

*Respuesta sugerida: El derecho expresado en el punto 3.*

## 2. Desarrollo

- Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Perspectiva de derechos” (ver Material para el estudiante). Allí vamos a encontrar dos situaciones. Leamos la situación 1 y respondamos las preguntas.



Dales un tiempo. Luego, formula las siguientes preguntas y escucha algunas respuestas. Complémntalas cuando lo consideres necesario.

- ➤ ¿Qué piensan y quieren las niñas de esta comunidad?

*Respuestas sugeridas: Piensan que para ellas es mejor estudiar; quieren estudiar y ser profesionales como los hombres de su comunidad.*

- ¿Qué creen ustedes que piensan los padres de estas niñas?

*Respuesta sugerida: Es posible que, por su cultura y forma de pensar, consideren que las mujeres deben dedicarse solo a labores domésticas y que deben prepararse desde niñas para esto. Entonces, pueden pensar que la educación solo debe ser para los hombres.*

- ¿Se les está vulnerando o incumpliendo algún derecho a estas niñas?

*Respuestas sugeridas: Sí, el derecho a la no discriminación, pues se las trata diferente por su género; también se les está vulnerando el derecho a un desarrollo espiritual, moral y social pleno; también el derecho a la participación, pues se les está imponiendo algo muy importante para su vida, sin escuchar y respetar lo que ellas realmente quieren.*

- Ahora, leamos la situación 2 y respondamos las preguntas.



Dales unos minutos para esto. Luego, escucha algunas respuestas y complémntalas cuando lo consideres necesario.

- ➤ ¿Se le está vulnerando o incumpliendo algún derecho a Margarita?

*Respuestas sugeridas: Sí, el derecho a la no discriminación, pues sus compañeros la tratan diferente por una característica física; también el derecho a la protección y a tener un desarrollo físico, moral, espiritual y social pleno; también se le vulnera un derecho humano a Margarita y al resto del grupo: el derecho a la paz, a vivir en un ambiente sin agresión y maltrato.*

- ¿Por qué los demás compañeros de Margarita se hacen cómplices de la situación y, en lugar de buscar cómo frenar las agresiones, agreden también a Margarita hasta aislarla?

*Respuestas sugeridas: Porque se dejan influir por los demás; porque no cuestionan este tipo de comportamientos; porque creen que es normal al vivir en un ambiente agresivo; porque no se dan cuenta de que violan o incumplen los derechos humanos; porque sienten miedo de que les hagan lo mismo.*

### 3. Cierre

- ¿Cómo se relaciona la dificultad para entender la perspectiva del otro con las situaciones de discriminación y abuso?

*Respuestas sugeridas: Por ejemplo, cuando nos centramos solo en nuestra forma de ver las cosas o en cómo la ven nuestros amigos, es posible que nos sea difícil comprender otras formas de vivir, de pensar y otras culturas; esto puede hacer que nos percibamos como mejores que otros seres humanos y que nos involucremos en situaciones de discriminación.*

- ¿Por qué vivir libres de discriminación es un derecho humano fundamental?

*Respuestas sugeridas: Ser discriminado causa dolor y sufrimiento; además, afecta la equidad. “Todos somos iguales en derechos”. La Segunda Guerra Mundial y muchos otros conflictos han partido de la discriminación por raza o por religión. Todo esto hace que un deber superior de todo ser humano sea evitar la discriminación.*

## Material para el estudiante

<b>Actividad:</b>	Perspectiva de derechos
<b>Objetivo:</b>	Usar la perspectiva de derechos para evaluar una situación difícil.

### ¿Qué ven?<sup>25</sup>



### Los derechos del niño y el adolescente

En 1989 se aprobó la Convención sobre los Derechos del Niño, que incluye a todos los niños y adolescentes menores de 18 años. La Convención consta de 54 artículos pero se basa en cuatro principios fundamentales:

1. No discriminación (art. 2): no deberías beneficiarte ni sufrir debido a tu raza, color, género, idioma, religión, nacionalidad, origen social o étnico, o por ninguna opinión política o de otro tipo; ni tampoco debido a tu casta, propiedad o nacimiento; o porque tengas alguna discapacidad.
2. El interés superior del niño (art. 3): las leyes y las medidas que afecten a la infancia primero deben tener en cuenta tu interés superior y beneficiarte de la mejor manera posible.
3. Supervivencia, desarrollo y protección (art. 6): los adultos y las autoridades de tu país deben protegerte y garantizar tu desarrollo físico, espiritual, moral y social pleno.
4. Participación (art. 12): tienes derecho a expresar tu opinión en las decisiones que te afecten y que tus opiniones se tomen en cuenta.

25 Fotografía tomada de <http://corresaltaycuidate.blogspot.com>

## Perspectiva de derechos

### Situación 1

En una comunidad ubicada en una zona urbana, las niñas y adolescentes encuentran muchos obstáculos para culminar su primaria y secundaria por diversas situaciones que las obligan a abandonar sus estudios, lo cual abre una gran brecha entre niños y niñas. Las menores anhelan graduarse de secundaria y ser profesionales; sin embargo, se ven obligadas a asumir tareas que no son propias de su edad: cuidar a sus hermanos menores, realizar labores domésticas de adultos y hasta trabajar para colaborar con la economía familiar.

¿Qué piensan y quieren las niñas de esta comunidad?

---

¿Qué creen ustedes que piensan los padres de estas niñas?

---

---

¿Se les está vulnerando o incumpliendo algún derecho a estas niñas?

Sí

No

¿Cuál o cuáles?

---

---

## Situación 2

Margarita va en la mitad de su secundaria. Debido a una enfermedad que sufrió a los tres años, perdió totalmente la audición. Aunque puede hablar, su dicción no es igual a la de las demás adolescentes. A pesar de estas dificultades, Margarita avanza académicamente a su ritmo de manera satisfactoria, pero en la relación con sus compañeros no le va muy bien. Durante el recreo y las pausas entre clases, un grupo de estudiantes aprovecha para “molestar” a Margarita. Le desaparecen su comida o la llenan de goma o de cualquier otra sustancia que la hace incomedible. Se le pierden sus cuadernos y solo aparecen cuando ya es tarde para tomar apuntes. Cuando Margarita pasa a la pizarra o quiere participar, ese grupo comienza a hacer señales de animales, lo cual la hace sentir “sencillamente miserable”. Lo peor es que todos sus demás compañeros la empiezan a hacer a un lado. Lucía, una niña con la que había comenzado a construir una amistad, comienza a evitarla y a buscar otras amistades en clase.

¿Se le está vulnerando o incumpliendo algún derecho a Margarita?

Sí

No

¿Cuál o cuáles?

---

---

¿Por qué los demás compañeros de Margarita se hacen cómplices de la situación y, en lugar de buscar cómo frenar las agresiones, también agreden a Margarita aislándola?

---

---

---

---



## Guía complementaria para el docente

### 1 Conceptos clave

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

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

**Derechos humanos:** son aquellos inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnico, color, religión, lengua o cualquier otra condición. Todos tenemos los mismos derechos humanos, sin lugar a discriminación alguna. Estos derechos son interrelacionados, interdependientes e indivisibles (UN-OHCHR, 1996-2015).

**Discriminación:** conducta intencional o involuntaria para la que no existe justificación razonable y que afecta desfavorablemente a individuos o grupos específicos sobre la base de su edad, raza, color, ascendencia, lugar de origen, ideología política, religión, estado civil, estado familiar, discapacidad física o mental, sexo, orientación sexual o condenas criminales no relacionadas (UNESCO, 2015).

**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

- ✓ Generar perspectivas múltiples sobre cada situación ayuda a los estudiantes a aprender a pensar de manera flexible y entender el punto de vista de otras personas.
- ✓ El desarrollo cognitivo de los adolescentes los vuelve cada vez más capaces de reflexionar y cuestionar los hechos. Por ello, es muy importante generar espacios de sana confrontación donde se cuestionen las posturas rígidas y se les motive a repensar. El planteamiento de preguntas y el debate alrededor de posturas rígidas son formas adecuadas de enseñar a los adolescentes a tener en cuenta varias perspectivas en cada situación que enfrentan o que observan en su contexto.

- ✓ Los prejuicios surgen de la imposibilidad de comprender algo desde diferentes perspectivas. La habilidad de la toma de perspectiva se opone a un pensamiento rígido que produce estereotipos, y no permite el reconocimiento de la diversidad ni el respeto por puntos de vista diferentes o formas de ser diferentes. Es muy importante que como adultos identifiquemos, cuestionemos y frenemos nuestros propios prejuicios; esta es la mejor manera de no transmitirlos a los adolescentes.
- ✓ Si durante el desarrollo de la sesión o en el colegio te vieras ante una situación de *bullying*, es necesario que intervengas inmediatamente para frenar este comportamiento. Lo ideal es que en la institución educativa exista una clara postura contra el *bullying* y un protocolo de actuación en caso de presentarse.

### 3 Preguntas y respuestas frecuentes

#### ✓ ¿Por qué es importante practicar la habilidad de la toma de perspectiva?

La habilidad de la toma de perspectiva es importante en la resolución de conflictos y en la toma efectiva de decisiones. La toma de perspectiva permite reconocer cómo las propias decisiones y acciones pueden afectar a otros. Es importante que los estudiantes se den cuenta de que tienen la capacidad para entender las diferentes perspectivas de otras personas; así podrán tomar decisiones de una manera más efectiva y responsable consigo mismos y con los demás.

#### ✓ ¿Cómo reconocer qué perspectiva es la mejor ante una situación?

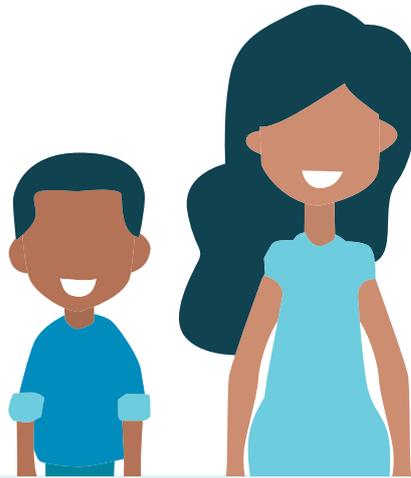
Al no haber una única perspectiva o punto de vista ante una situación específica, es difícil determinar que una perspectiva en particular es la mejor. Cada situación que vivimos puede ser vista desde diferentes enfoques. Para entender una situación se requiere estimular el ejercicio de “pensar los pensamientos” de los demás y, así, poder tener una mirada más integral y completa de dicha situación. Esto no quiere decir que no hayan perspectivas equivocadas, por ejemplo, cuando no se toman en cuenta los derechos humanos, cuando se actúa de acuerdo a prejuicios, cuando se tiene la intención de dañar o lastimar a otros, etc. Lo importante es identificar esas perspectivas, cuestionarlas y frenar la situación cuando sea necesario.

#### ✓ ¿Cómo la toma de perspectiva ayuda a construir relaciones interpersonales más duraderas y saludables, y minimizar la discriminación?

La toma de perspectiva permite reconocer la diversidad de opinión, y ello facilita el respeto por las personas al reconocerse la validez de los puntos de vista diferentes basados en las preferencias individuales o en las preferencias de cualquier grupo social. Así, se desarrolla la capacidad para vivir en sociedad, entendiendo que todas las personas merecen ser respetadas y escuchadas a pesar de no pensar igual o de presentar características diferentes por motivo de raza, origen étnico, género, clase social, orientación sexual o religión, o por tener habilidades diferentes. Además, al mirar algo desde otro ángulo, desarrollamos apertura y nuevas ideas, lo cual permite desarrollar una mirada más reflexiva y tolerante sobre nosotros mismos y los demás. Ello, a su vez, promueve actitudes y decisiones que buscan el bienestar común.

HABILIDAD ESENCIAL

## Tener reuniones de aula



Actividad	✓ Explorando el poder: Gana/Gana <sup>26</sup>
Objetivo(s)	✓ Presentar la idea de soluciones gana/gana.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Pizarra</li><li>✓ Materiales para un póster (opcional)</li><li>✓ Cartel opcional:</li></ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 10px;"><b>Trabajamos juntos para obtener soluciones Gana/Gana</b></div>

### ¿Qué haremos?

#### Guía de la actividad

##### 1. Discutiendo y anotando

###### 1 Poder del adulto

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

26 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 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 de 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 <sup>27</sup>
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 de 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.

27 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



<b>Actividad</b>	✓ Dando cumplidos y apreciaciones <sup>28</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	✓ Brindar a las y los estudiantes la oportunidad de experimentar lo que sienten al recibir y dar cumplidos y apreciaciones.
<b>Grado/ Nivel</b>	✓ Primaria y secundaria
<b>Tiempo</b>	✓ 30 minutos aproximadamente
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	✓ Pizarra ✓ Plumones de pizarra ✓ Un reloj cronómetro

### ¿Qué haremos?

#### Guía de la actividad

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

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

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

## Extensión

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

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

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



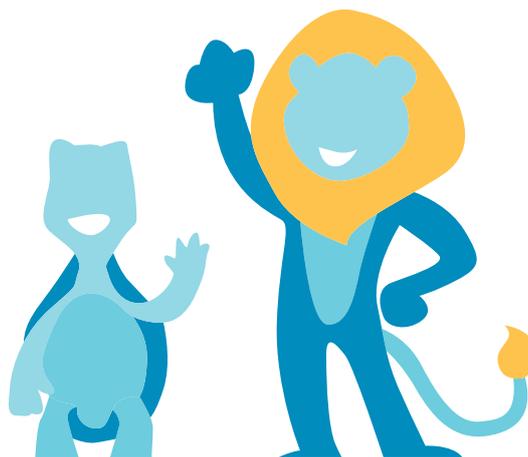
### Comentarios y/o sugerencias

- En caso de trabajar con niños de secundaria, puedes invitarlos a que den unos cuantos aplausos o que agiten sus manos cada vez que alguna compañera o compañero dé un cumplido y/o apreciación.

Con niñas y niños de inicial, los cumplidos y/o apreciaciones pueden ser dados a modo de un abrazo.

HABILIDAD ESENCIAL

# Respetar las diferencias



<b>Actividad</b>	✓ Hay una jungla allá afuera <sup>29</sup>			
<b>Objetivo(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Enseñar a las y los estudiantes el valor de las diferencias.</li> <li>✓ Pasar del entendimiento a poder apreciar cómo las diferencias se vuelven recursos que podemos acoger y celebrar.</li> </ul>			
<b>Grado/ Nivel</b>	✓ Primaria y secundaria			
<b>Tiempo</b>	✓ 45 minutos aproximadamente			
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cuatro fotografías o peluches de los siguientes animales: tortuga, águila, camaleón y león</li> <li>✓ Plumones gruesos de colores</li> <li>✓ Cuatro papelógrafos preparados con anticipación (uno por cada animal), como el siguiente modelo:</li> </ul> <hr/> <p>“Queremos ser un camaleón porque...”</p> <hr/> <p>“No queremos ser un/ una...”</p> <hr/> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;">león porque...</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">águila porque...</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">tortuga porque...</td> </tr> </table>	león porque...	águila porque...	tortuga porque...
león porque...	águila porque...	tortuga porque...		

## ¿Qué haremos?

### Guía de la actividad

#### 1. Presentando el concepto

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

<sup>29</sup> 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. El hacerlo en conjunto elimina la presión de grupo.

## Ejemplos

Ejemplo de los que escogen al camaleón

Queremos ser un camaleón porque...

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

No queremos ser un/una...

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

Ejemplo de los que escogen la tortuga

Queremos ser una tortuga porque...

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

No queremos ser un/una...

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

### Ejemplo de los que escogen el águila

Queremos ser un águila porque...

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

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

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

### Ejemplo de los que escogen al león

Queremos ser un león porque...

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

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

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



## Comentarios y/o sugerencias

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

- Es de suma importancia que tus estudiantes sean de ayuda y no hirientes antes de empezar esta actividad.
- Esta actividad puede ser llevada a cabo en varias reuniones consecutivas, dado que puede extenderse por más de 45 minutos.
- Esta actividad usualmente genera risas, y un debate muy vivo con niñas y niños desde muy pequeños hasta adultos.
- Publica una foto de cada animal en cuatro áreas distintas 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	✓ Conversando y acordando <sup>30</sup>
Objetivo(s)	✓ Utilizar la conversación planificada para encontrar alternativas gana-gana a un conflicto.
Grado/ Nivel	✓ 4.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Papelógrafo elaborado previamente por el docente

### ¿Qué haremos?

#### Guía de la actividad

##### 1. Inicio

- ¿Ustedes tienen hermanos? De ser así, ¿algunas veces tienen conflictos con ellos? ¿Por qué se dan esos conflictos?



Escucha algunas respuestas.

##### 2. Desarrollo

#### Teresa y Héctor

- Cuando tenemos un conflicto con alguien, hay varias formas de manejarlo. Vamos a utilizar un ejemplo para identificar algunas maneras de manejar un conflicto.

30 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>

Héctor es el hermano mayor de Teresa. Ambos están en secundaria y viven solos con su mamá. Todas las tardes cuando llegan de estudiar tienen una batalla campal por quién tendrá el control de la televisión, y quién escogerá qué ver durante la hora diaria de televisión que les permite su mamá y que por obligación tienen que compartir. ¡Cada uno quiere ver su serie favorita, que es diferente!

- Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “¿Alguien gana... alguien pierde?” (ver Material para el estudiante). Primero, escucharemos algunas de las formas en que estos hermanos han manejado este conflicto. Luego de escuchar lo que hicieron los hermanos, revisaremos la hoja de trabajo para ver si en ese manejo alguien ganó y alguien perdió, o ganaron ambos o perdieron ambos.



Después de leer cada numeral, detente, dales un minuto para que busquen la respuesta, escuche algunas y continúa con el siguiente numeral.

- 1. Teresa ha empujado a su hermano, le ha dado puñetes y se ha quedado con el control.  
*Respuesta sugerida: Yo gano - tú pierdes*
- 2. Héctor ha amenazado a Teresa con decirle a la mamá que ella tiene un enamorado en el colegio y se ha quedado con el control.  
*Respuesta sugerida: Yo gano - tú pierdes*
- 3. Teresa decide no ver televisión y dejarle el control a Héctor. Aunque es un sacrificio para ella, prefiere no seguir peleando.  
*Respuesta sugerida: Yo pierdo - tú ganas*
- 4. Teresa y Héctor deciden que lo mejor es no volver a ver televisión para no pelear.  
*Respuesta sugerida: Yo pierdo - tú pierdes*

### Teresa y Héctor conversan

- Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Teresa y Héctor conversan” (ver Material del estudiante) para ver qué pasó en el conflicto entre estos hermanos.
- Uno de ustedes leerá la parte de Héctor y otro, la de Teresa.



Una vez que hayan finalizado la lectura, haz la siguiente pregunta y escucha algunas respuestas.

- > ¿Cómo cambió la forma de manejar el conflicto? Volvamos a mirar la hoja de trabajo “¿Alguien gana... alguien pierde?” y respondamos juntos quién ganó y quién perdió en esta conversación.

*Respuesta sugerida: Teresa y Héctor ganaron, ya que llegaron a un acuerdo gana-gana.*



Escucha algunas respuestas de tus estudiantes.

### Conversando y acordando

- ➊ Ahora, abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Conversando y acordando” (ver Material para el estudiante). Primero, debemos escoger una de las tres situaciones allí presentadas; segundo, pensaremos en qué acuerdos gana-gana podríamos hacer con la persona con la que tenemos el conflicto y, finalmente, escribiremos en la siguiente hoja lo que le diríamos en una posible conversación con ella.



Dales unos minutos para esto. Si te parece más conveniente, puedes proponer que trabajen en parejas. Cuando todos hayan terminado, escucha una o dos respuestas por cada situación, tanto sobre los acuerdos que proponen como sobre las generalidades de la conversación. Complementa las respuestas si lo consideras necesario.

*Respuestas sugeridas:*

- **Situación 1.** *Puedes proponer que te dejen ir esta vez y que acuerden un número limitado de salidas desde el próximo mes; para las salidas, tú siempre tendrás ahorros y asumirás los gastos; solo saldrás si te está yendo bien en el colegio; entre otras.*
- **Situación 2.** *Puedes proponerle hacer unas normas de disciplina que seguirás y que te den otra oportunidad en las notas, entre otras.*
- **Situación 3.** *Debes decirle qué cosas que ella dice te ofenden, decirle lo que te gusta de ella, y hacer un acuerdo como grupo de cuidarse entre todos y no agredirse de ninguna manera, de decir inmediatamente cuando algo sea ofensivo, entre otras.*

### 3. Cierre

- ➊ ➤ ¿Cuáles pueden ser algunas causas de que, en vez de que conversemos y lleguemos a acuerdos gana-gana, muchas veces discutamos o peleemos?

*Respuestas sugeridas: Algunas creencias sociales que tenemos y que hacen ver bien la agresión para manejar los conflictos; tener emociones muy intensas y no saber controlarlas o manejarlas; algunas emociones como el orgullo, que de forma equivocada nos lleva a pensar que conversar es una forma de ceder; entre otras.*

## Material para el estudiante

<b>Actividad:</b>	Conversando y acordando
<b>Objetivo:</b>	Utilizar la conversación planificada para encontrar alternativas gana-gana a un conflicto.

### ¿Alguien gana..., alguien pierde?

Situación N.º	Resultado final	
	YO GANO	TÚ PIERDES
	YO PIERDO	TÚ GANAS
	YO PIERDO	TÚ PIERDES
	YO GANO	TÚ GANAS

## Teresa y Héctor conversan

### ¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO?

#### Teresa

Quiero llegar de estudiar y ver televisión un rato, pero esto se ha convertido en un dolor de cabeza.

#### Héctor

Quiero ver televisión un rato por la tarde, pero no me gustan los programas que tú ves.

### ¿CÓMO NOS ESTAMOS SINTIENDO?

#### Teresa

Siento mucha cólera, frustración...

#### Héctor

Siento aburrimiento...

### ¿NECESITAMOS DISCULPARNOS?

#### Teresa

Siento mucho haberte maltratado. Por favor, discúlpame.

#### Héctor

Yo también he actuado mal. Te pido que me perdones.

### ¿CÓMO PODEMOS SOLUCIONAR ESTO?

#### Teresa

Tengo algunas ideas:  
Tú ves televisión un día y yo otro.  
Tú ves televisión una semana y yo otra.

#### Héctor

Yo también tengo algunas ideas:  
Yo te explico por qué me gusta ese programa, a ver si también te gusta, o tú me cuentas a mí por qué te gusta el que tú quieres ver para ver si logramos convencernos el uno al otro. Si no nos podemos convencer mutuamente, podremos tener turnos para decidir y debemos comprometernos a respetarlos.

### ¿A QUÉ ACUERDO LLEGAMOS?

#### Héctor y Teresa

Cada uno verá televisión solo (sin el otro) dos días a la semana. Una vez a la semana veremos televisión juntos, nos explicaremos por qué nos gusta el programa y decidiremos entre los dos qué ver.

### ¿CÓMO PODEMOS ACTUAR DE AHORA EN ADELANTE?

#### Teresa

Quiero que no nos maltratemos, que no nos agredamos ni con palabras ni con empujones ni nada.

#### Héctor

Sí, cuando sintamos cólera mejor no debemos estar juntos hasta que estemos calmados.

## Conversando y acordando

Selecciona una situación y piensa en posibles acuerdos gana-gana que podrían proponer para solucionarla.

### Situación 1. Mis papás

Tus amigos saldrán el sábado por la tarde. Pides permiso, pero tus papás no te quieren dejar ir; dicen que has salido mucho en el mes. Tú has ahorrado un poco de dinero y no necesitas que te den plata, solo necesitas el permiso. Piensa por lo menos en dos propuestas que le puedes hacer a tu papá o mamá para que te dejen ir, con las que tanto tú como ellos ganen.

### Situación 2. Nuestra profesora

Tu clase ha tenido varios inconvenientes con una profesora. Ella dice que ustedes son muy indisciplinados y que por eso ahora casi todo el grupo está desaprobado en su curso. Deciden hablar con ella de buena manera. Piensen por lo menos en dos propuestas que le pueden hacer a la profesora para solucionar la situación, con las que tanto ustedes como ella ganen.

### Situación 3. Nuestra amiga

Una de las integrantes de tu grupo a veces les dice cosas que los ofende a ti y a tus demás amigos; esto los hace sentir muy mal. Ustedes la quieren mucho porque es muy divertida y los apoya siempre que lo necesitan. Han decidido hablar con ella de buena manera y decirle lo que sienten. Piensen por lo menos en dos propuestas que permitan solucionar la situación, con las que tanto ustedes como ella ganen.

### Situación

Posibles acuerdos

---

---

---

---

---

---

---

## Conversando y acordando

¿Y tú qué dirías en una conversación con la otra persona si fueras el hijo, estudiante o amigo?

**¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO?**

**¿CÓMO NOS ESTAMOS SINTIENDO?**

**¿NECESITAMOS DISCULPARNOS?**

**¿CÓMO PODEMOS SOLUCIONAR ESTO?**

**¿A QUÉ ACUERDO LLEGAMOS?**

**¿CÓMO PODEMOS ACTUAR DE AHORA 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 los sentimientos juegan un papel muy importante, y la relación entre las partes puede salir fortalecida o deteriorada en función de cómo sea el proceso de manejo o resolución del conflicto (Torrego, 2003).

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

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Los conflictos son naturales; lo que no es natural es manejarlos con agresión o violencia, renunciando a nuestras propias necesidades o deseos, o imponiéndonos sobre los demás. Es importante que como adultos evaluemos cómo manejamos nuestros conflictos y que nos proponamos hacerlo de forma constructiva, buscando acuerdos gana-gana.
- ✓ Un componente complejo de los conflictos son las emociones y los sentimientos. Muchas veces, los conflictos se hacen más grandes cuando no procesamos adecuadamente esas emociones, por ejemplo, cuando la cólera se convierte en resentimiento. Por ello, es conveniente motivar a los adolescentes a que identifiquen las emociones que les produce una situación de conflicto; esto se puede hacer preguntándoles directamente sobre lo que sienten.
- ✓ No cualquier tipo de conversación sirve para manejar los conflictos de manera constructiva. Hay conversaciones en que las partes se culpan y juzgan mutuamente; este no es un manejo adecuado de los conflictos. Es importante ayudar a los adolescentes a identificar cómo están contribuyendo ellos para que una situación de conflicto se presente, en vez de culparlos o juzgarlos.

### 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. Ante esto, 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 en el manejo de conflictos?

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

HABILIDAD ESENCIAL

## Enfocarse en soluciones



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

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

Respetuosas

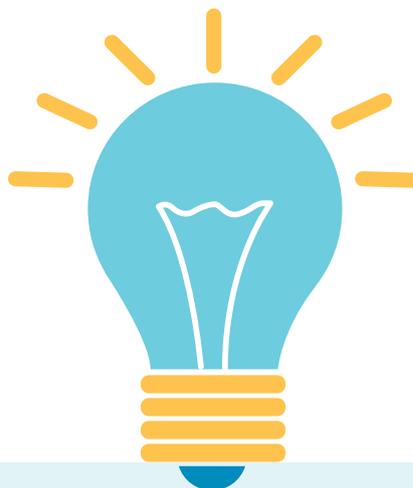
Razonables

Relacionadas

Útiles

HABILIDAD ESENCIAL

## Lluvia de ideas y juego de roles



**Objetivo(s)**

✓ Motivar una lluvia de ideas y juego de roles.

**Grado/ Nivel**

✓ Primaria y secundaria

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

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

Todas las ideas de las y los estudiantes son anotadas.

La diversión es una pieza esencial del juego de roles.

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

## HABILIDAD ESENCIAL

# La agenda y el formato de las reuniones de aula



<b>Actividad</b>	✓ Presentando las reuniones en el aula <sup>31</sup>
<b>Objetivo(s)</b>	✓ Presentar las reuniones de aula. ✓ Prepararlos para iniciar las reuniones de aula.
<b>Grado/ Nivel</b>	✓ Primaria y secundaria
<b>Tiempo</b>	✓ 45 minutos aproximadamente
<b>¿Qué necesitaremos?</b>	✓ Pizarra ✓ Plumones de pizarra o tiza

## ¿Qué haremos?

### Guía de la actividad

#### 1. Preparar la actividad

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

31 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?

## 3. Poniendo en práctica

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



### Comentarios y/o sugerencias

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

HABILIDAD ESENCIAL

## Usar y entender las metas equivocadas

¿Qué haremos?

### Guía de la actividad

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





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