

SECUNDARIA

5°

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

5^o

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

RECURSOS PARA DOCENTES



PERÚ

Ministerio
de Educación



BICENTENARIO
PERÚ 2021



PERÚ

Ministerio
de Educación

Ricardo David Cuenca Pareja
Ministro de Educación

Sandro Luis Parodi Sifuentes
Viceministro de Gestión Institucional

Mariella Zapata Tipián
Directora General de Calidad de Gestión Escolar

Fiorella Susana Martos Soto
Directora de Gestión Escolar (e)

Equipo técnico:

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

Elaboración de contenidos:

Joan Hartley
Gina Graham

Diseño y diagramación:

Maguin Arturo Ikehara Pun

Corrección de estilo:

George Axel Torres Queija

©Ministerio de Educación

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

Primera edición

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

— — — — —

ANEXO

— — — — —

2

Tabla de contenido

SEGUNDO NIVEL DE LA CASA DE LA DISCIPLINA POSITIVA:

PREPARANDO EL TERRENO

HABILIDADES ESENCIALES PARA UN AULA CON DISCIPLINA POSITIVA

Nosotros decidimos: Normas para nuestra aula	11
Establecer rutinas en el aula	13
Introducir el trabajo con sentido en el aula	14
Mis emociones y sus consecuencias	17
Tranquilizo mis pensamientos irracionales	24
Escala de estrés	32
Gracias, fuerza de voluntad	39
Venceré mi frustración	45
Debatamos... ¡pero bien!	53
Pensador asertivo	59
Respeto mutuo: la historia de Carlitos	65
En el lugar equivocado	67
El nudo	73
El paracaídas	74
Mis habilidades... nuestra comunidad	75
Las 'R' para la recuperación de los errores	80
¡Baile del método GROOVE™!	83

La entrevista positiva	85
Empezando el día en positivo	86
Somos escritores	88
Perspectiva de derechos	90
Explorando el poder: Gana/Gana	97

TERCER NIVEL DE LA CASA DE LA DISCIPLINA POSITIVA:

SENTANDO LAS BASES

HABILIDADES ESENCIALES PARA LLEVAR A CABO LAS REUNIONES DE AULA

Formar un círculo	101
Dando cumplidos y apreciaciones	103
Hay una jungla allá afuera	105
Desestereotipar el conflicto	111
Enfocarse en soluciones	118
Motivar una lluvia de ideas y juego de roles	119
Presentando las reuniones en el aula	120

SEGUNDO NIVEL DE LA
CASA DE LA DISCIPLINA
POSITIVA:

PREPARANDO EL TERRENO

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

HABILIDAD ESENCIAL

Acuerdos y pautas



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

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- Primero, muestra una situación significativa a manera de introducción, y destaca la necesidad de contar con aulas seguras, protectoras, respetuosas, etc.
- Pide a las y los estudiantes que piensen en qué pueden hacer para tener un ambiente seguro, positivo y divertido para el aprendizaje; por ejemplo: escuchar mientras otros hablan, ser amables, ser respetuosos, cuidar sus útiles, guardar sus útiles, esperar 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



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

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

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



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

HABILIDAD ESENCIAL

Trabajo con sentido en el aula



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

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

- 1 Crea una lista de trabajos escolares disponibles en tu aula/ escuela. Puedes involucrar a tus estudiantes en la elaboración 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.

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

Ejemplo de contrato de trabajo con sentido

Gracias por ofrecerte como voluntario para este trabajo. Confiamos en que cumplirás 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 (a través del modelado, el juego de roles y la práctica).
- 8 Evalúa el desempeño de tus estudiantes. Dependiendo de sus necesidades y características individuales, dales retroalimentación tomando en cuenta el enfoque positivo, destacando sus fortalezas y áreas de mejora.
- 9 Adapta los trabajos según la edad y necesidades de tus estudiantes.
- 10 Los trabajos con sentido difieren en la escuela primaria y en la secundaria.

Es importante que 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	✓ Mis emociones y sus consecuencias ³
Objetivo(s)	✓ Conectar mis emociones y sus consecuencias.
Grado/ Nivel	✓ 5.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio



Escribe en la pizarra las palabras que se muestran a continuación a modo de cadena causal.

Situación - Emoción - Acción - Consecuencia(s)

Es muy importante darnos cuenta de que todas las situaciones, por pequeñas o cotidianas que parezcan, nos generan emociones. Actuamos de determinada manera de acuerdo a las emociones que sentimos, y nuestras acciones generan consecuencias a corto, mediano o largo plazo.

Hoy vamos a centrarnos en las consecuencias a las que pueden dar lugar 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

- Vamos a abrir el cuadernillo en la hoja de trabajo “Pelea en plena carrera” (ver Material para el estudiante) y vamos a leer entre todos la noticia sobre lo que sucedió con dos ciclistas.



Repásalo con tus estudiantes. Las definiciones se encuentran en la *Guía complementaria para el docente*.

- Intentemos identificar en la noticia que acabamos de leer la situación (lo que sucedió), la emoción de las personas implicadas (qué sintieron), la acción de las personas implicadas (lo que hicieron o cómo actuaron) y las consecuencias de esas acciones (qué pasó después a causa de la manera en que actuaron las personas implicadas).



Motiva a tus estudiantes a participar y anota sus respuestas en la pizarra.

Respuestas sugeridas:

- **Situación:** Brambilla pensaba que Rovny no estaba colaborando con el grupo. Rovny iba en las primeras posiciones.
- **Emoción(es):** Disgusto, cólera, frustración.
- **Acción(es):** Brambilla agarra el sillín de Rovny. Él le responde con un puñetazo. Ambos intercambian golpes.
- **Consecuencia(s):** Los dos ciclistas fueron expulsados de la carrera. No pudieron seguir compitiendo. Mostraron una mala imagen frente a sus equipos de trabajo, sus seguidores y el público en general.

- Ahora, vamos a recordar las emociones que trabajaremos:

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



Si cuentas con tiempo, puedes repasarlas. Las definiciones se encuentran en la *Guía complementaria para el docente*.

Emociones y consecuencias

- Vamos a desarrollar la actividad propuesta en la hoja de trabajo “Emociones y consecuencias” del cuadernillo (ver Material para el estudiante), poniendo especial énfasis en las consecuencias que siguieron luego de sentir alguna emoción determinada. Antes de comenzar, desarrollaremos juntos el ejemplo de la hoja de trabajo en la pizarra.



Una vez que los estudiantes hayan terminado de desarrollar su hoja de trabajo, solicita voluntarios para compartir en plenaria lo que han escrito, solo si se sienten cómodos haciéndolo. Haz especial énfasis en las consecuencias resultantes y solicita la opinión de tus estudiantes sobre estas.

3. Cierre

- Hoy hemos identificado algunas consecuencias que puede tener la expresión y, en ocasiones, la no regulación de nuestras emociones.
- Es muy importante recordar que todo lo que hacemos tiene consecuencias en menor o mayor escala.
 - ¿Qué nos llevamos de la sesión de hoy?
 - ¿Por qué será tan importante desarrollar la capacidad para visualizar las consecuencias de nuestras acciones?
 - ¿Qué podemos hacer para aprender a anticiparnos a nuestras acciones?



Promueve el diálogo y enfatiza que al visualizar las consecuencias podemos anticiparnos a nuestras acciones, y eso nos ayuda enormemente a decidir mejor nuestro curso de acción. Por ejemplo, podemos reaccionar intentando no lastimar a los demás o a nosotros mismos con nuestras acciones.

Material para el estudiante

Actividad:	Mis emociones y sus consecuencias
Objetivo:	Conectar mis emociones y sus consecuencias.

Pelea en plena carrera

Lee la siguiente noticia de lo que sucedió durante la Vuelta a España del 2014, una reconocida competencia de ciclismo.



Gianluca Brambilla e Ivan Rovny expulsados de la Vuelta tras liarse a puñetazos⁴

Gianluca Brambilla, corredor del Omega Pharma, e Ivan Rovny, del Tinkoff-Saxo, protagonizaron el momento más tenso de la Vuelta. Brambilla recriminó a Rovny que no tirase del grupo y le cogió del sillín. Rovny empujó a Brambilla y el italiano le dio un puñetazo. Ambos se enzarzaron en una pelea mientras avanzaban y la organización decidió expulsar a ambos corredores.

El italiano Gianluca Brambilla (Omega Pharma) y el ruso Ivan Rovny (Tinkoff-Saxo) fueron expulsados por el jurado técnico de la Vuelta 2014 en la ascensión a La Farrapona, en la decimosexta etapa, tras haberse peleado unos kilómetros antes. En una escapada de trece corredores, Brambilla y Rovny intercambiaron varios manotazos en plena carrera. Al parecer, Brambilla le recriminó a Rovny que fuese en las primeras posiciones de la escapada sin colaborar y le agarró por la parte de atrás del sillín.

A partir de ahí, ambos corredores intercambiaron algunos golpes mientras seguían pedaleando ante la mirada del jurado técnico, que antes de finalizar la jornada adoptó la decisión de expulsar a ambos. Esta situación se produjo en la ascensión al cuarto y penúltimo puerto del día, el alto de San Lorenzo.

4 Texto adaptado e imagen extraída de TUDN. (8 de septiembre de 2014). Ciclistas se dan de puñetazos durante la Vuelta de España. *TUDN [Deportes]*. Recuperado de <https://www.tudn.com/mas-deportes/ciclistas-se-dan-de-punetazos-durante-la-vuelta-de-espana>

Emociones y consecuencias

Piensa en dos situaciones en las que hayas sentido emociones fuertes y difíciles de manejar. Luego, describe la situación, qué emoción estabas sintiendo, qué hiciste en ese momento (cómo reaccionaste) y qué pasó después (qué consecuencias tuvieron tus acciones o reacciones). Puedes guiarte del ejemplo que está en la primera columna.

Situación	Emoción(es) que sentí	Acción(es) (cómo reaccioné, qué hice)	Consecuencia(s) (qué pasó después a causa de mis acciones)
Ejemplo Un amigo cogió mi cuaderno de la carpeta sin pedirme permiso.	Cólera	Le grité en frente de toda el aula y le quité mi cuaderno de las manos.	Ahora, él ya no me habla y me da vergüenza disculparme.
Situación 1			
Situación 2			



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

- ✓ Hasta aquí hemos trabajado 11 emociones. Si en el aula surgen más emociones que definir y entender, te sugerimos revisar el siguiente enlace, que contiene más emociones, como la euforia, la impaciencia, el aburrimiento, entre otras: <http://todas-las-emociones.blogspot.com/2009/07/autoconciencia-definicionesde.html>
- ✓ Es importante conversar sobre la dificultad que puedan tener tus estudiantes para manejar la cólera, ya que, en ciertas culturas, las reacciones agresivas están normalizadas. Específicamente, hay culturas en las que se permite y se propicia que los varones utilicen reacciones agresivas porque se cree que son reacciones propiamente masculinas. Explícales que las reacciones agresivas no son saludables. No alivian la emoción y tampoco facilitan soluciones positivas; más bien, incrementan la intensidad de las emociones, lo que da lugar a consecuencias poco favorables y, en ocasiones, de largo alcance.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

- ✓ **¿En situaciones de emergencia, como un incendio o un problema serio de salud, no es mejor actuar impulsivamente y rápido, que parar a pensar en nuestras emociones y sus consecuencias mientras el tiempo pasa y la situación se agrava?**

Conforme vamos aprendiendo a reconocer nuestras emociones y lo que nos están comunicando, podemos acortar el tiempo entre emoción y acción, y mejorar las consecuencias que resulten; así podemos aprender a actuar de manera más efectiva en distintas situaciones, como si fuera un instinto adquirido. De todas maneras, cualquiera sea la situación, el pánico o el comportamiento impulsivo no son recomendables.

✓ **¿Cuáles son las consecuencias de no reconocer nuestra cólera o enojo?**

Las respuestas de cólera, enojo e ira traen consecuencias negativas a nivel social, personal e incluso fisiológico. Se ha comprobado que hay una relación entre la cólera y la hipertensión, las enfermedades del corazón y los problemas gástricos. Las personas que suelen estar enojadas todo el tiempo y actúan agresivamente suelen estar aisladas o alejadas de los demás, pues muchas veces no saben disfrutar de las situaciones de interacción social.

✓ **¿El amor es una emoción?**

No. El amor es un sentimiento estable en el tiempo que se va formando progresivamente en función del afecto y el apego que tenemos con las personas que consideramos importantes. Puede producir una serie de emociones asociadas, como alegría, pena, ansiedad, entre otras.



Actividad	✓ Tranquilizo mis pensamientos irracionales ⁵
Objetivo(s)	✓ Conecto mis pensamientos irracionales con las emociones que los provocan para reemplazarlos por pensamientos tranquilos.
Grado/ Nivel	✓ 5.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- En la sesión pasada hablamos sobre cómo determinadas situaciones nos pueden llevar a sentir diferentes emociones y esas emociones nos llevan a actuar de determinadas maneras.
- Hoy vamos a seguir trabajando sobre la misma idea, pero esta vez incluyendo también el papel de nuestros pensamientos. Los pensamientos afectan nuestras acciones, pues nos producen emociones que pueden ser intensas o difíciles de controlar.



Escribe en la pizarra el gráfico que se muestra a continuación marcando de un color diferente o resaltando el cuadro de “pensamientos”, que es el elemento nuevo de la cadena trabajada la sesión pasada.

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

Situación: Estoy respondiendo un examen.

Pensamiento(s): “Está muy difícil. No lo voy a hacer bien”.

Emoción(es):

Acción(es): Me cuesta trabajo concentrarme y me quedo mirando la pared en lugar de intentar responder el examen.

Consecuencia(s):

¿Qué tal si completamos la secuencia de este ejemplo? Primero, identifiquemos las emociones que podemos estar sintiendo en esta situación. Ahora, identifiquemos las posibles consecuencias de haber actuado de esa manera.



Completa la secuencia con tus estudiantes. A continuación, encontrarás algunas ideas acerca de lo que podría ir en cada punto. Recuerda que esto se plantea a manera de sugerencia, pues la idea es que sean los mismos estudiantes los que propongan sus respuestas.

- **Emoción(es):** Ansiedad, miedo a fallar.
- **Consecuencia(s):** Reprobar el examen o sacar una nota baja pese a que me había preparado para tener un buen resultado.

2. Desarrollo

Pensamientos irracionales y pensamientos tranquilos

¿Sabían que existen pensamientos irracionales que normalmente aumentan nuestras emociones, por ejemplo, nuestra frustración o cólera? Pero también hay pensamientos tranquilos que nos ayudan a calmarnos, y a actuar y tomar mejores decisiones. Por eso, cuando queramos manejar nuestras emociones, podemos reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos. Hoy aprenderemos dos pasos para hacerlo.

1. Al identificar un pensamiento irracional en nuestra mente, debemos detenernos y revisar ese pensamiento. Preguntémonos si estamos exagerando un pequeño incidente o si insultarnos o señalar constantemente nuestras faltas nos ayuda o nos hace daño.
2. Visualicemos ese pensamiento irracional en nuestra mente y sustituyámoslo por un pensamiento opuesto, es decir, por uno tranquilo.

Por ejemplo, si pensamos “no puedo lograr nada”, de forma inmediata visualicemos la frase en nuestra mente y transformémosla en la frase opuesta a ese pensamiento. En este caso, el pensamiento tranquilo podría ser: “Puedo lograr todo lo que me propongo; confío en mí”. Visualicemos este nuevo pensamiento.

Aprendiendo a “tranquilizar” pensamientos irracionales

- Para practicar estos pasos, abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Aprendiendo a reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos” (ver Material para el estudiante). Primero, vamos a leer juntos el ejemplo.



Desarrolla el ejemplo con tus estudiantes y estate atento a resolver cualquier duda que surja.

- Después del ejemplo, encontraremos tres cuadros con situaciones. Los dos primeros cuadros contienen situaciones que debemos completar, y en el último cuadro se dan las pautas para que practiquemos la estrategia con una situación que nosotros mismos vamos a proponer, tomando como referencia situaciones que enfrentemos o hayamos enfrentado en algún momento.



Pasa por los asientos para acompañar el trabajo de tus estudiantes y resolver cualquier duda que pueda surgir.

Opcionalmente, pueden compartir sus ejercicios con su compañero de al lado cuando terminen.

3. Cierre

- > ¿Qué pasaría con nosotros si solo tuviéramos pensamientos irracionales o estos se nos presentaran de manera frecuente?
- > ¿Y si tuviésemos más pensamientos tranquilos?
- > ¿Qué opinamos de los pasos presentados en esta sesión?
- > ¿Podemos aplicarlos durante la semana?

Material para el estudiante

Actividad:	Tranquilo mis pensamientos irracionales
Objetivo:	Conectar mis pensamientos irracionales con las emociones que los provocan para reemplazarlos por pensamientos tranquilos.

Aprendemos a reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos

Lee con cuidado el siguiente ejemplo:

Situación: Discutí con mi enamorado(a)

Pensamientos irracionales: “Es mi culpa, siempre es mi culpa”.

Emoción(es): Tristeza

Pasos para reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos

Primero. Detente y revisa el pensamiento irracional apenas lo detectes. Pregúntate si estás exagerando, y si ese pensamiento te ayuda o te hace daño.

¿Es siempre mi culpa? ¿Estoy exagerando? En realidad, no discutimos mucho, y cuando lo hemos hecho, ella o él también ha tenido responsabilidad por lo que sucedió.

Segundo. Visualiza ese pensamiento irracional en tu mente y dale la vuelta para sustituirlo por un pensamiento tranquilo.

“Es mi culpa, siempre es mi culpa” voy a cambiarlo por “Esta situación es responsabilidad de los dos. Cuando estemos más calmados, podemos conversar y resolver la situación”.

Ahora, tomando en cuenta el ejemplo, completa la información en las siguientes dos situaciones:

Situación: Tienes muchas ganas de estudiar en determinada universidad o de entrar a trabajar a una empresa. Tienes la entrevista de admisión.

Pensamientos irracionales: “No voy a saber qué responder, no voy a ser seleccionado(a)”.

Emoción(es): Ansiedad, miedo

Pasos para reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos

Primero

Segundo

Situación: Estoy feliz con mi enamorado(a), pero es posible que esa persona se vaya a vivir a otra ciudad.

Pensamientos irracionales: “No voy a poder vivir sin ella/él”.

Emoción(es): Ansiedad, miedo, frustración

Pasos para reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos

Primero

Segundo

Finalmente, crea una situación completa sobre algo que te haya sucedido o que te suele suceder, en la cual sea recomendable aplicar la estrategia de cambiar tus pensamientos de irracionales a tranquilos.

SITUACIÓN PROPIA

Pensamientos irracionales

Emoción(es)

Pasos para reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos

Primero

Segundo



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

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

- ✓ Las emociones son una parte esencial de nuestra naturaleza humana y, si bien cada emoción cumple una función adaptativa (por ejemplo, la cólera nos permite identificar qué nos agrada y qué no), pueden traernos dificultades. Lo importante es cómo las manejemos y cómo actuamos cuando estamos sintiéndolas. El manejo de emociones es clave para tener la capacidad de afrontar conflictos y situaciones difíciles de manera constructiva, sin hacernos daño a nosotros mismos o a los demás. En ese sentido, es muy importante que los jóvenes aprendan a identificar sus emociones y a utilizar estrategias que les ayuden a calmarlas o evitar su escalamiento (por ejemplo, cuando sienten más enojo cada vez hasta que se convierte en ira desbordada).
- ✓ El ejemplo de los adultos es indispensable para el proceso de aprendizaje de los jóvenes respecto a cómo pueden reconocer sus emociones, expresarlas y manejarlas. Por ejemplo, cuando los adultos sienten mucho enojo, pueden mostrar a sus hijos o estudiantes que estar enojados es normal, que pueden expresar abiertamente a quienes les rodean que están enojados, y que pueden poner en práctica estrategias para calmarse (por ejemplo, respirar profundo o alejarse un momento para pensar y tomar distancia de la situación).
- ✓ En el siguiente enlace encontrarás el video de una entrevista a una psicóloga mexicana que desarrolla el tema del manejo de emociones en adolescentes; te podría ser útil: <https://www.youtube.com/watch?v=BVks6lxqOSQ>

3 Preguntas y respuestas frecuentes

- ✓ **¿Por qué es importante que los adolescentes puedan entender las conexiones entre situaciones, pensamientos, emociones, acciones y consecuencias?**

Es importante que ellos entiendan que hay conexiones entre lo que piensan, sienten y lo que hacen en la vida. Los adolescentes necesitan entender que, cuando aprenden a manejar sus pensamientos y emociones, pueden dar un giro positivo a sus acciones y sus respectivas consecuencias.

- ✓ **¿Cómo el conectar situaciones, pensamientos, emociones, acciones y consecuencias se relaciona con el futuro de los adolescentes?**

Con este conocimiento ellos pueden entender que lo que hacen ahora tendrá un impacto en su futuro. Esto es crucial, ya que están cursando su último año de educación secundaria y se enfrentarán a nuevos escenarios y situaciones en los cuales todo lo que hagan tendrá consecuencias de mayor envergadura que cuando eran niños o púberes.



Actividad	✓ Escala de estrés ⁶
Objetivo(s)	✓ Determinar mi nivel de estrés y afrontarlo efectivamente.
Grado/ Nivel	✓ 5.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Ya casi van a terminar la secundaria y esto traerá momentos de satisfacción y felicidad, pero también incertidumbre por el futuro y lo que pasará después.
- ¿Qué es lo que más los estresa del futuro o de lo que viene después de la secundaria?



Escucha las respuestas de tus estudiantes y acoge sus emociones.

2. Desarrollo

Mi escala de estrés

- Todas las personas tenemos una escala personal de estrés con la cual podemos identificar el nivel que cada situación alcanza en nosotros.

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>

- Vamos a desarrollar nuestra propia escala de estrés, donde 1 representa el mínimo nivel de estrés y 10, el máximo nivel de estrés posible. Para ello usaremos la hoja de trabajo “Mi escala de estrés” del cuadernillo (ver Material para el estudiante). Primero, vamos a identificar cinco causas de estrés que tenemos actualmente. Para cada causa identificada vamos a definir, por un lado, cómo nos hace sentir y, por otro lado, el nivel de estrés según la escala.



Recuérdales que la puntuación que cada uno dé a las situaciones de estrés en su vida es personal y subjetiva. Ante la misma situación de estrés una persona puede dar una puntuación de 10, mientras que otra podría darle una puntuación de 7.

- Luego, vamos a sumar los puntajes de todas las causas de estrés elegidas para obtener el total (este puede ir del 5 al 50).



Dales unos minutos para esto. Luego, continúa.

- Ahora, nos dividiremos en cinco grupos según la cantidad de estrés total que hayamos obtenido.

- (1) Estrés de 1 al 10
- (2) Estrés del 11 al 20
- (3) Estrés del 21 al 30
- (4) Estrés del 31 al 40
- (5) Estrés del 41 al 50

- En cada grupo compartiremos nuestras experiencias y reflexionaremos sobre la intensidad con la que sentimos el estrés.



Es probable que muchos vayan a tener una cifra alta, por lo que hay que reflexionar sobre ello compartiendo que podemos sentir un estrés intenso en diferentes momentos de la vida, pero que lo importante es identificar de qué manera el estrés nos perjudica y qué debemos hacer para disminuirlo.

Identificando mis estrategias personales y quiénes pueden apoyarme

- Cada persona tiene estrategias diferentes para manejar el estrés. ¿Cuáles creen ustedes que son algunas estrategias para manejar el estrés? Hagamos una lista de estrategias constructivas, es decir, que no nos hacen daño a nosotros mismos ni a los demás.



Escucha varias respuestas y escríbelas en la pizarra. Si los estudiantes no las nombran, sugiere también las siguientes estrategias:

- Respirar profundamente.
- Escuchar música.
- Hablar con un amigo o un miembro de la familia.
- Hacer ejercicio o practicar algún deporte.
- Identificar recuerdos o pensamientos positivos.
- Meditar.

• A algunas personas les funcionan más unas estrategias que otras. Ahora, vamos a identificar qué estrategias pueden ser útiles para nosotros, y qué personas nos pueden apoyar y motivar en las situaciones difíciles. En la hoja de trabajo “Mis estrategias personales y quiénes pueden apoyarme” del cuadernillo (ver Material para el estudiante), escribiremos aquellas estrategias que funcionen para enfrentar nuestras situaciones estresantes. Podemos apoyarnos en la lista que está en la pizarra o escribir estrategias nuevas que sean constructivas. También identificaremos quiénes nos pueden apoyar y motivar ante dichas situaciones.



Luego de que todos hayan desarrollado la hoja de trabajo, solicita voluntarios que quieran compartir sus respuestas. Es importante explicarles a tus estudiantes que entre las personas a las que pueden acudir cuando su nivel de estrés es muy alto deben incluir un médico o un psicólogo para que los oriente sobre qué hacer. También es necesario recordarles que el estrés intenso puede afectar su salud física y/o mental de forma grave.

3. Cierre

- > ¿Es importante identificar las causas de estrés en nuestra vida? ¿Por qué?
- > ¿De qué manera nos ayuda el identificar la intensidad con la que sentimos estrés y las emociones que sentimos?
- > ¿Dónde y en quiénes podemos encontrar apoyo para reducir nuestro nivel de estrés?

Material para el estudiante

Actividad:	Escala del estrés
Objetivo:	Determinar mi nivel de estrés y afrontarlo efectivamente.

Mi escala de estrés

Algunas situaciones de estrés en mi vida	En una escala del 1 a 10, esta situación me estresa...
1. Llegar a un lugar o contexto nuevo en el que no conozco a nadie.	
2. Obtener buenas notas y pasar de año.	
3. Tomar la decisión adecuada de lo que quiero hacer o estudiar cuando termine la secundaria.	
4. Alejarme de mi enamorado(a) o de mis amigos cuando termine la secundaria.	
5. Conocer nuevas personas o hacer nuevos amigos.	
6.	
7.	
PUNTAJE TOTAL	



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).

Apoyo social: recursos, incluyendo ayuda material, soporte socioemocional e información provista por otros para ayudar a una persona a afrontar el estrés (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.
- ✓ Es recomendable que los adultos también pasen por un proceso de reflexión con respecto a sus niveles de estrés en la vida, así como que identifiquen qué estrategias les pueden servir para afrontar constructivamente este estrés y quiénes pueden apoyarlos o motivarlos en situaciones estresantes. Pueden compartir sus estrategias con sus hijos o estudiantes para apoyarse mutuamente en su puesta en práctica durante la vida cotidiana. Observar a los adultos poniendo en práctica estrategias para afrontar el estrés también puede servir como ejemplo para los jóvenes.
- ✓ 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 a 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, por tanto, puede ser difícil de afrontar.

- ✓ Algunos adolescentes no se sienten cómodos al hablar sobre el estrés en su vida diaria y les cuesta mucho pensar en situaciones referidas a ellos mismos. En caso esto suceda, trata de que tus estudiantes piensen en situaciones personales de sus amigos o de sus familiares. También es posible que algunos estudiantes puedan tener una reacción emocional intensa o negativa al pensar en el estrés presente en 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 siga un tratamiento pertinente lo antes posible.
- ✓ Cuando un adolescente experimenta vínculos interpersonales saludables y duraderos, cuenta con una fuente de expresión emocional y de procesamiento de las experiencias. Los seres humanos nos constituimos mediante los vínculos con los demás, y pertenecer a un grupo social sano permite soportar mejor las situaciones difíciles.
- ✓ Durante la adolescencia, el grupo de pares juega un rol central, por lo que es importante conocer quiénes son las personas más cercanas al adolescente y fortalecer aquellos vínculos que le ayuden a crecer integralmente.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

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

Todas las personas padecen estrés en algún momento de la vida, pero mucha gente no habla de ello. Cuando los estudiantes identifiquen las causas del estrés en sus propias vidas, podrán entender sus emociones y sus reacciones físicas, 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 aumenta el riesgo de sufrir consecuencias negativas en la salud física y mental. Por ello, 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.

✓ ¿Cómo el apoyo social constituye un recurso para disminuir el estrés?

La relación entre apoyo social y salud responde a lo siguiente:

- Desarrollo de mejores hábitos de alimentación y descanso
- Atención temprana a los problemas
- Desarrollo del autocuidado y reducción del riesgo de consumo de sustancias
- Fortalecimiento de la autoestima y la autoconfianza
- Las relaciones sociales que brindan apoyo social ayudan a evaluar y superar las situaciones estresantes.



Actividad	✓ Gracias, fuerza de voluntad ⁷
Objetivo(s)	✓ Usar mi fuerza de voluntad para ganar control sobre mis impulsos.
Grado/ Nivel	✓ 5.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Pensemos un momento en las actividades que hacemos usualmente: nos levantamos, desayunamos, nos aseptamos, venimos a la escuela, atendemos las clases y estudiamos, salimos al recreo, jugamos, entramos a clase nuevamente, almorzamos, etc. Pero ¿qué pasaría si un día amanecemos sin fuerza de voluntad, es decir, si no somos capaces de controlarnos, decimos lo primero que se nos ocurre y somos impulsivos para actuar? ¿Cómo cambiaría la manera en la que actuamos?

Respuestas sugeridas: Nos quedaríamos durmiendo hasta muy tarde y no llegaríamos a tiempo a la escuela porque no tendríamos la fuerza de voluntad para levantarnos; probablemente nos gastaríamos todo nuestro dinero en un solo día o comeríamos en exceso alimentos que le hacen daño a nuestro cuerpo.



Escucha algunas respuestas. Luego, enfatiza en que la fuerza de voluntad es necesaria para autorregularnos y postergar gratificaciones.

- En esta sesión comprenderemos la importancia de esperar pensando en el futuro y usando nuestra fuerza de voluntad.

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>

2. Desarrollo

Mi fuerza de voluntad

- Nuestra fuerza de voluntad nos permite autorregularnos y aplazar una satisfacción inmediata que queremos; sin embargo, esto puede ser muy difícil para algunos, especialmente en algunas ocasiones. Por ejemplo, puede haber momentos en los que queremos ponernos a ver televisión en lugar de estudiar (satisfacción inmediata), pero nuestra fuerza de voluntad nos puede ayudar a autorregularnos y esperar a ver televisión solo después de haber terminado de estudiar para lograr una satisfacción mayor después, que es sacar buenas notas y no tener que asistir a sesiones de recuperación o refuerzo.
- ¿Se les ocurren otras situaciones en las que quieran hacer algo inmediatamente, pero saben que es mejor esperar para obtener algo mejor después?
- Ahora, revisemos la hoja de trabajo “Mi fuerza de voluntad” del cuadernillo (ver Material para el estudiante). Vamos a pensar más en detalle acerca de esas situaciones en las que sabemos que es mejor autorregularnos y esperar. Primero, leamos el ejemplo.



Cuando hayan terminado, pídeles que compartan algunas estrategias que escribieron en su hoja de trabajo y anótalas en la pizarra.

3. Cierre

- > ¿Por qué puede ser útil practicar la autorregulación?
- > ¿Pensar en el futuro nos servirá para autorregularnos?
- > ¿Es fácil o es difícil usar la fuerza de voluntad?
- > ¿Cómo podemos usarla cada vez más?

Material para el estudiante

Actividad:	Gracias, fuerza de voluntad
Objetivo:	Usar mi fuerza de voluntad para ganar control sobre mis impulsos.

Mi fuerza de voluntad

Escribe dos situaciones en las que te cuesta trabajo autorregularte para aplazar la satisfacción inmediata. A partir de esas situaciones, completa los cuadros.

Ejemplo

¿En qué me cuesta trabajo aplazar la satisfacción inmediata?	Me cuesta trabajo ahorrar dinero y lo que tengo me lo quiero gastar el fin de semana con mis amigos.
¿Qué consecuencias me trae no autorregularme en este caso?	No tener ahorros. No contar con dinero para comprar los útiles que necesito para estudiar o alguna compra extra que quiera hacer.
¿Qué estrategias me servirían para autorregularme y aplazar la satisfacción en este caso?	<ul style="list-style-type: none">• Pedirle ayuda a alguien de mi familia que pueda guardar mis ahorros.• Hacer un plan con metas claras de cuánto dinero debo ahorrar cada semana.• Plantearme metas claras sobre lo que quisiera comprar u obtener con mis ahorros. Esto me motivará a ahorrar.• Contarles a mis amigos que quiero ahorrar para que me ayuden a lograr mi meta.

Situación 1

¿En qué me cuesta trabajo aplazar la satisfacción inmediata?	
¿Qué consecuencias me trae no autorregularme en este caso?	
¿Qué estrategias me servirían para autorregularme y aplazar la satisfacción en este caso?	

Situación 2

¿En qué me cuesta trabajo aplazar la satisfacción inmediata?	
¿Qué consecuencias me trae no autorregularme en este caso?	
¿Qué estrategias me servirían para autorregularme y aplazar la satisfacción en este caso?	



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.

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 durante esta etapa de su vida que durante 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 drogas, la participación en actos de violencia, la iniciación sexual, entre otros factores. Cuando desarrolles esta sesión con tus estudiantes, puedes abordar algunas de estas presiones.
- ✓ Es importante que ellos entiendan que las experiencias de presión de sus 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 ayuda a personas capacitadas en caso sea necesario.
- ✓ Si los estudiantes tienen dificultades para pensar cómo aplicar habilidades de autorregulación en su vida, ayúdales a pensar en diferentes situaciones donde 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 manera saludable para mantenerse en forma en vez de comer algo más rico pero que puede hacerles daño, o elegir esperar a tener relaciones íntimas cuando tengan edad y criterio para decidirlo de manera voluntaria, tomando en cuenta su madurez mental y emocional, en vez de iniciarse a una edad en la que no están preparados para asumir las consecuencias de dicha decisión.
- ✓ 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 la habilidad de postergación de la gratificación desarrollada 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, y eso se verá directamente relacionado con las metas que puedan lograr a corto, mediano y largo plazo.



Actividad	✓ Venceré mi frustración ⁸
Objetivo(s)	✓ Enfrentar los obstáculos que puedan interferir con mis planes a futuro.
Grado/ Nivel	✓ 5.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Iniciemos la sesión respondiendo la siguiente pregunta: ¿Qué sucede cuando lo que soñábamos o queríamos que sucediera no sale como lo esperábamos y nos llevamos una decepción?

Respuestas sugeridas: Nos sentimos mal, frustrados y a veces desesperanzados; algunas veces esto nos quita el ánimo de seguir haciendo algo, aunque podemos tratar de entender o recuperarnos y seguir; etc.

- Hoy hablaremos de situaciones que nos frustran, que no salen como pensábamos y queríamos que resultaran, y pensaremos en ideas sobre cómo manejarlas.

2. Desarrollo

Malala

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

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



Una vez finalizada la lectura, pide a tus estudiantes que desarrollen la actividad. Dale unos minutos para esto.

- ¿Cuáles eran las frustraciones de Malala?

Respuestas sugeridas: No poder estudiar, que las niñas de su comunidad no tuvieran acceso a la educación; vivir bajo un régimen que vulneraba sus derechos y los de las demás niñas; entre otras.

- ¿Qué hizo Malala con sus frustraciones?



Invita a tus estudiantes a participar y escucha algunas respuestas.

“Y ahora que termino la secundaria...”

- Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Y ahora que termino la secundaria...” (ver Material para el estudiante). Leamos las indicaciones y luego desarrollemos la actividad.



Dales unos minutos para esto. Cuando todos hayan terminado, y de acuerdo al tiempo con el que cuentes y a las características de tus estudiantes, pídeles que en grupos de tres compartan sus respuestas, se den ideas de cómo manejar las emociones frente a los obstáculos y que piensen cómo podrían hacer para superarlos. Si no te parece conveniente esta opción, puedes pedir que algunos voluntarios compartan sus respuestas con toda la clase y que entre todos den opciones para manejar las emociones y superar los obstáculos en esas situaciones. Si lo consideras necesario, puedes complementar las respuestas de tus estudiantes a la parte “qué puedo hacer” con las siguientes ideas:

- Esperar un tiempo y distraerte para manejar las emociones desagradables.
- Manejar las emociones desagradables de frustración pensando que la situación es pasajera, haciendo algún deporte o actividad física, o buscando actividades constructivas para relajarte.
- La frustración también te puede llenar de valentía, y puedes aprovechar la valentía para tomar decisiones constructivas.
- Buscar el consejo de alguien de confianza.
- Buscar planes sucesivos, si lo que querías es ser profesional universitario: trabajar en la mañana y estudiar en la noche, empezar por estudios técnicos, trabajar un tiempo para ahorrar y luego estudiar, etc.

3. Cierre

- ¿Por qué es útil identificar y comprender situaciones frustrantes?

Respuestas sugeridas: Porque se nos presentan a diario y necesitamos aprender a manejarlas, a miraras desde una dimensión adecuada sin minimizarlas ni maximizarlas; porque la frustración nos puede llevar a tomar acciones destructivas; si nos anticipamos, podemos manejarlas mejor; entre otras.

- ¿Hay situaciones que no podemos cambiar pero que necesitamos tolerar? ¿Cuáles?

Respuestas sugeridas: Sí. Una enfermedad que nos acompañará por un tiempo o por toda la vida, la muerte de alguien que amamos, entre otras.

Material para el estudiante

Actividad:	Venceré mi frustración
Objetivo:	Enfrentar los obstáculos que puedan interferir con mis planes a futuro.

Malala⁹

En la provincia donde nació Malala, en Pakistán, de los 700 000 niños que no reciben educación, 600 000 son niñas, a quienes se les seguirá negando este derecho mientras no se les proporcionen los recursos y la seguridad para asistir a la escuela.

En 2012, después de sufrir un atentado contra su vida por luchar a favor de los derechos de las niñas, Malala definió su regreso a las aulas como el día más importante de su vida: “Estoy muy emocionada de haber logrado hoy mi sueño de ir a la escuela. Quiero que todas las niñas en el mundo tengan esta oportunidad básica”, señaló en una nota pública.



“Echo mucho de menos a mis compañeros de Pakistán, pero deseo conocer a mis maestros y hacer nuevos amigos aquí en Birmingham”, declaró la joven estudiante. Malala llevará a cabo un plan de estudios completo en la escuela antes de someterse a los exámenes que se rinden a los 16 años en Gran Bretaña, donde queda ubicada la preparatoria en donde hace sus estudios. “Estoy muy orgullosa de llevar el uniforme porque demuestra que soy una estudiante, que estoy viviendo mi vida y estoy aprendiendo”, dijo Malala.

Esta joven, que es activista desde los 10 años y comenzó a escribir en un blog de la BBC desde que tenía 11, describe el temor que generaban los seguidores del régimen de los talibanes. A pesar de ser una adolescente, vivió en carne propia los abusos de algunos talibanes y luchó contra ello, hasta el punto de ser considerada una amenaza para este grupo religioso extremista.¹⁰

En una entrevista, Malala indicó que el miedo era lo que los rodeaba a ella y a su padre Ziauddin: “No sabíamos lo que el futuro nos deparaba. Queríamos hablar, pero no sabíamos que nuestras palabras nos conducirían al cambio, que nos escucharían en todo el mundo. No estábamos enterados del poder que encierran un lápiz y un libro; sin embargo, se ha demostrado que los talibanes, que tenían fusiles y explosivos, eran más débiles que la gente con lápices y libros”.

Aunque ahora tiene 16 años, Malala parece de mayor edad por su férrea defensa de los derechos de las mujeres, y sus claras posturas políticas y religiosas. Así lo demuestran sus palabras: “[...] Sentí que era mi deber clamar por los derechos de las niñas, por los míos y por el derecho de asistir a la escuela”, señaló la joven.

9 Aportes tomados de Semana. (19 de marzo de 2013). A cinco meses del ataque, Malala regresó al colegio. *Semana [Mundo]*. Recuperado de <https://www.semana.com/mundo/articulo/cinco-meses-del-ataque-malala-regreso-colegio/337409-3/>

Semana. (12 de julio de 2013). Malala estuvo en la ONU. *Semana [Mundo]*. Rhttp://www.semana.com/mundo/multimedia/malala-estuvo-onu/350634-3

10 Estos grupos se caracterizan por utilizar creencias religiosas para fomentar el odio, la discriminación, la marginación, la negación de derechos, la violencia, entre otros.

Sin importar los embates que ha tenido que soportar para continuar con vida y defender su postura, esta joven pakistaní continúa creyendo que hay una esperanza “en un rincón del corazón”, como ella misma lo plantea.

En la actualidad, Malala tiene 17 años y es la más joven ganadora del premio Nobel de la Paz, que le fue concedido en 2014. Vive con su padre, su madre y dos hermanos en la ciudad inglesa de Birmingham, en donde asiste a una escuela local.¹¹

Vuelve a leer la historia y señala cuáles eran las frustraciones de Malala. Luego, piensa qué hizo ella frente a sus frustraciones.

11 Fotografía extraída de UPSOCL. (s. f.). Malala Yousafzai [imagen sin título]. Recuperado de <http://cdn2.upsocl.com/wp-content/uploads/2014/03/malala-yousafzai-ftr.jpg>

Y ahora que termino la secundaria...

Ahora que terminas la secundaria, seguramente ya tienes alguna idea de a qué te quieres dedicar. En la primera columna puedes escribir lo que quieres hacer; en la segunda, los obstáculos con los que te puedes encontrar; en la tercera, las emociones que podrías experimentar frente a la situación; y en la cuarta, qué puedes hacer para manejar esas emociones y qué harás: retomar lo que quieres hacer o cambiar lo que quieres.

¡Adelante!

LO QUE QUIERO	CON QUÉ ME PUEDO ENCONTRAR
	
LO QUE SENTIRÉ	¿QUÉ PUEDO HACER?
	



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

Tolerancia a la frustración: soportar situaciones molestas, incluso muy moletas, sin llegar a perturbarnos (Tobias, 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 ayuda a mejorar.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Recálcales a tus estudiantes que la realidad no siempre es consistente con lo que 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.
- ✓ Es importante reflexionar con los estudiantes de que, si bien hay algunas situaciones en la vida que no se pueden cambiar, podemos aprender a manejar nuestras emociones y tolerar nuestra frustración frente a ellas. Por ello, es importante que señalemos a los adolescentes aquellas situaciones que no se pueden cambiar y que simplemente hay que enfrentar de la mejor manera posible, manejando los sentimientos de frustración que nos producen.
- ✓ De la misma manera, hay que señalar a los adolescentes las situaciones que son pasajeras y que cambiarán en algún momento, y animarlos a que manejen de forma positiva la frustración que sienten en un momento determinado.

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 frente a las situaciones frustrantes 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. Por ello, deben saber manejar la frustración dentro de sí mismos 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. Asimismo, nos ayuda a sobreponernos de los fracasos que tengamos, a lograr metas académicas y profesionales, y, a la larga, nos ayuda a seguir luchando por nuestros sueños cuando parece que no avanzamos; esto, a su vez, nos ayudará a ser constantes y seguir trabajando para alcanzarlos.

HABILIDAD ESENCIAL

Habilidades de comunicación



Actividad	✓ Debatamos... ¡pero bien! ¹²
Objetivo(s)	✓ Debatir ideas escuchando y entendiendo los argumentos y puntos de vista del otro.
Grado/ Nivel	✓ 5.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

● Un antiguo proverbio árabe plantea: “Si yo escucho, tengo la ventaja; si yo hablo, otros la tienen”. Escríbelo en la pizarra.

- ¿Qué creen ustedes que significa este proverbio?

Respuesta sugerida: Que se pueden cometer más equivocaciones hablando que estando callado y escuchando.

- ¿Qué piensan ustedes acerca de este proverbio?

Respuestas sugeridas: Hay que cuidar muy bien lo que decimos, pensar bien los argumentos o las ideas que diremos a otros y mejor concentrarnos en escuchar cuando no estemos muy seguros.

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

2. Desarrollo

Debates

- Hoy vamos a realizar un debate en el que practicaremos estrategias de escucha activa. Primero, vamos a elegir el tema del debate entre tres opciones; para ello, votaremos levantando la mano. Voy a escribir los temas en la pizarra para hacer la votación.
 1. ¿Las redes sociales ayudan o son un obstáculo para mantener buenas relaciones personales?
 2. ¿Crees que la violencia en los medios de comunicación influye en los comportamientos de la vida real?
 3. ¿Los seres humanos debemos dejar de alimentarnos de animales y volvernos vegetarianos para favorecer la protección animal?



Deja en la pizarra solo la pregunta ganadora para el debate.

- Ahora, abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Mis argumentos” (ver Material para el estudiante). Tendremos unos minutos para realizar la actividad.



Cuando todos hayan finalizado la actividad, organiza a los estudiantes según su posición frente a la pregunta de debate que seleccionaron: 1. ayudan/ son un obstáculo, 2. influyen/ no influyen, 3. sí/ no. Organiza grupos de cuatro estudiantes que tengan una misma posición frente a la pregunta y pídeles que compartan sus argumentos. La idea de esta parte de la actividad es que consoliden y enriquezcan los argumentos o ideas que respaldan su posición frente a la pregunta.

- Ahora, vamos a dividirnos en dos grandes grupos de acuerdo a las dos posiciones que existen frente al tema que elegimos.

Escuchen con atención cómo vamos a organizarnos y cuáles son las normas que debemos respetar:

- Utilizaremos la técnica del ping-pong: una persona de uno de los grupos dará su argumento y luego una persona del otro grupo contraargumentará o dará su propio argumento. Solo hablará quien tenga en la mano este objeto (muestra un marcador o algo similar). No se darán dos argumentos seguidos de una misma posición.
- Nos referiremos a los argumentos, no a las personas: En vez de “tú estás equivocado”, mejor diremos “ese argumento se puede debatir con la idea de que...”.
- Antes de dar un argumento, resumiremos o diremos con nuestras propias palabras el argumento anterior que dio el otro grupo.
- Una intervención puede ser para hacer preguntas para aclarar un argumento de la posición contraria. Estas preguntas no deben ser para atacar el argumento, sino para aclararlo o profundizarlo.



Realiza el debate cuidando de que la organización y las normas se cumplan. Haz una pausa cuando sea necesario recordar alguna norma. Detén el debate cuando falten 10 minutos para terminar la clase.

- ¿Qué argumentos del otro grupo les parecieron buenos?

3. Cierre

- ¿Cómo ayuda practicar las estrategias de escucha activa cuando estamos en desacuerdo con el argumento que da otra persona?

Respuestas sugeridas: Parafrasear o resumir lo que dice otra persona nos obliga a estar de verdad atentos a lo que está diciendo; referirnos a los argumentos nos ayuda a cuidar a las personas, así como a evitar dañar las relaciones o agredir (ofender, gritar, etc.); hacer preguntas hace posible aclarar y profundizar en lo que está diciendo la otra persona; etc.

- ¿Qué dificultades se nos presentan o se nos pueden presentar para practicar la escucha activa cuando estamos en desacuerdo con lo que dice la otra persona?

Respuestas sugeridas: A veces nos emocionamos demasiado con nuestras propias ideas y eso hace que sea difícil escuchar. Otras veces pareciera que nos estuviéramos defendiendo más a nosotros mismos que discutiendo argumentos; eso también es un obstáculo para escuchar. Cuando eso sucede, es mejor dejar la discusión para otro momento en el que podamos debatir más racional y calmadamente.

Material para el estudiante

Actividad:	Debatamos... ¡pero bien!
Objetivo:	Debatir ideas escuchando y entendiendo los argumentos y puntos de vista del otro.

Mis argumentos

Escribe la pregunta que decidieron debatir.

A continuación, escribe tu respuesta y justifícala dando por lo menos dos ideas o argumentos que la respalden.



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

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Como adultos, algunas veces tendemos a ser radicales en nuestras ideas o posiciones frente algunos temas. Si bien es muy importante tener nuestras ideas claras, ser radicales nos puede llevar a no querer comprender otras posturas y, por lo tanto, a irnos hacia los extremos. Por ello, es necesario flexibilizar nuestro pensamiento, entender que el mundo y la vida son diversos y que permiten muchos tipos de pensamientos y creencias. Las verdades absolutas no existen.
- ✓ Es muy importante que los adolescentes tengan contacto con personas de pensamientos y experiencias diversas. Por ejemplo, conocer los pensamientos y creencias de diferentes religiones del país y del mundo a través de personas que las profesan, o diferentes pensamientos políticos, animándolos a que parafraseen, hagan preguntas, identifiquen argumentos diferentes, etc. los ayudará a desarrollar habilidades como la escucha activa, la toma de perspectiva y la empatía, y a tener un pensamiento más flexible.
- ✓ En las familias tendemos a relacionarnos solo con personas similares a nosotros en creencias y costumbres; sin embargo, es importante interactuar con personas diversas, pues esto enriquece nuestras vidas y flexibiliza nuestros pensamientos, lo cual es una maravillosa experiencia educativa para los adolescentes.

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 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.

✓ ¿Los adolescentes realmente pueden mejorar su escucha activa?

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

✓ ¿Por qué es importante practicar la escucha activa en el contexto de debates?

La escucha activa y, dentro de esta, las estrategias de comprender, confirmar y conectar, son muy importantes en general. Lo son, de forma especial, cuando hay opiniones encontradas, como sucede en los debates. Es un gran reto utilizar estas habilidades cuando hay divergencias de opinión y las emociones son intensas. Por ello, escuchar activamente requiere de otras habilidades desarrolladas en este Programa, como el reconocimiento y el manejo de emociones.



Actividad	✓ Pensador asertivo ¹³
Objetivo(s)	✓ Defender mis ideas sobre el pensamiento de grupo para evitar una decisión errada.
Grado/ Nivel	✓ 5.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- En algunos colegios utilizan una estrategia para enseñarles a los niños a decir NO: se llama DiNO, el Dinosaurio. Sucede que los niños suelen tener dificultad para decir NO y esto les causa algunos problemas (por ejemplo, terminan regalando o prestando sus útiles sin quererlo. ¿Consideran ustedes que a su edad también es difícil decir NO? ¿Pueden dar algunos ejemplos?



Da algunos minutos para que piensen y luego escucha algunas respuestas.

2. Desarrollo

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

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>

- Respondemos de manera **pasiva** cuando no expresamos lo que sentimos o pensamos, y no defendemos nuestros derechos ante una situación en la que los están vulnerando; es decir, no hacemos nada o nos quedamos callados.
- Respondemos de manera **agresiva** cuando expresamos lo que sentimos o queremos, y defendemos nuestros derechos haciendo daño a otros.
- Respondemos de manera **asertiva** cuando expresamos lo que sentimos o queremos, y defendemos nuestros derechos sin hacer daño a otros.
- Entonces, ¿qué es el pensamiento en grupo?

Respuestas sugeridas: Es cuando hay una presión por tomar decisiones que involucren a todos los integrantes. Por lo general, esas decisiones son riesgosas y es difícil oponerse o rechazar la idea grupal.

- ¿Se les ocurre algún ejemplo de algo que hayan vivido o visto en alguna película o libro?



Si nadie da un ejemplo, puedes dar el siguiente: “Por ejemplo, cuando un grupo de seguidores de un equipo de fútbol decide atacar a otro grupo por ser seguidores del equipo rival”.

- ¿Cómo podríamos resistir al pensamiento de grupo?

Respuestas sugeridas: Yéndonos o saliéndonos del grupo, manifestando abiertamente nuestro desacuerdo; resistiéndonos, así vayamos a ser rechazados y tengamos que cambiar de grupo; etc.

- Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Pensador asertivo” (ver Material para el estudiante) y leamos lo que aparece en el recuadro. Ahora, vamos a practicar ser pensadores asertivos. Tenemos unos minutos para completar la actividad.



Una vez que todos hayan terminado, pide algunas intervenciones. Retroalimenta las respuestas de tus estudiantes fijándote en que propongan ideas firmes que expresen lo que piensan y quieren sin agresión. A continuación, algunas ideas para complementar.

- **La venganza:** “Milagros, con lo que estás pensando hacer, te puedes meter en un problema muy grande. Yo te quiero, pero no participaré. Sé que estás herida, pero pienso que esa no es una buena idea”; “Milagros, nadie te ha quitado a tu enamorado porque no somos dueños de las otras personas. No voy a participar. Creo que debes olvidarte de esto y ya”; entre otras.
- **Cambio de nota:** “No me parece una buena idea. Nos pueden expulsar del colegio. No voy a asumir semejante riesgo y les sugiero que ustedes tampoco lo hagan”.
- **Los hinchas:** “No creo que peleando demostremos amor por el equipo, así que yo no participaré. Podemos salir heridos o herir a alguien. No me pienso meter en semejante problema y creo que ustedes tampoco deben hacerlo”.

3. Cierre

- ¿La idea de pensador asertivo podría funcionar con ustedes? ¿Por qué sí y por qué no?
- ¿Alguna vez han sido el pensador asertivo con sus amigos, miembros de familia, pareja u otras personas?

Material para el estudiante

Actividad:	Pensador asertivo
Objetivo:	Defender mis ideas sobre el pensamiento de grupo para evitar una decisión errada.

Pensamiento en grupo

El psicólogo Irving Janis se dedicó a estudiar por qué las personas a veces toman las peores decisiones cuando están en grupos, a diferencia de cuando toman decisiones solas. Él llamó a esto “pensamiento de grupo”. Este ocurre cuando un grupo toma decisiones erróneas y todos sus miembros se acogen a ellas. Según los hallazgos de este psicólogo, esto ocurre porque las presiones del grupo llevan a un deterioro de la “eficiencia mental” individual y de los juicios sobre lo correcto o incorrecto de la acción.

Un grupo es más propenso al pensamiento de grupo cuando sus miembros son muy parecidos, cuando el equipo está aislado de las opiniones externas y cuando no hay reglas claras para la toma de decisiones. Janis encontró algunos indicadores o síntomas de que en un grupo existe el “pensamiento grupal”: este se cree “invulnerable” y tiene un optimismo excesivo que le anima a tomar riesgos extremos; cree que sus causas son justas; los integrantes del grupo están bajo presión para no expresar argumentos en contra de cualquiera de las opiniones o decisiones que se tomen; entre otros.

Esto significa que los miembros del grupo se conforman con el pensamiento grupal. La conformidad se refiere al deseo de ser como los demás, lo cual puede llevarnos a cambiar nuestras propias ideas o acciones para sentir que pertenecemos. Durante la adolescencia somos más propensos a conformarnos con el pensamiento de grupo porque es muy importante para nosotros ser aceptados por los demás.

Pensador asertivo

El pensador asertivo es quien razona mejor, intenta que los amigos de su grupo eviten hacer algo que pueda tener consecuencias negativas para ellos mismos o para otros, y quien comunica sus pensamientos y sentimientos de una manera clara, firme y sin agresión.

Todos podemos ser pensadores asertivos. Para cada una de las siguientes situaciones, escribe lo que el pensador asertivo podría decir.

Situación 1. La venganza

Milagros piensa que Cecilia le quitó su enamorado. Ella se reúne con su grupo de amigas y amigos, y comienza a planear su venganza. Milagros realmente quiere hacerle daño a Cecilia.

¿Qué diría el pensador asertivo?

Situación 2. Cambio de notas

Raúl ha logrado acceder al registro de notas de uno de los profesores más exigentes, quien hace el registro con lápiz. Él está con cinco de sus amigos y quieren alterar el registro, cambiando sus notas desaprobadas.

¿Qué diría el pensador asertivo?

Situación 3. Los hinchas

Gabriel, Andrea, Julián y otros amigos son seguidores de un equipo de fútbol. Saben que en su colegio hay hinchas del equipo rival y varios de ellos quieren retarlos a una pelea para demostrar quién quiere más a su respectivo equipo.

¿Qué diría el pensador asertivo?



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Asertividad: poder abogar por nosotros mismos o nuestras posiciones sin recurrir a la agresión ni vulnerar los derechos de otros (Peneva 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

- ✓ Durante la adolescencia, el sentido de pertenencia a un grupo es fundamental. Pertenecer a un grupo da seguridad, sentido de referencia y sensación de ser parte de algo. Esto ocurre a una edad en la que hay una inestabilidad en el desarrollo de la identidad y se vuelve prioridad para muchos jóvenes, por lo que la conformidad con el grupo es un fenómeno común y continuo. Conversar con nuestros hijos sobre las actividades que desarrollan con su grupo es una buena oportunidad de plantearles preguntas para que reflexionen acerca de los riesgos que les conviene o no asumir.
- ✓ Es importante acompañar a los estudiantes a reconocer que ser asertivo no implica sacrificar amistades; por el contrario, permite consolidarlas. La verdadera amistad y los vínculos saludables se centran en que las personas sean respetadas y valoradas como son, a pesar de los desacuerdos o discrepancias.
- ✓ En esta sesión se trabaja alrededor de algunos comportamientos de riesgo, como cometer fraude con las notas o incurrir en otras acciones negativas. Otros comportamientos riesgosos pueden ser la experimentación sexual, el consumo de drogas y alcohol, y faltar al colegio sin un motivo real que lo justifique. Reflexionar sobre los comportamientos riesgosos tanto en la familia como en el colegio es el principal factor de protección para los adolescentes.
- ✓ En esta sesión, tus estudiantes podrían revelar información personal sobre comportamientos riesgosos que les causen preocupación y movilicen sus emociones. Si este fuese el caso, habla de manera privada con el/los estudiante(s) después de la clase y dévalo(s) al psicólogo del colegio o a alguien que lo(s) pueda ayudar.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Qué tan negativa es la conformidad con el grupo?

La conformidad con el grupo es una necesidad del ser humano, ya que, al abandonar la individualidad y reconocerse como parte de un grupo, se satisface una de las necesidades más importantes: el sentido de pertenencia. Es importante encontrar el límite en este proceso; es decir, pertenecer a un grupo y sentirse identificado con él no implica estar totalmente de acuerdo o a favor de todas las ideas. Si la conformidad con el grupo está acompañada de la noción de diversidad, se podría construir un sentido de convivencia en el cual se priorizan acuerdos y decisiones comunes, pero sin que esto afecte las individualidades de las personas.

✓ ¿Todos podemos llegar a desarrollar un pensamiento asertivo?

La asertividad es una habilidad que todos podemos desarrollar, incluso desde pequeños. El desarrollo de la asertividad va precedido por la autoconciencia, el reconocimiento de las emociones y el reconocimiento de los demás, ya que el haber desarrollado dichas habilidades hace posible defender los derechos propios y de otros, así como reconocer cómo una situación genera incomodidad, malestar o dolor en una persona. Para ser asertivos debemos desarrollar previamente un “sensor” interno que nos avise cuándo alguna situación es peligrosa o negativa para nosotros y para los demás. Nuestro cuerpo y nuestras emociones pueden dar la señal de que necesitamos frenar la situación y buscar el desarrollo de nuevas alternativas para el bienestar propio y el común.

HABILIDAD ESENCIAL

Respeto mutuo



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

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

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

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

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

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



Actividad	✓ En el lugar equivocado ¹⁵
Objetivo(s)	✓ Usar mi empatía para guiar mi sentido de responsabilidad social.
Grado/ Nivel	✓ 5.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- ¿Alguna vez han sentido pesar o dolor por la situación que vivía otra persona? ¿Alguno quisiera compartir su experiencia?



Escucha una o dos historias.

2. Desarrollo

¿Está jugando?

- Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “¿Está jugando?... ¡No, está trabajando!” (ver Material para el estudiante) y desarrollemos la actividad sugerida después de observar la fotografía.

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



Cuando todos hayan terminado, escucha algunas respuestas a las dos preguntas presentadas a continuación.

- ¿Qué emociones identificaron en el niño?

Respuestas sugeridas: Tristeza, miedo, preocupación, entre otras.

- ¿Qué emociones experimentaron ustedes y qué sintieron?

Respuestas sugeridas: Cólera, frustración, indignación, tristeza, preocupación, dolor. Sentimos que la situación era muy injusta o que los adultos que hacen que un niño trabaje son unos abusadores.

- Luego, pregunta: ¿Por qué estos relatos tienen el título general de “En el lugar equivocado”? Escucha algunas respuestas y sintetiza las ideas de tus estudiantes. Compléméntalas cuando lo consideres necesario de acuerdo a la siguiente guía:

En el lugar equivocado

- Sigamos con la hoja de trabajo “En el lugar equivocado” (ver Material para el estudiante). Leamos juntos los dos relatos y la noticia para desarrollar la actividad.



Cuando todos hayan terminado, pide que diferentes estudiantes lean las partes que subrayaron y que comenten las emociones que experimentaron. En este momento de la actividad es importante que resaltes aquellas emociones que demuestran que los estudiantes rechazan el trabajo infantil.

- ➤ ¿Por qué estos relatos tienen el título general de “En el lugar equivocado”?

Respuestas sugeridas: Los niños y adolescentes deben estar bajo la protección de los adultos y el Estado; deben estar estudiando, no trabajando; la educación y el cuidado hacen que se puedan desarrollar con bienestar físico, emocional y social; el trabajo infantil es una injusticia social; algunos niños y adolescentes tienen condiciones propicias para su óptimo desarrollo y otros no; etc.

- ¿Qué otras injusticias podemos reconocer en su entorno, comunidad o país?

Respuestas sugeridas: La pobreza, que algunos tengan mucho bienestar material y otros no lo tengan, abandono de ancianos, abandono de grupos indígenas, etc.

3. Cierre

- ➤ ¿Por qué es importante considerar las emociones y los sentimientos de otras personas?

Respuesta sugerida: Porque así los podemos comprender. Si sus emociones son de alegría, sabemos que les pasan cosas buenas, pero si son de tristeza o preocupación, podemos reconocer que necesitan apoyo o ayuda.

- ¿Por qué pensar en los sentimientos de otras personas nos ayuda a desarrollar nuestro sentido de justicia?

Respuesta sugerida: Podemos identificar las injusticias y solidarizarnos, expresar nuestro desacuerdo de maneras pacíficas o hacer algo para que la situación mejore o cambie.

Material para el estudiante

Actividad:	En el lugar equivocado
Objetivo:	Usar mi empatía para guiar mi sentido de responsabilidad social.

¿Está jugando?... ¡No, está trabajando!¹⁶



Observa la fotografía durante un minuto. Ahora, responde: ¿Qué emociones crees que está sintiendo el niño?

¿Qué emociones experimentas tú y qué sientes cuando observas la situación del niño?

16 Fotografía extraída de ILO/ M. Crozet (12 de junio de 2014). Trabajo infantil en Pakistán. *Noticias de la ONU* (Organización de las Naciones Unidas). Recuperado de [http://www.un.org/spanish/News/story.asp?NewsID=29696#](http://www.un.org/spanish/News/story.asp?NewsID=29696#.VM-i2GiG-So)

En el lugar equivocado

Subraya las partes que te produzcan una o algunas emociones. Luego, al margen de la hoja, dibuja algo que represente esa o esas emociones.

Me llamo Bertha, tengo 14 años y trabajo desde hace más de un año en una fábrica de vidrio. Somos dos niñas que empacamos vasos de vidrio; otras los revisan y otras acomodan cajas. Me gusta mi trabajo; lo prefiero a andar en la calle. Aquí hay gente para hablar y, además, a las cinco salimos del trabajo para ir a casa. Nos pagan el mínimo más bonificación de producción. Hace como un mes me cayó algo en un ojo; me dolió mucho y me llevaron donde un doctor particular de la empresa. Él me revisó y dijo que solo había sido un leve roce de una viruta de vidrio que cayó en mi ojo, pero que no tenía nada, solo que a mí me duele mucho, sobre todo cuando hace sol. He vuelto a ir donde el mismo doctor porque el ojo me duele, pero dice que son mis nervios. Yo por las dudas me compraré lentes oscuros porque cada vez lo tengo más rojo.

Soy Andrea, tengo 12 años y trabajo en una oficina. Mi trabajo es hacer el aseo y los mandados de la oficina: pagar los recibos de luz, agua, teléfono, de todo. Siempre entro a las 9:00 a. m. y salgo en la tarde, pero no tengo hora de salida. Me voy a la hora que me manda la señora. Ella es la dueña de la oficina y, además, es la patrona de mi mamá. Al mediodía voy a comer a la casa en la que trabaja mi mamá, en la casa de la jefa, que está lejos... Al llegar, siempre me ponen a barrer, regar las plantas, y lavar las ventanas y los carros. Me pagan bien; la plata se la dan a mi mamá. Antes de trabajar allí me la pasaba frente al televisor, hasta que mi mamá dijo un día: "Para que no estés aquí de vaga, vas a trabajar con mi patrona". Así fue que me ocupé. Ahora solo el domingo veo tele, porque los sábados acompaño a la jefa al mercado y llegamos muy tarde a la casa. Yo tengo certificado de primaria, así que solo espero crecer un poco para irme a una fábrica o a terminar la escuela para trabajar en algo mejor. De esta forma paso mis días. No juego a la pelota ni a nada porque no tengo tiempo.

Hace algunos años, la prensa internacional denunció que grandes empresas multinacionales (entre ellas, algunas grandes marcas de ropa y zapatos deportivos) utilizaban a niños en sus fábricas instaladas en países en vía de desarrollo. Según los reportajes publicados, las condiciones de explotación laboral que se producían en esas fábricas eran terribles. De esa manera, las empresas conseguían fabricar el producto a un precio mucho menor que el que tendrían que pagar si esas prendas se hubiesen fabricado en países con legislaciones respetuosas de los derechos humanos, y protectoras de los derechos laborales y sindicales de los trabajadores.



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Derechos humanos: derechos 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 discriminación alguna. Estos son interrelacionados, interdependientes e indivisibles (UN-OHCHR, 1996-2015).

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

- ✓ El colegio debe propiciar espacios académicos en los cuales se debata sobre las injusticias sociales. Es importante conocer y discutir iniciativas gubernamentales y proyectos de ley que busquen superarlas, así como educar a los estudiantes en los mecanismos de participación.
- ✓ Una forma de aprender la empatía es sintiendo que otros son empáticos con nosotros. Escuchar a los adolescentes y reflejar sus sentimientos (por ejemplo, al decir: “Veo que te sientes muy triste”) los ayudará a experimentar el apoyo de otros mediante el reconocimiento de sus emociones.
- ✓ El trabajo social o comunitario desarrollado por los adolescentes con niños y animales es una forma pedagógica de practicar la empatía.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

- ✓ **¿La empatía es una habilidad que los adolescentes pueden mejorar con la práctica?**

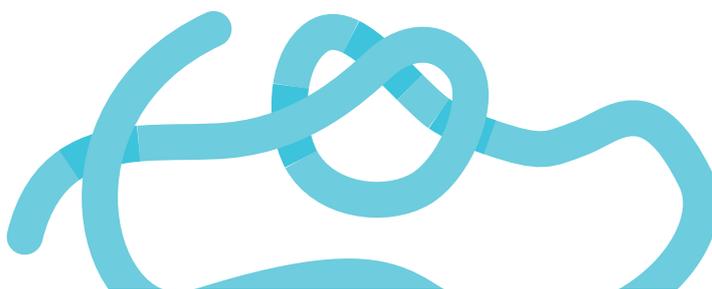
Hay adolescentes que podrían tener más dificultad que otros para mejorar su empatía. Algunos factores que explican esta diferencia son la personalidad, las experiencias vividas durante la niñez y los modelos de referencia que han tenido. Los adolescentes pueden incrementar su empatía con la práctica, pero ello requiere de un esfuerzo permanente de ponerse en el lugar de los demás. Los juegos de roles que le permiten al adolescente experimentar las emociones de los demás son de gran ayuda para esto.

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

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

HABILIDAD ESENCIAL

Trabajar en cooperación



Actividad	✓ El nudo ¹⁷
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?

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



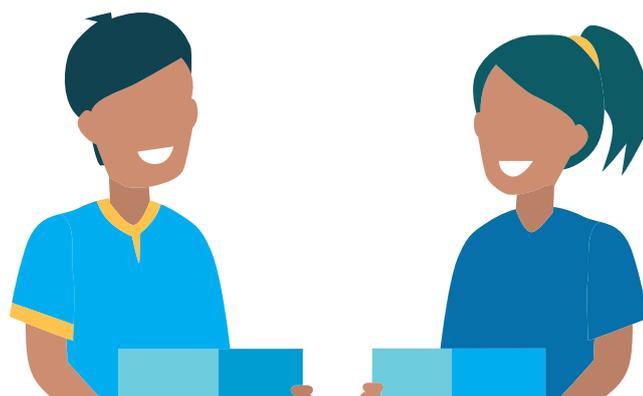
Actividad	✓ El paracaídas ¹⁸
Objetivo(s)	✓ Promover la cooperación para lograr un objetivo común.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 20 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Una tela liviana lo suficientemente grande para que todas las y todos los estudiantes puedan sujetarla, ubicándose 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

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



Actividad	✓ Mis habilidades... nuestra comunidad ¹⁹
Objetivo(s)	✓ Usar mis habilidades para mejorar mi comunidad.
Grado/ Nivel	✓ 5.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Dos colores diferentes por estudiante

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Algunos de ustedes...
 - ¿Saben interpretar algún instrumento musical?
 - ¿Practican algún deporte?
 - ¿Saben cómo cultivar la tierra?
 - ¿Saben hacer alguna manualidad, dibujar o practicar algún arte?
 - ¿Saben usar una computadora?
- ¿A algunos de ustedes le gustaría compartir lo que saben con otros?



Permite que tus estudiantes participen.

¹⁹ Actividad extraída de Banco Mundial (2018). Step by Step- Toolkit Promoting Social and Emotional Learning (SEL) in Children and Teens [Paso paso: kit de herramientas para promover el aprendizaje social y emocional (SEL) en niños y adolescentes]. Recuperado de <https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula>

2. Desarrollo

Héroes anónimos: Escape

- Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Héroes anónimos: Escape” (ver Material para el estudiante) y leamos juntos.



Una vez finalizada la lectura, formula las preguntas presentadas a continuación y escucha algunas respuestas.

- > ¿Qué les llamó más la atención o les pareció interesante de “Escape”?

Respuestas sugeridas: Que es un grupo de música juvenil y un proyecto en el que forman a niños y a otros jóvenes en la música mediante talleres; que ayudan a niños y adolescentes a desarrollar sus habilidades y a alejarse de situaciones de riesgo; etc.

- > ¿Por qué creen que le pusieron el nombre “Escape”?

Respuestas sugeridas: Porque es una comunidad vulnerable y con muchas necesidades, y tanto los niños como los adolescentes corren riesgos, como el de pertenecer a pandillas, consumir sustancias psicoactivas (entre ellas, alcohol), dejar sus estudios, etc. Hacer buen uso del tiempo libre los aleja de esos riesgos.

- > ¿Por qué los jóvenes de “Escape” son héroes anónimos?

Respuestas sugeridas: Precisamente porque de forma desconocida para los demás hacen una labor que transforma vidas e incluso las salva.

- Ahora, abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “¡Tengo con qué!” (ver Material para el estudiante) y desarrollen las actividades allí sugeridas.



Cuando todos hayan terminado, pídeles que se organicen en grupos de tres estudiantes y que cada uno comente a sus compañeros la problemática que le gustaría ayudar a superar, por qué la escogió y qué habilidades personales piensa que podría utilizar.

Posteriormente, permite que algunos estudiantes le comenten a toda la clase la problemática que seleccionaron y sus habilidades.

- > ¿Qué conclusiones podemos sacar de esta actividad?

Respuesta sugerida: Todos podemos aportar en la superación de las problemáticas sociales. Esto no quiere decir que le quitemos la responsabilidad al Estado, sino que podemos ayudar desde el lugar en donde estamos.

3. Cierre

- ¿Qué argumentos utilizarían para convencer a adolescentes de secundaria de ayudarse mutuamente en vez de competir entre ellos?

Material para el estudiante

Actividad:	Mis habilidades..., nuestra comunidad
Objetivo:	Usar mis habilidades para mejorar mi comunidad.

Héroes anónimos: Escape

“Escape” es el nombre que cinco jóvenes decidieron ponerle a la iniciativa que crearon y que está cambiando la vida de muchos niños de su comunidad. Todo comenzó hace año y medio, cuando decidieron unirse en torno a un gusto común, la música, y resolvieron llevarla a su comunidad para que muchos tuvieran una posibilidad de expresión cultural. Para hacer realidad su objetivo fue necesaria una planeación para la adquisición de instrumentos musicales esenciales para poder hacer los talleres. Ya han conseguido guitarras, bajo, batería y la tercera; ahora están haciendo actividades para conseguir micrófonos, consolas y bafles. ¡Estos jóvenes no piensan detenerse! Después, quieren un piano o una organeta para ampliar tanto su grupo musical como los talleres en su comunidad con niños y jóvenes.

Este proceso también les ha exigido formarse más para poder formar a otros en la expresión musical. Para la comunidad, el cambio que este grupo juvenil les ha traído ha sido visible. Los jóvenes participantes en Escape piensan que “[...] los espacios que uno antes perdía ahora los utiliza formándose y formando a otros. Ahora, el tiempo que antes teníamos libre lo ocupamos en las responsabilidades con las que cada uno se compromete”, “[...] antes hacía cosas que no eran buenas, pero siempre me sentí atraído por la música, por lo que asistí al taller dos meses y decidí seguir aprendiendo, y así me uní al proyecto. Ahora ocupo todo mi tiempo libre en la música”. En este momento hay aproximadamente 30 niños en el taller, y también se está trabajando con jóvenes entre los 17 y 20 años. Con ellos ha sido una nueva experiencia y un nuevo reto “[...] puesto que exigen cada vez más conocimientos, lo que ha hecho que, aparte de las clases que reciben, sean autodidactas y utilicen herramientas como el Internet para mejorar cada vez más”.

Estos jóvenes están llenos de anhelos y expectativas. Quieren seguir formándose tanto vocal como musicalmente; quieren llegar a grabar sus canciones y a ayudar a que otros graben, y no olvidan seguir con el proyecto para que más jóvenes se animen a crear propuestas artísticas que ayuden a los demás y sean una vía de “escape” dentro de su cotidianidad.

El barrio era muy desunido, pero por los proyectos que se han creado, la gente se anima a salir y conocerse con los demás. Por lo tanto, “la comunidad es más ‘comunidad’”.

¡Tengo con qué!

Identifica algunas habilidades que has desarrollado hasta ahora en tu vida y que podrías compartir con otras personas. A veces no es fácil reconocerlas, así que a continuación encontrarás una lista para que subrayes todas las habilidades que tengas. Al no estar todas en este listado, al final verás unas líneas para que escribas otras habilidades que tienes pero que no están allí.

- Soy amable con los demás y se me facilita hacerlos sentir aceptados.
- Siento tristeza. Cuando alguien sufre, me gustaría ayudar.
- Soy bueno(a) en algún deporte.
- Sé interpretar un instrumento musical.
- Sé cantar.
- Soy bueno por lo menos en un área académica.
- Soy divertido. Se me facilita hacer reír a otros sin burlarme de nadie.
- He aprendido algunas manualidades o actividades de electrónica o mecánica.
- Se me facilita relacionarme con niñas y niños.
- Se me facilita relacionarme con personas adultas.
- Se me facilita relacionarme con otros jóvenes.
- Se me facilita hacer que los demás sigan mis ideas.

Ahora, escribe algunas necesidades o problemáticas que hay en tu comunidad. Puedes hacerlo por edades para poder observar luego en qué podrías y te gustaría ayudar.

Niñas y niños	Adolescentes y jóvenes	Adultos	Tercera edad

¿Existen otros problemas que afecten a toda la comunidad?

Por último, señala en qué problemática te gustaría colaborar para ayudar a superarla (solo una) y escribe al lado las habilidades que te serían de utilidad para lograrlo.



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).

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Es necesario tener en cuenta que todo ser humano está en libertad de recibir o no la ayuda que le ofrecemos. En algunas ocasiones nos equivocamos al identificar el tipo de ayuda que alguien necesita. Por ello, es importante recibir una respuesta positiva de quien creemos que necesita la ayuda frente a la acción que realizamos para ofrecérsela.
- ✓ Tanto en el hogar como en el colegio es importante animar a los adolescentes a que piensen cómo sus acciones pueden tener un impacto positivo (o negativo) en la sociedad de la que forman parte.
- ✓ Planificar trabajos con la comunidad en donde los adolescentes sientan que pueden hacer la diferencia con sus acciones es la mejor manera de desarrollar y de que ellos practiquen su comportamiento prosocial.
- ✓ En las diferentes áreas académicas se deben hacer acuerdos relacionados con la conducta prosocial hacia compañeros, maestros y demás personas de la comunidad escolar.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Cómo se relaciona el comportamiento prosocial con la conciencia social?

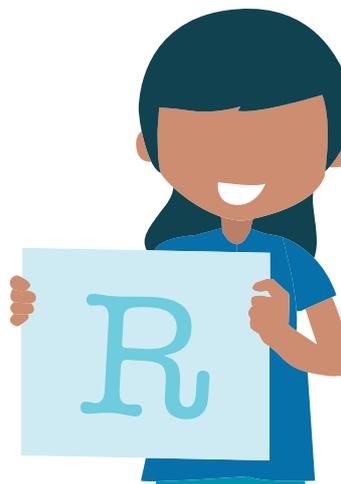
Son dos aspectos que deben estar relacionados en la vida de jóvenes y adultos. La conciencia social sin comportamiento prosocial puede crear personas críticas, poco comprometidas con acciones concretas que aporten a la transformación de una realidad.

✓ ¿Cómo se diferencia el comportamiento prosocial de la caridad?

De alguna manera, realizar “obras de caridad” ubica a los seres humanos en posiciones de superioridad e inferioridad. Los comportamientos prosociales implican una situación de equidad y dignidad; por ejemplo, dentro de un grupo en el que hay cooperación, cada quien aporta sus esfuerzos para lograr una meta común en igualdad de condiciones. Todos en algún momento necesitamos que nos consuelen o ayuden. Esto no implica que seamos inferiores; implica que somos humanos.

HABILIDAD ESENCIAL

Errores y cómo corregirlos



Actividad	✓ Las 'R' para la recuperación de los errores ²⁰
Objetivo(s)	✓ Enseñar a las y los estudiantes a recuperarse de los errores para obtener las herramientas necesarias que los ayudarán a dejar de lado la culpa, la vergüenza y el remordimiento. ✓ Entender que cometer errores no es tan importante como lo que hacemos para solucionarlos.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Cartel de "Las 4 'R' para la recuperación de los errores" <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"><p style="text-align: center;">Las 4 'R' para la recuperación de los errores</p><ol style="list-style-type: none">1. Reconocer: "Uy, me equivoqué".2. Responsabilizarse: "Cometí un error".3. Reconciliarse: "Lo siento".4. Resolver: "¿Cómo puedo resolver este error?"</div>

¿Qué haremos?

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

²⁰ 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).



Actividad	✓ ¡Baile del método GROOVE™! ²¹
Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alentar a las y los estudiantes a cometer errores mediante el movimiento. ✓ Perder el temor a equivocarse.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 20 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Música de diferentes géneros, tales como rock, pop, salsa, hip hop, huayno, bachata, etc.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

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

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



Comentarios y/o sugerencias

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

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

HABILIDAD ESENCIAL

Alentar



Actividad	✓ La entrevista positiva ²²
Objetivo(s)	✓ Brindar la oportunidad de conocer de manera más profunda a aquellas personas que algunas veces “no vemos”.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Hojas bond A4 ✓ Un lapicero

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

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

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>



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

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

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

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

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



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

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

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

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



Comentarios y/o sugerencias

- En el caso de estudiantes de los primeros grados de 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 en conflicto ²⁵
Objetivo(s)	✓ Ver las diferentes perspectivas en un conflicto social para entender su raíz y sus ramificaciones.
Grado/ Nivel	✓ 5.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio



Escribe en la pizarra las siguientes palabras en el orden en que aparecen.

Vemos una verdad todo lo es no perspectiva que la



Intentemos armar una frase con sentido usando estas 10 palabras. Podemos colocar una coma en la frase, si lo consideramos necesario.



Escucha algunas respuestas.

²⁵ Actividad extraída de Banco Mundial (2018). Step by Step- Toolkit Promoting Social and Emotional Learning (SEL) in Children and Teens [Paso paso: kit de herramientas para promover el aprendizaje social y emocional (SEL) en niños y adolescentes]. Recuperado de <https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula>

- La frase oculta es “Todo lo que vemos es una perspectiva, no la verdad”, atribuida al filósofo y emperador romano Marco Aurelio.



Invita a uno de los estudiantes que armó la frase correcta a que la escriba en la pizarra. Lee la frase con el grupo y propón las preguntas presentadas a continuación.

- > ¿Qué significa la frase?

Respuesta sugerida: Las personas pueden tener diferentes formas de interpretar una misma situación. Es necesario identificar y comprender la perspectiva de las otras personas para entender una situación de manera completa.

- > ¿Están de acuerdo con lo que dice? ¿Por qué?

2. Desarrollo

Comunidad

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



Una vez finalizada la lectura, pide a tus estudiantes que realicen las actividades propuestas. Pueden hacerlas en parejas para enriquecer sus ideas. Dale unos minutos para esto.

- > ¿Qué derechos humanos les están siendo vulnerados?

Respuestas sugeridas: Derechos civiles o individuales. El derecho a la vida, pues se pone en riesgo la vida de los miembros de la comunidad con la contaminación del ambiente y del agua; también se vulnera el derecho a vivir en un ambiente sano. Seguramente algunos miembros de la comunidad trabajan en las minas y es posible que se les vulnere el derecho al trabajo digno.

- > ¿Qué piensa la comunidad?

Respuestas sugeridas: Que están siendo perjudicados ellos, su salud y el medioambiente debido a la explotación irresponsable de las minas; que el Gobierno debe actuar de forma rápida para solucionar la situación; que es un problema que va más allá de lo individual y los afecta a todos; que no pueden ser pasivos frente a la situación, sino que deben involucrarse y actuar de forma legal y legítima para buscar una solución; que, de haber extracción minera formal y responsable en la zona, esta debe mantenerse porque ayuda a la comunidad al darles trabajo y mayores ingresos a su distrito, y desarrolla proyectos de responsabilidad social; etc.

- > ¿Qué creen que piensan quienes explotan las minas de manera informal?

Respuestas sugeridas: Que a ellos el sistema nunca los ha ayudado y que a nadie le importa lo que a ellos les pase; que tienen que velar por los intereses de sus hijos y sus familias ahora; que otras formas de ganarse el sustento son más difíciles o fuera de alcance; que si al Gobierno le importara la comunidad, les darían educación, salud y trabajo; que el problema del medioambiente y de la pobreza en las comunidades debe ser visto por el Gobierno; etc.

- ¿Qué creen que piensan quienes explotan las minas de manera formal?

Respuestas sugeridas: Que los estudios técnicos de impacto ambiental demuestran que ellos no son los responsables de esta situación; que la imagen de su empresa y la relación con la comunidad está siendo afectada por las actividades ilegales de minería; que el Gobierno, las empresas mineras formales y la comunidad en general deben hacer frente a esta situación para evitar la proliferación de la minería ilegal; etcétera.

- ¿Cuál debe ser la perspectiva del Gobierno?

Respuestas sugeridas: Debe hacer cumplir las leyes; investigar a los responsables de esta situación; frenar la situación que se está presentando; multar y buscar que quienes hicieron el daño ambiental lo reparen, y tomar las acciones e imponer las sanciones que sean necesarias; proteger y hacer respetar los derechos de la comunidad; formalizar la minería artesanal y pequeña minería, y velar porque operen dentro de los márgenes de la ley; etc.

- ¿Qué problemas hay en su comunidad que puedan ser analizados desde los derechos que están siendo incumplidos o vulnerados?



Escucha algunas respuestas y anima a toda la clase a identificar los derechos que están siendo vulnerados en cada situación expuesta por los estudiantes.

3. Cierre

- ➤ ¿Qué dificultades se presentan al intentar comprender la perspectiva, o cómo piensa y ve las cosas otra persona o grupo?

Respuestas sugeridas: Puede ser difícil identificar qué piensan otras personas o grupos y comprenderlos; cuando hay puntos de vista muy diferentes, puede ser difícil tratar de ver las cosas como ellos las ven; también podemos sentir rabia por lo que hacen algunas personas o grupos, y esto puede bloquearnos para tratar de ver las cosas como las ven ellos; entre otras.

- ¿Por qué es importante tener en cuenta la perspectiva de derechos cuando queremos comprender más una situación?

Respuestas sugeridas: Porque así veremos si los derechos están siendo respetados o vulnerados; porque esto nos ayuda a ser justos y equitativos, y a promover el ejercicio de los derechos para todos; etc.

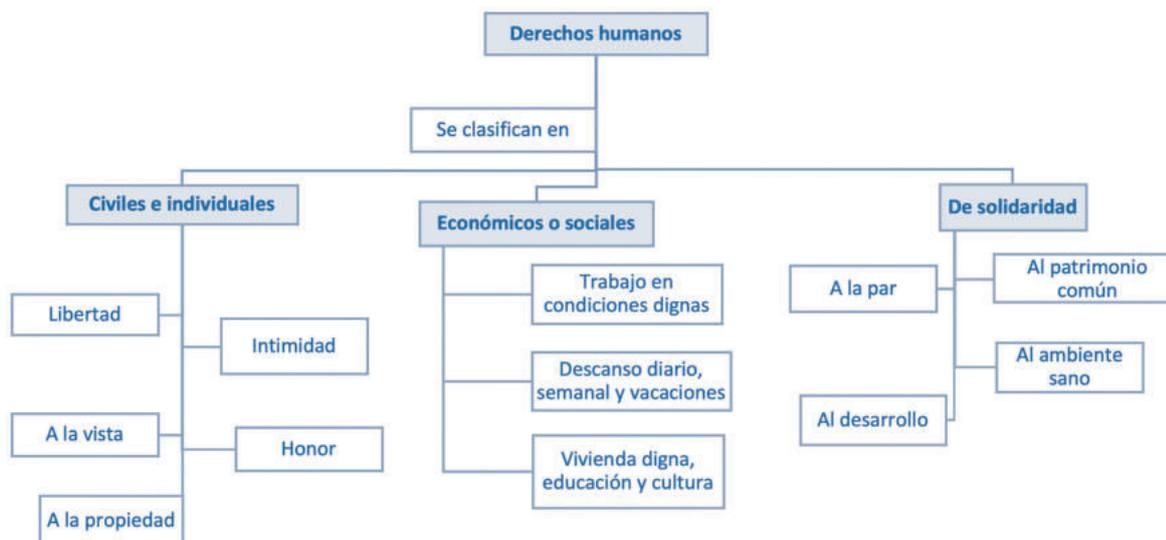
Material para el estudiante

Actividad:	Perspectivas en conflicto
Objetivo:	Ver las diferentes perspectivas en un conflicto social para entender su raíz y sus ramificaciones.

Comunidad

Una comunidad campesina que vive cerca de las cuencas del río principal de su región hizo una denuncia pública frente a los organismos de la ley porque se están viendo afectados por la actividad minera que desde hace años se desarrolla en esta zona, principalmente de forma ilegal, y que está causando graves problemas de salud y seguridad por la contaminación que produce. Los líderes comunales crearon un plan de vigilancia de la calidad de agua en zonas de extracción de recursos naturales. Las dos principales fuentes de contaminación son la minería y la producción de carbón de manera ilegal, que se encuentran ubicadas en el cerro de la región. La comunidad ha desarrollado varias campañas de limpieza y cuidado de las cuencas del río, pero esto no es suficiente: “Los afluentes que van al río son bastante contaminados. Se ve el agua negra, y se aprecian los sedimentos y contaminación, ya sea por arsénico, cadmio o cobre”. El líder comunal a cargo de la denuncia expresa: “Nosotros como comunidad campesina elaboramos campañas de limpieza y cuidado, y actualmente estamos luchando para que la defensora del pueblo nos ayude a denunciar a los responsables de este problema que contaminó nuestra zona y nuestro espacio. Esperamos que muy pronto las autoridades responsables puedan dar solución a este problema que afecta a esta comunidad que trabaja en pro de la seguridad de sus habitantes”.

En el esquema que encuentras a continuación, encierra en un círculo los derechos humanos que se le están incumpliendo o vulnerando a esta comunidad.



En la siguiente tabla, escribe las perspectivas de cada parte implicada en la situación.

<p>¿Qué piensa la comunidad?</p>	
<p>¿Qué piensan quienes explotan las minas de manera ilegal?</p>	
<p>¿Qué piensan quienes explotan las minas de manera informal?</p>	
<p>¿Qué piensan quienes explotan las minas de manera formal?</p>	
<p>¿Cuál debe ser la perspectiva del Gobierno?</p>	



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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 discriminación alguna. Estos derechos son interrelacionados, interdependientes e indivisibles (UN-OHCHR, 1996-2015).

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

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

- ✓ Tanto en el colegio como en la familia es importante brindar al adolescente oportunidades para que se acerque a otras culturas y otras formas de ver el mundo. Acceder a personas con diferentes religiones, que provienen de diferentes regiones del país y del mundo, abrirá la mente del joven y le permitirá ser más flexible para identificar perspectivas.
- ✓ Es muy importante acercar a los adolescentes a los problemas reales de su comunidad y de otras comunidades. Permitirles que identifiquen diferentes perspectivas y que den sus propios puntos de vista los hará sentirse con la posibilidad de participar para transformar su sociedad.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Cómo se relacionan la toma de perspectiva y la conciencia social?

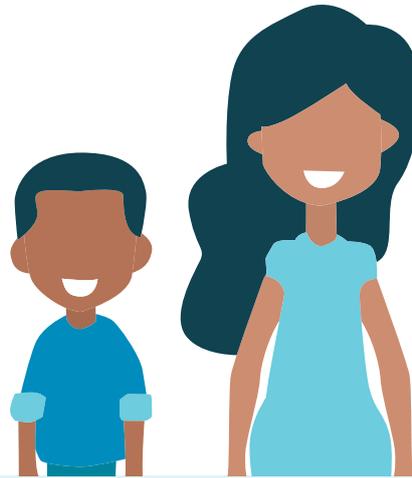
Poder entender cómo piensa y siente una comunidad, un partido político, un grupo de activistas, entre otros, le permitirá al adolescente asumir posiciones, comprender con mayor amplitud situaciones complejas y desarrollar su habilidad de multiperspectivismo. Además, esto ayudará a promover la equidad y la justicia social.

✓ ¿Por qué es importante la perspectiva de derechos para la conciencia social?

Porque el ejercicio de los derechos promueve la equidad y la justicia social. Es fundamental que los jóvenes puedan identificar cuándo los derechos se respetan o se vulneran para que asuman una posición crítica y activa cuando sea necesario.

HABILIDAD ESENCIAL

Tener reuniones de aula



Actividad	✓ Explorando el poder: Gana/Gana ²⁶
Objetivo(s)	✓ Presentar la idea de soluciones gana/gana.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	<ul style="list-style-type: none">✓ Pizarra✓ Materiales para un póster (opcional)✓ Cartel opcional: <div style="border: 1px solid #0070C0; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px auto; width: fit-content;"><p>Trabajamos juntos para obtener soluciones Gana/Gana</p></div>

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Discutiendo y anotando

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

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 el poder sobre los adultos.
- ¿Cómo sería eso?
- ¿Cómo se sentirían si fuesen el docente? ¿Cómo se sentirían si fuesen un estudiante?

3 Poder compartido

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

2. Etiquetando

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

3. Explicando

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

4. Avanzando hacia el objetivo

- Si es apropiado para la edad de tus estudiantes, pide a algún voluntario crear un cartel sobre las soluciones gana/gana.



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 ²⁷
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



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

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- 1 Prepara anticipadamente un papelógrafo dividido en tres columnas, cada una rotulada con el título PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y DECISIÓN. En 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.



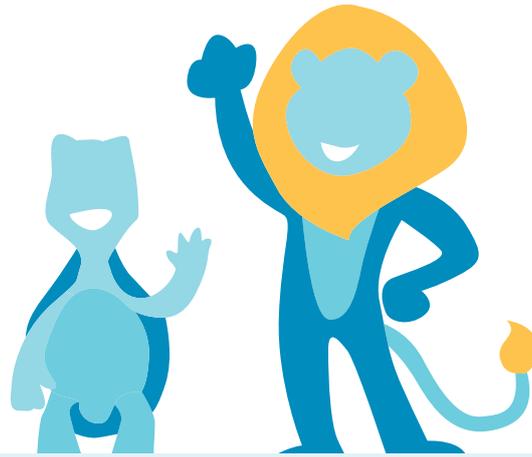
Comentarios y/o sugerencias

- 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



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

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Presentando el concepto

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

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

No queremos ser un/una...

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

Ejemplo de los que escogen el águila

Queremos ser un águila porque...

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

No queremos ser un/una...

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

Ejemplo de los que escogen al león

Queremos ser un león porque...

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

No queremos ser un/una...

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



Comentarios y/o sugerencias

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

- Es de suma importancia que tus estudiantes sean de ayuda y no hirientes antes de empezar esta actividad.
- Esta actividad puede ser llevada a cabo en varias reuniones consecutivas, dado que puede extenderse por más de 45 minutos.
- Esta actividad usualmente genera risas, y un debate muy vivo con niñas y niños desde muy pequeños hasta adultos.
- Publica una foto de cada animal en cuatro distintas áreas del aula. Ten en cuenta que tus estudiantes podrían no estar familiarizados con los camaleones. Por esa razón, pide a un voluntario explicar lo que es para que el resto lo conozca.
- Coloca cada papelógrafo junto a la fotografía apropiada.

HABILIDAD ESENCIAL

Usar habilidades de comunicación respetuosa



Actividad	✓ Desestereotipar el conflicto ³⁰
Objetivo(s)	✓ Utilizar la conversación planificada para manejar los conflictos constructivamente, teniendo en cuenta los estereotipos de género.
Grado/ Nivel	✓ 5.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Fotocopia de los roles que aparecen en el Material para el estudiante (una fotocopia de cada rol por cada grupo de tres estudiantes)

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Para iniciar la sesión, vamos a pensar en la siguiente situación: “En algunas familias hay conflictos porque los hijos hombres no tienen que colaborar en las labores domésticas, mientras que las hijas mujeres sí”.
- ➤ ¿Por qué creen ustedes que se presentan estos conflictos?
Respuestas sugeridas: Las hijas deben sentir que la situación no es equitativa para ellas y que se las está discriminando; seguramente manifiestan su inconformismo, ya sea con los padres o los hermanos, y así surge el conflicto.
- ➤ ¿Y ustedes qué piensan de una situación así?
Respuestas sugeridas: La situación es injusta e inequitativa; es fruto de las creencias socioculturales equivocadas acerca de lo que debe ser un hombre y una mujer; etc.

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>

2. Desarrollo

¿Por qué los hombres no pueden cocinar?

- Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “¿Por qué los hombres no pueden cocinar?” (ver Material para el estudiante). Leamos juntos la situación presentada y cómo la manejó el protagonista.

- ¿Qué les parece el manejo que le dio Miguel a la situación?

Respuestas sugeridas: Miguel le dio un manejo constructivo al conflicto, aunque Raúl lo estaba tratando de ofender y los demás lo apoyaron; Miguel expresó su manera de pensar de forma firme y segura, y cuestionó una creencia social y cultural equivocada sobre los roles de género.

¿Estar enamorada quiere decir renunciar a quién eres?

- Ahora, abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “¿Estar enamorada quiere decir renunciar a quién eres?” (ver Material para el estudiante).

- Deberán leer la situación en parejas y preparar la conversación que Carla tendrá con Marco.



Dales algunos minutos para que realicen la actividad y luego escucha algunas de las conversaciones que prepararon tus estudiantes.

Complementa sus intervenciones, si lo consideras necesario, guiándote de las ideas presentadas a continuación.

- ➤ ¿Qué está sucediendo?

Respuesta sugerida: “Marco, estás queriendo controlar mi vida y controlar decisiones tan personales como cómo vestirme. Tú me gustas mucho, pero esto no te da derecho a que te comportes de esta manera”.

- ¿Cómo nos sentimos?

Respuesta sugerida: “Tu actitud me molesta mucho; me hace sentir dolor, cólera y frustración”.

- ¿Necesitamos disculparnos?

Respuesta sugerida: “Aunque creo que me merezco una disculpa por tu comportamiento, piensa tú si quieres disculparte”.

- ¿Cómo podemos solucionar esto?

Respuesta sugerida: “Para mí, en una relación de pareja saludable y positiva hay respeto por lo que cada uno es; hay confianza y ninguno busca controlar al otro. Solo si hay esas cosas quiero seguir contigo; si no es así, prefiero que terminemos la relación”.

- ¿Cómo podemos actuar de ahora en adelante?

Respuesta sugerida: “Esta es una oportunidad para tener una buena relación o de terminarla si tú no compartes mis ideas sobre una relación sana”.

3. Cierre

- ¿Por qué las conversaciones que vimos hoy son una forma de manejar los conflictos de manera constructiva?

Respuestas sugeridas: Porque decimos lo que pensamos y defendemos nuestros derechos sin agredir a los otros; si las otras personas comprenden nuestro punto de vista, las relaciones pueden ser mejores; etc.

- ¿Qué pasa cuando en una sociedad las personas manejan los conflictos con agresión física, verbal o psicológica?

Respuesta sugerida: Se convierte en una sociedad violenta en donde es desagradable vivir.

Material para el estudiante

Actividad:	Desestereotipar el conflicto
Objetivo:	Identificar y cuestionar estereotipos de género cuando influyen en mis relaciones.

¿Por qué los hombres no pueden cocinar?

Era sábado por la mañana. Raúl, Julio y otros amigos estaban esperando a Miguel en el colegio para hacer un trabajo grupal. Miguel iba a llegar tarde porque estaba cocinando para sus hermanos menores, ya que su mamá había salido temprano a trabajar, como todos los días, y así la ayudaba. Solo Raúl y Julio sabían de esta situación.

Cuando Miguel llegó, Raúl le dijo: “Oye, niñita, ¿qué nos preparaste de comer?”. Todos sus compañeros se rieron, incluyendo Julio. En el fondo, a Julio le parecía tonto el comentario, pero le preocupaba que los demás también se burlaran de él si descubrían que le gustaba cocinar y que disfrutaba mucho preparando el almuerzo para su familia los domingos.

Lee a continuación lo que Miguel respondió.

¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO?

Me parece que no es adecuado pensar que cocinar sea solo para las mujeres. Lo que yo creo es que todas las labores de la casa son para hombres y mujeres. Además, en el mundo hay grandes chefs; de hecho, en el Perú los hay. A mí me gusta cocinar y ayudar a mi mamá. Además, no me ofende que me digas “niñita”. Estoy muy seguro de quién soy.

¿CÓMO ME ESTOY SINTIENDO?

Estoy muy molesto. Me da tristeza que personas tan jóvenes piensen de esa forma.

¿NECESITAMOS DISCULPARNOS?

Creo que me debes unas disculpas.

¿CÓMO PODEMOS SOLUCIONAR ESTO?

Te pido que dejes de hacer comentarios como esos y que dejes de burlarte de mí.

¿A QUÉ ACUERDO LLEGAMOS?

(No necesitas escribir nada aquí).

¿CÓMO PODEMOS ACTUAR DE AHORA EN ADELANTE?

Siempre defenderé mis ideas de forma tranquila. Creo que hay ideas que nos hacen más mal que bien como sociedad y no voy a callarme frente a eso.

¿Estar enamorada quiere decir renunciar a quien eres?

Carla y Gaby son mejores amigas. Se cuentan todo y hay mucha confianza entre ellas. Carla ha estado saliendo con Marco durante un mes. Gaby se siente muy feliz de que Carla tenga un enamorado. Un sábado, ambas amigas se cruzan con Marco por la calle y él, al ver la falda que está usando Carla, empieza a gritarle que le parece muy corta y a reprocharle por haber salido con su amiga sin decirle nada a él. Le “ordena” que regrese inmediatamente a su casa y le dice que irá más tarde a verla.

En ese momento, Carla no le dice nada, pero ahora está en su casa preparando la conversación que tendrá con Marco.

¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO?

¿CÓMO ME ESTOY 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

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.

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).

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

Manejo de conflictos: limitar los aspectos negativos del conflicto e incrementar los positivos para lograr un máximo aprendizaje y resultados para el grupo (Rahim, 2002). Según este autor (2011), para lograrlo necesitamos preocuparnos por nosotros y por los demás, así como colaborar para llegar a una solución mutuamente aceptable a partir de la apertura, el intercambio de información, y la examinación y la exploración de las diferencias. Otras formas menos sanas de manejar los conflictos son evitar la confrontación, imponer nuestras opiniones o métodos sobre otros, o ignorar lo que nos preocupa para hacer felices a los demás.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Algunas de las creencias que hemos aprendido en nuestro contexto social pueden hacer que se presenten o se compliquen los conflictos; sin embargo, es necesario tener presente que los conflictos son una oportunidad para mejorar y para crecer como seres humanos. A cualquier edad estamos en posibilidad de cuestionar nuestras creencias y de cambiarlas cuando sea necesario. Es muy importante tener cuidado de qué le estamos transmitiendo a los adolescentes, y de cómo esto puede afectar negativamente sus vidas y perpetuar problemas sociales que nos han acompañado gran parte de nuestra historia.
- ✓ Dado que la adolescencia es un periodo durante el cual se comienza a pensar más en la identidad, es probable que los adolescentes tengan muchas ideas preconcebidas sobre los roles de género como resultado de la manera en la cual fueron criados y de sus propios contextos socioculturales. Por ello, es indispensable debatir y cuestionar los estereotipos de género, pues

muchos de ellos producen inequidad y violencia. Espacios académicos como literatura, lenguaje o español, ciencias sociales e incluso matemáticas son ideales para buscar la transformación de aquellas ideas que retroceden y estancan el desarrollo humano.

- ✓ Como padres y como maestros debemos preguntarnos ¿qué creencias, actitudes y comportamientos con respecto a los roles de género en nuestra sociedad les estamos transmitiendo a nuestros hijos y estudiantes? En varias partes del mundo, los asesinatos de mujeres por parte de sus parejas románticas son una situación frecuente. Muchos de ellos tienen su origen en las rígidas perspectivas de género que como sociedad transmitimos.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

- ✓ **¿Es común el uso de la mediación en el contexto escolar?**

Entender las formas en que los estereotipos de género pueden interferir con amistades y relaciones de pareja saludables es muy importante para ayudar a los adolescentes a aprender a solucionar problemas y ser más conscientes de los puntos de vista de otras personas. Uno de los objetivos de esta sesión es sensibilizar a los estudiantes sobre cómo ven ellos las situaciones y cómo las ven otras personas.

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

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

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

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

HABILIDAD ESENCIAL

Enfocarse en soluciones



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

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

Respetuosas

Razonables

Relacionadas

Útiles

HABILIDAD ESENCIAL

Lluvia de ideas y juego de roles



Objetivo(s)

✓ Motivar una lluvia de ideas y juego de roles.

Grado/ Nivel

✓ Primaria y secundaria

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

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

Todas las ideas de las y los estudiantes son anotadas.

La diversión es una pieza esencial del juego de roles.

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

HABILIDAD ESENCIAL

La agenda y el formato de las reuniones de aula



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

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Preparar la actividad

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

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?
 - 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