

Sexto grado



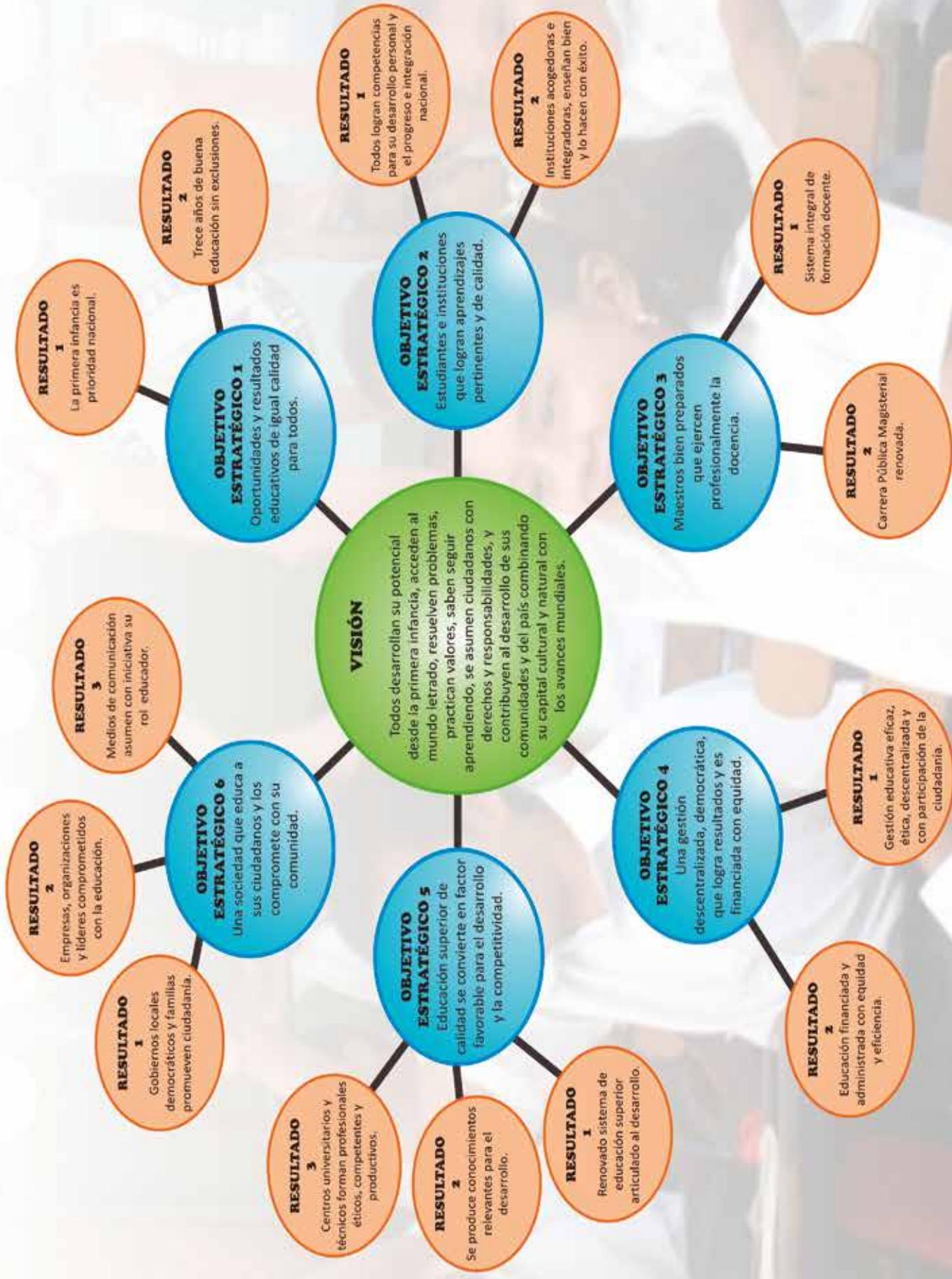
PERÚ

Ministerio de Educación

Guía de Tutoría

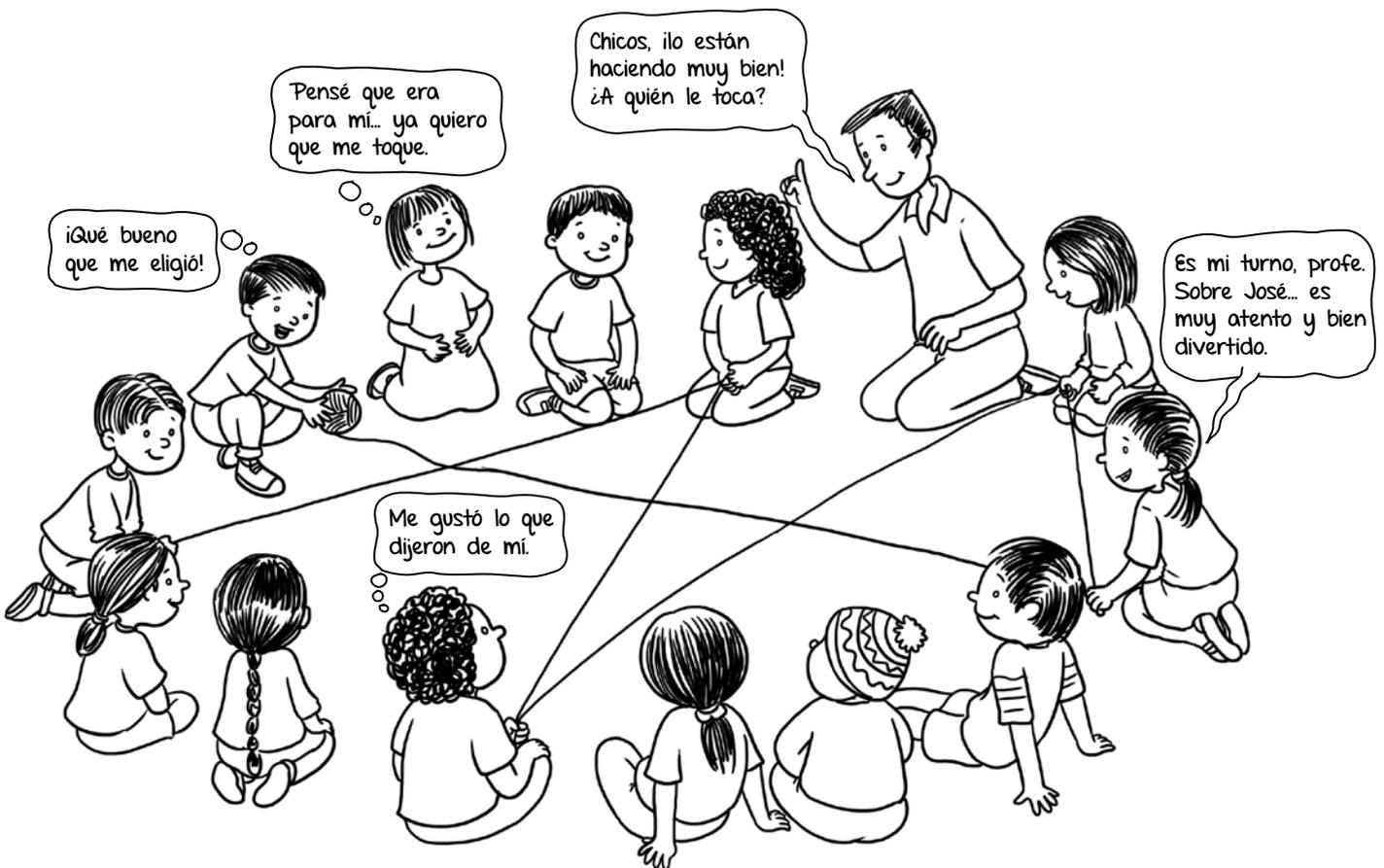


PROYECTO EDUCATIVO NACIONAL AL 2021



Sexto
grado

Guía de Tutoría





MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Guía de Tutoría – Sexto grado
Educación Primaria

CRÉDITOS TÉCNICOS

Equipo pedagógico:

José Carlos Herrera Alonso, Francisca Margarita Araujo Boyd, Luis Felipe Sabaduche Murgueytio, Milagro Rocío Gil Sánchez, Isela Sierralta Pinedo.

Colaboradores:

Pilar Chinchayán Robles, María del Carmen Flores Rojas, Arturo Omar Kam Llanos, Aida Violeta Sutta Vargas, Deyssy Cruzcaya Lozano Cadenas, Marco Antonio Torres Ruíz, Roxana Karina Villanueva Calderón, José Fernando Mejía, Gloria Inés Rodríguez, Nancy Guerra, Andrea Bustamante, María Paula Chaparro, Melisa Castellanos.

Estilo gráfico e ilustración de carátula:

David Crispín Cuadros

Diagramación:

Katherine Camacho Laurente

Ilustraciones:

Gloria Arredondo Castillo

Corrección de estilo:

Axel Torres Queija

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Av. De la Arqueología, cuadra 2, San Borja
Lima, Perú
Teléfono 615-5800
www.minedu.gob.pe

Segunda edición: Noviembre 2015

Dotación 2016

Tiraje: 38 960 ejemplares

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2015-16831

Impreso por:

Gráfica Técnica S.R.L.
Calle Los Talladores 184, Ate - Lima
Noviembre, 2015

Impreso en el Perú / *Printed in Peru*

© Ministerio de Educación

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción de este material por cualquier medio, total o parcialmente, sin permiso expreso del Ministerio de Educación.



Índice

Presentación.....	5
I. ¿Cómo entendemos la tutoría?.....	6
II. ¿Qué necesitamos tener en cuenta antes de organizar la tutoría?.....	12
III. ¿Cómo organizamos la tutoría?.....	18
IV. ¿A quiénes acompañamos?.....	26
V. ¿Cómo planificamos la tutoría en el aula?.....	30
VI. Orientaciones pedagógicas para la implementación de las sesiones.....	38
VII. Sesiones de tutoría.....	44
7.1. El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.....	46
7.2. El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y la escuela.....	100
7.3. La construcción de un proyecto de vida acorde con sus aspiraciones y características personales.....	155
7.4. La participación y compromiso en acciones dirigidas a la búsqueda del bien común.....	163



7.5. La adquisición de estilos de vida saludable, lo que implica el bienestar físico, mental y social.....	170
7.6. La organización y el uso adecuado del tiempo para mejorar y optimizar su rendimiento escolar.....	185
7.7. El conocimiento y la valoración de la propia cultura, así como la reflexión sobre temas de actualidad.....	197
Anexos.....	227
Referencias bibliográficas.....	231



Presentación

Estimada y estimado docente:

Te presentamos esta guía, que contiene la propuesta de acción tutorial para el nivel de educación primaria. En ella se plantea el enfoque de la tutoría tal como la entendemos y qué esperamos que nuestras y nuestros estudiantes puedan desarrollar en ella. También encontrarás algunos alcances importantes que te ayudarán a entender el proceso más global de la tutoría como parte de la gestión institucional de la escuela.

Asimismo, encontrarás consideraciones fundamentales que te ayudarán a organizar la tutoría en el aula de manera que sea el espacio más eficiente en el acompañamiento a tus estudiantes. Estas consideraciones parten de reconocer cuál es tu rol en este proceso y cómo se puede articular la acción tutorial con las familias y la escuela, tomando en cuenta las características de las y los estudiantes de tu grado, en relación con su desarrollo cognitivo, físico y socioemocional.

Planteamos una propuesta de planificación de la tutoría a través de un conjunto de sesiones que, de acuerdo con las necesidades de tus estudiantes, te pueden ayudar a encaminar tu labor como tutor(a). Estas sesiones se basan en el trabajo realizado en la Dirección de Tutoría y Orientación Educativa (DITOE), así como en la Caja de Herramientas, que originalmente se desarrolló para Escuela Amiga y que ha sido coproducida por el Banco Mundial y el Ministerio de Educación.

Asimismo, brindamos un conjunto de sesiones que te ayudarán a desarrollar la acción tutorial durante la hora de tutoría. Estas sesiones han sido elaboradas a partir de las necesidades propias de las y los estudiantes del grado y de algunos compromisos que el ministerio busca cumplir en relación con lo que los niños y las niñas deben aprender en la escuela.

Estamos convencidos de que esta guía te será de gran utilidad y motivará la reflexión pedagógica, así como el intercambio de conocimientos con otras y otros docentes. Esperamos tus aportes y sugerencias para poder enriquecerla y contribuir mejor a tu trabajo pedagógico.

Equipo pedagógico

I. ¿Cómo entendemos la tutoría?

La acción preventiva de la tutoría es fundamental, puesto que implica asumir medidas educativas anticipatorias frente a alguna dificultad que podría darse en nuestras y nuestros estudiantes.

La orientación educativa tiene como objetivo potenciar el desarrollo integral de las y los estudiantes, atendiendo sus intereses, expectativas y necesidades socioemocionales y cognitivas, para lo cual toma en cuenta sus condiciones de educabilidad y su contexto social, histórico y cultural. Es un proceso de acompañamiento sistemático, continuo y permanente que se articula con la gestión escolar y los procesos pedagógicos.

En el marco de la orientación, la tutoría es una estrategia que se encarga del acompañamiento socioemocional y cognitivo de las y los estudiantes durante toda su etapa escolar, en un marco formativo y preventivo. Busca potenciar el desarrollo humano de todos los estudiantes, y no solamente de aquellos que puedan tener alguna dificultad. En ese sentido, tiene como propósito contribuir al desarrollo de capacidades socioemocionales que les permitan actuar en los diferentes escenarios de la vida cotidiana, laboral, personal, social y ético-moral.

Ayuda a los estudiantes a desarrollar y fortalecer su autoestima, autonomía, autocuidado, toma de decisiones y la formación de su identidad. Asimismo, promueve una convivencia democrática, que se basa en el respeto de los derechos humanos y la diversidad, y el cumplimiento de nuestras responsabilidades.

La orientación educativa es, entonces, un servicio continuo de acompañamiento que se ofrece al estudiante a lo largo de todo el proceso educativo y se da en todo espacio y momento del contexto escolar.



Es responsabilidad del conjunto de miembros de la comunidad educativa: tutores, docentes no tutores, familias, directivos, psicólogo escolar (si lo hubiera) y los propios estudiantes.

Por su parte, la tutoría es una labor particular de los docentes que tienen a cargo un grupo de estudiantes, y cuya responsabilidad es acompañarlos y orientar los procesos personales y grupales.

1.1. Las características de la tutoría

Partiendo de lo presentado anteriormente, se desprenden las características de la estrategia tutorial:

Es formativa. Contribuye a desarrollar en las y los estudiantes actitudes, valores, habilidades, capacidades y competencias que favorezcan su proceso de formación.

Es preventiva. Busca promover factores protectores y minimizar los factores de riesgo, mediante el desarrollo de ciertos temas tratados durante la hora de tutoría (como conocerse a sí mismo, aprender a comunicarse con los demás, reconocer factores de riesgo, asumir la responsabilidad de sus vidas, entre otros).

Es permanente. Las y los estudiantes deben recibir en todo momento el acompañamiento socioemocional de su docente tutor.

Es personalizada. Brinda atención a cada estudiante y se interesa por él como persona, considerando los factores ambientales, sociales y culturales, entre otros, que influyen de manera particular en cada uno.

Es integral. Promueve la atención de las y los estudiantes en todos sus aspectos: físico, cognitivo, afectivo, emocional y social.

Es inclusiva. Asegura que todas y todos los estudiantes reciban orientación y acompañamiento de acuerdo con sus necesidades particulares, reconociendo y valorando los diferentes estilos, ritmos, capacidades y necesidades de cada uno.



Brinda soporte socioemocional. En caso de que surjan dificultades en las y los estudiantes, la relación de soporte y apoyo que brinda el tutor permite detectarla tempranamente, actuar con celeridad, minimizar su impacto y disminuir el riesgo de complicaciones mayores.

No es terapéutica. Identifica en las y los estudiantes eventuales problemas emocionales, sociales, de aprendizaje, trastornos de salud mental o física que requieren ser derivados para recibir un tratamiento especializado (Anexo 1). Como sabemos, esto se realiza a través de la Dirección de la institución educativa.

1.2. La contribución de la tutoría

Como hemos visto, la acción tutorial se va desarrollando en diversos espacios y momentos durante toda la escolaridad. Esta acción debe favorecer el fortalecimiento de algunos aspectos que son fundamentales dentro del desarrollo integral de las y los estudiantes. En ese sentido, la tutoría debe promover:

El conocimiento y la valoración de la propia cultura, así como la reflexión sobre temas de actualidad.

El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

La organización y el uso adecuado del tiempo para mejorar y optimizar su rendimiento escolar.



La construcción de un proyecto de vida acorde con sus aspiraciones y características personales.

La adquisición de estilos de vida saludables, lo que implica el bienestar físico, mental y social.

La participación y compromiso en acciones dirigidas a la búsqueda del bien común.

Para el trabajo en el aula, las y los tutores priorizaremos aquellas contribuciones que respondan a las necesidades e intereses de los estudiantes en contextos concretos.



A continuación, explicaremos en qué consiste cada contribución:

El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el espacio social: Apoya a las y los estudiantes a reflexionar y procesar las diversas situaciones que van viviendo, para así enfrentar mejor las exigencias, desafíos y riesgos que se presentan en su proceso de desarrollo y en su vida social. Promueve el fortalecimiento de habilidades que permitan a los estudiantes conocerse y aceptarse a sí mismos; relacionarse de manera positiva con los demás, ser capaces de ponerse en el lugar del otro para comprenderlo; expresar sus sentimientos, deseos, opiniones; defender sus derechos; así como reconocer y respetar los derechos y las necesidades de los demás. Este aporte de la tutoría se relaciona de manera especial con las áreas curriculares de Personal Social y Comunicación.

El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y la escuela: Busca que las y los estudiantes promuevan acuerdos y normas de convivencia que favorezcan, además de los aprendizajes, su desarrollo humano integral. Se trata de trabajar la convivencia y la disciplina como una responsabilidad compartida, que los estimule a asumir la responsabilidad de sus acciones de manera progresiva. Para ello, como tutores, debemos velar porque las normas de convivencia del aula sean claras y coherentes, y sean conocidas por todos los estudiantes y docentes que trabajan en el aula. Adicionalmente, y teniendo en cuenta la perspectiva de convivencia social, se ha incluido el refuerzo de normas de tránsito y seguridad vial. Esta contribución de la tutoría va a aportar a todas las áreas curriculares.

Una disciplina basada en el establecimiento de límites firmes en un marco de afectividad, justicia, respeto y solidaridad, de forma que quede claro el rechazo a la violencia y a la imposición como métodos para ejercer la autoridad.



La construcción de un proyecto de vida acorde con sus aspiraciones y características personales:

Apoya a las y los estudiantes en la afirmación de una actitud de confianza y seguridad en sus capacidades, e incentiva su fuerza de voluntad y perseverancia, para así mantener una visión positiva y optimista frente a la vida y a lo que son capaces de lograr en el futuro. Asimismo, ya que en esta etapa no se da aún una clara definición de las opciones ocupacionales, las acciones de orientación vocacional que desarrollemos deben orientarse a descubrir, potenciar y fortalecer gradualmente las diversas habilidades de los estudiantes. Este aporte se relaciona con todas las áreas curriculares, puesto que en ellas se van a ir desarrollando diversas competencias.

La participación de las y los estudiantes y su compromiso en acciones dirigidas a la búsqueda del bien común:

Permite que las y los estudiantes puedan reconocer, en su espacio cercano, vivencias y situaciones que requieren atención, y se comprometan en tareas para mejorar las condiciones de vida desde las posibilidades que tienen como estudiantes. Esto requiere de un proceso de reflexión que se realice antes, durante y después de las acciones que se desarrollen, y que permita que se haga consciente el sentido, la importancia y los alcances que ellas tienen en términos de los valores éticos. Esta contribución de la tutoría se relaciona de manera especial con el área curricular de Personal Social.

La adquisición de estilos de vida saludables, lo que implica el bienestar físico, mental y social:

Busca fomentar en las y los estudiantes comportamientos responsables en relación con su salud, de manera que vayan siendo incorporados como formas habituales de vida y prevengan riesgos y dificultades futuras. Se considera el tratamiento de aspectos asociados con la vigilancia de la nutrición, así como con la promoción de hábitos de higiene, de la actividad física y la salud mental. Esta última puede ser favorecida desde la tutoría a través de medidas, acciones y espacios en los que el estudiante tenga la oportunidad de conocer y desarrollar estrategias que reduzcan los factores de riesgo y fortalezcan los de protección. Este aporte de la tutoría se relaciona principalmente con las áreas curriculares de Ciencia y Ambiente, Educación Física y Personal Social.



La organización y el uso adecuado del tiempo para mejorar y optimizar su rendimiento escolar:

Ofrece a las y los estudiantes la posibilidad de conocer y desarrollar sus capacidades para la construcción de aprendizajes, como estrategias de pensamiento y de autoaprendizaje, además de hábitos de estudio, administración del tiempo, trabajo en equipo y motivación para el estudio. Esta contribución considera también el seguimiento del desempeño académico, lo que implica ayudar a los estudiantes a reconocer sus logros y dificultades; supone poner atención a la aparición de posibles problemas de aprendizaje para identificar sus causas y, de ser necesario, buscar apoyo especializado. Desde esta contribución de la tutoría se refuerzan competencias relacionadas con las distintas áreas curriculares.

El conocimiento y la valoración de la propia cultura, así como la reflexión sobre temas de actualidad:

Promueve en las y los estudiantes el interés y la motivación por conocer lo que sucede a su alrededor, en otras realidades, otras vivencias y otras personas. Por ser el Perú un país con una realidad multicultural y multilingüe, se hace necesario brindar atención especial al reconocimiento de la diversidad. En este sentido, promoverá en las y los estudiantes el interés por conocer y aprender del que vive de otra manera; habla y se viste distinto; percibe, piensa y siente diferente. Este aporte de la tutoría se relaciona con las áreas curriculares de Personal Social, Arte y Comunicación.

II. ¿Qué necesitamos tener en cuenta antes de organizar la tutoría?!

Si bien las consideraciones que planteamos a continuación son aplicables en toda propuesta tutorial, es fundamental que las tengamos presentes como marco de acción que nos permita orientar con pertinencia la organización de la tutoría en el nivel de Primaria.

2.1. El clima escolar

Luego del contexto socioeconómico y cultural, el factor de mayor peso en el aprendizaje escolar radica en los procesos educativos que ocurren al interior de la escuela. De hecho, entre otros, el reporte de Unesco-Orealc (2010) y LLECE sobre factores asociados al logro cognitivo de los estudiantes de América Latina y el Caribe ubican en primer lugar al clima escolar.



Definiendo el clima escolar

El clima escolar se basa en los patrones de experiencias que tienen lugar en la escuela. Refleja las normas, metas y valores que rigen el quehacer y el comportamiento cotidianos de los miembros de la comunidad educativa (estudiantes, docentes, administrativos y familias) y sus relaciones interpersonales. Evidencia también el apoyo a la enseñanza y el aprendizaje, las prácticas de liderazgo y las estructuras organizativas de la escuela.

Según el Estudio Internacional de Educación Cívica y Ciudadana, un buen clima escolar se refiere a “la posibilidad de establecer y experimentar relaciones y comportamientos basados en la apertura, el respeto mutuo y el respeto por la diversidad. Lo mismo que a la posibilidad de dar y sostener opiniones y puntos de vista propios. Permite a los alumnos practicar un estilo de vida democrático, comenzar a ejercitar su propia autonomía y desarrollar un sentido de auto-eficacia” (ICCS, 2009, p. 80). Este permite a los miembros de la comunidad educativa sentirse social, emocional y físicamente seguros; asimismo, fomenta el desarrollo de un ambiente de aprendizaje propicio para una vida satisfactoria y productiva.

En un estudio internacional, Samdal, Nutbeam, Wold y Kannas (1998) identificaron que “sentirse seguro”, “recibir un trato justo” y “contar con el apoyo de sus maestros” están directamente relacionados con un alto nivel de satisfacción de las y los estudiantes en su escuela. Además, existe una alta asociación entre “sentirse conectado a la escuela” y una buena salud y buen rendimiento académico (Bonny, Britto, Klostermann & Hornung, 2000).

Otros estudios sugieren que “sentirse conectado a la escuela” sería un predictor de habilidades sociales, adecuado manejo del estrés, bajo riesgo de abandonar la escuela y bajo riesgo de incursionar en actividades criminales (Resnick et al., 1997; Catalano et al., 2004). También se ha encontrado que un buen clima escolar está asociado a menor riesgo estudiantil y menos bullying. En ese sentido, un clima escolar positivo es un importante factor protector en la prevención de las conductas de riesgo entre las y los estudiantes (Klein, Cornell & Konold, 2012).

Por su parte, un reciente estudio en instituciones educativas de Lima (Guerrero, De Fraine, Cueto & León, 2012) encontró que el clima escolar tiene un efecto en los resultados cognitivos y socioemocionales de las y los estudiantes al final de la secundaria, y que diferentes dimensiones del clima son relevantes para explicar cada uno de los resultados.

¹Apartado elaborado a partir del Módulo de Paz Escolar “Estudiantes sanos, seguros y felices: El rol del clima escolar y las habilidades socioemocionales” (Bazán, C. & Kudó, I., 2014).



A partir de lo anterior, planteamos los siguientes principios fundamentales para un adecuado clima escolar:

- Un clima escolar positivo es esencial para que las escuelas fomenten logros académicos, una vida democrática y una adecuada empleabilidad futura.
- La mejora del clima escolar empieza por un buen diagnóstico. Las evaluaciones de este clima se deben llevar a cabo con herramientas adecuadas, que incorporen las perspectivas de estudiantes, padres de familia y el personal de la escuela. Además, deben considerar las principales dimensiones de la vida escolar (por ejemplo, seguridad, relaciones y ambiente externo).
- Conscientes o no, los adultos que trabajan en la escuela son los líderes del clima escolar, puesto que los estudiantes y sus padres, madres y líderes comunitarios siguen su ejemplo. Por lo tanto, la capacitación del personal escolar con respecto al clima escolar es de vital importancia.

2.2. La disciplina en la escuela

Aunque la violencia puede modificar el comportamiento en el corto plazo, las niñas y los niños que son castigados físicamente ven mermada su autoestima y autoconfianza, se convierten en no cooperativos y, a la larga, incrementan las posibilidades de incurrir en violencia doméstica (Plan Internacional, 2008). Sin embargo, no son muchos los que saben cómo disciplinar sin violencia. La disciplina restaurativa, la disciplina participativa y la disciplina positiva son tres enfoques que pueden ayudar y que se pueden aplicar de manera integrada.

¿Qué es la disciplina restaurativa?

Este enfoque se inspira en los principios de la justicia restaurativa, que busca que las personas, más que ser castigadas, puedan reparar el daño causado a otras personas o a las relaciones (Márquez, 2007). La justicia restaurativa abarca los siguientes aspectos:

- Apunta hacia la reparación y no hacia la venganza.
- Reconoce que los infractores dañan a las personas y a sí mismos.

- Involucra a más partes en la repuesta ante el acto violento: en vez de dar protagonismo solamente al infractor, incluye también a las personas dañadas.
- Permite que el infractor se rectifique y se libre de etiquetas.

El enfoque restaurativo aplicado a las prácticas de disciplina contempla dos componentes: control y apoyo. El primero implica poner límites definidos y establecer principios claros de convivencia. El segundo involucra el acompañamiento activo y el interés auténtico por el bienestar del otro. Siguiendo este enfoque, la disciplina restaurativa tiene tres tipos de acciones correctivas, que apuntan a reparar fundamentalmente las relaciones humanas:

La restitución

Consiste en que el infractor devuelva a su estado original aquello por lo cual dañó a la víctima. Por ejemplo, si un estudiante quita la cartuchera a otro, debe reponerla tal como estaba.

El servicio a la comunidad

Se trata del trabajo realizado por el infractor en beneficio de la comunidad o escuela. Por ejemplo, si un estudiante hizo pintas en el baño, puede ayudar a repintarlo.

La reparación a la víctima o a la población afectada

Puede efectuarse de dos formas: una es a través de una compensación por el daño causado; por ejemplo, si un grupo de estudiantes ha golpeado a otro/a estudiante, podría hacer algo positivo por él o ella, como llevarle las notas de las clases que ha perdido y ayudarle a estudiar mientras se recupera. La otra reparación es la simbólica, como pedir perdón público y restablecer la dignidad de las víctimas, y así evitar que vuelva a suceder. Por ejemplo, si un grupo de estudiantes ha acosado y humillado a otro, puede pedir perdón de manera pública y realizar acciones para enmendar el daño ocasionado.

¿Qué es la disciplina participativa?

Hay que entender por qué el involucramiento de los niños en este nuevo sistema de disciplina es tan importante. Díaz-Aguado (s.f.) propone que no solo los adultos, sino también los niños diseñen los mecanismos de disciplina. La autora concluye que “Cuando todos los miembros de la comunidad tienen un papel activo en la creación de las normas y éstas se conceptualizan como un medio para mejorar el bienestar de todos y de todas, su incumplimiento deja de representar una mera desobediencia y pasa a ser comprendido como una incoherencia, como falta de lealtad, con uno mismo y con el grupo al que se siente pertenecer” (Díaz-Aguado, s.f., p. 6). La disciplina participativa es perfectamente compatible con la disciplina restaurativa, pues a través de ella se pueden establecer tanto las normas como las acciones correctivas que deben aplicarse a cada caso.



¿Qué es la disciplina positiva?

La disciplina positiva está basada en la enseñanza de habilidades sociales importantes de una manera que es respetuosa y alentadora tanto para los niños como para los adultos (incluyendo padres, profesores y otros). Ayuda a que los niños y adolescentes se sientan conectados e importantes.

Es conocida como la técnica de las consecuencias naturales y lógicas (Van Hao, 2009). Un ejemplo de consecuencia natural es que, cuando sales y está lloviendo, te mojas. Por su parte, las consecuencias lógicas requieren de la intervención de un adulto. Por ejemplo, “si no estudias, te jalar”. La efectividad de esta técnica radica en que, cuando los niños entienden la diferencia, aprenden a ser responsables de su propio comportamiento (ir a dormir, hacer la tarea, abrigarse) sin que sea necesario que sus padres o educadores empleen la violencia. Así, ayuda a evitar luchas de poder entre los niños y adolescentes y también los adultos.

La técnica cuenta con tres principios básicos:

- **Relacionado:** La causa y la consecuencia deben estar relacionadas. Si un niño mancha el escritorio, debe pedírsele que lo limpie, en vez de que limpie las lunas, por ejemplo.
- **Respetuoso:** La idea es corregir al niño, pero sin humillarlo (evitar decir “¡Qué torpe eres!”, “¡Qué cochino eres!”).
- **Razonable:** Va de la mano con la proporción de la falta.

III. ¿Cómo organizamos la tutoría?

En la medida que la tutoría es una estrategia de trabajo institucional, requiere considerar algunos aspectos que son fundamentales para su implementación y desarrollo. Esto nos va a permitir profundizar y enriquecer la labor tutorial, orientando mejor nuestro trabajo desde la articulación de toda la institución educativa.

3.1. Bases para organizar la tutoría

La tutoría se realiza a partir de la conformación del Comité de Tutoría, que es la instancia que se encarga de implementar acciones de tutoría en la escuela tanto para estudiantes como para las familias y otros docentes, de acuerdo con la RD N.º 343-2010 y el DS N.º 010-2012-ED. Debemos tomarlas en cuenta para, desde nuestra labor docente, apoyar en nuestra escuela las acciones que se puedan emprender desde la institución.



LA ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA
EN NUESTRA ESCUELA
ES....

A ver colegas, como
hemos quedado... el
profesor Julio está
apuntando en la
pizarra.

¿Quiénes conforman el Comité?

- El/la director/a.
- El/la coordinador/a de Tutoría.
- El/la responsable de Convivencia y Disciplina Escolar.
- Los/la docentes tutores/as.
- El/la psicólogo/a y/o promotor/a de tutoría (si lo hubiese).
- Un/la representante de los auxiliares de educación.
- Los/as representantes de los/as estudiantes.
- Otros/as integrantes, de acuerdo con las necesidades y características de la I.E.

¿Cuales son las responsabilidades y funciones del Comité?

- Asegurar que las actividades y acciones de Tutoría y Orientación Educativa respondan a las necesidades e intereses de las y los estudiantes.
- Elaborar un Plan de Trabajo que permita organizar y programar las acciones de Tutoría y Orientación Educativa en la institución educativa.
- Orientar, supervisar, monitorear y evaluar las actividades de Tutoría y Orientación Educativa programadas en el plan de trabajo.
- Promover la incorporación de la Tutoría y Orientación Educativa en los documentos de gestión (Anexo 2).
- Organizar acciones de capacitación dirigidas a estudiantes, docentes, auxiliares y las familias.
- Verificar la elaboración y el desarrollo de los planes tutoriales y las sesiones de tutoría.
- Realizar reuniones periódicas entre tutores, para el intercambio de sus experiencias y el apoyo mutuo.
- Promover reuniones periódicas entre tutores y familias de sus respectivas secciones (por lo menos cuatro reuniones durante el año), para tratar temas relacionados con la orientación de los estudiantes, así como impulsar las Escuelas de Padres de acuerdo con las necesidades de sus estudiantes.
- Implementar la convivencia escolar democrática en la institución educativa.
- Promover el establecimiento de alianzas con otras instituciones, tomando en cuenta que su labor debe adecuarse a la normatividad vigente y a los lineamientos de la DITOE.
- Realizar las réplicas de las capacitaciones recibidas en Tutoría y Orientación Educativa.



¿Cuáles son las responsabilidades del coordinador de tutoría y orientación educativa?

- Convocar y presidir las reuniones del Comité de Tutoría.
- Velar por el cumplimiento de las funciones del Comité de Tutoría.
- Promover el desarrollo de acciones tutoriales en la institución educativa.
- Promover el establecimiento de alianzas con otras instituciones, tomando en cuenta que su labor debe adecuarse a la normatividad vigente y a los lineamientos del Minedu.
- Realizar las réplicas de las capacitaciones recibidas en Tutoría y Orientación Educativa.

3.2. Espacios de la tutoría

Como explicamos al inicio, la acción tutorial es una labor permanente. Esto requiere que estemos atentas y atentos a todas las situaciones que se den en el aula, así como a destinar el tiempo necesario para abordarlas. Sin embargo, también es importante contar con un espacio destinado exclusivamente al acompañamiento y la orientación de nuestras y nuestros estudiantes.

a. Orientación espontánea:

En este espacio, la tutoría está más asociada al adecuado desarrollo de las áreas curriculares, que permite a las y los estudiantes contar con un clima propicio para el aprendizaje. Es una orientación eventual en tanto no cuenta con un tiempo especial, sino que va a responder a las necesidades inmediatas que surjan en las y los estudiantes. En este sentido, la acción tutorial parte de las experiencias personales e intuiciones que tengamos en el momento para poder atender dichas necesidades.

Por último, es el espacio propicio para la puesta en marcha de acciones de tutoría individual mediante las cuales podamos conversar personalmente con cada uno de nuestras y nuestros estudiantes, para indagar sobre cada uno y poder planificar un acompañamiento personalizado acorde con sus necesidades.

b. La hora de tutoría:

Es un espacio de encuentro entre el/la docente tutor y sus estudiantes, en el que se desarrollan asuntos relacionados con las necesidades e intereses del grupo de estudiantes. Es un momento exclusivo para la orientación, que se realiza de manera regular y sostenida, y se planifica sobre la base de criterios y propuestas concretas y la experiencia personal del/la docente tutor. Si bien sabemos que normativamente es de 45 minutos, proponemos usar 90 minutos a la semana para que sea posible generar un espacio adecuado de reflexión y conversación en el aula. Para ello, pueden emplearse las horas de libre disponibilidad.

Se debe considerar que, en el marco de la tutoría, los estudiantes no están sujetos a calificación; sin embargo, se evalúan los procesos desarrollados durante la hora de tutoría, como la participación, motivación, interés, expresión de sentimientos, etc. En ese sentido, debemos privilegiar la intervención de las y los estudiantes mediante el diálogo, debates e intercambio de opiniones.

3.3. Modalidades de organización

La tutoría debe desarrollarse en dos modalidades que responden a las distintas necesidades de nuestras y nuestros estudiantes.

a. Tutoría grupal:

Se trata de la modalidad más conocida de la tutoría. Consiste en el encuentro grupal de las y los estudiantes y su tutor/a, y de las y los estudiantes entre sí en un clima de confianza y respeto que propicie el crecimiento personal y grupal, así como el desarrollo de actitudes y valores que favorezcan el interés por el otro y el trabajo colaborativo.

La tutoría grupal constituye un espacio de orientación y acompañamiento flexible, puesto que debe responder y adaptarse a las necesidades de las y los estudiantes. Se realiza mediante actividades interactivas, las que estarán organizadas en una programación básica que el tutor/a podrá modificar cuando así lo exijan las necesidades del grupo.

Se desarrolla principalmente a través de la hora de tutoría, en la que se trabaja con las y los estudiantes en el aula. Esta modalidad les ofrece la posibilidad de expresar sentimientos, explorar dudas, examinar valores, aprender a comunicarse mejor, tomar conciencia de sus metas comunes, reconocer que sus compañeros y compañeras comparten experiencias similares, apoyar el desarrollo personal de sus pares, etc. No obstante, recordemos que existen otros espacios importantes para acompañar y orientar a las y los estudiantes, como la hora de ingreso, de salida, de recreo, de formación, durante el desarrollo de las áreas curriculares o las actividades permanentes, etc.

b. Tutoría individual:

Esta modalidad de la tutoría se desarrolla en los casos en que las y los estudiantes requieren apoyo en función de sus necesidades particulares, por lo cual no es conveniente un abordaje grupal. En ese sentido, el tutor se constituye como un soporte esencial para cada niño y niña.

Para ello, se implementa un espacio de diálogo en el que la tutora o el tutor puede conocer y orientar al estudiante en aspectos de índole más personal. Posibilita que la o el estudiante sepa y sienta que cuenta con una persona dispuesta a apoyarlo, a reforzar su autoestima y seguridad personal. Ello requiere que los tutores tengan conocimientos básicos sobre consejería, apoyo emocional y pautas para la detección de eventuales problemas que pueden afectar a la o el estudiante.

3.4. El rol del/la tutor(a)

Frente a las demandas que nos presenta la tutoría, debemos reconocer que nuestro rol es fundamental. Debemos brindar acompañamiento y orientación socioemocional a nuestras y nuestros estudiantes, así como realizar sesiones de tutoría grupal en la hora destinada a la misma e implementar la tutoría individual con las y los estudiantes que lo requieren. Asimismo, es preciso que orientemos a las familias para que cumplan su rol formativo y brinden condiciones físicas y afectivas que favorezcan los aprendizajes.

La relación tutor-estudiante es un aspecto clave de la calidad formativa de la tutoría. El principal beneficio del establecimiento de relaciones caracterizadas por la confianza, aceptación, diálogo, afecto y respeto es que las y los estudiantes interiorizarán en sus vidas estos modelos de relación.

En ese sentido, y de acuerdo con la RD 0343-2010-ED, nuestras funciones son las siguientes:

Con las y los estudiantes

- Acompañar en el proceso de desarrollo de las y los estudiantes, a fin de contribuir a su formación integral.
- Elaborar e implementar el plan tutorial de aula, el cual será flexible y responderá al diagnóstico de las necesidades e intereses de las y los estudiantes. Del mismo modo, se debería diseñar y evaluar las sesiones de tutoría.
- Facilitar la integración de las y los estudiantes en su grupo de clase y en los conjuntos de la dinámica escolar.

- Promover la realización periódica de asambleas escolares de aula.
- Informar oportunamente al director o directora de toda situación, hecho o acontecimiento que vulnere los derechos de las y los estudiantes, para que se tomen medidas preventivas.
- Registrar en la ficha acumulativa personal del estudiante los aspectos más relevantes de su proceso formativo. Con respecto a ello, se debe tener en cuenta que su uso limita el ámbito escolar, y debe emplearse con reserva y respeto por el/la estudiante.
- Coordinar con el director o directora y las familias el apoyo a las y los estudiantes que requieran atención especializada, para su derivación oportuna a las instituciones educativas o servicios pertinentes.

Con la dirección y docentes

- Coordinar y promover acciones que involucren el desarrollo de la tutoría y la orientación educativa.
- Incentivar el compromiso de auxiliares de educación y psicólogo(a) (en caso hubiera).
- Mantener una comunicación permanente que permita orientar el desarrollo de las y los estudiantes.
- Apoyar la convivencia y disciplina escolar en el marco del respeto a la integridad física, psicológica y moral de las y los estudiantes, erradicando todo tipo de maltrato y castigo como método correctivo.

Con las familias

- Promover y organizar la realización de por lo menos cuatro reuniones durante el año con los padres de familia de su sección, para tratar temas relacionados con la orientación de los estudiantes.
- Desarrollar entrevistas con las familias de los estudiantes que lo soliciten y necesiten.
- Coordinar con el Comité de Tutoría y Orientación Educativa la realización de actividades de Escuela de Padres.



Poder cumplir efectivamente con las funciones que tenemos como tutoras o tutores requiere contar con algunas características personales para brindar una adecuada orientación a las y los estudiantes. En esa línea, el perfil del/la docente tutor se caracteriza por los siguientes aspectos:

- Mostrar confianza, empatía, interés y respeto por sus estudiantes.
- Capacidad de escucha, comunicación y diálogo.
- Motivación, iniciativa y liderazgo democrático.
- Compromiso con la formación de sus estudiantes.
- Objetividad para tomar decisiones.
- Flexibilidad para adecuar su plan de trabajo a las necesidades grupales e individuales de sus estudiantes.
- Capacidad de mediación y conciliación.
- Manejar estrategias de observación y recolección de datos.
- Comportamiento ético.

Asimismo, el/la docente tutor debe contar con las competencias necesarias para vincularse positivamente con sus estudiantes, aspecto que ha sido recogido en el Marco del Buen Desempeño Docente (Minedu, 2012), específicamente, en los desempeños relacionados con las competencias 1 y 3:

- Conoce y comprende las características de sus estudiantes y sus contextos, los contenidos disciplinares que enseña, así como los enfoques y procesos pedagógicos, con el propósito de promover capacidades de alto nivel y su formación integral.
- Crea un clima propicio para el aprendizaje, la convivencia democrática y la vivencia de la diversidad en todas sus expresiones, con miras a formar ciudadanos críticos que respeten la interculturalidad.



3.5. El vínculo con las familias

Como vimos anteriormente, una de las funciones principales de la tutoría es asegurar el vínculo de la familia en la formación de sus hijos e hijas, de manera coordinada con la escuela. Esto responde a que tanto la visión que el niño y la niña poseen del mundo como la de su propia imagen está influenciadas por las relaciones que han tenido y que tienen con las personas de su ambiente familiar. En el seno de la familia, el niño(a) recibe los estímulos más intensos que van a ir conformando su personalidad.

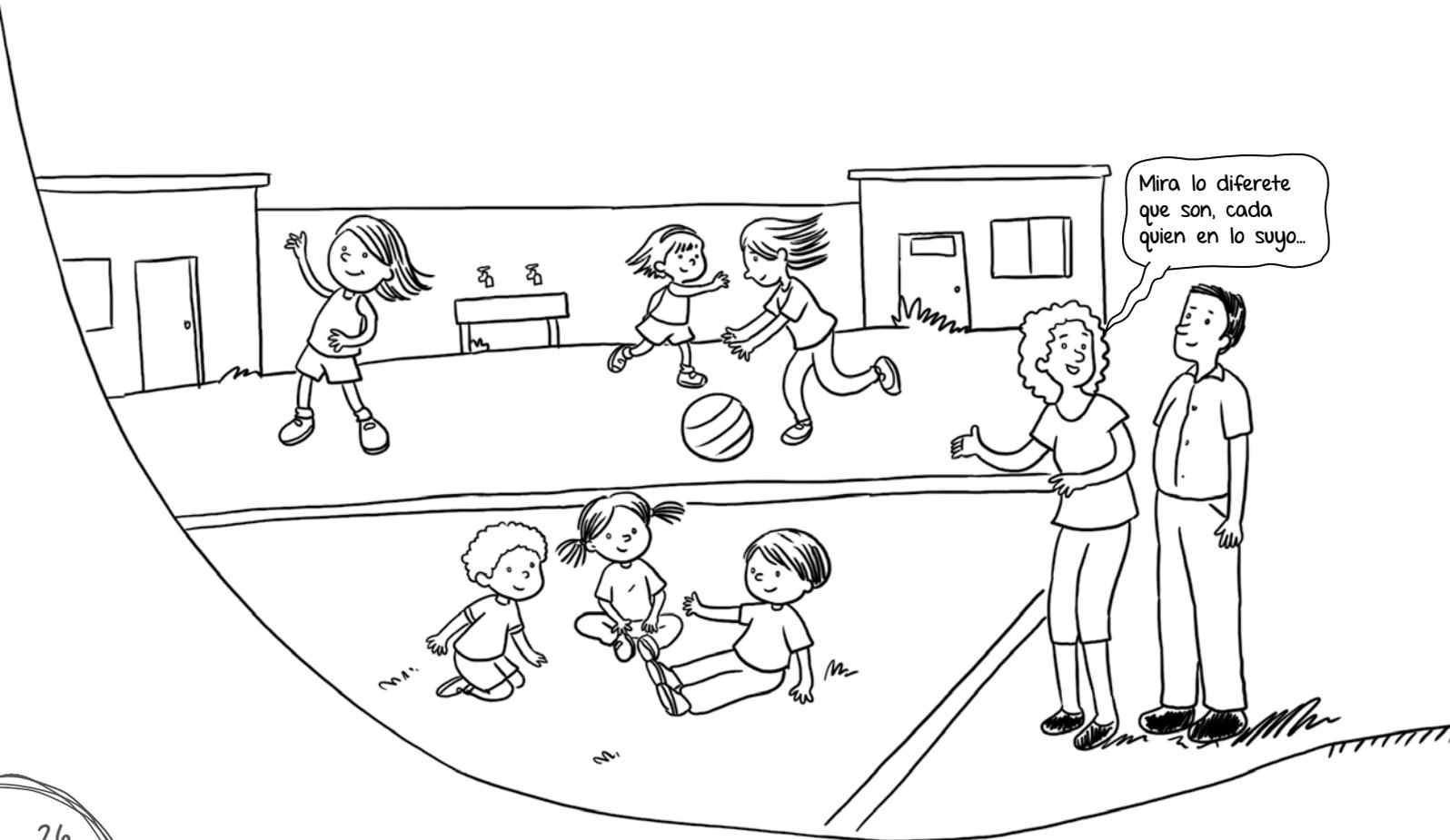
La participación de las familias en la escuela, y la buena relación de cooperación y confianza entre ellas y los y las docentes son factores importantes para el desarrollo de nuestros estudiantes. Esto ayuda a que puedan responder mejor a las necesidades; asimismo, favorece la motivación creciente y la satisfacción de ser atendidos, así como la reducción de conflictos y de la resistencia al cambio. En ese sentido, el vínculo con la familia es sumamente importante, porque nos permitirá tener una visión completa de nuestros estudiantes, que nos facilite el recojo de información sobre sus necesidades y expectativas, de manera que estas puedan verse reflejadas en la acción tutorial que planifiquemos en el aula.

IV. ¿A quiénes acompañamos?

Precisamente, los cambios demasiado bruscos, que no corresponden a cambios evolutivos, significan una señal de alerta a la que debemos prestar atención.

En este acápite presentaremos las características evolutivas generales de las niñas y los niños considerando diversos ámbitos del desarrollo, tales como las áreas motora, intelectual, socioemocional y moral. Esta separación responde únicamente a la necesidad de explicar mejor cada área; sin embargo, debemos tener presente que todas ellas interactúan entre sí, de modo que —por ejemplo— los sucesos y el desarrollo socioemocionales influyen en el área intelectual y viceversa. Por ello, muchas veces, cuando el niño(a) está triste o preocupado por algo, su rendimiento académico tiende a cambiar.

Lo que buscamos es que, como tutores, podamos hacer el ejercicio de contrastar estos datos referenciales con los conocimientos que ya tenemos de nuestros(as) estudiantes, y complementar aquellos que faltan. Así estaremos en mejores condiciones para comprenderlos(as), mejorar nuestra relación con ellos(as) y aportar positivamente a su desarrollo.





No debemos olvidar que las características evolutivas que presentamos son referenciales y no parámetros exactos. En un país como el nuestro, en el que encontramos una marcada diversidad geográfica, cultural, social y lingüística, no es posible homogenizar de manera rígida las características de su población; recordemos además que cada persona, cada niño(a), es único(a). Esto significa también que, pese a los cambios entre una y otra edad, se mantienen como constantes ciertas características de personalidad que constituyen parte de su identidad.

En este sentido, tenemos que aprender a observar a nuestras y nuestros estudiantes para poder identificar sus características y los procesos concretos que se producen en el grupo de niñas y niños. Ello nos ayudará a tener mejores criterios al momento de realizar las siguientes acciones:

- **Definir los contenidos de la sesión de tutoría y lo que se puede esperar de las y los estudiantes de acuerdo con su etapa de desarrollo.**

Por ejemplo, si vamos a trabajar sobre el desarrollo moral con niñas y niños de seis años, y lo hacemos sobre la base de una situación problemática, hay que considerar que sus juicios se orientarán a priorizar las consecuencias materiales de los hechos, así como la importancia o significación que tienen las personas que realizaron las acciones. No podremos esperar que emitan juicios considerando la intencionalidad de las personas involucradas, puesto que este tipo de razonamiento no corresponde aún a su etapa de desarrollo moral e intelectual.

- **Definir las estrategias a utilizar en una sesión.**

Supongamos que se va a trabajar el “autoconocimiento” con niñas y niños de ocho años. Para el desarrollo de esta sesión tutorial se puede considerar la entrega de material escrito, de un cuento, una historia, etc., para que ellas y ellos lean en grupo y, luego, efectúen una dramatización (desarrollo motor). En cambio, si trabajamos con niñas y niños de seis años, se puede tomar en cuenta la narración de un cuento (sin personajes que atemoricen) y, después, pedirles que realicen un dibujo basado en ello (desarrollo socioemocional).

A continuación, presentamos algunas características de las y los niños en el ciclo correspondiente al grado en que están. Esto es así porque, como sabemos, los cambios no se dan en períodos tan cortos (como un año), sino que demandan un proceso mayor, que permita evidenciarlos. No obstante, debemos recordar que estas características son referenciales.





En el V ciclo (entre los 10 y 12 años), las niñas y los niños...

- Mejoran su desenvolvimiento social, pudiendo actuar de acuerdo con las reglas de cada contexto, de cada situación social. Las chicas tienden a valorar más las relaciones, mientras que para los chicos lo principal son las actividades.
- La influencia del grupo de compañeras y compañeros es más fuerte, así como la necesidad de aceptación.
- Son capaces de crear sus propias estrategias de trabajo y estudio (emplean mapas, maquetas, gráficos, Internet, etc.) y emplean su inteligencia en asuntos prácticos. Les gusta poder compartir sus nuevos aprendizajes con otras compañeras y compañeros o en casa con la familia.
- Son más reflexivos y suelen oponerse a los adultos y cuestionar sus decisiones, confrontándolas sobre la base de los conocimientos que han adquirido.
- Asumen la norma en la medida en que es mutuamente aceptada, no porque sea una imposición del adulto; por tanto, aunque debido a que es ley su cumplimiento es obligatorio, puede modificarse bajo el consenso mutuo.
- Asumen la responsabilidad desde dos perspectivas que van coexistiendo en él o ella durante este periodo: la responsabilidad objetiva y la responsabilidad subjetiva. En la primera, la reflexión se basa en las consecuencias que tiene la forma en que actúan las personas. En la segunda, lo que prevalece es la intención o el motivo que lo llevó a hacerlo.
- Aparece el sentido de la justicia como igualdad. Es decir, lo justo es que todos tengan igual, por ejemplo: querer que todos reciban igual cantidad de torta o que todos los chicos tengan el mismo tiempo para jugar; cualquier diferencia es considerada una injusticia.
- Emplean el habla de mejor manera al comunicarse con los demás en diversos contextos, y son capaces de mantener una conversación en torno a un mismo tema. Asimismo, desean tener más libertad para comunicarse y movilizarse dentro y fuera del aula.
- Experimentan mucha actividad física y han mejorado notablemente su tiempo de reacción (habilidad motora); en consonancia con ello, los deportes son una de las actividades que más les agrada.

- Su desarrollo sexual y fisiológico está caracterizado por el inicio de la pubertad, que suele darse primero en las chicas, hacia los once años. A nivel fisiológico, algunos de los cambios son:



MUJERES

- Les crecen los senos (entre ocho y trece años)
- Se les ensanchan las caderas
- Crece el vello púbico
- Inician la menstruación
- Crece vello en las axilas



HOMBRES

- Cambia su voz
- Crecen los testículos y el escroto
- Crece el vello púbico
- Se da la primera eyaculación y la polución nocturna
- Crece vello en las axilas, en el rostro (barba y bigote), en el pecho, etc.

- Tienen curiosidad por explorar su cuerpo y las variaciones que se van dando en este. Son más conscientes de su sexo y del sentido del mismo, por lo que requieren mayor orientación en el hogar y la escuela. Sin embargo, algunos ya son conscientes de las restricciones sociales para hablar abiertamente sobre sexualidad y optan por buscar información por sus propios medios.
- En sus interacciones, empiezan a emplear más el contacto físico: empujones, mensajes, bromas y diversos actos a veces torpes para llamar la atención. Esta actitud se muestra más en casa. No soportan la indiferencia.
- Es un momento de aceleración y cambio: se incrementa su actividad. Se les hace difícil regular su actividad; por eso, suelen ser vistos como ruidosos y desorganizados.
- Empiezan a diferir de los padres en gustos, cuestionan la autoridad y tienden a sentirse maltratados.
- En cuanto a su vida emocional, puede oscilar entre una alegría desbordante y una sentida tristeza, debido a que se han iniciado los cambios de la adolescencia.



V. ¿Cómo planificamos la tutoría en el aula?

A continuación, presentamos algunas pautas que facilitan la planificación y programación de las sesiones de tutoría grupal.

5.1. Plan anual de tutoría

Para hacer efectiva la labor de acompañamiento a los estudiantes de su sección, será importante que el tutor(a) desarrolle su Plan Tutorial de Aula. La elaboración de este le permitirá organizar lo que va a realizar de manera concreta con su grupo de estudiantes, para lo cual debe considerar las características específicas y las necesidades generales que comparten con las niñas y los niños de otras secciones de la institución educativa. Ello significa que su plan puede tener algunos aspectos comunes a los planes de tutoría de otras aulas y secciones, pero también tendrá otros aspectos que no se repiten.

El Plan Tutorial de Aula permite al tutor(a) organizar el trabajo de tutoría que realizará con sus estudiantes a lo largo del año. Es, sin embargo, un documento flexible, que requiere ser revisado periódicamente y reajustado de acuerdo con las necesidades, intereses y preocupaciones de las y los estudiantes, los cuales pueden ir variando.



Si bien el plan orienta el trabajo concreto del tutor(a) en un aula específica, su preparación requiere tener en cuenta los planteamientos y orientaciones de varios de los documentos centrales de la institución educativa, tales como el Proyecto Educativo Institucional, el Proyecto Curricular Institucional y el Plan Anual de Trabajo.

Con respecto a los aspectos particulares, podemos considerar algunas preguntas:

- ¿Cuáles son las principales características de mi grupo de estudiantes?
- ¿Qué características tiene el momento o etapa de desarrollo que están viviendo mis estudiantes? Para esta parte, es importante haber revisado previamente las especificidades evolutivas de los niños y niñas y haber realizado el ejercicio personal sobre las características de nuestros estudiantes, planteadas en la segunda unidad de la guía.
- ¿Qué aspectos se han trabajado en tutoría anteriormente con los estudiantes? ¿Cómo se ha trabajado? Para estos puntos, es recomendable entablar comunicación con el tutor(a) del año anterior, con el fin de informarnos sobre el trabajo que ya se llevó a cabo. Esto debe favorecer la continuidad del trabajo entre el año previo y el presente.

A partir de estos elementos, plantearemos qué es lo que buscamos lograr a lo largo de este año. Es decir, formularemos los propósitos centrales de nuestro trabajo para el año en tres aspectos: **tutoría grupal, tutoría individual y trabajo con familias.**

5.2. Elaboración de un diagnóstico

En el apartado anterior, establecimos algunas interrogantes que pueden guiar al docente para planificar la acción tutorial en su aula. Sin embargo, es importante poder contar con instrumentos más específicos que le ayuden a recoger la información sobre los intereses y necesidades de sus estudiantes. El diagnóstico es el conjunto de informaciones y datos, debidamente organizados y analizados, que nos acerca a la realidad del aula. Nos debe permitir tomar conciencia de los hechos más significativos del contexto interno y externo al salón que, de un modo o de otro, componen la situación familiar, social, económica, cultural y académica de las y los estudiantes.

Esta información es necesaria para la implementación de la tutoría, puesto que nos permite prever, predecir y ponderar estrategias de solución a las problemáticas y necesidades de la o el estudiante. Al iniciar su elaboración, siempre será útil preguntarnos cuáles son aquellas situaciones que pueden modificarse para el logro de las competencias que plantea la propuesta tutorial. Conseguir la respuesta a esta pregunta es, igualmente, muy importante, en la medida que debe permitir valorar de manera objetiva la realidad en la que se debe intervenir en la tutoría.



Te presentamos algunos alcances de acciones que podrías emprender para la elaboración de un diagnóstico en tu aula:

- Una de las maneras a partir de las cuales podemos iniciar el diagnóstico es a través de una matriz **FODA**, que nos facilita identificar las fortalezas y debilidades del grupo aula. Asimismo, nos permite formular estrategias para aprovechar las oportunidades y minimizar los impactos de las amenazas que podamos encontrar tanto dentro como fuera del aula.
- Complementariamente al diagnóstico de intereses y necesidades de los estudiantes y/o del aula, también, es necesario que el tutor(a) realice un **autodiagnóstico** que le facilite obtener información de su perfil personal y cómo este influye en los procesos de relación con las y los estudiantes.
- El factor familia es de gran importancia en la recepción de información de las y los estudiantes. Gran parte de esta puede ser analizada a partir de las **fichas de matrícula** de nuestras y nuestros estudiantes, y de los **comités de aula** que tengamos con las familias.
- También puedes aplicar un **cuestionario** en el que se recojan los intereses y necesidades de las y los estudiantes. En el Anexo 3 te proponemos dicho instrumento, que ha sido diseñado a partir de las características de estos, con un cierto orden y una intencionalidad precisa, en relación con las competencias que presenta la propuesta.



Adicionalmente, sugerimos que se aproveche la información disponible en las instituciones educativas sobre los antecedentes académicos de las y los estudiantes y sobre su trayectoria escolar, de manera que pueda servir como base para el diagnóstico previo al establecimiento de un programa de tutoría. Esta información puede organizarse mediante un portafolio.

5.3. Programación bimestral, trimestral o semestral

Para una mejor organización del trabajo que realizará con su grupo de estudiantes, es conveniente que el tutor(a), sobre la base de su Plan Anual del Aula y el diagnóstico de sus estudiantes, elabore una programación de sus acciones que considere una descripción breve pero clara de las sesiones que desarrollará en un determinado periodo.

Este periodo puede ser variable; según se considere más conveniente, puede ser bimestral, trimestral o semestral. Lo importante es que esta programación permita al tutor visualizar y describir lo que hará en cada sesión, así como tener claros los procesos y estrategias que llevará a cabo en las diversas sesiones de la hora de tutoría, las cuales se orientarán al logro de los objetivos planteados en el Plan Tutorial de Aula.

Esta programación debe ser abierta; es decir, se debe tener la posibilidad de revisarla y modificarla si fuera necesario, de modo que se pueda ir atendiendo progresivamente a las necesidades e intereses de las y los estudiantes. Ello supone que el tutor se preocupe por conocer a sus estudiantes y esté atento a los cambios que se van produciendo en ellos/ellas.

5.4. Sesiones de tutoría

A continuación te presentamos una organización anual de las sesiones de tutoría para el cuarto grado. En esta organización se han priorizado algunos temas o problemáticas que consideramos son más pertinentes de acuerdo con las características de las niñas y los niños. No obstante, no debemos olvidar que lo que planifiquemos para el trabajo en el aula debe partir del diagnóstico de nuestras y nuestros estudiantes.





Contribución de la tutoría	Sesiones	¿Qué buscamos?
El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social	¿Qué dirían de mí?	Que las niñas y los niños conozcan lo que la gente que les quiere percibe de ellas o ellos y cómo les hace sentir esto.
	Cuando otros(as) sienten.	Que las niñas y los niños identifiquen lo que sienten cuando otra persona está muy triste o muy molesta.
	Me calmo y calmo a las y los demás.	Que las niñas y los niños, cuando alguien sienta mucha cólera, respondan con calma sepan cómo calmar a los demás.
	Detectives.	Que las niñas y los niños aprendan a desviar su atención de las cosas que quieren tener o hacer, pero que no pueden tener o hacer ese momento.
	Sombreros para pensar I.	Que las y los estudiantes aprendan que, para frustrarse menos ante un problema, se concentren en lo que sí pueden hacer y acepten lo que no pueden cambiar.
	Obstáculos en el camino.	Que las niñas y los niños, cuando sientan que sus esfuerzos no dan el resultado que esperan, identifiquen los errores que están cometiendo y traten de no repetirlos.
	Malena y Melino.	Que las niñas y los niños aprendan a concentrarse en sus cualidades y habilidades para no estresarse por no ser como los demás o por lo que puedan pensar de nosotros.
	Sombreros para pensar II.	Que las niñas y los niños aprendan que, cuando sus amigas y amigos les presione para hacer algo que no quieren, piensen en varias alternativas y evalúen sus posibles consecuencias positivas y negativas antes de decidir qué hacer.
	Kit de emergencia.	Que las niñas y los niños reconozcan cuando están en riesgo de hacer algo que puede lastimar a otros porque conocen las consecuencias de ese tipo de acciones.
	Somos especiales y diferentes.	Que las y los estudiantes identifiquen y valoren sus cualidades. Asimismo, que reconozcan las diferencias entre las personas y su relación con los conflictos.
Escuchándonos mejor.	Que las y los estudiantes se ejerciten en estilos adecuados de comunicación y valoren la escucha activa.	



Contribución de la tutoría	Sesiones	¿Qué buscamos?
El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y la escuela.	Una fiesta difícil de organizar.	Que las niñas y los niños, al tomar decisiones que afectan a otros, tengan en cuenta el punto de vista de todas y todos los afectados, para que las cosas salgan bien.
	Rudy Bridges.	Que las niñas y los niños sean capaces de ponerse en el lugar de las personas que sufren discriminación para tratar de entender cómo se sienten y apreciar sus logros.
	Obras de teatro.	Que las niñas y los niños se preocupen por que todas y todos a su alrededor se sientan incluidos, escuchados y validados.
	Usando mi lupa.	Que las niñas y los niños sepan cómo preguntar y dar aclaraciones durante una conversación difícil.
	Defensores asertivos.	Que las niñas y los niños sepan cómo defender a un compañero o una compañera que esté siendo agredida por alguien, pero cuidando de no hacer daño a ninguna persona.
	Gana - Gana.	Que las y los estudiantes cuando tengan un conflicto con alguien, busquen alternativas en las que ambas partes obtengan lo que quieren.
	Identificando la discriminación.	Que las y los estudiantes tomen conciencia de las conductas discriminatorias que existen y que ellas y ellos pudieran estar realizando.
	Hombres y mujeres merecemos las mismas oportunidades.	Que las y los estudiantes reconozcan la importancia de la igualdad de oportunidades para mujeres y hombres.
	Aquí, todas y todos somos importantes.	Que las y los estudiantes identifiquen la importancia de respetar y aceptar a las personas por encima de sus diferencias.
	Lo mío, lo tuyo.	Que las y los estudiantes reconozcan la importancia de preservar la propiedad individual y colectiva como derecho inalienable de todas las personas.
	Participando en mi escuela.	Que las y los estudiantes comparen el trato diferenciado que reciben, cuestionando de qué manera limitan su desarrollo personal.
	Con igualdad, todas y todos ganamos.	Que las y los estudiantes comparen el trato diferenciado que reciben, cuestionando de qué manera limitan su desarrollo personal.

Contribución de la tutoría	Sesiones	¿Qué buscamos?
La construcción de un proyecto de vida acorde con sus aspiraciones y características personales.	Voy a lograr mi meta.	Que las niñas y los niños sepan trazarse una meta importante para sus vidas y evaluar lo que necesitan para lograrla.
	Detectives de ocupaciones.	Que las y los estudiantes conozcan y valoren diversas ocupaciones que realizan las personas de su entorno.
La participación y compromiso en acciones dirigidas a la búsqueda del bien común.	Ayudando a resolver los problemas de mi comunidad.	Que las y los estudiantes reconozcan la importancia de la solidaridad, para que enfrenten los problemas del entorno y se sientan comprometidos a practicarla.
	¿Ayudar o no ayudar?	Que las y los estudiantes reflexionen acerca de los compromisos que asumen frente a situaciones complejas o conflictivas de las cuales son testigos.
La adquisición de estilos de vida saludables, lo que implica el bienestar físico, mental y social.	Para relajarnos y sentirnos bien.	Que las y los estudiantes conozcan y practiquen ejercicios de relajación.
	No necesitamos drogas.	Que las y los estudiantes identifiquen los efectos negativos de las drogas ilegales en la salud y la vida de las personas, y se sientan motivados a evitar riesgos y a rechazar propuestas de consumo.
	El alcohol es una droga.	Que las y los estudiantes reconozcan que el alcohol es una droga y reflexionen cómo afecta el comportamiento y la salud.
La organización y el uso adecuado del tiempo para mejorar y optimizar su rendimiento escolar.	Organizando mi tiempo.	Que las niñas y los niños aprendan a organizar su tiempo para que puedan lograr todo lo que tienen que hacer.
	Cómo estudiar mejor.	Que las y los estudiantes reconozcan estrategias y hábitos de estudio que les permitan lograr mejores aprendizajes.
	Aprovechemos el internet para aprender.	Que las y los estudiantes reconozcan las posibilidades que ofrece internet para aprender, comunicarse y relacionarse.



Contribución de la tutoría	Sesiones	¿Qué buscamos?
El conocimiento y la valoración de la propia cultura, así como la reflexión sobre temas de actualidad	Valorando a las personas adultas mayores.	Que las y los estudiantes comprendan la importancia de valorar a las personas adultas mayores y de manifestarlo en prácticas y actitudes concretas.
	Reflexionando sobre el trabajo infantil.	Que las y los estudiantes reconozcan los riesgos que tienen ciertas actividades laborales para la salud y el desarrollo de las niñas, niños y adolescentes.
	Mitos acerca de la violencia contra la mujer.	Que las y los estudiantes tomen conciencia de que la violencia contra las mujeres es una falta grave y que nada la justifica.
	Amigos en la red, ¿realidad o fantasía?	Que las y los estudiantes identifiquen y reflexionen sobre aquellas situaciones que pueden exponerlos a riesgos en las redes sociales.
	Conociendo el delito de la trata.	Que las y los estudiantes conozcan el problema de la trata de personas y sus diversas modalidades, a fin de evitar ser víctimas de este delito.
	No hay duda, esto es un delito.	Que las y los estudiantes se informen sobre las leyes que castigan los delitos de abuso sexual y explotación sexual infantil.
	¿Qué me quieres vender?	Que las niñas y los niños analicen, evalúen y cuestionen la publicidad que es ajena a su realidad, y reconozcan cómo afecta sus pensamientos, emociones y decisiones.

VI. Orientaciones pedagógicas para la implementación de las sesiones²

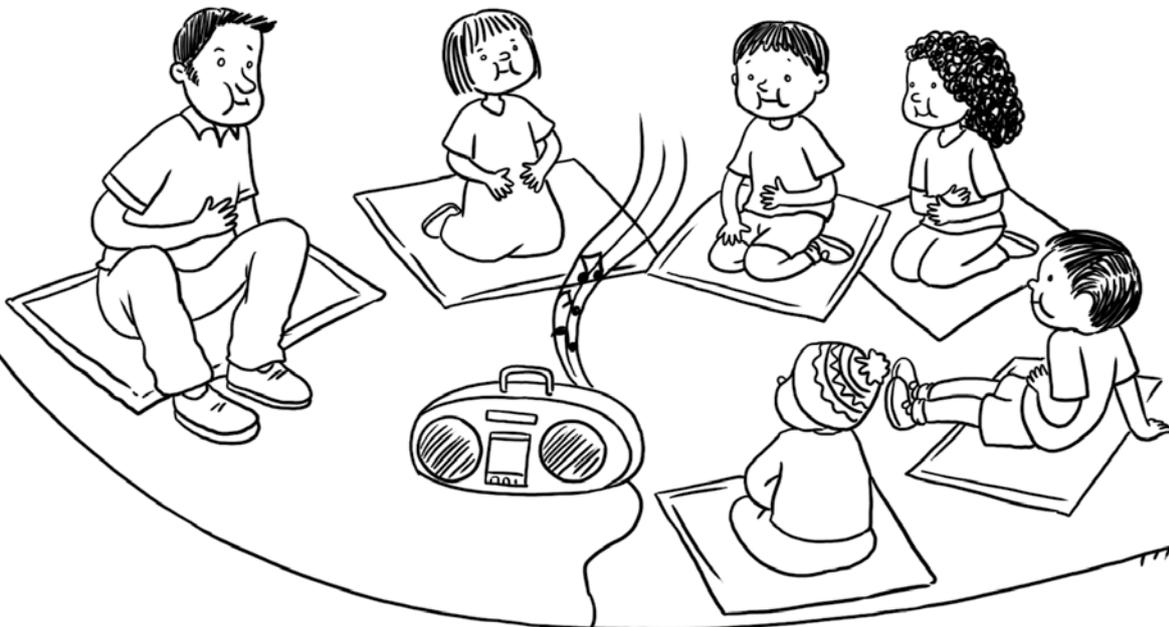
6.1. Pautas para el desarrollo de las sesiones:

Es de vital importancia que procuremos seguir las pautas presentadas a continuación.

Antes de la sesión:

- Leer y releer la guía con la anticipación suficiente para asegurarse de que se comprende bien el objetivo y el desarrollo de la sesión.
- Organizar los materiales necesarios para el desarrollo de la sesión.
- Conocer con claridad los procedimientos sobre cómo intervenir cuando surjan casos especiales.

practicando la regulación de emociones...



Durante la sesión:

- Disponer de los materiales necesarios.
- Organizar el espacio físico.
- Utilizar un lenguaje sencillo para comunicarse.
- Practicar la escucha respetuosa, empática y acogedora.
- Respetar los procesos y diferencias individuales.
- Atender los casos especiales con el cuidado necesario (y derivarlos a las instancias correspondientes cuando se requiera).
- Felicitar el esfuerzo de las y los estudiantes.

Después de la sesión:

- Dar seguimiento a cualquier situación o caso que lo requiera.
- Registrar sus sugerencias para las sesiones.
- Absolver las dudas que le hayan surgido a partir de la sesión.
- Practicar la escucha empática, respetuosa y acogedora.
- Respetar los procesos y diferencias individuales.
- Reforzar los aprendizajes con el uso de cuentos, canciones o afiches.
- Autoevaluar su facilitación con especial énfasis en su estilo de comunicación y de relación con sus estudiantes.

²Estas orientaciones han sido recogidas del Módulo de Paz Escolar “Estudiantes sanos, seguros y felices: El rol del clima escolar y las habilidades socioemocionales” (Bazán, C. & Kudó, I., 2014).



6.2. Desarrollar habilidades socioemocionales

Cuando el aprendizaje académico va de la mano con el socioemocional, las y los estudiantes tienden a recordar y utilizar mejor lo aprendido. Dicho de otra manera: al estimular tanto la “cabeza” como el “corazón”, las clases se aprovechan mejor (Elías, 2003). A la par, las alumnas y los alumnos aprenden el sentido de la responsabilidad, establecen una mejor conexión con la escuela y se preocupan por el bienestar propio y ajeno.

● Definiendo las habilidades socioemocionales

Elías y sus colegas (1997) definen el proceso de aprendizaje de habilidades socioemocionales como la adquisición de competencias básicas para reconocer y manejar las emociones, establecer y alcanzar metas positivas, apreciar la perspectiva de otros, establecer y mantener relaciones positivas, tomar decisiones responsables y manejar las situaciones interpersonales de una manera constructiva. Esto sienta las bases para una convivencia democrática y el ejercicio de la ciudadanía, tal como vemos en el cuadro presentado a continuación:

Áreas	Habilidades	Beneficios para la convivencia
Habilidades intrapersonales: Consisten en aprender a reconocer y manejar las emociones, fortalezas y limitaciones personales.	Autorregulación: Manejando nuestras emociones y comportamientos para alcanzar nuestras metas.	Manejo de la ira: Capacidad para identificar y regular la propia ira, de manera que evitemos hacernos y hacer daño.
	Tenacidad (perseverancia): Esforzándonos para alcanzar metas de largo plazo, sin darnos por vencidos a pesar de la adversidad, falta de progreso y eventuales fracasos.	Generación creativa de opciones: Capacidad para crear distintas maneras de resolver un problema.
	Autoconciencia: Reconociendo nuestras emociones y valores así como también nuestras fortalezas y limitaciones.	Toma de perspectiva: Capacidad para comprender una situación desde múltiples puntos de vista.

Áreas	Habilidades	Beneficios para la convivencia pacífica
<p>Habilidades interpersonales: Consisten en desarrollar preocupación e interés por los demás, así como establecer y sostener relaciones saludables y gratificantes.</p>	<p>Conciencia social: Mostrando comprensión y empatía por los otros.</p>	<p>Empatía: Capacidad de ponerse en el lugar del otro, de ponernos en sus zapatos y “caminar con sus zapatos”, para sentir lo que el otro siente.</p>
	<p>Habilidades para relacionarse: Formando relaciones positivas, trabajando en equipos, lidiando efectivamente con los conflictos.</p>	<p>Asertividad: Capacidad para expresar los sentimiento, pensamiento o necesidades de manera apropiada, clara y firme, haciendo respetar nuestros derechos y respetando los derechos de los demás.</p>
		<p>Escucha activa: Capacidad para escuchar al otro sin interrumpirlo, tomando en cuenta el lenguaje no verbal, parafraseando y haciendo preguntas que permita entender mejor la perspectiva del otro.</p>
<p>Toma responsable de decisiones: Consisten en escoger opciones éticas y constructivas sobre la conducta personal y social.</p>	<p>Optimismo: Promoviendo la actitud que a pesar de los contratiempos y dificultades, las cosas irán bien.</p>	<p>Pensamiento crítico: Capacidad para pensar reflexiva y autónomamente, desarrollando argumentos sustentados en el conocimiento y el discernimiento. Resulta clave para saber resistir a la presión grupal.</p>
	<p>Responsabilidad: Comprendiendo las consecuencias de nuestras acciones y actuando de manera ética, sensata y considerada para con los demás.</p>	<p>Consideración de consecuencias: Capacidad para evaluar los distintos efectos que tiene cada alternativa de acción. Estas consecuencias las pueden aplicar a sí mismos, a personas cercanas, a personas lejanas, a animales o al ambiente.</p>



A la larga, una persona con un adecuado manejo de habilidades socioemocionales internaliza las normas, se preocupa genuinamente por los demás, toma decisiones sensatas y asume responsablemente las consecuencias de sus actos (Bear & Watkins, 2006). Como se puede ver en el cuadro anterior, estas habilidades son absolutamente relevantes para promover la ciudadanía y la convivencia pacífica.

- **Entendiendo su impacto en el bienestar, en los aprendizajes y en el futuro**

Las habilidades sociales y emocionales sientan las bases para la formación de personas justas; ciudadanos éticos, críticos y empáticos; capaces de resolver conflictos de maneras creativas y no violentas, construir consensos, tomar decisiones informadas y participar responsablemente en una sociedad democrática (Cohen, Pickeral & Levine, 2010). Estas habilidades también son fundamentales para el desarrollo de una fuerza laboral bien preparada, que esté en condiciones de afrontar los desafíos de una economía globalizada y adaptarse a las demandas de un mercado laboral en constante cambio. Además, el dominio de habilidades sociales y emocionales en la infancia y adolescencia está asociado con un mayor bienestar, mejor desempeño escolar (Durlak et al., 2011) y el desarrollo positivo de la juventud.

En 2008, el Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL) sintetizó los resultados de tres revisiones sistemáticas que evaluaron el impacto de programas de aprendizajes socioemocionales para estudiantes hasta el octavo año (segundo de secundaria en Perú). Entre sus conclusiones, se sugirió que este tipo de intervenciones promueve mejoras en aspectos personales, sociales y académicos. Con respecto a este último aspecto, las notas mejoraron considerablemente. Además, fueron efectivas tanto con programas escolares como extraescolares, con estudiantes con y sin problemas, en zonas urbanas, suburbanas y rurales, y en zonas con alta y baja diversidad étnica. Por último, se reconoció que los resultados, en las y los estudiantes, seguían siendo positivos a pesar del paso del tiempo.

6.3. Conceptos clave

Para concluir, revisaremos los principales conceptos utilizados, así como algunos recursos complementarios.

- **Acoso/Intimidación/hostigamiento escolar (bullying):** El agresor o agresora tiene alguna ventaja sobre la víctima (es más grande, mayor, más fuerte, más popular, etc.), quiere lastimarla (no es casualidad) y lo hace de manera repetida e injusta. Algunas veces, un grupo de estudiantes acosa a otro. Aquella intimidación que es transmitida vía internet o tecnologías afines lleva el nombre de cyber-bullying.

- **Asertividad:** Se refiere a la capacidad para expresar los sentimientos, pensamientos y necesidades de manera apropiada, clara y firme, en un marco en el que se hace respetar nuestros derechos y se respetan los derechos de los demás.
- **Autorregulación:** Alude a la capacidad para manejar eficazmente nuestras emociones, pensamientos y comportamientos para relacionarnos con otros, aprender mejor, lograr metas y adaptarnos al cambio.
- **Comportamiento prosocial:** Hace referencia a la acción voluntaria que beneficia a otras personas o a la sociedad como conjunto.
- **Discriminación:** Es un trato desfavorable hacia un grupo por determinadas características, lo que dificulta que gocen de sus derechos (educación y salud, por ejemplo). Por lo tanto, repercute en la calidad de los servicios asociados.
- **Empatía:** Consiste en la capacidad de ponernos en el lugar del otro, de ponernos en sus zapatos y “caminar con sus zapatos”, para sentir lo que el otro siente.
- **Escucha activa:** Capacidad para escuchar al otro sin interrumpirlo, tomando en cuenta el lenguaje no verbal, parafraseando y haciendo preguntas que permitan entender mejor la perspectiva del otro.
- **Resiliencia:** Se refiere a la capacidad de los seres humanos, sus comunidades e instituciones para recuperarse, salir adelante y experimentar transformaciones positivas ante la adversidad, como desastres naturales, crisis políticas, epidemias o enfermedad, violencia, conflicto armado, pérdida de seres queridos, etc. (Reyes, Liebenberg & Meza, 2013).
- **Violencia escolar:** De acuerdo con el artículo 19° de la Convención de los Derechos del Niño, la violencia escolar sería “cualquier forma de violencia mental o física, lesión y abuso, maltrato o explotación, incluido el abuso sexual” en contra de las y los estudiantes. Los siguientes son los principales tipos de violencia escolar (Plan Internacional, 2008):
 - **Violencia verbal:** Implica el empleo de vocabulario ofensivo, tono de voz agresivo, palabras crueles, cortantes y tajantes.
 - **Violencia física:** Puede ir desde un jalón de orejas o una bofetada hasta quemaduras, ahogamiento y el empleo de objetos como correas y látigos.
 - **Violencia psicológica:** Como insultar, ignorar, amenazar, aislar, humillar, ser indiferente, rechazar, así como otros comportamientos. Estos generan daños en el desarrollo psicológico.
 - **Violencia sexual:** Involucra cualquier acto de índole sexual impuesto a una persona a través de la violencia o la amenaza, aprovechándose de la vulnerabilidad o incapacidad de resistir, o empleando cualquier tipo de coerción. Este puede ser propiciado por un(a) adulto(a) o adolescente.



VII. Sesiones de tutoría

En este apartado, te presentamos un conjunto de sesiones que puedes utilizar con tus estudiantes. Siempre, teniendo en cuenta sus necesidades y características.



Como se presentó en el capítulo V, las sesiones están distribuidas en relación a las contribuciones de la tutoría. En ese sentido:

- Las sesiones de la 1 a la 11 corresponden a "El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social".
- Las sesiones de la 12 a la 23 corresponden a "El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y la escuela".
- Las sesiones 24 y 25 corresponden a "La construcción de un proyecto de vida acorde con sus aspiraciones y características personales".
- Las sesiones 26 y 27 corresponden a "La participación y compromiso en acciones dirigidas a la búsqueda del bien común".
- Las sesiones de la 28 a la 30 corresponden a "La adquisición de estilos de vida saludables, lo que implica el bienestar físico, mental y social".
- Las sesiones de la 31 a la 33 corresponden a "La organización y el uso adecuado del tiempo para mejorar y optimizar su rendimiento escolar".
- Por último, las sesiones de la 34 a la 40 corresponden a "El conocimiento y la valoración de la propia cultura, así como la reflexión sobre temas de actualidad".



Sesión 1

¿Qué dirían de mí?

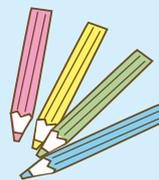
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños conozcan lo que la gente que les quiere percibe de ellas o ellos, y cómo les hace sentir esto.

Materiales:

- Colores.
- Dos hojas bond A4 para cada estudiante.



Presentación:



Empezamos diciéndoles que todos tenemos características (físicas, de cómo somos, de lo que nos gusta, etc.) que nos hacen únicos y diferentes a los demás. Por ejemplo, algunas personas tienen el cabello largo y otras tienen el cabello corto, a algunas personas les gusta ver televisión y a otras no les gusta tanto, algunas personas son hábiles para escribir y otras son hábiles para hacer exposiciones. Unas personas hablan una lengua (o idioma) y otras hablan dos y ¡hasta tres lenguas!

Les preguntamos, ¿pueden pensar en más ejemplos de características que hacen que las personas sean únicas y diferentes a los demás?

Después de escuchar algunas respuestas, les anunciamos que hoy vamos a identificar algunas características que otros perciben en nosotros, y cómo las opiniones de los demás influyen en nuestra autoestima.

Desarrollo:



Dibujamos en la pizarra una silueta humana (si deseamos, podemos traerla ya preparada en un papelote); entonces, entregamos una hoja bond a cada estudiante y les pedimos que dibujen rápidamente la silueta en la hoja bond (se les insistirá en que hagan lo mejor que puedan, pero que no es necesario que salga perfecta). A continuación les indicamos: "Vamos a hacer un ejercicio para pensar en cómo las palabras tienen el poder de hacernos sentir muy mal o hacernos sentir muy bien. Yo les leeré algunas frases que alguien podría decirle a la persona de la silueta. En silencio, cada uno rasgará un poco su silueta de papel, si considera que el comentario leído podría afectar negativamente a esa persona (por ejemplo, que la podrían hacer sentir triste o enojada); y, cuando escuchen comentarios que consideren que podrían afectarla positivamente (por ejemplo, que la podrían hacer sentir orgullosa o feliz) le dibujarán una estrella o un círculo de un color que les guste.

Les decimos que la regla más importante para esta actividad es estar en silencio, sin hacer comentarios ofensivos con respecto a ningún compañero. De ser necesario, les recordamos esta regla durante la actividad.

Empezamos a leer uno por uno los comentarios, dándoles tiempo a sus estudiantes para que rasguen la silueta o para que dibujen algo rápidamente:

1. "¡Qué bruto, no sabe!".
2. "¡Nosotros no nos juntamos con gente como tú!".
3. "¡Esa ropa te queda muy bien!".
4. "¡Qué peinado tan horrible!".
5. "Me gusta como bailas".
6. "Eres muy feo".
7. "Quisiera ser tu amigo".
8. "Eres muy bueno con las matemáticas. ¿Me ayudas con mi tarea?".

Les señalamos que, a veces decimos cosas a las demás personas que les pueden afectar positiva o negativamente y que les pueden hacer sentir mejor o peor con respecto a ellas mismas.

Entonces, les decimos que las partes rotas son como las emociones que pueden sentir cuando les dicen cosas feas , y les preguntamos:

- ¿Cómo creen que se podría sentir la persona con los comentarios negativos?
- ¿Sería fácil intentar pegar las partes y que quede como estaba?
- ¿Cómo se sentiría con los comentarios positivos?.

Les pedimos que piensen en las cosas buenas que dicen las y los demás de cada una de ellas o ellos, y que les llenarían de colores muy bonitos. Entonces, tomando como referencia la ficha: "Lo que otros perciben de mí" (ver anexo), les entregamos una segunda hoja bond y les damos las siguientes indicaciones:

* Pongan como título: "Lo que otros perciben de mí" (escribimos en la pizarra este título).

* Debajo del título escriban el nombre de una persona que te quiere mucho.

* (Escribimos en la pizarra: "1. Cuatro características positivas que diría de mí".). Les decimos que escriban cuatro características positivas que esa persona que te quiere diría de ti (les aclaramos que pueden ser características físicas, de su forma de ser, de cosas que hacen bien, etc).

* (Escribimos en la pizarra: "2. Y diría que me gusta".). Escriban tres actividades o cosas que esa persona que te quiere diría que te gusta".

Les explicamos, con ejemplos, cómo pueden completar cada parte del trabajo.

Cuando han terminado, les pedimos que formen parejas, indicando que no podrían juntarse con la persona cuyo nombre han escrito en el primer recuadro. Deberán contarle a la pareja lo que escribieron. Qué persona escogimos y lo que diría de nosotros. Luego motivamos a que compartan con todos la experiencia (escuchamos a unas tres personas).

Motivamos a las y los estudiantes para que compartan su ejercicio (persuadimos, pero sin obligar), les decimos que recorten la hoja y la peguen en el salón a manera de exposición. Al final de la actividad, podrán recorrer el salón y leer las hojas de sus compañeros y compañeras.

Cierre:



Les felicitamos por el trabajo realizado, poniendo énfasis en que les ha servido para reconocer algunas de las características que otros perciben en ellas y ellos.

Les preguntamos:

- ¿Qué sintieron al describirse a sí mismos desde la perspectiva de alguien que los quiere mucho?
- Hacerlo, ¿les resultó fácil o difícil?

Para finalizar, reforzamos las ideas fuerza.

Después de la hora de tutoría:

Desarrollan la ficha: “Viéndome... pero, con tus ojos” que encontrarán, con sus respectivas instrucciones, en sus cuadernillos (ver anexo). En una próxima sesión de tutoría, comparten, con su compañera o compañero de trabajo la experiencia, así como también con las personas que deseen hacerlo.

IDEAS FUERZA

- A veces, tenemos características positivas que no percibimos en nosotros mismos, pero que los demás sí ven. Es importante reconocer esas características que nos hacen valiosos para las personas que nos rodean.
- Lo que cada quien piensa acerca de sí mismo(a), no siempre es igual a lo que las y los demás piensan, ello en virtud a que cada persona tiene su propia manera de interpretar los hechos de la realidad.
- Hablar respetuosamente con las demás personas acerca de cómo son, les ayudará a conocer e identificar características que no saben que poseen.

Anexos

FICHA: Lo que otros/as perciben de mí

(Escribe en el recuadro el nombre de alguien que te quiera mucho. Por ejemplo, tu profesor, abuelita, mamá o mejor amigo.)

... diría que yo soy...

(Escribe hasta cuatro características positivas que esa persona que te quiere diría de ti. Pueden ser características físicas, de tu forma de ser, de cosas que haces bien, etc.).

... y que me gusta...

(Escribe tres actividades o cosas que esa persona que te quiere diría que te gustan.)

Viéndome... pero, con tus ojos

Vas a preparar un regalo para el/la compañero/a con quien trabajaste en pareja en la última sesión de tutoría, "¿Qué dirían de mí? Será un regalo muy valioso porque le ayudará a conocer cosas importantes que, tal vez, desconoce. ¡Trabaja con la mayor seriedad! RECUERDA QUE DEBES PONER SOLAMENTE CARACTERÍSTICAS POSITIVAS.



PARA:

Quisiera decirte que tienes muchas cualidades, cuatro de ellas, por ejemplo, son:

Sesión 2

Cuando otros(as) sienten

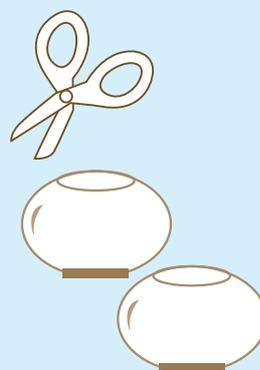
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños identifiquen lo que sienten cuando otra persona está muy triste o muy molesta.

Materiales:

- Tijeras.
- Dos bolsas para meter las anotaciones y luego sacar algunas al azar.



Presentación:



Para empezar les cometas que a veces estamos con personas que sienten emociones muy fuertes y esas emociones nos hacen sentir muchas cosas.

Les pedimos que se pongan de pie y que, en sus sitios, se tapen la boca y griten tan fuerte como puedan, como si tuvieran mucha cólera. Les precisamos que, como sus bocas están tapadas, no se oirá casi nada, pero que cada uno lo haga lo más fuerte que pueda. Luego les pedimos que griten otra vez, siempre con la boca tapada, pero esta vez como si estuvieran muy tristes.

Les preguntamos ¿cómo se sienten? Escuchamos algunas respuestas voluntarias, acogiendo sus emociones y les decimos que hoy hablaremos de las emociones que sentimos cuando otras personas están muy tristes o sienten mucha cólera.

Desarrollo:



Preguntamos ¿alguna vez han visto a alguien que esté muy triste? ¿Cómo saben que esa persona está triste? ¿Cómo está su cuerpo? ¿Qué está haciendo?

¿Y la cólera?, ¿alguna vez han visto a alguien que sienta mucha cólera? ¿Cómo sabemos que alguien está sintiendo mucha cólera? ¿Cómo está su cuerpo? ¿Qué está haciendo?

A veces es difícil saber cómo reaccionar cuando encontramos personas que sienten mucha cólera o que están muy tristes.

Les decimos que hoy vamos a pensar cómo nos sentimos en estas situaciones y qué podemos hacer. Para esto, cada uno anotará en la hoja de trabajo “A veces, en el colegio pasan cosas que me hacen sentir cólera o tristeza” de su cuadernillo (ver anexo) qué situaciones del colegio podrían producir mucha cólera (en la primera columna) y qué situaciones les pueden hacer sentir mucha tristeza (en la segunda columna). Por ejemplo:

Cólera

- Cuando se burlan de alguien en el salón.
- Cuando rompen mis cosas.
- Cuando me acusan de algo que no hice.

Tristeza

- Cuando saco una mala nota.
- Cuando tratan mal a alguien.
- Cuando no me dejan jugar con un grupo.

Solicitamos voluntarias y voluntarios que quieran hacer dramatizaciones para cada emoción. Organizamos a las y los voluntarios en parejas y les indicamos que un(a) integrante de la pareja representará a la persona que está triste o con cólera y, otro(a), a alguien que llega a ayudarlo.

Empezamos dramatizando una situación que produzca tristeza. Ambos integrantes intercambian sus cuadernillos. La persona que representará la emoción, escoge una situación de tristeza del cuadernillo de su compañero(a). Por otro lado, la otra persona dramatizará que reacciona regañándole.

Entonces preguntamos a todos y todas:

- ¿Qué pasó? ¿Cómo se siente, ahora, la persona que inicialmente estaba triste?
- ¿Qué podríamos hacer para que se sintiera mejor?

Anotamos las ideas en la pizarra.

Ahora les pedimos que dramaticen nuevamente la situación, pero que, esta vez, incorporen algunas de las ideas anotadas en la pizarra.

Luego pasamos a la dramatización de la cólera con otra pareja de voluntarios(as). Seguimos el procedimiento anterior y, en un primer momento, pedimos a la segunda persona que reaccione respondiendo con agresión a la cólera del otro, por ejemplo, gritando.

Les preguntamos:

- ¿Qué pasó? ¿Cómo se está sintiendo la persona que inicialmente sentía cólera? ¿Se calmó?
- ¿Qué podríamos hacer para que se calme?

Anote las ideas en la pizarra.

Ahora les pedimos que dramaticen nuevamente la situación, pero que, esta vez, incorporen algunas de las ideas anotadas en la pizarra.

Terminadas las dramatizaciones preguntamos a todos y todas:

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

Cierre:



Felicitemos a todas y todos por las representaciones (tanto a quienes actuaron como a quienes prestaron atención) y por los aportes brindados.

Previo al reforzamiento de las ideas centrales, preguntamos: ¿por qué creen que es importante saber lo que nosotros sentimos en esas situaciones en las que otros están muy tristes o con cólera?

Luego de aclarar las ideas fuerza, anunciamos que, en la próxima sesión, hablaremos más sobre cómo manejar estas emociones.

Después de la hora de tutoría:

Pedimos a las y los estudiantes que entrevisten a tres familiares cercanos mediante la pregunta: ¿qué nos recomiendan para manejar la cólera? En la ficha: “Lo que me recomiendan mis familiares para controlar la cólera” de sus cuadernillos, anotan estas respuestas, según las instrucciones que ahí encontrarán. En la próxima jornada se compartirán las opiniones recogidas en las encuestas.

IDEAS FUERZA

- Las emociones fuertes que experimentan las demás personas hacen que nosotros sintamos muchas cosas.
- Las emociones nos pueden llevar a hacer cosas de las cuales luego nos arrepintamos; o a dejar de hacer cosas que queremos o tenemos que hacer.
- Es fundamental que podamos manejar las emociones para actuar de una manera constructiva con nosotros mismos y con los demás. El primer paso para este manejo es identificar qué estamos sintiendo.

Anexos

A veces, en el colegio ocurren situaciones que me hacen sentir cólera o tristeza

Algunas situaciones que me hacen sentir CÓLERA son...	Algunas situaciones que me hacen sentir TRISTEZA son...
<hr/>	<hr/>

Lo que me recomiendan mis familiares para controlar la cólera

Entrevista a tres familiares cercanos mediante la pregunta: ¿qué nos recomiendan para manejar la cólera? Escribe las respuestas que te brinden en los espacios que encontrarás a continuación.

FAMILIAR 1: NOMBRE.

RECOMENDACIONES PARA CONTROLAR LA CÓLERA:

FAMILIAR 2: NOMBRE.

RECOMENDACIONES PARA CONTROLAR LA CÓLERA:

FAMILIAR 3: NOMBRE.

RECOMENDACIONES PARA CONTROLAR LA CÓLERA:

Sesión 3

Me calmo y calmo a las y los demás

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños, cuando alguien sienta mucha cólera, respondan con calma sepan cómo calmar a los demás.

Materiales:

- N/A

Presentación:



Iniciamos la sesión diciéndoles que a veces, nos encontramos con personas que experimentan emociones muy intensas. Les preguntamos: ¿alguna vez han visto a alguien gritando porque tiene mucha cólera? Escuchamos participaciones voluntarias.

Les pedimos que se pongan de pie y que, realicen una expresión de mucho enojo, frunciendo el rostro, gruñendo, gesticulando y moviendo los brazos y el cuerpo, como si tuviéramos mucha cólera. Entonces, les preguntamos ¿cómo se sentirían si vieran alguien así?

A veces estas situaciones nos provocan emociones que pueden llevarnos a hacer cosas que realmente no queremos. Por ejemplo, cuando alguien siente mucha cólera, puede “contagiarnos” y hacernos enojar tanto incluso hasta el punto de decir cosas que

podrían hacer sentir mal a los demás. Si esto pasara, nuestra cólera solo aumentaría y en lugar de calmarnos, estaríamos cada vez más enojados y no podríamos solucionar el problema. En cambio, si nos calmamos, podemos ayudar a que la otra persona se calme también y así será más fácil encontrar la manera de solucionar el problema.

Desarrollo:



Precisamos que hoy hablaremos sobre cómo controlar nuestras emociones, sin dejarnos llevar por la cólera de los demás. Para esto, vamos a representar situaciones en las que nos encontramos con personas que están sintiendo mucha cólera. Antes de empezar, recordaremos algunas estrategias para calmarnos:

- Respirar profundamente y botar el aire lentamente, al menos tres veces.
- Hablar contigo mismo, diciendo cosas como “Voy a calmarme” o “Estoy tranquilo”, “No me voy a dejar llevar por la cólera del otro”
- Distraer tu mente, por ejemplo, contando de atrás para adelante desde 10 hasta 1 o concentrándote en tu respiración.

Les decimos que vamos a practicar estas técnicas en situaciones en las que tendremos que manejar lo que sentimos frente a las emociones de otras personas. Pedimos tres voluntarias o voluntarios, que pasen al frente para representar la siguiente situación:

Alguien siente mucha cólera, está gritando y tratando mal a otros (por ejemplo, porque le malograron un cuaderno).

En la representación, habrá tres roles:

- Una persona estará sintiendo cólera
- Dos personas tratarán de calmarse y de calmar a la otra persona.

La representación tendrá dos momentos:

1er momento: los grupos representarán lo que suele pasar cuando las emociones no se controlan y terminamos respondiendo con cólera al enojo de las y los demás. Por ejemplo, si la persona está gritando también responderán con gritos. Si los trata mal, la tratarán peor.

Luego de cada representación guiamos la reflexión con las siguientes preguntas:

- ¿Qué pasó?
- ¿Se solucionó el problema o empeoró?
- ¿La persona se calmó?

2do momento: Ahora representarán la misma situación, pero esta vez actuando calmados y tranquilos frente a la cólera del otro.

- ¿Qué pasó?
- ¿Se solucionó el problema o empeoró?
- ¿La persona se calmó?

Posteriormente reflexionamos guiados por las siguientes preguntas:

- ¿Es fácil calmarse cuando otra persona siente mucha cólera? ¿Cómo podemos lograrlo?
- ¿Cómo podemos ayudar a que el otro se calme?
- ¿Qué se les ocurre que podríamos hacer en la situación vista?

Hacemos una lista en la pizarra con todas las ideas de las y los estudiantes, y les pedimos que tomen nota en la hoja de trabajo “Calmo a las y los demás”, en sus cuadernillos (ver anexo).

Cierre:



Felicitamos y agradecemos por las ideas que se les ocurrieron para ayudar a los otros a calmarse. Luego les preguntamos lo siguiente:

- ¿Qué aprendimos hoy?
- ¿Cuándo creen que podemos usar esto en el colegio?

Reforzamos las ideas fuerza.

Después de la hora de tutoría:

En el cuadernillo para el estudiante, desarrollan la ficha: “Pudo evitarse” (ver anexo). En la ficha, se les pide que encuentren en el periódico alguna noticia en la que una situación de cólera haya tenido consecuencias lamentables. Entonces, en el espacio que se indica en la ficha, colocarán cómo hubiera podido evitarse llegar al penoso desenlace.

IDEAS FUERZA

- Es difícil calmarse cuando otra persona siente mucha cólera, porque a veces sentimos que debemos reaccionar con fuerza para calmarlo, pero en realidad esto casi siempre empeora la situación.
- Para lograr calmarnos frente a personas que están mostrando mucha cólera, podemos utilizar una serie de técnicas que nos ayudan a calmarnos.
- Cuando nos encontremos frente a alguien que está sintiendo mucha cólera, primero hay que calmarse uno mismo y luego ayudar a que la otra persona también se calme.
- La cólera es una emoción muy importante, pero, mal manejada nos puede llevar a hacer cosas que no queremos; por ejemplo, decir o hacer algo que pueda causar daño a otras personas.

Anexos

Calmo a las y los demás

¿Cómo podemos ayudar a que otro se calme?

.....
.....

¿Qué podemos hacer?

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

.....
.....

PUDO EVITARSE

Pega o escribe una noticia del periódico en que se aprecie la forma cómo la cólera mal manejada, empeora y tiene consecuencias lamentables.



Indica la forma en que las consecuencias penosas de la noticia anterior pudieron evitarse si alguien se hubiera calmado.



Sesión 4

Detectives

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños aprendan a desviar su atención de las cosas que quieren tener o hacer, pero que no pueden tener o hacer ese momento.

Materiales:

- Dos hojas para cada grupo de cuatro estudiantes, dobladas varias veces:
 - Una con el siguiente mensaje escrito en su interior: “La persona es de corta estatura y solo alcanza el botón del piso 7”.
 - La otra, con el siguiente mensaje escrito en su interior: “El conductor ve al hombre porque es de día”.

Presentación:



Empezamos diciéndoles que muchas veces, nos enfrentamos a situaciones en las que necesitamos controlar nuestros impulsos y nuestras emociones para obtener, más adelante, un mejor resultado.

Les pedimos que se pongan de pie para hacer un juego y les decimos: “cuando diga ¡YA!, nos vamos a quedar muy quietos, sin movernos, hacer o decir nada, por dos minutos completos. Yo voy a tomar el tiempo. El que se mueva o diga algo, quedará eliminado”.

Al culminar los dos minutos, les preguntamos: ¿Qué sintieron? ¿Fue fácil o difícil? Escuchamos algunas respuestas acogiendo sus emociones. Entonces reflexionamos: “Hay momentos en que tenemos que controlarnos y esperar. Por ejemplo, si tenemos que estudiar para un examen y no controlamos el impulso de ver televisión o hacer otras cosas, en lugar de estudiar durante el día, es posible que después tengamos que pasar la noche despiertos estudiando.

Les preguntamos: ¿Pueden pensar en otras situaciones en las que tengamos que controlar nuestros impulsos para lograr algo mejor después?”. Después de escuchar algunas respuestas les anunciamos que hoy aprenderemos una estrategia para controlar esos impulsos.

Desarrollo:



Les damos la siguiente consigna::

“Hoy jugaremos a resolver misterios. Armemos grupos de cuatro integrantes. Cada grupo será un equipo de detectives y recibirá una hoja doblada con la respuesta al misterio escrita en su interior. Sin embargo, no podrán mirar la respuesta hasta que se los indique”.

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

“Leamos el primer misterio que se encuentra en el cuadernillo (ver anexo). Tienen 10 minutos para intentar descifrarlo con su grupo. Si creen tener la respuesta, levanten la mano y me acercaré para verificar que encontraron la solución. Solo al culminar los 10 minutos, pueden destapar la respuesta. No antes”.

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

“ Ahora vamos a repetir el juego con un segundo misterio, pero, esta vez, van a pensar en alguna estrategia que les ayude a enfocarse en resolver el misterio y olvidarse que tienen la hoja con la respuesta adentro. Tienen unos minutos para pensar en estrategias y tomar una decisión. Por ejemplo, una posible estrategia es desviar la atención e intentar pensar en cosas diferentes a la situación o cosa que se quiere posponer o evitar”.

Repetimos el ejercicio con el segundo misterio contenido en sus cuadernillos (ver anexo). La respuesta a este misterio, que debe estar escrita en las hojas dobladas,

es: “El conductor ve al hombre porque es de día”. Igualmente, les decimos que al culminar los 10 minutos, pueden destapar la respuesta. No antes.

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

Hacemos una lista en la pizarra de las estrategias y les preguntamos si se les ocurren nuevas ideas. Anotamos también.

Finalmente, les preguntamos: Si hubieran mirado la respuesta inmediatamente después de escuchar el misterio, ¿hubiera sido igual de divertido el juego?

Cierre:



Les felicitamos por el trabajo realizado, poniendo énfasis en el hecho de haber controlado el deseo de hacer algo que querían (ver la respuesta a los misterios) y además, porque se les ocurrieron muy buenas estrategias para hacerlo. Reforzamos las ideas principales.

Después de la hora de tutoría:

Les pedimos que desarrollen en sus cuadernillos la ficha “Aprendiendo a Esperar” (ver anexo). En ella se les pide que pongan algunos ejemplos de situaciones en las que, a pesar de tener muchas ganas de hacer algo, deben resistir el deseo de hacerlo. Asimismo, contarán, en el espacio correspondiente, de qué manera la estrategia de intentar olvidarse de esos deseos les puede ayudar a conseguir este propósito.

IDEAS FUERZA

- Hay muchas situaciones en la que deseamos mucho hacer algo y, sin embargo, debemos esperar otro momento para hacerlo.
- Es muy útil recurrir a estrategias que desvíen nuestra atención de aquellas situaciones o cosas sobre las que sentimos un deseo fuerte, pero que sabemos que es mejor posponer o evitar.
- Es posible aprender a dominar el impulso de hacer algo que queremos y esperar un momento apropiado.

Anexo

¡Juguemos a resolver misterios!¹

Misterio 1

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

¿Por qué hace esto tan extraño?

Misterio 2

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

¿Cómo puede ser?

Aprendiendo a esperar

Pienso en algunos ejemplos de situaciones en las que tengo muchas ganas de hacer algo y tengo que resistir el deseo de hacerlo. Las escribo en el pergamino de color rojo.

Comento de qué manera la estrategia de intentar olvidarse de esos deseos me puede ayudar a conseguir este propósito.

¹Misterio 1: Acertijo tomado de: <http://adivinizascortas.net>. Misterio 2: Acertijo tomado de: <http://losacertijos.org>

Sesión 5

Sombreros para pensar I²

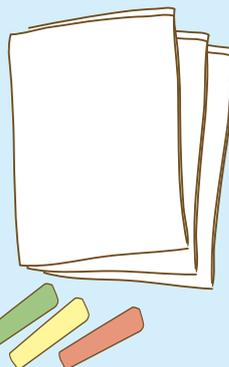
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes aprendan que, para frustrarse menos ante un problema, se concentren en lo que sí pueden hacer y acepten lo que no pueden cambiar.

Materiales:

- 3 medios pliegos de papel (o papel periódico) por estudiante.
- Crayolas (colores o témperas) de color rojo, verde y amarillo.



Presentación:



Iniciamos la sesión preguntándoles si saben lo que es la frustración. Después de escuchar algunas respuestas decimos que la frustración es lo que sentimos cuando no podemos hacer algo que queremos o cuando las cosas no salen como quisiéramos. Por ejemplo, si no nos dejan salir cuando queremos o si las tareas no nos salen tan bien como esperábamos.

Entonces pedimos que se pongan de pie y que hagan, todas y todos al mismo tiempo, un gruñido de frustración. Les pedimos también que expresen la frustración con sus cuerpos. Podemos proponer que alguien sugiera algo y luego todas y todos imitan.

²Adaptación de la idea original "Seis sombreros para pensar" desarrollada por Edward de Bono.

Les invitamos a tomar asiento e informamos que hoy se hablará sobre cómo manejar la frustración.

Desarrollo:



Entregamos tres medios pliegos de papel a cada estudiante y pedimos que cada quien elabore tres sombreros de papel, siguiendo el procedimiento que podrán encontrar en sus respectivos cuadernillos (si se les hace difícil, les demostramos cómo hacerlos). Una vez elaborados los sombreros, les pedimos que les hagan marcas rojas a uno, verdes a otro y amarillas al último, para diferenciarlos.

Organizamos a las y los estudiantes en parejas y les pedimos que piensen en un momento en el que se esforzaron mucho y no lograron lo que querían; luego, que cada uno le cuente a su compañera o compañero cómo se sintió en ese momento, qué pensó y qué hizo. Una vez que las parejas han terminado de intercambiar experiencias, pedimos voluntarias y voluntarios para que compartan en el salón lo que conversaron (recordamos estas situaciones para tomarlas como ejemplo, posteriormente).

Les precisamos que, cuando nos sentimos frustrados, pensamos y sentimos muchas cosas. Entonces les decimos que usaremos los tres sombreros que hemos armado para organizar nuestra forma de pensar frente a aquellas situaciones en las cuales no logramos algo que deseábamos.

Entonces, les damos las siguientes pautas:

- a) El sombrero **ROJO** nos sirve para calmarnos y diferenciar las cosas que sí podemos cambiar, de las que no podemos. Cuando alguien se lo pone, debe hacerse las siguientes preguntas: ¿Qué puedo cambiar? ¿Qué no puedo cambiar? (Anotamos las preguntas en la pizarra).

Les pedimos que se pongan el sombrero rojo y que piensen, individualmente, en la situación que les causó frustración (tomamos una de las situaciones que compartieron, como ejemplo, y hacemos dos listas en la pizarra: una para de la pregunta propuesta). Entonces les indicamos que se pregunten lo siguiente:

- ¿Qué NO se podría cambiar en esta situación?
- ¿Qué SÍ se podría cambiar en esta situación?

De nuevo en parejas, nos preguntamos mutuamente qué podemos cambiar y qué no, en la situación que compartimos. Damos tres minutos para esto. Terminado el espacio anterior, preguntamos a todo el grupo:

- ¿Por qué es importante saber qué podemos cambiar y qué no?
- ¿Es fácil saber qué podemos cambiar y qué no?

Cuando sabemos qué podemos cambiar y qué no, el sombrero verde nos ayudará a tener valentía para actuar:

b) El sombrero **VERDE**, nos sirve para pensar en qué hacer con lo que sí podemos cambiar y tener el ánimo y la valentía para hacerlo.

Les pedimos que se pongan el sombrero verde y se hagan, individualmente, las siguientes preguntas: si no obtuve inmediatamente lo que quería, ¿qué hago con aquello que sí puedo cambiar? ¿Cómo puedo obtener ánimo y valentía para cambiar aquello que sí se puede cambiar? (Anotamos estas preguntas en la pizarra).

Tomando como ejemplo una de las situaciones que compartieron, les preguntamos: ¿qué ideas se les ocurren? ¿Cómo podríamos darle ánimo para lograr las cosas que se proponga? ¿Cómo podría ganar valentía? Hacemos una lista de ideas en la pizarra.

Siempre con el sombrero verde, hablamos en parejas sobre nuestras alternativas (sobre las situaciones que venimos discutiendo en parejas). Les damos tres minutos para esto.

Terminado el espacio anterior, preguntamos a todo el grupo:

- ¿Qué alternativas pensaron usando el sombrero verde? ¿Qué otras cosas podían hacer?
- No lograr algo cuando nos esforzamos, ¿implica necesariamente que no vamos a lograrlo nunca?
- ¿Qué otras cosas sí pueden lograr en este momento?
- ¿Pueden pedir ayuda? ¿A quién?

Finalmente, el sombrero amarillo nos sirve para aceptar calmadamente, las cosas que no podemos cambiar.

El sombrero **AMARILLO** nos sirve para aceptar. Cuando alguien se lo pone, reflexiona: ¿qué voy a hacer con las cosas que no pudo cambiar?

Se ponen el sombrero amarillo y nos preguntamos ¿cómo podríamos ayudar a una persona que ha tenido una frustración para que acepte las cosas que no puede cambiar? (Tomamos la situación que usaron para pensar en alternativas y hacemos una lista de las ideas en la pizarra).

Les pedimos que conversen, con el sombrero amarillo puesto, en parejas, sobre la aceptación que necesitamos. ¿Qué tenemos que aceptar? Damos tres minutos para esto.

Entonces reflexionamos con todo el grupo sobre lo siguiente: ¿Por qué es importante aceptar lo que no podemos cambiar?

Cierre:



Preguntamos:

- ¿Para qué nos sirven los sombreros que usamos hoy?
- ¿Cuándo los podemos usar?

Finalmente, aseguramos la comprensión de las ideas fuerza.

Después de la hora de tutoría:

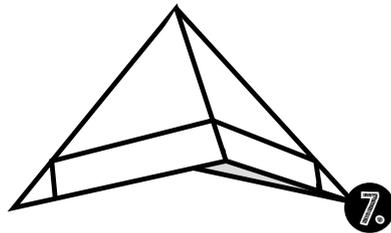
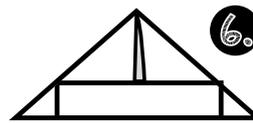
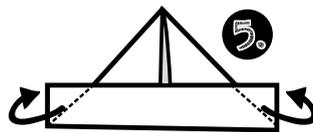
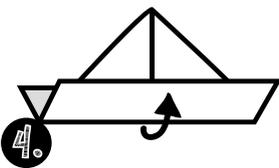
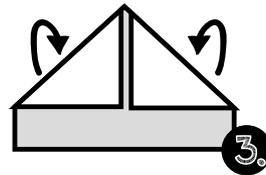
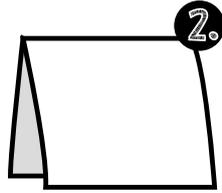
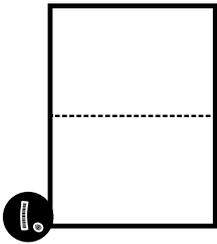
Les pedimos que, fabriquen sus tres sombreros con cartulina y los traigan la próxima clase para que formen parte de sus “útiles escolares”. El tutor o la tutora, aprovechará las diversas ocasiones propicias para pedirles que los utilicen de manera inopinada, en situaciones frustrantes que puedan ocurrir en el futuro, pedirles que los utilicen.

IDEAS FUERZA

- A veces, nos esforzamos mucho y no logramos lo que queremos. Cuando esto pasa, sentimos frustración, la cual provoca emociones desagradables como la cólera, la tristeza y la desesperación, que pueden llevarnos a realizar acciones perjudiciales.
- Podemos aprender, frente a la frustración, a calmarnos, aceptar la situación, saber si podemos hacer algo o no por cambiarla o pensar en nuevas cosas y hacerlas realidad.

Anexo

¿Cómo armar nuestros sombreros?



Sesión 6

Obstáculos en el camino

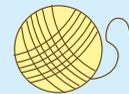
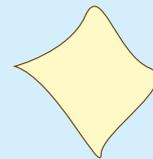
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños, cuando sientan que sus esfuerzos no dan el resultado que esperan, identifiquen los errores que están cometiendo y traten de no repetirlos.

Materiales:

- Tiza, lanas o cuerdas para delinear caminos en el piso.
- Un pedazo de tela por estudiante para vendarse los ojos.



Presentación:



Empezamos refiriéndoles que muchas veces, se nos presentan obstáculos o dificultades para lograr las metas que nos proponemos. Por ejemplo, a una persona que practica gimnasia le puede resultar difícil lograr cierto movimiento; a un cantante, lograr ciertas notas; o a un dibujante, lograr la expresión de las caras.

Les decimos que hoy aprenderemos algunas estrategias para superar esos obstáculos o dificultades y seguir intentando lograr nuestras metas.

Desarrollo:



Reunimos a las y los estudiantes en grupos de seis personas y les decimos que se intentará lograr un reto.

Se requiere espacio para desplazarse, por lo que hay que acomodar sillas y mesas de tal manera que haya espacio para caminar (si las condiciones de la escuela lo permiten, pueden salir del salón y llevar a cabo la actividad en un espacio abierto).

Cada grupo:

- Trazará un camino que mida al menos cinco pasos de largo y un paso de ancho (pueden usar tiza, lana, cuerdas y cinta adhesiva).
- Colocará a lo largo del camino diversas cosas y objetos que simularán piedras o palos en el camino (deben poder pisarse sin que se dañen (por ejemplo, zapatos, trapos, papeles, pedazos de periódico, etc.).

Se les indica que tendrán como meta cruzar el camino de principio a fin, sin tocar los bordes del camino ni alguno de los obstáculos. Deberán ir pasando persona por persona, mientras las y los demás miembros del grupo observan en silencio. Una vez que haya pasado la totalidad de las y los integrantes del grupo, decimos que lo van a volver a hacer, pero ahora, con los ojos vendados.

Un(a) integrante se coloca la venda y las y los demás observan cómo cruza el camino. Nadie podrá darle instrucciones mientras lo intenta. Quien toque algún borde u obstáculo, será avisado por las y los demás; entonces, se quitará la venda y dará paso a un(a) nuevo(a) persona, y regresará al punto de partida.

Una vez que cada estudiante haya intentado una vez, preguntamos al pleno el aula:

- ¿Cómo les fue en el primer intento?
- ¿Cómo podrían hacerlo mejor?

Reflexionamos: “en la vida cotidiana, hay situaciones en las que no siempre logramos lo que queremos en el primer intento así que tenemos que seguir intentando. Una buena estrategia para seguir intentando es darnos cuenta de los errores que estamos cometiendo e intentar no caer en ellos una y otra vez”.

Nuevamente en sus grupos de seis, volverán a intentarlo. Esta vez sus compañeros y compañeras de grupo les ayudarán a darse cuenta de qué obstáculos están tocando o qué errores están cometiendo, y cómo podrían evitarlos en los siguientes intentos. Por ejemplo, “Siempre tocas la piedra que está en la mitad, podrías empezar caminando más hacia la izquierda para no tocarla”.

Les recordamos que deben turnarse para que cada estudiante tenga la oportunidad de intentarlo varias veces recibiendo retroalimentación de su grupo después de cada turno.

Cierre:



Felicitemos a las y los estudiantes por el trabajo realizado, mostrando empeño para superar los fracasos, obstáculos o dificultades que se presentaron en el logro de una tarea. Les preguntamos:

- ¿Qué emociones sintieron durante el ejercicio?
- ¿Lograron cumplir la meta final?
- Si no lograron cumplir la meta final, ¿mejoraron después de cada intento?
- ¿Creen que si hubieran tenido más tiempo para practicar, hubieran podido lograr la meta?
- ¿Cómo se relaciona esto con nuestras metas?
- ¿Cómo se relaciona esto con lo que nos cuesta trabajo en la escuela?

Después de la hora de tutoría:

En sus cuadernillos ubicarán la ficha: “Aquella vez no sabía aprender de mis errores, hoy, SÍ” (ver anexo) y la desarrollan siguiendo las instrucciones que allí se detallan. En la próxima clase comparten con el pleno del aula sus experiencias.

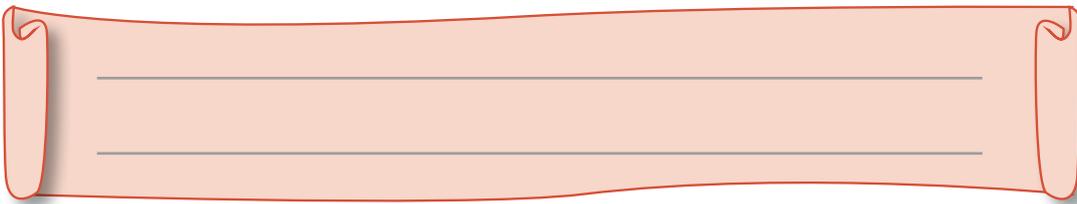
IDEAS FUERZA

- Hay situaciones en las que no siempre logramos lo que queremos en el primer intento, así que tenemos que seguir intentando. Una buena estrategia para seguir intentando es darnos cuenta de los errores que estamos cometiendo e intentar no caer en ellos una y otra vez.
- Muchas veces, se nos presentan obstáculos o dificultades para poder lograr las metas que nos proponemos, existen algunas estrategias para poder superar esos obstáculos o dificultades, y seguir intentando lograr nuestras metas.
- Perseverar a pesar de los fracasos o de los obstáculos, nos permite alcanzar metas que, a primera vista, pueden parecer difíciles o imposibles de alcanzar. El éxito comúnmente se asocia a la perseverancia.
- Tener un pensamiento flexible nos permite ser creativos e idear nuevas estrategias para conseguir lo que queremos a pesar de los fracasos u obstáculos que se nos puedan presentar.

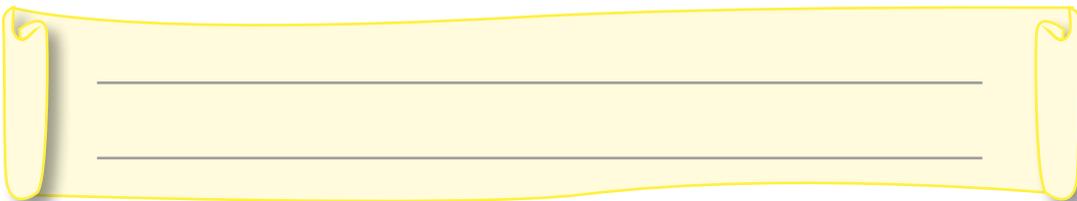
Anexos

Aquella vez no sabía aprender de mis errores, hoy, SÍ.

- 1) Aquella vez no sabía aprender de mis errores, hoy, SÍ.

A horizontal scroll graphic with a red border and a light red fill. It has two horizontal lines inside, one near the top and one near the bottom, for writing.

- 2) Los errores que cometí en aquella ocasión fueron los siguientes:

A horizontal scroll graphic with a yellow border and a light yellow fill. It has two horizontal lines inside, one near the top and one near the bottom, for writing.

- 3) Para no volver a cometer esos errores yo deberé:

A horizontal scroll graphic with a green border and a light green fill. It has two horizontal lines inside, one near the top and one near the bottom, for writing.

Sesión 7

Malena y Melino

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños aprendan a concentrarse en sus cualidades y habilidades para no estresarse por no ser como los demás o por lo que puedan pensar de nosotros.

Materiales:

- N/A

Presentación:



Empezamos reflexionando sobre el hecho que, aunque nos podemos estresar por cosas de la escuela, los amigos o la familia; solemos ser nosotros mismos quienes más estrés nos causamos, en parte, por las exigencias que nos ponemos. Nos estresamos cuando creemos que no somos capaces de responder a esas exigencias y nos llenamos de pensamientos negativos.

Damos algunos ejemplos sobre estas demandas del entorno, por ejemplo, tener que organizar una actividad y no tener mucho tiempo disponible.

Vamos a ponernos de pie y a caminar por el salón como si estuviéramos estresados (nerviosos, preocupados e intranquilos). Pongan cara de estrés. Muevan los brazos con estrés. Hagan sonidos de estrés. Llévense las manos a la cabeza como si tuvieran estrés. Vuelvan a sus sitios. Hoy hablaremos del estrés en las relaciones con nuestros compañeros.

Les pedimos que se pongan de pie y que caminen por el salón como si estuvieran estresados (nerviosos, preocupados e intranquilos). Que pongan cara de estrés, muevan los brazos con estrés, hagan sonidos de estrés y se lleven las manos a la cabeza como si tuvieran estrés.

Después de lo anterior, les decimos que hablaremos sobre el estrés en las relaciones con nuestras compañeras y compañeros.

Desarrollo:



Les decimos que dos cosas que generan estrés y que todos hacemos, son:

- Compararnos con nuestros compañeros.
- Preocuparnos por lo que los demás piensan de nosotros

Les pedimos que recuerden alguna vez que les ha ocurrido esto y les ha generado estrés. Escuchamos algunas respuestas, acogiendo sus emociones.

Les anunciamos que vamos a leer juntos dos historias: la de “Malena” y la de “Melino”, les pedimos que la busquen en sus cuadernillos y realizamos juntos su lectura (ver anexo).

Formulamos las siguientes preguntas: ¿Cómo son los personajes? ¿Qué ideas, creen ustedes, se les ocurren usualmente? Escuchamos algunas intervenciones.

Les decimos que vamos a realizar un juego de roles y les indicamos, para ello, necesitamos conocer previamente al señor Pesi y a la señora Opti. El señor Pesi ve siempre el lado malo de las cosas y tiene pensamientos negativos, mientras que la señora Opti siempre trata de tener pensamientos positivos:

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

Les pedimos que se organicen en grupos de tres personas y escojan uno de los dos casos (el de Malena o el de Melino) y acuerden internamente qué roles quiere representar cada quien:

- Rol (1): Malena o Melino.
- Rol (2): Señor Pesi.
- Rol (3): Señora Opti.

Les indicamos que tendrán diez minutos para preparar su obra y que esta debe respetar el siguiente orden:

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

Al finalizar el tiempo de preparación, anunciamos: “¡Luces, Cámara, Acción!” y cada grupo deberá empezar a representar su obra; mientras tanto, vamos paseando por cada grupo para guiarlos o aconsejarlos sobre su actuación. Al finalizar, un grupo (o tal vez, alguno o algunos más, según el tiempo) se presenta voluntariamente frente al resto del salón.

Cierre:



Les felicitamos por haber diseñado su propia obra y, con ella, sus propias ideas para combatir pensamientos negativos que generan estrés en situaciones sociales. Les preguntamos:

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

Realizamos una reflexión final con base en las ideas fuerza.

Después de la hora de tutoría:

En sus cuadernillos desarrollan la ficha “Reemplazando pensamientos negativos con mi amiga la señora Opti”, siguiendo las instrucciones que allí se encuentran (ver anexo). En próxima reunión, compartiremos las experiencias desarrolladas en el cuadernillo, incluyendo las estrategias para reemplazar los pensamientos negativos por positivos.

IDEAS FUERZA

- Todos somos únicos y diferentes a los demás. Cuando nos comparamos negativamente con alguien, es posible que salgamos perdiendo. Por ejemplo, si nos comparamos con alguien que tiene talento para cantar y lleva practicando desde pequeño, es probable que nos parezca que no cantamos tan bien.
- Es muy útil aprender a detectar que estamos cayendo en pensamientos negativos para tratar de reemplazarlos por positivos a partir de nuestras propias cualidades y habilidades.
- Es importante aprender a identificar qué nos produce estrés más comunes, por ejemplo, semana de exámenes finales, fiestas de cumpleaños, antes de una presentación en público. Aquí suelen aparecer los pensamientos negativos.

Anexos

La historia de Malena

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

Malena a veces se siente muy estresada, con los músculos tensos, y a veces quisiera salir corriendo. Esto le pasa en particular cuando piensa lo siguiente: “Acaban de entregar la tarea de Personal Social que hice la semana pasada. Seguramente no me fue tan bien porque no sé escribir tan bonito como Amalio”.

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

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

La historia de Melino

Melino es un estudiante de sexto grado, le gusta cantar y su mamá dice que es muy bueno para esto. A Melino le gusta mucho la clase de Matemáticas y aunque a veces quisiera participar en clase, no lo hace. A Melino no le gusta cuando sus amigos se burlan de otros estudiantes, pero no les ha dicho nada. Melino a veces se siente muy estresado, el corazón le palpita rápidamente y, a veces, quisiera salir corriendo, sobre todo cuando piensa:

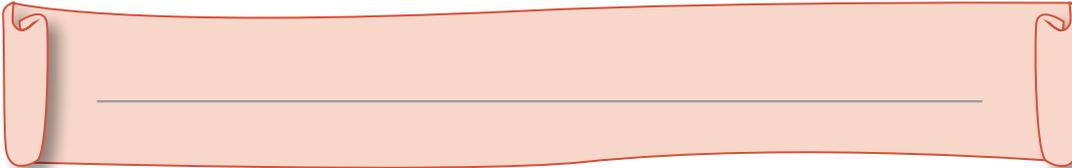
“Me toca cantar en la presentación del colegio, voy a sonar desafinado y todos van a decir que canto mal”.

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

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

Reemplazando pensamientos negativos con mi amiga la señora Opti

- 1) Pienso en una situación estresante que tendré en los próximos días; por ejemplo, una exposición, un examen, una fiesta, una actuación, etc., y la escribo a continuación:



- 2) Completo las siguientes oraciones, pensando en lo que me diría el señor Pesi:

Si lo haces, seguramente que

Mejor sería que

Hay otra persona que

Después que lo hagas, todas y todos dirán que

- 3) Reemplazo lo que me dijo el señor Pesi, según lo que la señora Opti me diría:

Si lo haces, seguramente que

Mejor sería que

Hay otra persona que

Después que lo hagas, todas y todos dirán que

Sesión 8

Sombreros para pensar II³

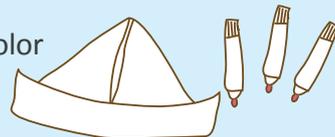
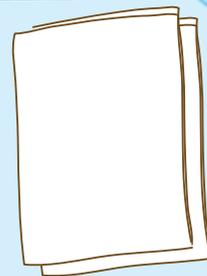
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños aprendan que, cuando sus amigas y amigos les presionen para hacer algo que no quieren, piensen en varias alternativas y evalúen sus posibles consecuencias positivas y negativas antes de decidir qué hacer.

Materiales:

- Sombreros para pensar contruidos en una sesión anterior.
- Un pliego de papel periódico por estudiante.
- Crayolas o plumones de color negro.



Presentación:



Decimos que a veces los grupos de amigos(as) y compañeros(as) nos piden que hagamos cosas con las que no estamos de acuerdo o de las que no nos sentimos seguros (de ser posible, damos algún ejemplo de cuando estábamos en el colegio).

Casi siempre, pensamos que debemos hacerlo para darles gusto y no arriesgarnos a perder su amistad. Sin embargo, ceder o someternos a la presión de grupo no es el único camino; ¡hay muchas más opciones!

Les anunciamos que hoy vamos a aprender a pensar y elegir otras alternativas en este tipo de situaciones. ¡Usando nuestros sombreros para pensar!

³Adaptado de la idea original "Seis sombreros para pensar" desarrollada por Edward de Bono.

Desarrollo:



Les pedimos que saquen sus sombreros para pensar (el día anterior debemos recordarles que los tengan listos o en caso a alguien se les hayan perdido o malogrado, tenga tiempo de hacer unos nuevos) y les decimos que hoy los volveremos a utilizar; pero, ahora, para organizar nuestras ideas frente a situaciones en las que un grupo de amigos, compañeros nos pide que actuemos de una manera que no queremos.

En esta oportunidad, les decimos, necesitaremos un color nuevo: “el negro”. Para ello, deben fabricarlo usando el papel y el color, según lo aprendido en la sesión “Sombreros para pensar I” (si no recuerdan cómo hacerlo, les remitimos a sus cuadernillos en la mencionada sesión, o podemos demostrárselo, guiándonos del anexo de la sesión N° 5).

Vamos a la hoja de trabajo “Tres sombreros para organizar nuestras ideas” del cuadernillo para estudiantes (ver anexo) y leemos, juntos, para qué podemos usar cada uno de los sombreros:

Después de la lectura les comentamos que hay ocasiones en que pensamos en todo al mismo tiempo, pero es importante aprender a organizar nuestras ideas y, para ello, necesitamos usar los sombreros uno por uno.

En el cuadernillo ubicamos “La situación de Ángel” (ver anexo) y les pedimos que la lean en silencio. Cuando todas y todos han culminado la lectura, proponemos las siguientes preguntas:

- ¿Les ha pasado algo similar a lo que le ocurrió a Ángel, que un grupo de amigos les pidió que hicieran algo con lo que ustedes no estuvieran muy de acuerdo?
- ¿Cómo se sintieron en ese momento?, ¿qué pensaron?

Después de escuchar algunas respuestas, les pedimos que se pongan el sombrero verde. Les recordamos que con él, nuestro pensamiento se vuelve muy creativo lo que nos permitirá pensar en muchas opciones sobre lo que podría hacer Ángel mañana, cuando llegue a la escuela, y sus amigos estén esperando el chiste que debió haber preparado para burlarse de su compañera. No importa si sus ideas les parecen buenas o no tan buenas; lo importante es que puedan dar rienda suelta a su creatividad.

Anotamos en la pizarra las ideas vertidas por las y los estudiantes. Les animamos a que proporcionen todo tipo de ideas, sin importar si les parecen buenas o no tan buenas. Si los estudiantes empiezan a analizar qué tan útiles o no son las ideas, por ejemplo, si dicen: “Podría salir corriendo, pero van a pensar que es una gallina”, pídale que no lo hagan, pues eso vendrá después. En el ejemplo, la idea sería “Salir corriendo”. Las consecuencias positivas y negativas las evaluaremos después, con los demás sombreros para pensar.

¡Muy bien! Ahora que contamos con varias ideas, tomaremos una como ejemplo.

“Que Ángel no pase por ese pasillo al día siguiente”

Pensemos con el sombrero amarillo:
¿Qué consecuencias positivas tendrá?

*“No podrá burlarse de la niña”,
“Podría evitar más problemas”, “No
tendrá que encontrarse a sus amigos
cuando ellos quieran burlarse de la
niña”, “No se va a sentir mal porque
no se va a tener que burlar de ella”.*

Pensemos con el sombrero negro:
¿Qué consecuencias negativas tendrá?

*“Va a quedar mal ante sus amigos”,
“Sus amigos se van a burlar de la niña
aunque él no esté presente”, “Sus
amigos ahora se podrán burlar de él”,
“Sus amigos pueden pensar que Ángel
ya no quiere pertenecer al grupo”.*

¿Entendieron cómo funciona el sombrero amarillo y cómo funciona el negro? ¡Muy bien! Ahora cada uno va a elegir tres ideas de la pizarra y las va a anotar en la segunda parte de la hoja de trabajo (ver anexo), en la columna que corresponde al sombrero verde. Luego, para cada idea que eligieron, van a pensar con el sombrero amarillo qué consecuencias positivas tendría esa idea y, luego, con el sombrero negro qué consecuencias negativas tendría la misma idea.

Les damos algunos minutos para que desarrollen la actividad, individualmente y, una vez que todas y todos hayan finalizado, plantemos sucesivamente las siguientes preguntas:

- ¿Quién quiere compartir cómo analizó una de las ideas?
- ¿Alguna idea tuvo más consecuencias positivas que negativas?
- ¿Alguna idea tuvo más consecuencias negativas que positivas?
- De las ideas que eligieron, ¿cuál creen que es la que más le serviría a Ángel?, ¿por qué?

Cierre:



Reforzamos las ideas centrales valiéndonos de las siguientes preguntas guía:

- ¿Qué aprendimos hoy?
- ¿Por qué es importante pensar en muchas ideas cuando estamos en situaciones parecidas a las que discutimos hoy?
- ¿Por qué es importante identificar las consecuencias positivas y negativas de las ideas que tenemos para enfrentar una situación determinada?

Después de la hora de tutoría:

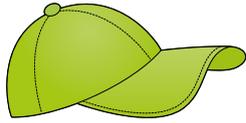
Resuelven en sus cuadernillos la ficha “¡No encuentro mi sombrero!”, cuyas instrucciones encontrarán en él. Es importante que les digamos que creen una situación sin hacer alusiones a compañeros o compañeras, pero que esta situación sea realista, es decir, que pueda ocurrir en la vida real. En esta situación, alguien tiene que tomar una decisión frente a la presión del grupo de amigas y amigos.

IDEAS FUERZA

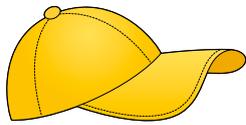
- Todas las cosas en la vida tienen tanto consecuencias positivas como negativas; sin embargo, hay comportamientos que tienen más consecuencias positivas y otros, más consecuencias negativas. Nuestros sombreros amarillos y negros nos ayudan a identificar dichas consecuencias y a elegir la mejor alternativa de acción.
- A veces, cuando sentimos que un grupo de amigos nos presiona para actuar de cierta manera, creemos que solo tenemos dos opciones: hacer lo que ellos nos dicen, o no hacerlo y perderlos para siempre. Sin embargo, es posible pensar en muchas alternativas y, luego, evaluarlas para escoger aquella con la cual nos sintamos mejor con nosotros mismos y con los demás.

Anexos

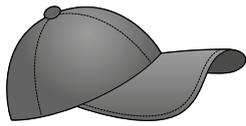
Tres sombreros para organizar nuestras ideas



El sombrero verde nos sirve para ser creativos y generar muchas ideas. Cuando tenemos puesto el sombrero verde, no pensamos en lo bueno o en lo malo, sino solamente en dar muchas ideas, porque este es el sombrero del pensamiento creativo.



El sombrero amarillo nos sirve para ver el lado bueno de las cosas; es el sombrero de lo positivo.



El sombrero negro nos sirve para ver el lado malo de las cosas; es el sombrero de lo negativo.

La situación de Ángel

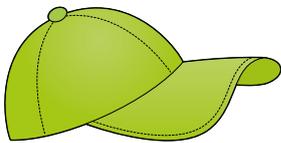
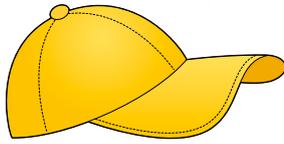
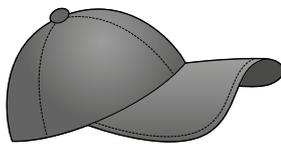
Parte 1

Lee la siguiente situación:

Ángel tiene varios amigos en la clase. Además, se lleva bien con casi todos los estudiantes del sexto grado. Sin embargo, está en una situación complicada, pues su grupo de amigos siempre se está burlando de una compañera de otro salón diciéndole que es una obesa. A Ángel esto no le gusta, pero, a veces, cuando se la encuentran en los pasillos del colegio y sus amigos empiezan a burlarse de ella, Ángel siente emociones diferentes. Por un lado, piensa que es una situación chistosa y divertida, pero al mismo tiempo se siente enojado porque la niña no se merece que la traten así. Ángel no sabe qué hacer, porque todos los días se repite la misma situación. Hoy sus amigos le dijeron que la próxima vez será él quien se burle de la compañera así que debe preparar un chiste que los haga reír a todos.

Parte 2

Escoge tres de las ideas propuestas por el grupo, sobre lo que podría hacer Ángel mañana cuando llegue a la escuela:

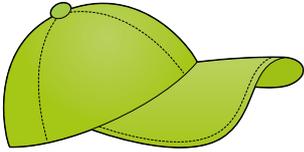
		
Ideas	Consecuencias positivas que podría tener:	Consecuencias negativas que podría tener:
1.		
2.		
3.		

¡No encuentro mi sombrero!

1) Creo en una situación en la cual alguien se siente presionado por el grupo de amigas y amigos para hacer algo con lo que no está de acuerdo:

<hr/> <hr/> <hr/>

2) Gracias a que cuenta con su sombrero verde, al personaje se le ocurren ideas creativas:

	<hr/> <hr/> <hr/>
---	-------------------

3) Pero... ¡Justo ahora, no encuentra ni su sombrero amarillo, ni su sombrero negro!

	Qué pasará ahora que no puede usar el sombrero amarillo (el de las consecuencias positivas).	
	Qué pasará ahora que no puede usar el sombrero negro (el de las consecuencias negativas).	

Sesión 9

Kit de emergencia

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños reconozcan cuando están en riesgo de hacer algo que puede lastimar a otros porque conocen las consecuencias de ese tipo de acciones.

Materiales:

- Revistas y periódicos viejos para hacer recortes.
- Tijeras y pegamento para compartir.
- Colores y plumones (opcional).



Presentación:



Decimos que todos sabemos que robar, agredir o excluir son acciones que les hacen daño a las y los demás. A pesar de esto, a veces, hacemos cosas que lastiman a las y los demás.

Les preguntamos: ¿Por qué creen que pasa esto?

Después de escuchar algunas participaciones, respondemos a la pregunta señalando que hay varias razones, pero la principal es que existen ciertas situaciones en las que nuestros deseos personales nos llevan a cometer errores.

Para aclarar esta afirmación les pedimos que Imaginen una situación en la que tienes muchas ganas de comer torta y tienen hambre. Te dejan sola o solo en un cuarto con una deliciosa torta de chocolate y te piden que no te la comas porque es para la fiesta de cumpleaños de alguien.

Preguntamos: al ver la torta y su deliciosa crema, ¿qué sentirían?

Después de escuchar algunas respuestas les decimos que los sentimientos de hambre y antojo nos ponen en peligro de tomar un poco de torta, aunque sabemos que no es lo correcto. Estas situaciones peligrosas son como zonas rojas donde suena una alarma que nos dice que algunas cosas negativas podrían pasar. Esta zona roja se aplica, también, a situaciones con nuestros compañeros en las que podemos lastimarlos. Por eso, es importante aprender a detectar cuando estamos entrando a esa zona roja.

Terminamos este momento indicándoles que hoy aprenderemos a detectar cuándo estamos ingresando a estas zonas rojas.

Desarrollo:



Empezamos con un ejercicio corto en el que leemos las tres situaciones que encontrarán en sus cuadernillos (ver anexo). Les pedimos que ayuden a identificar qué está llevando a estos personajes a entrar a una zona roja o peligrosa. Vamos anotando las respuestas en la pizarra.

Al terminar de presentar estas situaciones, guiamos la reflexión con las siguientes preguntas:

- ¿Qué tienen en común los tres protagonistas de la historias?
- ¿Qué le sugerirían a cada personaje para ayudarlo a evitar hacer eso?
- ¿Qué tipo de situaciones o cosas nos hacen más susceptibles de cometer errores?

Animamos a las y los estudiantes a hacer una lista con la mayor cantidad posible de soluciones o estrategias, recordándoles las relacionadas con las habilidades aprendidas en módulos anteriores, como el manejo de la cólera, la empatía, la asertividad, el manejo de conflictos, etc.

A continuación, formamos parejas y les indicamos que compartan ejemplos en los que hayan estado en una situación parecida a la de los personajes, y hayan sentido ganas de:

- Utilizar la agresión para reaccionar ante una agresión que recibieron;
- Tomar algo que no era de ustedes o robar algo por tentación;
- Ofender o ridiculizar a alguien por presión de grupo.

Comenten sobre: ¿Qué ocurrió?, ¿cómo se sintieron?, ¿utilizaron alguna estrategia para no cometer la falta o la cometieron?, ¿qué consecuencias enfrentaron?

Pedimos algunas parejas voluntarias que compartan sus situaciones con el resto del grupo.

Cierre:



Con objeto de fortalecer las ideas centrales, formulamos las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendimos hoy?
- ¿Para qué nos sirve esto?

Después de la hora de tutoría:

Recordando las estrategias que listaron para los casos de Natica, Jaime y Rafaela, diseñan su propio “Kit de emergencia” en la hoja de trabajo que encontrarán en su cuadernillo (ver anexo). Este kit servirá para recordarles qué hacer cuando estén en zonas rojas o vulnerables de cometer un error o una falta. Aquí, pueden ser tan creativos como quieran y pueden utilizar palabras claves o dibujos. También pueden utilizar recortes de revistas o periódicos con fotos o palabras. En la próxima sesión de tutoría comparten sus estrategias con el grupo.

IDEAS FUERZA

- Hay varias razones por que las personas a veces hacemos cosas que lastiman a las y los demás, a pesar de saber que no deberíamos actuar así. Existen muchas razones para esto, pero la principal radica en nuestros deseos personales.
- Todos somos susceptibles de cometer errores o faltas que lastimen a otros, a pesar de haber aprendido las consecuencias negativas de dichos errores. Sin embargo, identificar las zonas en las que estamos más propensos a cometerlos, no será de mucha utilidad para buscar estrategias que nos ayuden a utilizar opciones más positivas.

Anexos

Situación 1

A Natica no le gusta tomar cosas que no le pertenecen, porque una vez tomó una fruta de la mochila de su amiga y luego vio a su amiga muy triste porque se quedó sin tener qué comer a la hora del refrigerio. Además, a ella no le gustaría que tomaran sus cosas. Olivia, una amiga de Natica, trajo un paquete de papas del sabor favorito de Natica. Al salir al recreo, Natica, quien no había desayunado, se olvidó su lonchera. Olivia dejó su paquete de papas en su maleta y Natica quiere tomarlo para comerse las papas.

Posible zona roja: tentación y hambre.

Situación 2

A Jaime no le gusta irse a los golpes, porque una vez le pegó a su mejor amigo Ciro por algo que le dijo, le dejó el ojo morado y Ciro no le volvió a hablar por un mes. Sin embargo, el otro día, Jaime estaba sentado en el pasto descansando, cuando de repente una pelota de fútbol le cayó en la cabeza. Cuando se levantó, se dio cuenta de que dos niños estaban jugando a pasarse la pelota y uno de ellos se estaba riendo a carcajadas por la pelota que le cayó a Jaime en la cabeza. Jaime siente ganas de ir a pegarle al niño.

Posible zona roja: cólera, humillación y sentirse agredido.

Situación 3

Rafaela está en el recreo jugando con sus amigas, cuando se encuentran con Karen, una niña a la que todos le ponen apodos feos. A Rafaela no le gusta burlarse ni molestar a la gente poniéndole apodos, porque ha aprendido que es muy doloroso y triste para la persona que los recibe. Sin embargo, su grupo de amigas insiste en que todas tienen que gritarle apodos chistosos a Karen. A Rafaela se le ocurrieron varios apodos que podrían ser divertidos para sus amigas y tiene muchas ganas de gritárselos a Karen, aunque la ofendan.

Posible zona roja: presión de grupo.

Mi kit de emergencia



Sesión 10

Somos especiales y diferentes

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes identifiquen y valoren sus cualidades. Asimismo, que reconozcan las diferencias entre las personas y su relación con los conflictos.

Materiales:

- Imagen de una fruta.
- Hojas de papel.
- Plumones, colores o lapiceros.
- Historia: “María y Rosa”.



Presentación:



Mostraremos a las y los estudiantes la imagen de una fruta (de preferencia una fruta de la zona), y les pediremos que mencionen las características positivas de dicha fruta: es nutritiva, deliciosa, jugosa, dulce, entre otras.

Seguidamente, les solicitaremos que piensen en una característica positiva de sí mismos y que, en orden, las vayan diciendo. Debemos recordar al grupo que es importante respetar las opiniones de todas y todos, y que debemos evitar burlas o cuestionamientos.

Desarrollo:



Entregaremos a cada estudiante una hoja de papel. Después, les pediremos que coloquen su nombre en el centro y que alrededor coloquen todas sus características positivas, por ejemplo: inteligente, alegre, deportista, etc.

Durante esta actividad, recorreremos el aula observando que cada estudiante escriba por lo menos cinco cualidades.

De ser necesario, escribiremos en la pizarra una lista de características positivas para que los estudiantes puedan elegir las que consideran que poseen, como se presenta en el siguiente cuadro:

● Solidario/a.	● Estudioso/a.	● Inteligente.
● Cooperativo/a.	● Arreglado/a.	● Cariñoso/a.
● Buen/a compañero/a.	● Buen/a deportista.	● Independiente.
● Bonito/a.	● Chistoso/a.	● Líder.
● Amigo/a.	● Bueno/a en matemáticas.	● Activo/a.
● Leal.	● Sociable.	● Participativo/a.
● Honesto/a.	● Artista.	● Respetuoso/a.
● Amable.	● Ayudo a los demás.	● Generoso/a.
● Alegre	● Responsable.	

Posteriormente, les pediremos que en parejas compartan lo que han escrito y que conversen sobre las características que ha colocado cada uno. Deben identificar en qué se parecen y en qué se diferencian.

Seguidamente, mencionaremos que todas y todos tenemos características, cualidades y gustos diferentes, y que eso nos hace únicas y únicos. Como somos diferentes, podemos ver y entender las situaciones que suceden de diversas maneras y, a veces, eso puede producir malos entendidos o conflictos entre las personas. Para dar un ejemplo, leeremos la siguiente historia:

María y Rosa

Como a María le gusta ayudar a las personas, le ofrece ayuda a Rosa para hacer su trabajo del colegio, pero a Rosa siempre le ha gustado hacer sola sus cosas sin que otros intervengan. Quizás, a Rosa le moleste la actitud de María, porque no comprende su intención de ayudarla.

Al finalizar la lectura, les preguntaremos:

- ¿Qué podría hacer Rosa para evitar un conflicto con María?
- ¿Cómo debería actuar María frente a la actitud de Rosa?
- ¿Qué podríamos hacer nosotros para evitar que se dé un conflicto entre Rosa y María?

Motivaremos a las y los estudiantes a que den sus opiniones y las relacionaremos con el reconocimiento de que todas y todos somos diferentes.

Cierre:



Para finalizar la sesión, les recordaremos que todas las personas somos diferentes, pero igual de valiosas, por lo que merecemos ser tratadas con respeto. Asimismo, señalaremos que, debido a que somos diferentes, podemos reaccionar de modo distinto cuando estamos frente a un conflicto o problema. Por ejemplo, una persona puede gritar y renegar; otra, en cambio, puede quedarse callada; otra puede querer conversar para solucionar el conflicto.

Después de la hora de tutoría:

Solicitaremos a las y los estudiantes que conversen en casa sobre las características positivas que cada integrante de la familia tiene; y, luego, que vean en qué se parecen y en qué son diferentes.

IDEAS FUERZA

- Todas las personas somos diferentes y nos merecemos respeto.
- Es importante tomar en cuenta que nuestras reacciones pueden lastimar o hacer sentir mal a la otra persona, por lo cual la mejor alternativa es conversar y expresar lo que sentimos tratando de no dañar al otro.

Sesión 11

Escuchándonos mejor

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El desarrollo de una personalidad saludable que les permita actuar con plenitud y eficacia en el entorno social.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes se ejerciten en estilos adecuados de comunicación y valoren la escucha activa

Materiales:

- Cartillas de bingo-bingo.
- Plumones o lapiceros.
- Cuartillas (hojas bond o bulky, cortadas a la mitad).
- Cinta adhesiva, maskingtape o limpiatipo.



Presentación:



Iniciaremos la sesión con la dinámica “Bingo-bingo”. Para ello, ubicamos el recurso “Cartilla de bingo-bingo” en el cuadernillo para estudiante (anexo 1). Les indicaremos que cuando se dé la señal deberán buscar a una compañera o un compañero que coincida con una de las características descritas en cada recuadro de la cartilla de bingo-bingo, y les pediremos que escriban su nombre en dicho recuadro. Luego, deberán buscar a otra persona que cuente con otra característica, y así sucesivamente.

Una vez que tengan llena la cartilla, la o el estudiante deberá decir en voz alta “¡Bingo-bingo!”; esta dinámica seguirá hasta que todas y todos hayan terminado.

Desarrollo:



Una vez culminada la actividad, les preguntaremos a las y los estudiantes:

- ¿Les gustó la dinámica?
- ¿Cómo lograron llenar la hoja del bingo-bingo?
- ¿Cómo se comunicaron entre ustedes?

Después de escuchar los comentarios del grupo, entregaremos a cada estudiante una cuartilla en la que deben escribir una palabra que describa cómo fue la comunicación. Les indicaremos que deben pegar las hojas en la pizarra y las separen en dos columnas, según estas formas sean positivas o no.

Animaremos al grupo para que lea las cuartillas pegadas en cada columna y les pediremos que opinen por qué algunas formas fueron positivas y por qué otras no. Posteriormente, les mencionaremos que una adecuada comunicación es esencial para poder comprender lo que dicen las demás personas, mientras que una mala comunicación obstruye este proceso e incluso puede ser una causa de conflictos. Cuando el mensaje no se trasmite adecuadamente, suele ocurrir que una de las personas malinterpreta lo que la otra persona ha dicho, y reacciona defendiéndose ante lo que ha considerado una ofensa.

Seguidamente, dialogaremos sobre lo que implica comunicarse adecuadamente; debemos resaltar que se requieren dos elementos fundamentales: la claridad con la que se comunica el mensaje y la disposición para escuchar al otro. En otras palabras, la capacidad de comprender el mensaje se efectúa en función de lo que se quiere decir y no en función de lo que personalmente se quiere escuchar.

Cierre:



Les pediremos a las y los estudiantes que mencionen qué podemos hacer para lograr una adecuada comunicación, por ejemplo: escuchar con atención, hablar con claridad, preguntar si no nos queda claro el mensaje, entre otras.

Agradeceremos a todas y todos por sus opiniones y destacaremos aquellas ideas que podemos poner en práctica en el colegio y en nuestros hogares. Finalmente, motivaremos a las y los estudiantes para que en adelante escuchen con total atención y hagan preguntas que favorezcan la comunicación.

Después de la hora de tutoría:

Animaremos a las y los estudiantes para que, durante la semana, practiquen una adecuada comunicación con sus familiares y compañeros. En una siguiente reunión, les pediremos que compartan sus experiencias.

IDEAS FUERZA

- Para comunicarnos adecuadamente, nuestros mensajes deben ser claros y debemos prestar atención a lo que la otra persona nos quiere decir.
- Podemos utilizar algunas técnicas o recursos para lograr una comunicación adecuada: la escucha activa, las preguntas, el replanteo, entre otras.

Anexo

Cartilla de bingo-bingo

Tiene dos hermanos (as) <hr/>	Le gusta leer. <hr/>	Tiene una mascota. <hr/>
Le gusta el vóley. <hr/>	Tiene cabello lacio. <hr/>	Le gusta bailar. <hr/>
Le gusta comer frutas. <hr/>	Le gustan mucho las matemáticas. <hr/>	Tiene pecas en la cara. <hr/>
Vive a unas cuadras del colegio. <hr/>	Es muy ordenado(a). <hr/>	Habla mucho con su abuelita(o). <hr/>
Su color favorito es el rojo. <hr/>	Tiene un(a) hermano(a) en el colegio. <hr/>	Canta cuando se baña. <hr/>

Sesión 12

Una fiesta difícil de organizar

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños, al tomar decisiones que afectan a otros, tengan en cuenta el punto de vista de todas y todos los afectados, para que las cosas salgan bien.

Materiales:

- N/A

Presentación:



Les decimos, “Hay cosas que podemos decidir sin pensar en los demás, por ejemplo, si ustedes van a comprar un helado, ¿qué sabor pedirían? Permita que varios estudiantes participen. Seguramente el que más les guste. Pero, ¿qué pasaría si varias personas tuvieran que comprar un solo tarro de helado del mismo sabor para todos? (Escuchamos algunas respuestas).

A veces al tomar decisiones debemos pensar en lo que quieren también otras personas. Es importante comprender lo que las y los demás piensan y sienten frente a una situación para poder tomar decisiones de modo que todas las personas quedemos contentas”.

Escuchamos algunas respuestas acogiendo las emociones que conllevan y les decimos que hoy reflexionaremos acerca de la importancia de tomar en cuenta los puntos de vista de todas las personas involucradas en una situación, para que todo salga bien.

Desarrollo:



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

Formamos cuatro grupos y damos a cada uno de ellos un número del uno al cuatro. Entonces les asignamos las cartas según el número que corresponde, por ejemplo, al grupo 1, la carta número 1.

Cada grupo leerá su carta, la cual se encuentra en sus cuadernillos (ver anexo); y pensará qué podría hacer al respecto. Luego, deberá escribir una carta de respuesta, usando la hoja de trabajo “Entiendo tu punto de vista” de su cuadernillo (ver anexo). El objetivo de su carta será hacerles ver a quienes enviaron la carta que entienden sus ideas.

Una vez que todos hayan terminado el ejercicio, guiamos la reflexión mediante las siguientes preguntas:

- ¿Por qué los padres de familia pensaban que la fiesta debería cancelarse?, ¿qué les respondieron?
- ¿Por qué los vecinos del barrio estaban preocupados por la realización de la fiesta en el salón comunal?, ¿qué les respondieron?
- ¿Por qué los estudiantes de tercero de secundaria no querían que la fiesta se realizara en esa fecha?, ¿qué les respondieron?
- ¿Qué pensó el compañero de sexto que no había sido invitado a la fiesta?, ¿qué le respondieron?

Motivamos a los estudiantes a participar. Guiamos la discusión para que den ideas como: que los padres podrían invitar a algún adulto, que los vecinos se aseguren de que el volumen no sea muy alto, que al compañero de sexto se le explique que no lo habían invitado porque recién estaban organizando el evento, cambiar la fecha, etc.

Cierre:



Les precisamos que hoy hemos visto diferentes opiniones sobre una misma situación. Preparamos el reforzamiento de ideas centrales mediante las siguientes preguntas:

- ¿Todos vemos las cosas de la misma manera?, ¿por qué?
- ¿Por qué es importante entender los puntos de vista de los demás?

Después de la hora de tutoría:

Las y los estudiantes crean lemas alusivos a tomar en cuenta las opiniones de los demás cuando hay que tomar decisiones importantes. Estos lemas serán elaborados creativamente y compartidos en un mural la próxima clase:

IDEAS FUERZA

- Todos podemos tener ideas, preocupaciones y necesidades diferentes frente a una misma situación. Para poder entender lo que piensan los demás al respecto, es importante “ponernos en sus zapatos”, es decir, conocer lo que piensan y sienten.
- Escuchar los puntos de vista de las y los demás es una sana costumbre que ayuda a resolver mejor los conflictos, porque nos permite conocer si alguien está en desacuerdo con nosotros y por qué lo está.
- Todas y todos podemos tener diferentes ideas y puntos de vista sobre una misma situación. Es importante que, al tomar decisiones, tengamos en cuenta el punto de vista de todas las personas involucradas, porque, de esta manera, podemos ponernos de acuerdo más fácilmente.

Anexo

Carta 1

De: Padres de familia.

Dirigida a: Estudiantes de sexto grado

Estimados hijos:

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

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

Atentamente,

Padres de familia de sexto grado.

Carta 2

De: Vecinos del barrio.

Dirigida a: Estudiantes de sexto grado.

Estimados estudiantes:

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

Atentamente,

Vecinos del barrio.

Carta 3

De: Compañeros de sexto grado.

Dirigida a: Estudiantes de sexto grado.

Estimados amigos:

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

Atentamente,

Compañero de sexto grado

Carta 4

De: Estudiantes de tercero de secundaria.

Dirigida a: Estudiantes de sexto grado.

Estimados compañeros de sexto grado:

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

Atentamente,

Estudiantes de tercero de secundaria

Entiendo tu punto de vista

Carta que me tocó leer: _____

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

De:

Dirigida a:

Recibimos la carta que nos enviaron y entendemos que ustedes no están de acuerdo con la fiesta porque: (escribe con tus palabras lo que entendiste de la carta):

Frente a eso nosotros queremos decirles que: (escribe una respuesta teniendo en cuenta lo que decían estas personas en su carta):

Sesión 13

Rudy Bridges

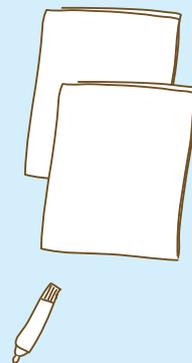
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños sean capaces de ponerse en el lugar de las personas que sufren discriminación para tratar de entender cómo se sienten y apreciar sus logros.

Materiales:

- Hojas en blanco.
- Colores, crayolas, plumones, témperas, etc.



Presentación:



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

Desarrollo:



Indicamos que vamos a leer la historia de “Rudy Bridges Parte I” que pueden encontrar en su cuadernillo (ver anexo).

Solicitamos voluntarios para que lean los párrafos, por turnos. Una vez que hayan culminado la lectura, guiamos la reflexión con las siguientes preguntas; escuchamos las respuestas de algunos voluntarios y acogemos sus emociones.

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

Les comentamos que la historia de Rudy Bridges inspiró al artista norteamericano Norman Rockwell a hacer, en 1964, una pintura en honor al primer día de colegio de Rudy, llamada “El problema con el que todos vivimos”; la pueden encontrar en su cuadernillo (ver anexo). En la pintura, se ve a una niña de piel negra que se dirige a la escuela cargando unos libros en su mano y acompañada de hombres altos que la escoltan. También se observan tomates, que posiblemente representan las protestas de las personas que no estaban de acuerdo con que ella estuviera allí.

Les decimos que vamos a tener la oportunidad de expresarle a Rudy cómo nos hace sentir su historia. Les pedimos que cierren sus ojos y se pongan imaginariamente en el lugar de Rudy Bridges, aquella niña a quien muchas personas rechazaban solamente por tener otro color de piel. Les preguntamos, pidiendo que solamente piensen sus respuestas en silencio: Si tuvieran la oportunidad de expresarle a Rudy cómo se sienten ustedes al conocer su historia. ¿Qué le dirían?

Después de un minuto, les preguntamos, siempre para que respondan para sí mismos(as): ¿Si ustedes hubieran estado estudiando en ese colegio, ¿qué habrían podido hacer para que Rudy se sintiera mejor?

Les pedimos que abran los ojos y que ahora compartan sus respuestas a las preguntas formuladas. Para tal efecto, repetimos la primera pregunta, escuchamos algunas intervenciones y tomamos nota en la pizarra.

Luego procedemos de igual manera con la segunda pregunta, motivando la participación de todas y todos y evitando que alguno o alguna acaparen la discusión.

Culminado este espacio, les indicamos que conoceremos el final de la historia. Leemos, usando los cuadernillos, la historia “Rudy Bridges Parte II” (ver anexo).

Cierre:



Reflexionamos: hoy conocimos la historia de una persona muy valiente, que luchó contra la discriminación, y les preguntamos:

- ¿Por qué es importante entender las emociones de las personas en situaciones como la que vivió Rudy?
- ¿Qué otras situaciones de discriminación conocen?

Reforzamos las ideas fuerza, mientras respondemos las preguntas formuladas y recordando las opciones que hemos escrito en la pizarra.

Después de la hora de tutoría:

En casa, con ayuda de sus familiares cercanos, completan la ficha “Entendiendo las emociones de las y los demás”, según las instrucciones que allí se plantean. La próxima semana, compartimos las reflexiones familiares y reforzamos lo reflexionado en la sesión, con los nuevos aportes que traerán de sus respectivas casas.

IDEAS FUERZA

- Es importante ponernos en el lugar de las personas que alguna vez han sido excluidas, rechazadas o tratadas de manera diferente o injusta; así, al comprenderlas mejor y sentir sus emociones, podemos evitar que esto pase a futuro.
- En ocasiones, podemos ser nosotros(as) quienes estemos tratando injustamente a los demás. Por ello, es importante conocer las situaciones más frecuentes de discriminación para asegurarnos de no estar cometiéndolas (cuando nos burlamos de alguien, cuando lo tratamos mal o no lo dejamos estar con nosotros, etc.).

Anexos

Rudy Bridges - Parte 1ª

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

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

En el año 1960, cuando empezaron las iniciativas para acabar con la segregación racial, Rudy tomó la prueba para ingresar a una escuela pública y obtuvo un puntaje suficiente para que la aceptaran. Los padres de Rudy estaban muy preocupados por ella. En palabras de Rudy:

“Mi madre estaba de acuerdo, mi papá no. “Estamos buscando problemas” decía. Él pensaba que nada iba a cambiar y que los blancos y los negros nunca serían tratados como iguales”.

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

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

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

Rudy Bridges - Parte 2ª

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

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

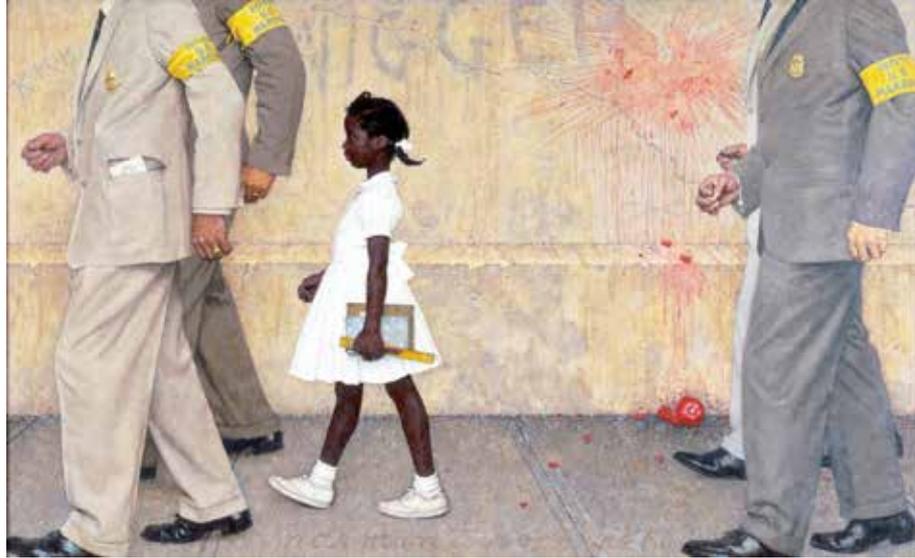
Luego de terminar el primer año, Rudy regresó a la escuela para empezar el siguiente grado; lo describe como una mejor experiencia que la que tuvo el año anterior:

"Cuando volví a la escuela en septiembre, todo era diferente. No había agentes ni protestas. Habían otros estudiantes en mi clase de segundo grado, incluso estudiantes negros".

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

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

El problema con el que todos vivimos



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

Sesión 14

Obras de teatro

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños se preocupen por que todas y todos a su alrededor se sientan incluidos, escuchados y validados.

Materiales:

- N/A

Presentación:



Abrimos la sesión diciéndoles que hay situaciones en las que todas y todos alguna vez, hemos estado tristes. Algo que pone triste a la mayoría de las personas es no poder pertenecer a un grupo y sentirse solas, no tener amigos o amigas con quienes pasar un rato divertido o hacer un trabajo en grupo. Esto generalmente le pasa a alguien que está siendo excluido.

Preguntamos: ¿Qué es la exclusión? Escuchamos algunas opiniones, acogiendo las emociones que sean expresadas.

Luego les precisamos que la exclusión es cuando intencionalmente no dejamos que una persona forme parte, por ejemplo, de nuestro grupo de amigos, de una actividad dentro o fuera del salón, o de cualquier otra situación en la que esa persona quisiera participar.

Les decimos que, seguramente, en algún momento hemos estado en contacto con una situación de exclusión, bien sea porque la hemos observado, porque nosotros hemos excluido o porque hemos sido excluidos.

Preguntamos al grupo: ¿Cómo se siente alguien excluido?, ¿qué consecuencias puede haber para esa persona? Después de escuchar atentamente sus respuestas, les decimos que hoy vamos a hablar de dos cosas que podemos hacer para ayudar a las personas que están solas o se sienten excluidas:

- Consolarlas.
- Usar estrategias de inclusión.

Desarrollo:



Les decimos que vamos a crear una obra de teatro. Todas las obras de teatro pasan por un proceso. Para lograrlo vamos a seguir el siguiente procedimiento:

- 1) Escoger una idea general del tema y la historia,
 - 2) separar y planear la historia por escenas,
 - 3) escoger los actores para cada rol,
 - 4) practicar la obra, y, por último,
 - 5) presentarla.
1. Escoger el tema de la obra: con la ayuda de todos los estudiantes, hacemos una lluvia de ideas sobre ejemplos concretos de situaciones de exclusión que pueden ocurrir dentro y fuera del salón de clases o del colegio (por ejemplo: todos los estudiantes del salón organizan una fiesta y deciden no invitar a alguien; hay un niño de la clase que es más pequeño, está solo en el recreo y está llorando porque sus compañeros no lo quieren dejar jugar, etc.). Procuramos que, en la pizarra, queden escritos al menos cinco ejemplos. Luego, formamos grupos de cuatro o cinco estudiantes al azar y que cada grupo seleccione uno de los ejemplos escritos en la pizarra.
 2. Separar y planear la historia por escenas: les pedimos que preparen su obra de teatro de manera que esta dure máximo cinco minutos. Les decimos que abran su cuadernillo en la hoja de trabajo “Nuestra obra de teatro” (ver anexo), en la cual podrán resumir su obra de teatro para facilitar el proceso. Les explicamos que cada obra de teatro debe tener tres escenas principales:

Escena 1: Se representa la situación de exclusión. El excluido queda muy triste y se ve muy solo.

Escena 2: El actor excluido es consolado por un compañero.

Escena 3: Otro actor practica estrategias de inclusión.

Para las escenas 2 y 3, pídale que abra sus cuadernillos en la hoja de trabajo “Tips para incluir y consolar” (ver anexo). Si lo desea, un voluntario puede leer esto en voz alta para el resto del grupo.

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

A medida que los grupos van presentando sus obras de teatro, preguntamos a la audiencia:

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

Además, preguntamos al actor que representó al excluido: “¿Cómo te sentiste con las estrategias utilizadas por tu grupo para ayudarte?”.

Felicite a los estudiantes por la creación de sus obras de teatro y por haber practicado las estrategias de consuelo y de inclusión.

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

Cierre:



Les decimos que el objetivo de esta actividad ha sido identificar situaciones de exclusión para poder entender, no solo lo difíciles y tristes que pueden ser, sino para reflexionar sobre el gran poder que tenemos todos al poder ayudar a personas excluidas. Incluir y consolar a otros puede no solo traerle felicidad y bienestar a las personas que están sufriendo, sino también nos puede traer muchas emociones y experiencias positivas a nosotros.

Reforzamos las ideas centrales usando como preguntas guía las dos siguientes:

- ¿Alguna vez han consolado o incluido a alguien?, ¿cómo se sintieron?
- ¿Qué creen que harían la próxima vez que presencien una situación de exclusión?

Después de la hora de tutoría:

Elaboramos, como proyecto fuera del aula, la presentación de las obras de los grupos que mejor se preparen, en otros salones, incluso a algunos de niños más pequeños.

IDEAS FUERZA

- Es importante brindar oportunidades a las niñas y a los niños para que practiquen el consuelo y la inclusión. Entre más oportunidades tengan, estarán más motivados para hacerlo.
- La exclusión es cuando, intencionalmente, no se deja que una persona forme parte de un grupo de amigos. Esto es muy doloroso para la persona excluida.
- Todas las personas, en algún momento, han participado en alguna situación de exclusión, ya sea observando, excluyendo o siendo excluidos.
- Identificar las situaciones de exclusión permite entender no solo lo difíciles y tristes que pueden ser, sino también reflexionar sobre el gran poder que tenemos todos al poder ayudar a personas excluidas.
- Incluir y consolar a otros puede no solo traerle felicidad y bienestar a las personas que están sufriendo, sino también puede traer muchas emociones y experiencias positivas a quien lo hace.
- Trabajar en el desarrollo de la empatía con los niños es una manera efectiva de incrementar la frecuencia de sus comportamientos

Anexos

Nuestra obra de teatro

Título de la obra: _____

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

Escena 1. Breve descripción de la situación de exclusión:

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

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

Tips para consolar e incluir

Tips para consolar:

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

- 1) **Escuchar** de manera atenta lo que le sucedió y cómo se sintió.
- 2) **Validar** sus emociones diciéndole que entendemos por qué se siente así.
- 3) **Animar** a la persona ofreciéndole participar de una actividad que le guste. Solicite ejemplos de cosas sencillas, como contarle un chiste, ir a comer algo que le guste o jugar a la pelota.

Tips para incluir:

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

Sesión 15

Usando mi lupa

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños sepan cómo preguntar y dar aclaraciones durante una conversación difícil.

Materiales:

- Fotocopias de la hoja de trabajo “Usando nuestra lupa de la curiosidad”, de la guía para el docente (una por cada doce estudiantes).

Presentación:



Iniciamos la sesión preguntándoles: ¿Por qué creen que los detectives usan lupas para resolver un misterio?

Después de escuchar algunas respuestas, les decimos que lo hacen porque están muy interesados en las pistas. La lupa del detective es un símbolo de curiosidad.

Solo los buenos detectives son realmente curiosos, porque encontrar la pista correcta puede hacer la diferencia entre resolver o no un misterio.

Entonces les preguntamos ¿qué es la curiosidad? De igual manera, después de escuchar algunas intervenciones, les decimos que la curiosidad es el genuino interés por conocer algo y solemos usarla cuando escuchamos a los demás.

Cuando escuchamos, somos detectives, y la lupa de la curiosidad le muestra a la otra persona que de verdad nos interesa. También nos ayuda a entender mejor las situaciones y a resolver los misterios en nuestra vida social.

Les anunciamos que el día de hoy vamos a practicar cómo usar nuestra lupa de la curiosidad para ayudar a nuestros compañeros.

Desarrollo:



Decimos que, a casi todos, nos ha pasado que, alguna vez, alguien nos ha molestado y nos ha hecho sentir mal.

Les contamos un ejemplo en el que alguien nos hizo sentir mal. Procuramos que sea una situación en la cual la agresión no haya sido demasiado fuerte. Por ejemplo, puede utilizar una situación en la que alguien le haya dicho de mala manera que usted hizo algo mal.

Cuando nos ocurren este tipo de experiencias, generalmente les contamos a nuestros amigos o amigas para que nos escuchen, nos entiendan y nos ayuden a sentir mejor.

Les pedimos que recuerden alguna situación en la que se hayan sentido mal aquí en el colegio y que, luego, alguien en los haya escuchado y los haya ayudado a sentirse mejor.

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

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

Invitamos a las y los estudiantes a participar dando ideas sobre cómo una persona se da cuenta que la están escuchando, es decir, que la persona que nos escucha está usando la lupa de la curiosidad. Tomamos nota en la pizarra.

Algunas respuestas que pueden aparecer son (en caso de no aparecer, hasta el final de las intervenciones de este espacio, podemos complementar nosotros):

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

Les decimos que practicaremos el uso de la lupa de la curiosidad. Para ello deberán leer en silencio el “Caso para contarle al profesor”, que encontrarán en sus cuadernillos (ver anexo). Entonces, pedimos un(a) voluntario(a) para que le cuente al tutor o la tutora, en voz alta, “lo que le sucede” (es decir, asumiendo el papel del personaje del caso).

La función del resto de la clase será revisar si el/la tutor(a), al escuchar, está aplicando o no las estrategias de la lupa de la curiosidad escritas en la pizarra. El tutor o la tutora, al escuchar a su estudiante, irá poniendo en práctica las estrategias de la lupa.

Luego, les preguntamos:

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

Después de escuchar algunas respuestas, formamos grupos de tres personas en el que cada uno desempeñará uno de los tres roles siguientes:

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

Mientras van desarrollando el juego de roles, nos desplazamos entre los grupos para motivarlos y orientarlos. Una vez que han culminado de representar, formulamos las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron los que fueron escuchados? ¿Cómo se sintieron los detectives?

Escuchamos atentamente, aprovechando las respuestas y comentarios para insistir en la importancia de usar las estrategias de la lupa (escritas aún en la pizarra).

Cierre:



Pedimos a los observadores (rol número 3) que cuenten lo que vieron sobre cómo se usó la lupa de la curiosidad y anote en la pizarra las ideas principales.

Con estas ideas anotadas, fortalecemos la comprensión de las ideas fuerza.

Después de la hora de tutoría:

En sus cuadernillos desarrollan la ficha “Usando mi lupa de la curiosidad” (ver anexo), con idea de continuar reforzando la idea de usar la escucha activa con nuestras y nuestros compañeros. En la próxima sesión de tutoría intercambiamos nuestras elaboraciones.

IDEAS FUERZA

- Cuando pasamos por situaciones tristes, difíciles o en las que sentimos cólera y queremos compartirlas con nuestros amigos, lo que más queremos es ser escuchados.
- Escuchar no es tarea fácil. La persona que escucha no solo tiene que tener sus oídos disponibles, sino que debe tener la intención de entender a la otra persona y demostrar esta intención con su comportamiento.
- Uno de los aspectos más importantes para que los niños entiendan la importancia de la escucha activa es que los adultos sepan escucharlos.
- Cuando un niño se siente escuchado, siente que sus ideas, emociones y pensamientos son valiosos y dignos de ser compartidos, lo cual refuerza la autoestima del niño.
- La escucha activa es una manera de expresar nuestro respeto hacia las y los demás.

Anexos

Usando nuestra lupa de la curiosidad

LA o EL QUE CUENTA

Tú estás triste y te encuentras con un(a) amigo(a).

Vas a responder a lo que te pregunte.

LA o EL DETECTIVE CON LA LUPA DE LA CURIOSIDAD

Te encuentras con un(a) amigo a quien ves muy triste. Le preguntas qué le pasa.

Le vas a escuchar activamente.

LA o EL EVALUADOR

Vas a evaluar si el/la detective realmente está escuchando activamente.

Al final, le dirás si escuchó activamente o no y por qué.

LA o EL QUE CUENTA

Tú estás triste y te encuentras con un(a) amigo(a).

Vas a responder a lo que te pregunte

LA o EL DETECTIVE CON LA LUPA DE LA CURIOSIDAD

Te encuentras con un(a) amigo a quien ves muy triste. Le preguntas qué le pasa.

Le vas a escuchar activamente.

LA o EL EVALUADOR

Vas a evaluar si el/la detective realmente está escuchando activamente.

Al final, le dirás si escuchó activamente o no y por qué.

LA o EL QUE CUENTA

Tú estás triste y te encuentras con un(a) amigo(a).

Vas a responder a lo que te pregunte.

LA o EL DETECTIVE CON LA LUPA DE LA CURIOSIDAD

Te encuentras con un(a) amigo a quien ves muy triste. Le preguntas qué le pasa.

Le vas a escuchar activamente.

LA o EL EVALUADOR

Vas a evaluar si el/la detective realmente está escuchando activamente.

Al final, le dirás si escuchó activamente o no y por qué.

LA o EL QUE CUENTA

Tú estás triste y te encuentras con un(a) amigo(a).

Vas a responder a lo que te pregunte

LA o EL DETECTIVE CON LA LUPA DE LA CURIOSIDAD

Te encuentras con un(a) amigo a quien ves muy triste. Le preguntas qué le pasa.

Le vas a escuchar activamente.

LA o EL EVALUADOR

Vas a evaluar si el/la detective realmente está escuchando activamente.

Al final, le dirás si escuchó activamente o no y por qué.

Caso para contarle al profesor

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

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

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

Usando mi lupa de la curiosidad

Menciona situaciones en las que es más difícil utilizar mi lupa de la curiosidad:

1	
2	
3	

Sesión 16

Defensores asertivos

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños sepan cómo defender a un compañero o una compañera que esté siendo agredida por alguien, pero cuidando de no hacer daño a ninguna persona.

Materiales:

- Afiche de “Defensa Asertiva”.
- Limpiatipo o cinta adhesiva.



Presentación:



Empezamos diciéndoles que hay situaciones en las que nos sentimos disgustados o enojados por la manera en que otras personas tratan a nuestros(as) amigos(as), compañeros(as) o a nosotros(as) mismos(s). Por ejemplo, podemos sentir disgusto o enojo al ver que alguien le pega frecuentemente o le pone apodos a alguien de nuestro salón.

Podemos compartir una situación en la que hayan maltratado a alguien cercano a nosotros(as) en nuestra presencia.

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

Desarrollo:



Comentamos que en algunas escuelas, hay personas que molestan a otras, frecuentemente. Por ejemplo, les pegan, les ponen apodosos o se burlan de ellos todos los días. Hoy vamos a aprender qué podemos hacer frente a estas situaciones en caso de que les sucedieran a nuestros compañeros.

En general, cuando vemos que están tratando mal a un compañero o compañera, podemos responder de tres maneras diferentes:

1. De manera pasiva: cuando no defendemos los derechos de nuestros compañeros. Es decir, no hacemos nada, nos quedamos callados o, incluso, nos reímos de la situación.
2. De manera agresiva: cuando defendemos los derechos de los demás haciendo daño a otros. Por ejemplo, insultando al agresor o pegándole.
3. De manera asertiva: cuando defendemos a nuestros compañeros sin hacer daño a los demás.

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

Leemos juntos la historia de Osvaldo y León, que se encuentra en su cuadernillo (ver anexo). Luego de finalizada la lectura, utilizamos las siguientes preguntas para reflexionar con el grupo:

- Qué pasará si Sara y Camilo responden pasivamente, es decir, se quedan mirando y no hacen nada para defender a Osvaldo?
- ¿Qué pasará si Sara y Camilo responden agresivamente, es decir, intentan pegarle a León para defender a Osvaldo?
- ¿Qué maneras asertivas de defender a Osvaldo podrán tener Sara y Camilo?

Tomamos nota en la pizarra de todas las opciones asertivas que los estudiantes sugieran.

Formamos grupos de cuatro estudiantes y leemos juntos la historia de Pipe y Rosina que se encuentra en su cuadernillo (ver anexo), imaginando que somos compañeros y compañeras de Pipe y Rosina, y queremos defender a Pipe.

Después de leer la historia, cada grupo hará una lista, en su cuadernillo, con acciones asertivas que podrían llevar a cabo para que Rosina deje de molestar a Pipe.

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

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

Cierre:



Les felicitamos por el trabajo realizado y reforzamos las ideas centrales guiándonos de las siguientes preguntas:

- ¿En qué medida las respuestas asertivas son mejores que las pasivas?
- ¿En qué medida las respuestas asertivas son mejores que las agresivas?

Después de la hora de tutoría:

Las y los estudiantes firman individualmente, en sus cuadernillos, un acta en la cual se comprometen como defensores asertivos. En el transcurso de los siguientes días harán firmar en los nueve espacios restantes a compañeros/as del aula (ver anexo).

IDEAS FUERZA

- En general, podemos responder de tres maneras diferentes frente a situaciones que nos generan cólera o que nos hacen sentir ofendidos: pasivamente, agresivamente o asertivamente. Responder pasivamente o agresivamente aumenta las probabilidades de que la situación empeore.
- Las respuestas asertivas son una manera adecuada de hacer valer nuestros derechos y respetar los derechos de las y los demás, así como de expresar lo que sentimos y pensamos cuidándonos a nosotros mismos y nuestras relaciones con los demás.
- Defender asertivamente a otras personas es una de las maneras más efectivas para que las situaciones de agresión paren.
- La asertividad es una habilidad que requiere mucha práctica. Es importante que los estudiantes reflexionen acerca de cómo podrían expresarse asertivamente en situaciones que los hacen sentir incómodos o enojados.

Anexos

Oswaldo y León

León es el estudiante más grande y fuerte de sexto grado. Además, tiene muchos amigos, y sus compañeros hacen todo lo que él les dice. Por ejemplo, el otro día León tenía hambre y obligó a Oswaldo a comprarle comida en el quiosco de la escuela. Oswaldo no tenía mucha plata, pero no fue capaz de decir que no e hizo lo que León le ordenó.

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

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

Oswaldo se siente muy frustrado con esta situación. Ir a la escuela se ha vuelto una pesadilla para él, pues sabe que, desde que llega hasta que sale, León le hará la vida imposible.

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

Pipe y Rosina

Rosina es la estudiante más popular de sexto grado. Tiene muchos amigos y amigas y, en el recreo, todos sus compañeros y compañeras quieren estar con ella.

Sin embargo, Rosina no siempre es amable con todos. Específicamente, le parece divertido molestar a Pipe, un estudiante callado y solitario que siempre se sienta en la última fila del salón de clases.

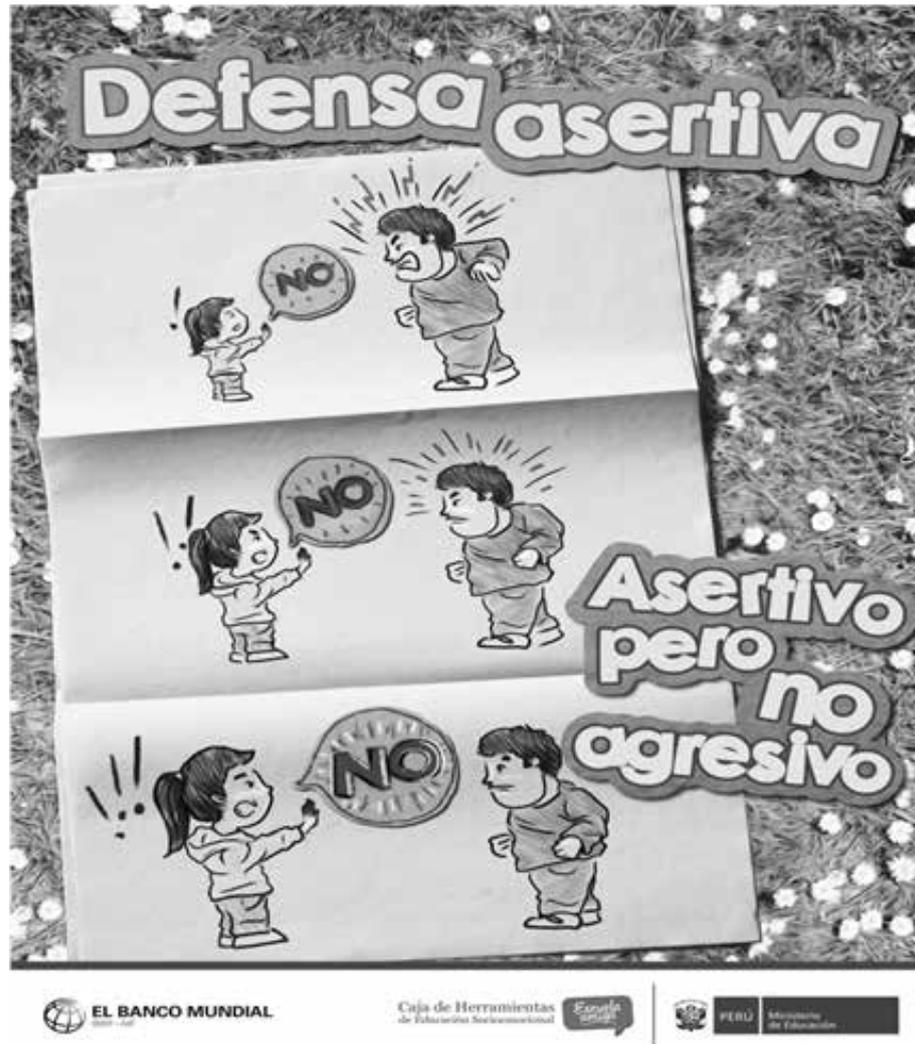
Rosina sabe que Pipe es muy inteligente y todas las semanas lo amenaza para que le haga sus tareas. Le dice: "Cuidado, Pipe. Ya sabes que si no me traes lista la tarea de matemáticas para mañana, le voy a decir a todos que quieres ser el enamorado de Lorena".

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

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

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

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	



Nosotros podemos ser DEFENSORES ASERTIVOS todos los días en nuestra escuela. Nuestra misión como tales es estar atentos a los momentos en que podamos intervenir asertivamente en situaciones en que se estén burlando de nuestros compañeros, les estén pegando o haciendo daño.

Firmamos en la parte de atrás del presente afiche de “Defensa Asertiva”, sellando nuestro compromiso como defensores asertivos. Pegamos este afiche en un lugar visible del salón, para que nos recuerde durante todo el año, la importante misión que asumimos desde hoy.

Firmado en la ciudad de _____ El día, _____ del mes de _____ del año de _____

Sesión 17

Gana – Gana

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes cuando tengan un conflicto con alguien, busquen alternativas en las que ambas partes obtengan lo que quieren.

Materiales:

- N/A

Presentación:



Iniciamos la sesión diciéndoles que todos hemos tenido problemas con algún(a) amigo(a) o compañero(a) en algún momento. Es normal que, a veces, no podamos ponernos de acuerdo en ciertas cosas o que tengamos puntos de vista diferentes. Entonces, les preguntamos: ¿a ustedes les ha pasado algo así?

Después de escuchar algunas respuestas les decimos que, aunque estas situaciones son normales, algunas veces, nos causan problemas y nos traen consecuencias que no queremos. Por ejemplo, algunas veces, podemos pelear y dejar de ser amigos, o hacer daño a otros o a nosotros mismos. Sin embargo, podemos aprender a buscar soluciones que sean buenas para todos, aprovechando estas situaciones para que, en lugar de ser problemas, se conviertan en oportunidades. Hoy vamos a aprender sobre este tipo de soluciones.

Desarrollo:



Les decimos: << Todas las personas tenemos conflictos. Los conflictos son parte normal de la vida y resultado, en muchas ocasiones, de las distintas maneras en las que las personas vemos las cosas. Hay diferentes formas de manejar estas situaciones y todas tienen ventajas y desventajas. Supongan que están discutiendo con un(a) amigo(a) porque quiere que salgan a jugar en el parque y ustedes quieren quedarse en la casa viendo televisión. ¿Qué podría pasar? Pensemos en varias opciones:

1. Yo podría convencerlo para quedarnos en casa. ¿Ambos quedaríamos contentos?
2. Él me convence a mí y salimos a jugar fútbol. ¿Ambos quedaríamos contentos?
3. Nos pasamos el rato discutiendo y no hacemos ninguna de las dos cosas. ¿Ambos quedaríamos contentos?
4. Hay una cuarta manera en que podemos encontrar una solución que nos permita hacer a ambas personas lo que queremos. ¡En la que ambas podamos ganar! A esta solución vamos a llamarla “Gana-Gana”.

Guiamos la reflexión con las siguientes preguntas:

- ¿Cuál de las cuatro opciones les gusta más? ¿Por qué?
- Cuando actuamos agresivamente, ¿estamos usando una solución gana-gana? ¿Por qué no?

Buscamos soluciones gana-gana para el conflicto que acabamos de tratar. ¿Recuerdan cómo era? Nos aseguramos que tengan claro el conflicto presentado.

Para lograrlo, vamos a seguir los pasos de la estrategia CERA, cuyos pasos principales son los siguientes:

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

Después de asegurarnos que han entendido cada paso, les anunciamos que empezaremos a actuar. En parejas, van a representar la situación, todos y todas al mismo tiempo, tratando de encontrar la mejor alternativa haciendo uso de la estrategia CERA, es decir, la alternativa en que ambas partes ganen.

Culminadas las representaciones, pedimos parejas voluntarias para que nos muestren su estrategia gana-gana, mediante una representación para todo el salón. Guiamos la reflexión mediante las siguientes preguntas:

- ¿Les parece que es una estrategia gana-gana? ¿Por qué?
- ¿Alguien puede dar una sugerencia para hacerla aún mejor?

Repetimos este proceso, invitando a otras parejas para que representen en público.

Cierre:



Se cierra fortaleciendo la idea fuerza, mediante las preguntas:

- ¿Qué aprendimos hoy?
- ¿Cómo sabemos que una solución es gana-gana?
- ¿Cómo podemos encontrar alternativas gana-gana? ¿Por qué, a veces, es difícil?

Después de la hora de tutoría:

Se propone a las y los estudiantes que preparen la dramatización de la historia leída y le den otro final. Este final, no necesariamente debe ser gana-gana.

En la próxima clase, haremos las representaciones ante el aula completa y las y los observadores tendrán que decir si el final les parece gana-gana o no.

IDEAS FUERZA

- Todas las personas tenemos conflictos con otras. De nosotros(a) depende que busquemos soluciones que nos sirvan a todos(a) y no solo a algunos(a) o a ninguno(a). Cuando tengamos conflictos necesitamos encontrar soluciones en que ganen ambas partes.
- Los conflictos son parte normal de las interacciones humanas. No son buenos o malos en sí mismos. Bien manejados, son oportunidades para fortalecer nuestras relaciones, aprender de nosotros mismos y abordar situaciones difíciles de una manera constructiva para nosotros mismos y para los demás.
- Cuando tenemos un conflicto, no necesariamente vamos a terminar peleando. Las peleas usualmente reflejan un mal manejo de los conflictos. Muchas de las situaciones de agresión y violencia se originan a partir de conflictos mal manejados.
- Todos los conflictos pueden ser manejados con estrategias de beneficio mutuo, diferentes a la agresión

Sesión 18

Identificando la discriminación

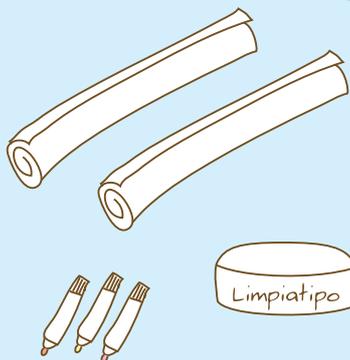
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes tomen conciencia de las conductas discriminatorias que existen y que ellas y ellos pudieran estar realizando.

Materiales:

- Papelotes.
- Plumones gruesos de colores.
- Cinta adhesiva, masking tape o limpiatipo.



Presentación:



Decimos a las y los estudiantes que realizaremos la dinámica “Simón dice” y que deberán estar atentos a las indicaciones que les daremos:

- Simón dice que levante una mano quien tenga un nombre extranjero.
- Simón dice que ponga sus manos en la cabeza quien haya nacido en otra región.
- Simón dice que aplauda quien tenga un familiar que hable quechua o aimara.
- Simón dice que se toque la nariz quien sepa bailar una danza típica.
- Simón dice que cruce los brazos quien tenga los ojos rasgados.

Seguidamente, mencionamos que todas las personas tenemos características que nos hacen únicas y valiosas. Sin embargo, en algunos casos estas características pueden ser motivo de discriminación.

Desarrollo:



Pedimos a las y los estudiantes que se formen en grupos y solicitamos que cada grupo elabore una descripción de lo que entienden por discriminación, y que coloquen la mayor cantidad de ejemplos que encuentren en cada uno de los siguientes espacios (cada grupo analiza un espacio distinto):

- Escuela.
- Medios de Comunicación.
- Barrio o comunidad.
- Familia.
- Grupo de amigos, clubes deportivos, etc.

Luego, los grupos exponen sus trabajos en plenaria. Fomentamos el diálogo y el debate acerca de las opiniones de las y los estudiantes.

En un papelote, anotamos el resumen de las principales formas en que se expresa la discriminación en diferentes espacios. Por ejemplo: burlas, apodos, no se juntan con él, o ella, etc.

Cierre:



Solicitamos a las y los estudiantes que por grupos realicen un dibujo que exprese una situación contraria a las formas de discriminación que identificaron. Luego los exponen en un lugar visible del aula.

Después de la hora de tutoría:

Pedimos a las y los estudiantes que dialoguen con compañeras y compañeros de otras aulas sobre la discriminación y sobre cómo puede evitarse. Toman nota de las ideas recogidas y las comparten en la próxima sesión de tutoría.

IDEAS FUERZA

- Las principales formas de discriminación son por raza, etnia, cultura, idioma, género y discapacidad.
- Siempre que hay discriminación, hay vulneración de derechos.
- Todas las personas somos diferentes, pero merecemos un buen trato.

Sesión 19

Hombres y mujeres merecemos las mismas oportunidades

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños reconozcan la importancia de promover la igualdad de oportunidades para hombres y mujeres.

Materiales:

- Papelotes.
- Plumones gruesos de colores.
- Cinta adhesiva, maskingtape o limpiatipo.



Presentación:



Solicitamos dos voluntarios o voluntarias entre las y los estudiantes y les pedimos que corran de un extremo a otro del salón, pero a uno le decimos que lo haga cargando su mochila y la mochila de su compañera o compañero. Luego, preguntamos a quien corrió con las mochilas si le parecía que la competencia había sido justa. A partir de su respuesta y de los comentarios de otras y otros estudiantes, introducimos el tema de la importancia de tener igualdad de oportunidades para alcanzar nuestras metas.

Desarrollo:



Les pedimos que lean los testimonios en sus cuadernillos y culminada la lectura, que respondan de manera individual, a las tres preguntas que allí encontrarán (ver anexo).

Luego formamos grupos de estudiantes y con base en lo trabajado en el cuadernillo, discutirán y decidirán en torno a las mismas preguntas:

- ¿A qué creen que se debe esta situación?
- ¿Por qué es perjudicial esta diferencia entre hombres y mujeres?
- ¿De qué manera se podrían ofrecer iguales oportunidades en educación y trabajo a mujeres y hombres?

Una vez recogidas sus ideas en un papelote, cada grupo expondrá sus conclusiones en plenaria.

Cierre:



A partir de las exposiciones de las y los estudiantes, elaboran entre todos un compromiso de cómo pueden contribuir en sus actividades diarias a que haya igualdad de oportunidades para hombres y mujeres. El compromiso (a modo de declaración) será escrito en una hoja grande que firmarán todos y será exhibido en un lugar visible del salón.

Después de la hora de tutoría:

Pedimos a las y los estudiantes que elaboren afiches sobre la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, para ser expuestos en la escuela.

IDEAS FUERZA

- La discriminación por género trae mucha desigualdad económica, social, cultural y política.
- Hombres y mujeres tenemos capacidades para desarrollarnos en cualquier aspecto de la vida.
- Hombres y mujeres debemos recibir los mismos beneficios y ser tratados con el mismo respeto.
- El principio de igualdad y no discriminación por razón de sexo es una obligación de derecho internacional que vincula a todas las naciones, y se establece como principio para inspirar el resto de los derechos fundamentales.

Anexo

Testimonios

“Mi mamá es analfabeta y no sabe castellano; muy pocas palabras conoce. De niña no la dejaron ir al colegio, solamente podía ir su hermano Juan, porque él era hombre. A mi mamá no la dejaron ir a la escuela, por eso nunca se pudo desarrollar”.

A mí, mi mamá no me dejaba salir así nomás, casi todo el tiempo estaba en la casa. Ella decía que porque yo era mujer no podía estar saliendo. A mis hermanos, por ser hombres, sí los dejaba ir donde quisieran. Ellos conocían casi todos los sitios; yo casi nada conocía.”

“Los padres nomás fijaban quién con quién iba a estar [...] Según mi mamá me cuenta, a mi papá no lo conocía, a ella sólo le dijeron: “Con él te vas a casar”. Mi mamá tampoco estudiaba en la escuela. Nada más pasteaba el ganado, cocinaba. Mi mamá se casó a sus 16 años”.

Respondemos:

- ¿A qué creen que se debe esta situación?

- ¿Por qué es perjudicial esta diferencia entre hombres y mujeres?

- ¿De qué manera se podría ofrecer iguales oportunidades en educación y trabajo a mujeres y hombres?

Sesión 20

Aquí, todas y todos somos importantes

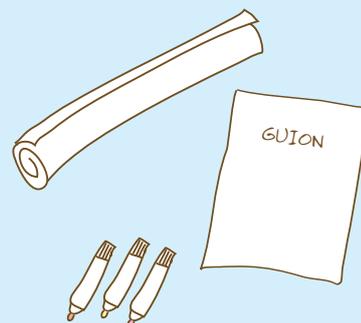
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes identifiquen la importancia de respetar y aceptar a las personas por encima de sus diferencias.

Materiales:

- Guion para dramatización.
- Papelotes.
- Plumones gruesos de colores.
Cinta adhesiva, maskingtape o limpiatipo.



Presentación:



Solicitamos la ayuda de tres estudiantes para dramatizar la siguiente situación de discriminación:

Guion para dramatización

Personajes: Docente, Adela (estudiante), Elena (estudiante) y Rocío (estudiante).

Docente: “A ver, formen grupos de tres para hacer el trabajo”.

Adela y Elena están juntas. Rocío, que está sola y no tiene grupo, se acerca a Adela y le dice: “¿Puedo estar en tu grupo?”.

En ese momento Elena le dice en el oído a Adela: “Con ella no, no sabe ni hablar bien”.

Adela entonces le contesta a Rocío: “No, mi grupo ya está completo, júntate con otros”.

Desarrollo:



Preguntamos a las y los estudiantes si alguna vez se han sentido discriminados o dejados de lado. Voluntariamente, algunos estudiantes pueden contar alguna experiencia vivida. Conforme van interviniendo, orientamos el diálogo y la reflexión preguntando:

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Por qué creen que sucedió?
- ¿Cómo hubieran querido que los traten?

En este momento es muy importante que estemos atentos para dar apoyo emocional a las y los estudiantes en caso lo requieran, ya que las experiencias de discriminación y marginación pueden ser recordadas de forma dolorosa.

Mencionamos que a veces las diferencias hacen pensar que hay personas que valen más que otras; por ejemplo, a veces se piensa que son mejores las que hablan castellano y no quechua; las que tienen piel blanca frente a las que tienen piel oscura; las que tienen más dinero, las que tienen notas altas frente a las que tienen notas más bajas, etc. Sin embargo, debemos reconocer que estas diferencias nos hacen personas valiosas y únicas. Asimismo, podemos aprender de las demás personas.

Solicitamos a las y los estudiantes que reflexionen sobre situaciones de discriminación que se dan en el aula o en la escuela, y que piensen en formas de cambiar esas situaciones, las escriban en un papelote y las coloquen en un lugar visible del aula.

Cierre:



Pedimos a las y los estudiantes que formen un círculo. Los animamos a que se miren y sientan que cada persona es valiosa y merece respeto y afecto. Seguidamente, proponemos que se den un abrazo, como forma de decir que aceptamos y apreciamos a cada una y cada uno de nuestros compañeros.

Para finalizar les preguntamos: ¿Cómo se han sentido en la sesión?

Después de la hora de tutoría:

Animamos a las y los estudiantes a que conversen con sus madres y padres sobre situaciones de discriminación que se ven en la sociedad y qué pueden hacer para evitarlas.

IDEAS FUERZA

- Las personas somos diferentes en nuestro color de piel, nuestras costumbres, el idioma, en la forma de pensar, de sentir, de hacer las cosas, tenemos diferentes historias, etc. Estas diferencias pueden ser una riqueza, porque podemos aprovechar la diversidad y aprender unos de otros.
- Todas las personas somos importantes, todas necesitamos y merecemos respeto.
- No debemos discriminar a las personas por ninguna razón.

Sesión 21

Lo mío, lo tuyo

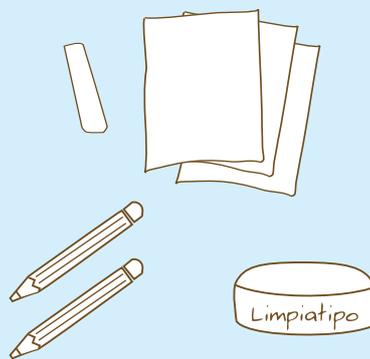
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes reconozcan la importancia de preservar la propiedad individual y colectiva como derecho inalienable de todas las personas.

Materiales:

- Tiza.
- Hojas bond o bulky.
- Lápices.
- Cinta adhesiva, masking tape o limpiatipo.



Presentación:



Pedimos a las y los estudiantes que formen grupos de seis personas y elaboren un listado de bienes que les gustaría tener (ocho como máximo). Luego deberán discutir si estos bienes deben ser propiedad privada o colectiva.

Durante el desarrollo de la actividad les recordamos que dentro de la propiedad colectiva se pueden incluir dos tipos: el caso de que un grupo de personas sean los propietarios (como en una cooperativa), o que sea el Estado (el conjunto de los ciudadanos) el propietario. En ese listado podrían aparecer bienes como: automóviles, casas, piscinas, parques, playas, colegios, hospitales, celulares, mochilas, losas deportivas.

Desarrollo:



Pedimos que una o un estudiante por grupo comparta las consideraciones que fueron tomadas en cuenta para determinar a qué tipo de propiedad corresponde cada bien. Mientras los escuchamos, anotamos sus respuestas en la pizarra.

Seguidamente, complementamos la información aportada por los grupos, haciendo énfasis en que la propiedad individual debe ser respetada por todas y todos y que, por tanto, nadie tiene derecho a disponer de ella sin consentimiento del dueño. Asimismo, la propiedad colectiva debe ser preservada por todas y todos debido a los múltiples beneficios que nos entrega cada día. Al atentar contra ella, atentamos contra nuestro bienestar.

Cierre:



Pedimos a las y los estudiantes que identifiquen en algunos ejemplos propuestos el tipo de propiedad al que corresponden y cómo preservar su cuidado.

Ejemplos: lápiz, colegio, mochila, libro, Machu Picchu, casa de mis padres, etc.

Después de la hora de tutoría:

Solicitamos a las y los estudiantes que, en grupo, redacten reglas (tres como mínimo) para preservar el mobiliario, las paredes y el piso del aula, los baños y el patio escolar. Estas reglas deben ser pegadas en los lugares correspondientes.

IDEAS FUERZA

- Toda persona tiene derecho a la propiedad individual y colectiva.
- Nadie puede ser privado de su propiedad arbitrariamente.
- Debemos respetar las propiedades de las demás personas y cuidar los bienes que compartimos todos.

Sesión 22

Participando en mi escuela

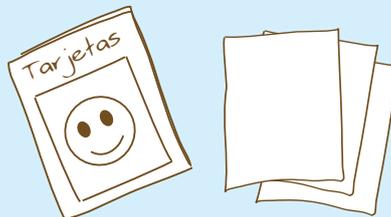
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes identifiquen, valoren y opinen sobre la función de los espacios de participación estudiantil.

Materiales:

- Imágenes que ilustran situaciones de maltrato físico, agresión verbal y trabajo infantil.
- Hojas bond o bulky.



Presentación:



Ubicamos en el cuadernillo para el estudiante el recurso “Imágenes para reflexionar” (ver anexo), correspondiente a la presente sesión. Estas imágenes ilustran situaciones de maltrato físico, agresión verbal y trabajo infantil. Conversamos con las y los estudiantes sobre las consecuencias que las acciones vistas tienen sobre las personas que las sufren.

Durante el desarrollo de esta actividad les recordamos que los problemas pueden resolverse de manera pacífica y que nadie tiene derecho a maltratar física, psicológicamente o de cualquier forma a otra persona.

Desarrollo:



Comentamos que en nuestra sociedad existen diversas instituciones que atienden casos de maltrato, abuso y violencia psicológica y física. Seguidamente, preguntamos a las y los estudiantes cuáles de estas instituciones conocen en su comunidad. Luego, les preguntamos si alguien conoce alguna organización o espacio con participación estudiantil que se encargue de promocionar y defender los derechos de niñas, niños y adolescentes en la escuela.

Mencionamos que existen espacios de participación estudiantil como el Municipio Escolar y la Defensoría Escolar del Niño y del Adolescente (DESNA), donde las y los estudiantes tienen un rol protagónico en la defensa y apoyo de sus compañeras y compañeros.

Entregamos a cada estudiante una hoja bond o bulky en la que indicarán cuáles deben ser las funciones de estos representantes estudiantiles. Luego de realizar sus trabajos, dialogamos sobre si estas funciones se vienen cumpliendo en el colegio.

A continuación, explicamos quiénes conforman y cuáles son las funciones de la Defensoría Escolar del Niño y el Adolescente (DESNA) y del Municipio Escolar.

Cierre:



En grupo se proponen algunas sugerencias con relación a la función que vienen desempeñando las o los integrantes de estos espacios estudiantiles, las cuales serán enviadas al responsable de la DESNA y al alcalde escolar.

Después de la hora de tutoría:

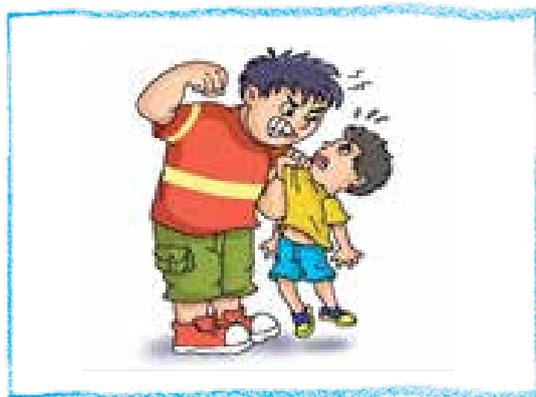
Pedimos a las y los estudiantes que elaboren lemas alusivos a la participación estudiantil y los colocamos en lugares visibles del aula.

IDEAS FUERZA

- La participación estudiantil es un proceso que permite que las y los estudiantes se involucren en el desarrollo de la escuela de manera organizada, participando en la toma de decisiones como parte del ejercicio de sus derechos y responsabilidades.
- La participación estudiantil favorece la formación ciudadana y un clima institucional positivo.
- Podemos encontrar diversas organizaciones estudiantiles en la escuela: Municipio Escolar, Fiscalías Escolares, Policía Escolar, Brigadas de Defensa Civil, Brigadas de Educación Vial, Defensorías Escolares, entre otras.

Anexo

Imágenes para reflexionar



Sesión 23

Con igualdad, todas y todos ganamos

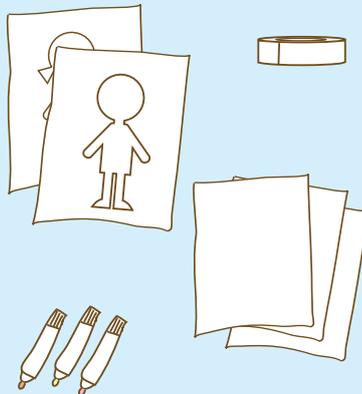
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El establecimiento de relaciones democráticas y armónicas en el aula y en la escuela.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes comparen el trato diferenciado que reciben, cuestionando de qué manera limitan su desarrollo personal.

Materiales:

- Papelotes con siluetas de un niño y una niña.
- Historias de niñas y niños.
- Hojas bond o bulky.
- Plumones gruesos de colores.
- Cinta adhesiva, masking tape o limpiatipo.



Presentación:



Colocamos en la pizarra dos papelotes, uno con la silueta de un niño y otro con la de una niña. Luego les preguntamos qué frases han escuchado que se dicen a las niñas y cuáles a los niños, en los espacios en que se desenvuelven como la: casa, escuela, barrio, comunidad, parroquia, gimnasio, templo y otros.

Solicitamos a las y los estudiantes que escriban las frases que han escuchado o dicen dentro de las siluetas, según corresponde.

Luego les preguntamos:

- ¿Existe un trato diferente hacia las niñas y los niños?
- ¿A quiénes beneficia este trato diferenciado? ¿Por qué?

Anotamos las respuestas del grupo en la pizarra para que las observen.

Desarrollo:



Ubicamos en el cuadernillo del estudiante el recurso: “Historias para reflexionar”, correspondiente a la presente sesión (ver anexo). Solicitamos algunos(as) voluntarios(as) entre las y los estudiantes y les pedimos que lean en voz alta las mencionadas historias.

Después de la lectura de cada caso, reflexionamos en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Las niñas y los niños reciben el mismo trato?
- ¿Quiénes tienen más privilegios o ventajas?
- ¿Quiénes tienen más prohibiciones?
- ¿Qué opinan sobre el trato diferenciado que reciben niñas y niños?

Las y los estudiantes se reúnen en parejas, les entregamos hojas y les pedimos que escriban situaciones opuestas a las de las historias leídas, en las que niñas y niños no reciban un trato diferenciado que afecte su desarrollo personal.

Luego, solicitamos que de forma voluntaria las niñas y los niños compartan las situaciones identificadas con el resto de la clase. Seguidamente les preguntamos: ¿Por qué creen que niñas y niños deben ser tratados de la misma manera?

Anotamos sus respuestas en la pizarra y señalamos que las niñas y niños son iguales en dignidad y derechos y deben tener acceso a las mismas oportunidades.

Cierre:



Solicitamos a las y los estudiantes que escriban un compromiso por la igualdad en una hoja pequeña que colocaremos en una pared del aula con el título “Mi compromiso por la igualdad”.

Después de la hora de tutoría:

Animamos a las y los estudiantes a que investiguen sobre las mujeres de sus familias (mamá, abuela, bisabuela, entre otras), para saber cómo vivían, qué actividades realizaban, qué responsabilidades tenían, qué podían hacer y qué no.

IDEAS FUERZA

- En diferentes espacios, las niñas y los niños reciben un trato diferente, lo que limita sus posibilidades de desarrollo como personas íntegras.
- Debemos promover un trato igualitario para niñas y niños, además el respeto de sus derechos.

Anexo

Historias para reflexionar

Historia 1	Historia 2	Historia 3
<p>La familia Gonzales tiene una hija y un hijo: Mercedes, de once años, y Julio, de doce años. Todos los días la mamá pide a Mercedes que lave los platos, alimente a los animales y ayude en las tareas del hogar, porque “una señorita de su casa debe saber hacer esas cosas”.</p>	<p>Paulina y Humberto son hermanos, ambos asisten a la misma escuela, Humberto está en cuarto grado y Paulina, en quinto. Ayer su papá les dijo que el próximo año solo Humberto continuará yendo a la escuela, porque el dinero no les alcanza para enviarlos a ambos</p>	<p>César tiene doce años y mientras conversaba con su papá le dijo que de grande quiere ser profesor de Educación Inicial. Su papá le contestó que esa era una profesión para mujeres y que él debería estudiar ingeniería o una carrera militar, porque eso es de hombres.</p>
<p>Mercedes se siente fastidiada porque, aunque le gusta ayudar a su mamá, siempre es ella quien se encarga de las labores del hogar, mientras que su hermano tiene más tiempo para jugar con sus amigos y hacer las tareas.</p>	<p>La noticia puso muy triste a Paulina, ya que a ella le gusta estudiar e incluso tiene mejores notas que Humberto. Cuando le preguntó a su papá por qué ella no puede ir en lugar de Humberto, él le contestó que su hermano es varón y debe estar preparado.</p>	<p>César se puso muy triste al escuchar la respuesta de su padre y se quedó en silencio, pensando que él sería el mejor profesor de Educación Inicial que haya existido si tan solo su padre no se opusiera.</p>

Sesión 24

Voy a lograr mi meta

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La construcción de un proyecto de vida acorde con sus aspiraciones y características personales.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños sepan trazarse una meta importante para sus vidas y evaluar lo que necesitan para lograrla.

Materiales:

- N/A

Presentación:



Iniciamos la sesión pidiéndoles que piensen por unos momentos en alguna meta que sea muy importante para sus vidas. Después de un minuto les pedimos que voluntariamente compartan sus metas en pleno.

Les decimos que para lograr nuestra motivación de logro, nos podemos inspirar en la vida de algún personaje admirable. Hoy vamos a hablar acerca de uno de ellos: Carlos Alcántara.

Desarrollo:



Preguntamos a las y los estudiantes si han oído hablar de Carlos Alcántara, el actor-comediante peruano. Les pedimos que abran su cuadernillo en la página que tiene la biografía de Carlos Alcántara (ver anexo). Pedimos voluntarias y voluntarios, y según vayan levantando sus manos, les entregamos dando un número del uno al 11. Cuando tengamos completo el número, leerán, por turnos, los 11 cortos párrafos de la biografía en voz alta, para todo el salón.

Culminada la lectura, formamos grupos de tres o cuatro integrantes, y les indicamos que discutan, en seis minutos, las siguientes preguntas:

- ¿Cuál era la meta de Carlos?
- ¿Qué tuvo que hacer Carlos antes de lograrla?
- ¿Qué obstáculos y qué ventajas creen que encontró en el camino?
- ¿Qué opinan sobre la decisión de Carlos de dejar de vender electrodomésticos?

Después de los seis minutos, le indicamos que deben responder, de manera individual, esas mismas preguntas, por escrito en sus cuadernillos. Para este proceso, les damos seis minutos más. Después de este tiempo, les pedimos que retornen a su ubicación inicial.

Entonces, les pedimos que cierren sus ojos para realizar una experiencia de imaginación. Les decimos que respiren profundo tres veces y que traten de pensar, siempre con los ojos cerrados, en una meta personal importante. Puede ser una meta académica, deportiva, musical, artística, de relaciones interpersonales, pasatiempos u otras. Dejamos transcurrir unos treinta segundos y continuamos diciéndoles que imaginen haber conseguido esa meta. Les decimos que piensen en qué sentirían, cómo lo celebrarían y quiénes estarán allí para celebrar con ustedes.

Les indicamos que abran sus ojos y pedimos a algunas personas que voluntariamente compartan su experiencia.

Cierre:



Después de felicitarles por haber reflexionado sobre la importancia de las metas en sus vidas y haber identificado una meta personal, les preguntamos:

- ¿Qué podemos hacer para que una meta personal no nos parezca imposible o inalcanzable?

- ¿Qué podemos hacer para no darnos por vencidos con una meta personal que requiere competencias que todavía no tenemos?

Tomamos nota en la pizarra de las ideas vertidas por las y los estudiantes y, con base en ellas, realizamos el reforzamiento de las ideas fuerza.

Después de la hora de tutoría:

En su cuadernillo, desarrollarán la hoja de trabajo titulada “Mi meta” (ver anexo) siguiendo las instrucciones que ahí se detallan.

En la próxima sesión de tutoría, exhibirán sus metas en un panel, de manera que puedan ser vistas por las y los demás compañeros.

Cuando terminen los días de exhibición de las metas, hay que motivarles para que guarden esa meta en un lugar importante para ellas y ellos (por ejemplo, pueden pegarlo en su cuarto).

IDEAS FUERZA

- La motivación de logro es la capacidad que todos tenemos para buscar ser exitosos en metas importantes para nosotros
- Aunque a veces nos ponemos metas que parecen imposibles, cuando las descomponemos en metas más pequeñas, podemos evaluar lo que necesitamos para lograrlas y anticipar algunos obstáculos.
- Aquellas metas que no corresponden a nuestras competencias requieren de más esfuerzo y dedicación, pero esto no significa que no podamos perseguirlas.

Biografía de Carlos Alcántara²

- 1.- Carlos Alberto Alcántara Vilar es un reconocido actor y humorista peruano nacido el 12 de noviembre de 1964 en la ciudad de Lima. Carlos pasó los primeros años de su vida en la Unidad Vecinal de Mirones en el Cercado de Lima, donde culminó sus estudios escolares y luego decidió buscar empleo para apoyar económicamente en su hogar.
- 2.- En un comienzo se dedicó a vender electrodomésticos en una conocida feria limeña y cuando decidió que quería dedicarse a la actuación y entrar al mundo de la televisión, estudió en el Club de Teatro de Lima.
- 3.- Trabajó duro en sus talentos y habilidades y buscó sus primeros roles siendo extra en distintas telenovelas. Luego, logró encontrar papeles pequeños con un poco más de participación, hasta que encontró la oportunidad de ser conductor del programa infantil “Yan-Ken-Po”.
- 4.- Luego, decidió convertirse en clauun haciéndose integrante de la conocida agrupación peruana “Pataclauun”. Después, hizo un taller que lo llevó a actuar en cuatro obras de teatro y, luego, interpretó, durante dos temporadas, el papel de Machín en el programa dominical de Pataclauun.
- 5.- Años después, siguió trabajando duro para lograr entrar al mundo del cine. Alcántara apareció en varias producciones nacionales: la primera fue “Muero de amor” en el año 2002, “Ojos que no ven” y “Polvo enamorado” en el 2003 y “Doble Juego” en el 2004.
- 6.- Carlos continuó desempeñándose en muchos otros proyectos de la pantalla chica y quedó seleccionado para ser uno de los personajes principales en la miniserie “La gran sangre”, en el papel de El Dragón, un hombre muy hábil en el manejo de las artes marciales y líder de una asociación de superhéroes urbanos.
- 7.- El éxito que le trajo esta interpretación hizo que Carlos se animara a seguir actuando en la película que llevó el mismo nombre y que se rodó en 2007. Más adelante, se dedicó a escribir y lanzó un libro que bautizó con el nombre del film.
- 8.- Dedicado nuevamente al teatro, presentó su unipersonal al que llamó “Asu Mare” y fue parte del elenco del sitcom “El Santo Convento”, ambos de 2007.
- 9.- Un año después, concursó en el reality de baile “Bailando por un sueño”, convirtiéndose en el ganador de la primera temporada y convirtiéndose en jurado del mismo show en las siguientes ediciones.
- 10.- En el año 2010, después de 17 años de convivencia, contrajo matrimonio con Jossie Lindley, la madre de sus hijos: Lorenzo y Gianfranco.
- 11.- El 11 de abril de 2013 se estrenó la película “Asu Mare”, inspirada por el show unipersonal de Carlos del mismo nombre y protagonizada, coproducida y escrita por él. Batió record de espectadores en su estreno en Perú y es considerada un éxito de taquilla nacional, ya que terminó su primera semana en cartelera superando el millón de espectadores.

Mi meta hoy de 201_ es:

Pequeñas metas intermedias que me permitirán alcanzarla:

Obstáculos que podría enfrentar:

Competencias y capacidades que me ayudarán a superarlos:

²Adaptado de: <http://www.biografias.es/famosos/carlos-alcantara.html>

Sesión 25

Detectives de ocupaciones

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: Promueve la construcción de un proyecto de vida acorde con sus aspiraciones y características personales.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes conozcan y valoren diversas ocupaciones que realizan las personas de su entorno.

Materiales:

- Papelotes.
- Plumones gruesos.
- Cinta adhesiva, masking tape o limpiatipo.



Presentación:



Contamos al grupo acerca de las ocupaciones que tenían nuestra madre y padre o algún otro familiar cercano. Luego, les preguntamos: ¿Qué ocupación tienen sus madres y padres? Podemos preguntar también por abuelas, abuelos, hermanas, hermanos o cualquier otro familiar.

Desarrollo:



Luego de escuchar sus respuestas, pedimos a las y los estudiantes que formen grupos de cinco integrantes y que dialoguen sobre las ocupaciones y profesiones de sus familiares, tratando de recordar la mayor cantidad de características que tiene cada una. Luego eligen aquella de la cual tienen mayor información y escriben las características en un papelote sin colocar el nombre de la ocupación o profesión. Seguidamente las colocan en la pizarra.

A continuación les explicamos que nos vamos a convertir en detectives de ocupaciones y que trataremos de deducir qué ocupación o profesión está descrita en cada papelógrafo.

A medida que revisamos cada descripción y tratamos de identificar a qué se refiere, solicitamos al grupo que la elaboró que dé la oportunidad a las y los demás de participar y que no realicen ningún comentario. En caso de que no logremos identificar la ocupación o profesión descrita, pedimos al grupo que elaboró la descripción que nos diga la respuesta.

Luego de identificar cada una de las ocupaciones o profesiones, mencionamos que todas son importantes y que las personas que las ejercen merecen nuestro respeto. Podemos reforzar esta idea complementando la información de cada papelógrafo con otros datos o anécdotas que conozcamos sobre cada ocupación o profesión.

Cierre:



Pedimos al grupo que comente qué otras ocupaciones o profesiones tienen sus familiares, por qué son importantes y valiosas, y que mencionen cuál consideran que es su principal característica.

Después de la hora de tutoría:

Solicitamos a las y los estudiantes que conversen con sus madres y padres sobre lo desarrollado en la sesión y que pidan que les cuenten un poco más acerca de sus ocupaciones o profesiones. Con ello resuelven la hoja de trabajo en el cuadernillo (ver anexo).

IDEAS FUERZA

- Debemos reconocer que todas las ocupaciones y profesiones son valiosas.
- El ser madre y ama de casa es un trabajo digno, pero muchas veces no suele ser considerado como tal debido a que no recibe una remuneración. Sin embargo, es uno de los trabajos más abnegados, puesto que no tiene horario de entrada ni de salida y requiere estar disponible las 24 horas al día, los 365 días del año.

Sesión 26

Ayudando a resolver los problemas de mi comunidad

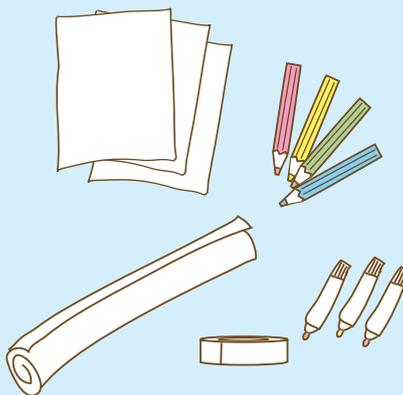
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La participación y compromiso en acciones dirigidas a la búsqueda del bien común.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes reconozcan la importancia de la solidaridad, para que enfrenten los problemas del entorno y se sientan comprometidos a practicarla.

Materiales:

- Hojas bond o bulky.
- Lapiceros, colores, lápices.
- Papelotes.
- Plumones gruesos.
- Cinta adhesiva, masking tape o limpiatipo.



Presentación:



Pedimos a las y los estudiantes que en una hoja bond o bulky dibujen un croquis del lugar donde viven, indicando la ubicación del colegio y otras instituciones importantes de la comunidad (parroquia, posta médica, etc.). Pueden desarrollar la actividad en grupos de dos o tres estudiantes que vivan cerca unos de otros.

Luego presentan los croquis, explican los gráficos mostrados, y comentan brevemente:

- ¿Cómo se sienten de vivir allí?, ¿por qué?
- ¿Cómo son sus vecinas y vecinos?
- Si estuviera en sus manos, ¿qué aspectos cambiarían?
- ¿De qué manera creen poder hacer algo en beneficio de la comunidad?

Desarrollo:



Solicitamos a las y los estudiantes que identifiquen los problemas más importantes de su barrio y los escriban en un papelote. Cuando hayan terminado, colocan sus trabajos en la pizarra y los socializan. Seguidamente, identificamos entre todas y todos los problemas comunes y dialogamos sobre sus posibles causas.

A continuación, comentamos acerca de la importancia de no solo criticar, sino también contribuir a mejorar el lugar donde se vive.

Cierre:



En forma grupal, pedimos a las y los estudiantes que propongan algunas acciones para mejorar un aspecto de los problemas mencionados en sus trabajos y que planifiquen cómo podrían realizarlas.

Después de la hora de tutoría:

Animamos a las y los estudiantes a que realicen algunas de las acciones propuestas en su barrio. En la siguiente sesión los invitamos a compartir cómo les fue, así como los sentimientos y emociones que vivieron.

IDEAS FUERZA

- Un elemento esencial para motivarnos a ayudar en nuestro barrio o comunidad es sentirnos identificados con él, lo cual conseguimos cuando conocemos y nos relacionamos con nuestras vecinas y vecinos, cuando conocemos la historia del barrio y cuando nos interesamos por el bien común.
- Podemos ayudar en nuestro barrio o comunidad de distintas maneras, de acuerdo con nuestras posibilidades y capacidades; por ejemplo, podemos contribuir a mantener limpias las calles y parques, podemos ayudar a las personas que lo requieran, entre otras.

Sesión 27

¿Ayudar o no ayudar?

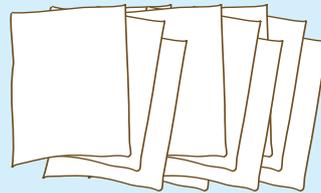
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La participación y compromiso en acciones dirigidas a la búsqueda del bien común.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes reflexionen acerca de los compromisos que asumen frente a situaciones complejas o conflictivas de las cuales son testigos.

Materiales:

- 12 Hojas de papel (bond o bulky).



Presentación:



Comentamos a las y los estudiantes que vamos a reflexionar acerca de situaciones que nos pueden pasar y en las que tenemos que tomar una decisión para proteger la vida o dignidad de otras personas.

Pedimos seis voluntarios y/o voluntarias para hacer una representación y les pedimos que busquen en sus cuadernillos el “Caso 1” y lo lean atentamente.

Damos al grupo de voluntarios y voluntarias seis minutos para que se preparen. Mientras tanto, con las y los demás estudiantes preparamos la observación que vamos a realizar. Para ello, les indicamos que deberán estar muy atentos a todo lo que ocurra en la dramatización, que tendrán que observar las actitudes, emociones y acciones de cada personaje.

Desarrollo:



Realizamos la dramatización.

Luego de la dramatización, formamos grupos de seis integrantes y les indicamos que busquen en sus cuadernillos las preguntas que están a continuación del “Caso 1”. Les damos diez minutos para que preparen sus respuestas, las mismas que irán anotando en una hoja de papel (les damos dos hojas a cada grupo).

Pedimos a los grupos que designen una persona para que sea relator(a) del grupo y se encargue de transmitir, cuando se las pidamos, las respuestas de su respectivo grupo al pleno del salón.

Vamos tomando nota en la pizarra de las ideas centrales que vayan saliendo, bien sea relacionadas con la situación, con la actitud de Ronald, con el sentido de compañerismo o con las recomendaciones sobre qué podríamos hacer en tales situaciones. Para ello podemos elaborar un cuadro como el que sigue a continuación:

Dilema	Testigo	Acto humanitario	¿Qué hacer?
Para todas las cosas que se relacionen con la duda de Ronald.	Para cualquier opinión con respecto a la conducta de Ronald.	Para toda alusión al aspecto de compañerismo o solidaridad.	Para todo lo relacionado con aquello que podía haber hecho Ronald o hacer nosotros, en una situación parecida.

Cierre:



Luego, en plenaria, revisamos lo anotado y, tomando en cuenta las expresiones de las y los estudiantes, mencionamos que los actos humanitarios se realizan para proteger a personas que uno no necesariamente conoce, y cuya vida y dignidad están en peligro. Muchas veces, al estar frente a situaciones que requieran nuestra intervención, se nos plantea el dilema de proteger o no a alguien, cuando hacerlo supone un riesgo o perjuicio para uno mismo o para quienes se intenta proteger. Las dos opciones pueden tener consecuencias complejas y a largo plazo para todos los implicados.

Los testigos son personas que no están directamente implicadas en la situación de violencia y que pueden actuar para proteger la vida y la dignidad de las personas afectadas, aunque no las conozcan. Ellos intervienen a menudo, a pesar de los posibles riesgos o perjuicios personales.

Después de la hora de tutoría:

Pedimos a las y los estudiantes que elaboren carteles con un eslogan que promueva el compromiso de las personas a hacer algo por los demás. En la próxima sesión los compartimos en un tablero mural.

IDEAS FUERZA

- El dilema es una situación que obliga a elegir entre acciones opuestas, incluyendo la decisión de no hacer nada. Todas las opciones tienen ventajas e inconvenientes.
- Un testigo es alguien que, sin estar implicado, está presente, pudiendo intervenir o no en una situación en la que peligran la vida o la dignidad de otra persona.
- El acto humanitario es una acción que se realiza para proteger la vida y la dignidad de las personas.

Anexo

Ronald es un jovencito de once años. Es callado, no tiene muchos amigos y realmente pasa desapercibido en la escuela. Uno de sus amigos es Lucas, quien es más sociable que él, juguetón y a veces hasta intrépido.

Un día, al volver de la escuela a su casa, por uno de los pasajes adyacentes vio como Lucas era asaltado por un grupo de cuatro chicos mayores, estudiantes del mismo colegio. Habían tomado a Lucas por la espalda y le habían colocado una chompa sobre su cabeza para que no los reconociera mientras vaciaban sus bolsillos y su mochila y le quitaban sus zapatos nuevos, su correa y el reloj.

Ronald no podía creer lo que veía. Solo atinó a esconderse y a taparse los oídos para no escuchar el llanto y los gritos de su amigo.

Una vez que los asaltantes se fueron, dudó en el siguiente paso a dar.

Preguntas para la discusión grupal:

1. ¿Cómo describirías la actitud de Ronald?
2. ¿En qué sentido corrían peligro la vida y la dignidad de Ronald?
3. ¿Qué emociones o sentimientos experimentó al momento de ver el ataque?
4. ¿Crees que eso justifica su proceder?
5. ¿Qué puede hacer ahora que todo pasó?
6. ¿Esta situación o alguna parecida podría darse en la escuela?

Sesión 28

Para relajarnos y sentirnos bien

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La adquisición de estilos de vida saludables, lo que implica el bienestar físico, mental y social.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes conozcan y practiquen ejercicios de relajación.

Materiales:

- La historia de Pedro.
- Tarjetas con notas musicales.



Presentación:



Iniciaremos la sesión ubicando en el cuadernillo para estudiante el recurso “La historia de Pedro” y solicitamos que alguien la lea (ver anexo). Al finalizar, debemos agradecer al estudiante que leyó la historia. Seguidamente, le preguntaremos al grupo:

- ¿Alguna vez se han sentido muy molestos o molestas como Pedro? ¿En qué circunstancias?
- ¿Qué opinan sobre la reacción de Pedro cuando la maestra le llamó la atención?

- ¿Qué hizo para tranquilizarse?
- ¿Qué podrían hacer para recobrar la calma ante una situación en la que se sienten enojados?

Explicamos que hay momentos en los que el miedo, la cólera o la preocupación por algo que nos pasa nos puede hacer sentir tensos, “nerviosos” o inseguros; sin embargo, es importante aprender a controlarnos y relajarnos.

Desarrollo:



Entonces, les preguntaremos a las y los estudiantes:

- ¿En qué momento se sienten tensos, nerviosos o asustados?
- ¿Qué hacen cuando están nerviosos, molestos, asustados o preocupados?
- ¿Qué podemos hacer cuando estamos así?

Después de ello, les indicaremos que realizaremos algunos ejercicios de respiración, que ayudan a relajar nuestro cuerpo y a hacernos sentir mejor cuando estamos tensos o “nerviosos”. Para realizar los ejercicios, organizaremos el ambiente del aula dejando espacio para que todas y todos puedan tener lugar para pararse, sentarse o echarse. También, podemos llevar a cabo la actividad en el patio o al aire libre.

Realizamos los tres ejercicios siguientes:

Ejercicio 1

Nos ponemos todas y todos de pie y respiramos profundamente. Tomamos aire por la nariz, mientras levantamos los brazos hacia los costados; retenemos el aire por unos segundos y luego lo botamos por la boca al mismo tiempo que bajamos suavemente los brazos. También, podemos hacerlo echados en el piso.

Ejercicio 2

Pedimos a las y los estudiantes que se sienten y cierran los ojos. Posteriormente, les decimos que se imaginen que están en la playa (o en el río), tranquilos, con un lindo sol; que se imaginen que están corriendo junto al mar (o a orillas del río), jugando con el agua, con la arena, con las piedras. Deben imaginar que se sientan en la orilla y se mojan los pies con el agua, juegan y hacen castillos y muñecos con la arena (o con las piedritas); se recuestan en la orilla y descansan. Del mismo modo, podemos hacer el ejercicio visualizando un paisaje en el campo.

Ejercicio 3

De pie o sentados, pedimos a las y los estudiantes que cierren los ojos y les decimos que piensen en algo bonito que les ha pasado; seguidamente, deben girar sus cabezas suavemente hacia un lado y hacia el otro. A continuación, deben mover sus hombros suavemente de forma circular; luego, los deben mantener levantados y, después bajarlos. Les solicitamos que mueven la cintura, la cadera, las piernas y los pies, indicando que siempre lo hagan con movimientos suaves, lentos.

Al terminar de realizar los ejercicios, preguntaremos a las y los estudiantes:

- ¿Les han gustado los ejercicios que hemos realizado?
- ¿Cómo se sienten luego de realizarlos?
- ¿De qué manera les pueden ayudar en sus vidas?

Cierre:



Para finalizar la sesión, les recordaremos a las y los estudiantes que es importante aprender a controlar nuestras emociones y saber relajarnos, es decir, hacer que nuestro cuerpo se sienta bien para que estemos tranquilos y serenos. Así, podremos pensar mejor, tomar buenas decisiones y actuar de la mejor manera. Relajar nuestro cuerpo es hacer que se afloje y esté más descansado, en lugar de estar duro y tenso.

Después de la hora de tutoría:

Animaremos a las y los estudiantes para que practiquen en sus hogares los ejercicios que hicimos durante la sesión, y que inviten a sus familiares a realizarlos con ellos. Podemos coordinar con otros docentes para que también practiquen ejercicios de relajación con el grupo (por ejemplo, en la hora de Educación Física).

IDEAS FUERZA

- La relajación es un hábito de vida saludable, que practicado constantemente se convierte en una estrategia de autocuidado y autocontrol.
- Una respiración correcta y profunda nos permite relajarnos.

Anexo



Pedro es un niño de doce años. Hoy, al llegar a la escuela, se percató de que el frasco de refresco que llevaba en la mochila se había derramado. Pedro estaba un poco molesto consigo mismo por no haberlo cerrado bien.

En la clase de Arte, Pedro se dio cuenta de que había dejado sus témperas sobre el escritorio y se molestó mucho por no haberlas metido en la mochila la noche anterior. Más tarde, durante la clase de Personal Social, un compañero que se sienta en la carpeta detrás de la suya, empezó a reírse fuertemente. La maestra creyó que Pedro era quien reía, y le llamó la atención por hacer ruido en clase. Pedro, muy molesto, respiró profundamente tres veces; se tranquilizó y le explicó a la maestra que él no había hecho ningún ruido. La maestra le pidió disculpas por la confusión.

Sesión 29

No necesitamos drogas

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La adquisición de estilos de vida saludables, lo que implica el bienestar físico, mental y social.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes identifiquen los efectos negativos de las drogas ilegales en la salud y la vida de las personas, y se sientan motivados a evitar riesgos y a rechazar propuestas de consumo.

Materiales:

- Imágenes que muestren adolescentes felices.
- El caso de Felipe.
- Hojas bond o bulky.
- Colores o plumones.
- Cinta adhesiva, masking tape o limpiatipo.



Presentación:



Mostramos al grupo imágenes de adolescentes felices, de preferencia personas que sean destacadas por sus logros, ya sea deportivos, académicos, intelectuales, empresariales, etc. y les preguntamos:

- ¿Cómo creen que se sienten estos adolescentes?

- ¿Cómo estarán de salud?
- ¿Cómo cuidarán su salud?
- ¿Qué actividades realizarán para ello?

Anotamos en la pizarra las palabras más significativas respecto a la última pregunta. Seguidamente comentamos que existen algunas y algunos adolescentes que no se encuentran tan bien como los que vemos en las imágenes, y que a causa de las drogas pueden estar perdiendo su salud y su alegría.

Preguntamos al grupo si saben de personas que están consumiendo drogas y motivamos a las y los estudiantes para que, de manera voluntaria, compartan libremente los casos que conozcan. Escuchamos con atención las intervenciones de las y los estudiantes, mostrándonos dispuestos a dar apoyo y orientación si los casos mencionados se relacionan con familiares o personas muy cercanas. Debemos evitar entrar en detalles, recordemos que en esta parte se trata solo de tener una idea global de cuánto conocen del tema y cómo lo perciben.

Desarrollo:



Solicitamos a una o un estudiante que lea “El caso de Felipe”, para lo cual les remitimos a sus cuadernillos (ver anexo).

Al finalizar la lectura formulamos las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Qué piensan de esta historia?
- ¿Qué está pasando con Felipe?, ¿por qué lo hace?
- ¿Qué consecuencias puede tener para Felipe usar drogas?

Para ayudar a la reflexión de la última pregunta podemos hacer algunas preguntas aclaratorias:

- ¿De qué manera se comportará?
- ¿Se le verá igual que antes?
- ¿Cómo se relacionará con las demás personas?

Conforme las y los estudiantes dan sus opiniones las vamos anotando en la pizarra. Seguidamente reflexionamos con el grupo sobre sus respuestas y aclaramos los puntos en los que surjan dudas. Luego les mencionamos que las drogas aparentan ayudar a las personas a sentirse bien, pero es todo lo contrario ya que pueden producir graves daños: a nivel del cerebro, males del corazón, cambios de ánimo e irritabilidad.

Particularmente, los inhalantes como el terokal, la gasolina o la pintura de spray, quitan el apetito, producen palidez y fatiga, disminuyen la memoria y la concentración, producen depresión, agresividad afectan el hígado, riñones, pulmones, corazón y pueden producir ceguera, daño cerebral y hasta la muerte.

Reflexionamos sobre la importancia de que niñas, niños, adolescentes, jóvenes y adultos evitemos situaciones que nos pongan en riesgo y rechazemos cualquier propuesta para consumir drogas.

Cierre:



Preparamos el reforzamiento de ideas centrales mediante la pregunta: ¿a quiénes más trae consecuencias la manera de actuar de Felipe?

Después de escuchar algunas respuestas, fortalecemos la comprensión de las ideas centrales de la presente sesión.

Después de la hora de tutoría:

Motivamos a las y los estudiantes para que cuenten a sus familias lo que han aprendido en la sesión de tutoría.

Además, pedimos que cada estudiante escriba en sus cuadernillos un lema que exprese cómo puede cuidar su salud y su vida. Luego les invitamos a colocar sus trabajos en la pared para que durante la semana todas y todos puedan verlos (ver anexo).

IDEAS FUERZA

- Las drogas no solucionan los problemas que las personas podamos tener, por el contrario, nos dañan y nos impiden buscar mejores soluciones.
- Para prevenir el consumo de drogas podemos desarrollar algunos factores protectores como la asertividad (decir lo que realmente queremos o no queremos), resistir la presión del grupo (capacidad para hacer aquello que queremos o consideramos que es lo correcto a pesar de que los amigos nos presionan para hacer lo contrario) y la diferenciación (asumir que podemos ser diferentes a otros y por tanto podemos querer cosas diferentes).

Anexos

El caso de Felipe

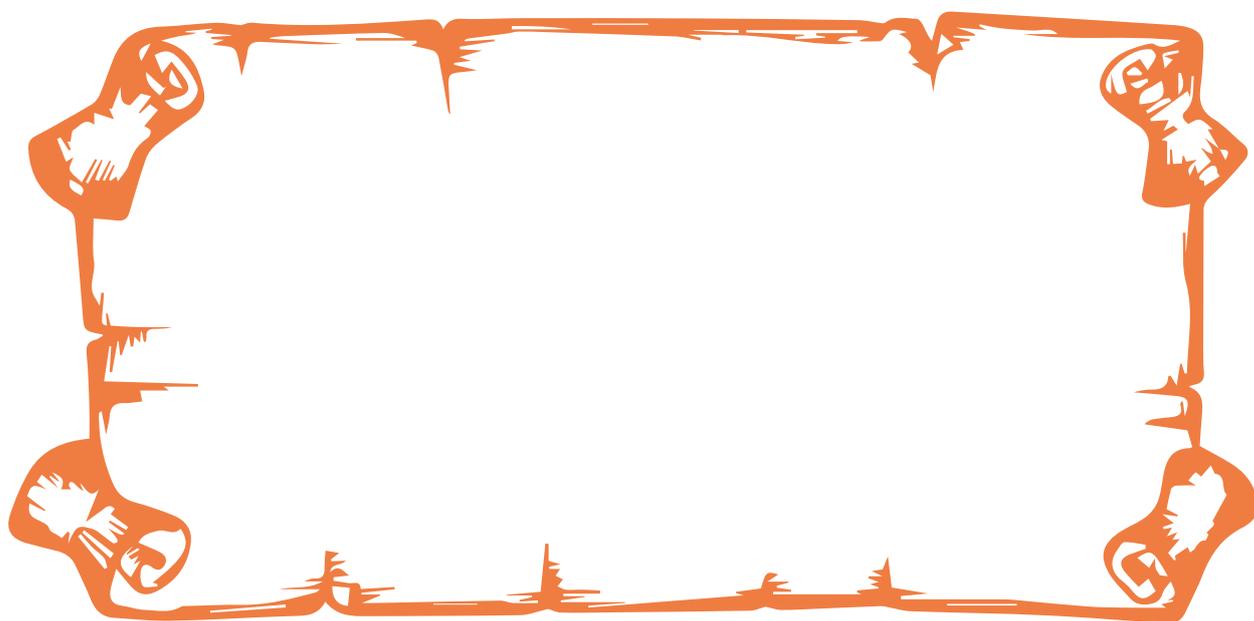
Felipe tiene doce años y está en sexto grado de primaria. Últimamente se le ha visto andar con un grupo de chicos mayores que él. Abel que es su amigo más cercano, dice que Felipe ya no lo busca y que sabe que el grupo con el que para lo ha metido en las drogas, cree que está "jalando".

Abel dice que la mamá de Felipe no sabe nada, porque ella sale todos los días a trabajar para poder darle de comer a su familia.

Cuando su mamá sale a trabajar, Felipe se queda un rato con sus hermanos por la mañana, pero rápidamente pierde la paciencia con ellos y se va apurado a la calle y no regresa hasta la noche. Desde hace algunas semanas Felipe no cumple las tareas del colegio y ha faltado varias veces.

Mi lema para expresar cómo cuidar la salud y la vida

En el pergamino, elabora un lema que promueva el cuidado de la salud. Lo exhibirás en el salón a partir de la próxima reunión de tutoría.



Sesión 30

El alcohol es una droga

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La adquisición de estilos de vida saludables, lo que implica el bienestar físico, mental y social.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes reconozcan que el alcohol es una droga y reflexionen cómo afecta el comportamiento y la salud.

Materiales:

- Historia de un niño.
- Cartilla sobre el alcohol (una por cada seis estudiantes).
- Papelotes y plumones, cinta adhesiva, masking tape o limpiatipo.



Presentación:



Iniciamos la sesión narrando la siguiente historia:

Un niño pequeño ve como su primo mayor toma cerveza con sus amigos. Llega un momento en que está tan mareado que sus amigos se lo tienen que llevar a su casa.

El niño que ha observado toda la escena se acerca a la mesa donde estuvieron tomando y al ver que ha quedado un vaso de cerveza, lo agarra y lo prueba. Como le gusta el sabor, le da unos sorbos. Al rato, el niño se siente mareado y se queda dormido.

Una vez terminada la lectura preguntamos:

- ¿Qué les parece la historia que han escuchado?
- ¿Qué piensan sobre lo que hizo el niño?
- ¿Por qué lo habrá hecho?
- ¿Qué les pareció el comportamiento del primo mayor?

Indicamos el tema de la sesión y la importancia de comprender por qué el alcohol es una droga y reflexionen sobre esto.

Desarrollo:



Conformamos grupos de trabajo y procedemos a entregar una copia de la “Cartilla sobre el alcohol” (ver anexo), la que deberán leer y luego responder en un papelote la siguiente pregunta: ¿Por qué decimos que el alcohol es una droga?

En plenaria socializan sus respuestas, orientando a las y los estudiantes que fundamenten sus respuestas con base en la lectura. Si es necesario aclaramos que una droga es toda sustancia que al ingresar en nuestro organismo altera su funcionamiento.

Cierre:



Les solicitamos que, de manera voluntaria, formulen conclusiones sobre el tema tratado. Enfatizamos en el hecho de que muchas personas piensan que el alcohol no es una droga porque es socialmente aceptado. Aclaramos que sí lo es por todos los cambios que produce en el organismo cuando se consume y que, por lo tanto, afecta y daña nuestros organismo.

Después de la hora de tutoría:

Les pedimos que elaboren un mensaje para evitar el consumo del alcohol en las y los estudiantes. Este mensaje será exhibido en un lugar visible junto al de sus compañeros/as.

IDEAS FUERZA

- El alcohol es una droga que retarda el funcionamiento del cerebro y produce el adormecimiento progresivo.
- El alcohol provoca daños importantes en el funcionamiento y estructura de otros órganos vitales tales como el hígado, el páncreas, los riñones y el corazón.
- El alcohol produce una sensación de relajación, una disminución en la capacidad para responder y desempeñarse, para juzgar, discriminar y pensar con claridad.

Cartilla sobre el alcohol

¿Qué es el alcohol?

El alcohol es una droga como la son la cocaína y la marihuana. Causa adicción, al igual que cualquier otra. Pero no siempre es visto como droga por la sociedad. Es una droga porque produce alteraciones en el Sistema Nervioso Central y además puede crear dependencia física y psicológica. El alcohol es la droga que más se consume en el entorno social y labora y resulta una de las primeras causas de accidentes laborales y de tránsito.

El alcohol reúne todas las características para ser considerada entre las drogas de mayor consumo y peligro. En efecto, desde los primeros tragos se afecta el Sistema Nervioso Central, produciendo cambios en el comportamiento entonces, su uso continuo genera dependencia, enfermedad conocida como alcoholismo.

¿Qué más debemos saber acerca del alcohol?

Su uso está muy ligado a las ideas, creencias y costumbres de los pueblos para celebrar, divertirse y compartir, por lo que la mayoría de la gente no la considera como droga. Sin embargo, es la droga de la que más se abusa, causante de muchos males como accidentes de tránsito, problemas laborales, agresiones, alcoholismo y otros. Lo contienen muchas bebidas tales como cerveza, vino, pisco, champán, chicha fermentada, cachina, uvachado y otras.

¿Cuáles son sus efectos?

- Es un depresor del Sistema Nervioso Central, es decir lentifica su funcionamiento, va produciendo un adormecimiento progresivo, según la cantidad de alcohol que ingresa a la sangre.
- Afecta las funciones superiores del cerebro como el autocontrol, la memoria, el juicio la coordinación, el equilibrio y capacidades vitales como la respiración y la circulación.

Efectos fisiológicos

- Disminución de los reflejos.
- Dificultades para hablar y coordinar movimientos.
- Embriaguez y pérdida del equilibrio.
- Estado de apatía y sueño.
- Pérdida del estado de conciencia, estado de coma.

Efectos psicológicos

- Desinhibición, sentirse más seguro, confiado, con menos vergüenza y temor.
- Euforia, sentimiento de alegría, de placer.
- Aumento de la sociabilidad o la agresividad.
- Dificultades para hablar, razonar.
- Pérdida de los niveles de conciencia.

¿Cuáles son las consecuencias?

- El uso frecuente y sin control de bebidas alcohólicas ocasiona consecuencias para la salud integral y el desarrollo de las personas.
- Produce adicción, enfermedad conocida como alcoholismo caracterizada por el deseo compulsivo e irresistible de beber, no solo para sentir sus efectos, sino sobre todo para evitar los síntomas de la abstinencia como ansiedad, temblores musculares, insomnio, náuseas, taquicardia, hipertensión y delirium tremens (alucinaciones a veces terroríficas).
- Deterioro general de la persona: Bajo rendimiento e inclusive abandono del trabajo o estudio.
- Pérdida de la memoria, demencia alcohólica.
- Gastritis, úlcera, cirrosis hepática.
- Agresiones, accidentes de tránsito, abandono familiar.
- Muerte por parálisis de los centros respiratorio y vasomotor.

Sesión 31

Organizando mi tiempo

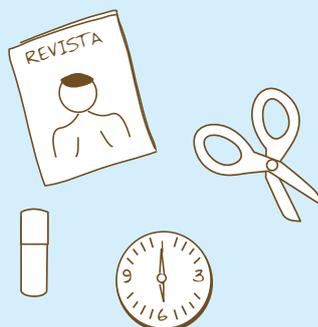
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La organización y el uso adecuado del tiempo para mejorar y optimizar su rendimiento escolar.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños aprendan a organizar su tiempo para que puedan lograr todo lo que tienen que hacer.

Materiales:

- Revistas para recortar.
- Tijeras.
- Goma en barra.
- Reloj visible.



Presentación:



Empezamos reflexionando cómo a veces, sentimos que el tiempo pasa rápido y, a veces, sentimos que se pasa muy despacio. Por ejemplo, cuando estamos jugando algo que nos gusta mucho, ¡sentimos que el día se pasa muy rápido! Y cuando no tenemos mucho que hacer y estamos aburridos, ¡parece que el día se pasa muy despacio! Es importante aprender a organizar nuestro tiempo y, de esta manera, completar nuestras tareas y tener tiempo suficiente para hacer otras cosas que nos gustan.

Les decimos que hoy vamos a hablar sobre cómo organizar mejor nuestro tiempo para alcanzar a hacer muchas cosas.

Desarrollo:



Guiamos la primera parte de la reflexión con preguntas, como por ejemplo:

- ¿Qué hacen ustedes en sus casas?
- ¿Sienten que tienen muchas cosas que hacer? Por ejemplo, hacer tareas, ejercicios, proyectos para la escuela, ayudar con ciertas tareas de la casa, etc.
- ¿Les ha pasado que sienten que el tiempo no es suficiente para hacer todo lo que habían planeado en un día?
- ¿Cómo se sintieron cuando les pasó?
- ¿Alguna vez han logrado aprovechar el tiempo de la mejor manera? Es decir, ¿han logrado cumplir con varias tareas? ¿Cómo se sintieron cuando les pasó?

Después, les decimos que, ya que todas las personas somos capaces de organizar nuestro tiempo para cumplir con muchas tareas, les daré un listado de cosas que deberán hacer en 15 minutos.

Precisamos que cada uno realizará las diferentes tareas de manera individual y les recomendamos que estén muy atentos al reloj, porque se les irá avisando conforme pase cada minuto.

Antes de comenzar, cada uno debe leer las diferentes tareas y luego completar la hoja de trabajo “Mi planificador de tiempo I” de su cuadernillo (ver anexo).

Cada uno puede escoger el orden en el cual quiere cumplir con las tareas y el tiempo que va a dedicarle a cada una. Les recordamos que cada persona puede escoger un orden diferente, y que piensen en cuál les funcionaría mejor.

Les decimos que tendrán tres minutos para completar el planificador y que después de ese tiempo, comenzaremos. Les recordamos que tendrán 15 minutos para completar todas las tareas y que podrán chequear el paso del tiempo en el reloj (ponemos el reloj en lugar visible y anotamos en la pizarra las horas de inicio y final).

Como recomendación final, les indicamos que les será más fácil si siguen el horario planificado.

Entonces, hacemos el conteo regresivo: tres, dos, uno y ¡pueden comenzar!

Cuando los 15 minutos hayan pasado, preguntamos cómo les fue. Escuchamos las experiencias de personas voluntarias. Les vamos guiando con las preguntas:

- ¿Lograron completar todas las tareas? ¿Cómo se sienten? ¿Sintieron que podían lograr hacer tantas cosas en tan poco tiempo?
- ¿A alguien le faltó hacer algo? ¿Crees que podrías organizarte mejor para lograrlo?
- ¿En qué orden las hicieron?

Resaltamos el hecho de que existen diversas maneras de organizarse. Continuamos motivando nuevas participaciones, asegurándonos que intervengan todas y todos, mediante más preguntas guía, como las siguientes:

- ¿Por qué decidieron organizarlas así? ¿Creen que es mejor empezar por las que nos parecen más fáciles o por las que nos parecen más difíciles? ¿Por aquellas que nos gustan más o por aquellas que nos gustan menos?
- Al momento de descansar, ¿cómo se sintieron? ¿Escogieron esto al final, al principio, o en el intermedio? ¿Creen que fue útil?
- ¿En algún momento tuvieron que cambiar su plan? ¿Les funcionó hacer ese cambio?
- ¿Creen que podrían usar un planificador para organizar su tiempo y así poder cumplir con las tareas de la escuela?

Cierre:



Les felicitamos por lograr hacer tantas cosas en tan poco tiempo. Les preguntamos: ¿Creen que lo aprendido les ayudará a aprovechar mejor su tiempo? Después de escuchar algunas intervenciones, realizamos el reforzamiento de ideas centrales.

Después de la hora de tutoría:

Les explicamos que, en la hoja de trabajo “Mi planificador de tiempo II” de su cuadernillo (ver anexo), hagan un planificador para sus tareas. Les pedimos que, pensando en su vida real, escojan un día de la semana, escriban un listado de cosas que deben hacer ese día y planifiquen su tiempo. La próxima semana compartirán sus experiencias.

IDEAS FUERZA

- Es importante aprender a organizar el tiempo, para que sea efectivo.
- En ocasiones, podemos sentirnos incapaces de hacer muchas cosas en poco tiempo, pero planeando con anticipación lo que vamos a hacer y pensando cuánto tiempo podemos dedicarle a cada labor, es posible lograrlo.
- El proceso de pensar en las tareas y actividades que debemos completar nos ayuda a darle orden a algo que a simple vista puede parecer muy complejo. Al decidir el tiempo que vamos a dedicar a cada cosa, estamos practicando la autoeficacia.

Anexos

Tareas para realizar en 15 minutos

1. Escoge una comida (pollo, helado, carne, chocolate, pizza, etc.) y encuentra cinco compañeros a quienes les guste ese alimento.

A estos cinco amigos, les gusta comer: _____

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

e. _____

2. Resuelve las siguientes operaciones matemáticas:

a. $345 + 986 =$

b. $784 \div 56 =$

- c. Si Andrea tiene 16 soles y María Paula tiene 18 ¿cuántos pasteles de 2 soles pueden comprar entre las dos? _____

3. Responde en un párrafo de tres líneas como mínimo, con buena redacción y ortografía, la siguiente pregunta:

¿Qué aprendizaje nuevo lograste en la escuela la semana pasada?

3. Descansa un minuto (cierra los ojos y relájate, piensa en algo que te calme).
4. Busca entre las revistas palabras asociadas a la naturaleza. Recorta y pega en una hoja tres imágenes y tres palabras que hayas encontrado.
5. Abraza a alguien de la clase y agradécele por algo.

Mi planificador de tiempo I

Lee el listado de tareas que debes completar y piensa en cuáles puedes hacer primero y cuánto tiempo crees que debes dedicar a cada una. Luego, utiliza el siguiente cuadro para organizar el tiempo y hacer un seguimiento de las tareas que has completado:

Mi planificador de tiempo		
Tarea	Tiempo que le voy a dedicar (en minutos)	Orden en que las voy a hacer

Mi planificador de tiempo II

Piensa en un día de esta semana en el que debas realizar varias actividades (por ejemplo, después de la escuela). Usa el planificador para organizar el orden en que las vas a hacer y cuánto tiempo vas a dedicarle a cada una:

Mi planificador de tiempo		
Día de la semana: _____		
Tarea	Tiempo que le voy a dedicar (en minutos)	Orden en que las voy a hacer

¡Ahora solamente tienes que ponerlo en práctica!

Sesiones 32

Cómo estudiar mejor

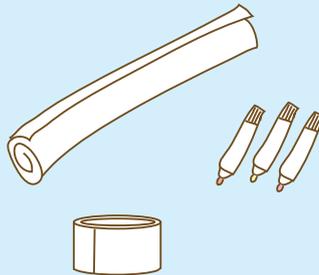
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La organización y el uso adecuado del tiempo para mejorar y optimizar su rendimiento escolar.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes reconozcan estrategias y hábitos de estudio que les permitan lograr mejores aprendizajes.

Materiales:

- Papelotes.
- Plumones gruesos.
- Cinta adhesiva o masking tape.



Presentación:



Iniciamos la sesión leyendo al grupo la carta de Mario, que se encuentra en el cuadernillo del estudiante (ver anexo).

Luego de leer el texto, preguntamos a las y los estudiantes:

- ¿Cuál es el problema de Mario?
- ¿Qué piensan sobre esta situación?
- ¿Alguna vez se han sentido como él?

Promovemos la participación libre y espontánea de la mayor cantidad de estudiantes.

Desarrollo:



Mediante una dinámica, formamos grupos de cinco integrantes y les pedimos que identifiquen lo correcto y lo incorrecto que observan en Mario al momento de estudiar para su examen de Comunicación. Las ideas obtenidas son escritas en un cuadro a dos columnas que cada grupo realizará en un papelote según el siguiente modelo:

Correcto	Incorrecto

Culminado el tiempo previsto, pedimos que cada grupo presente su trabajo. Seguidamente, solicitamos a todas y todos los estudiantes que, frente a las acciones incorrectas mencionadas por los grupos, propongan formas de estudiar adecuadas.

Cierre:



Elaboramos en forma conjunta un “Decálogo para estudiar mejor”, que será colocado en un lugar visible del aula. Después de esta labor, se refuerza la comprensión de las ideas centrales.

Después de la hora de tutoría:

Animamos a las y los estudiantes a que redacten en sus cuadernillos, algunos consejos que ayuden a estudiar mejor. En la próxima clase, los compartimos y elaboramos un papelógrafo seleccionando algunos de estos consejos y le ponemos como título: “Secretos para estudiar mejor”.

IDEAS FUERZA

- Muchas veces los problemas de aprendizaje pueden deberse a que las y los estudiantes no cuentan con hábitos y técnicas de estudio adecuadas.
- Los mapas conceptuales, esquemas y resúmenes son algunas técnicas para poder interiorizar los conceptos que se estudian.
- La organización del tiempo es un elemento clave para estudiar mejor.

Anexo

La carta de Mario

Lima, 01 de junio de 2015.

Querido hermano:

Hoy me siento triste. Con mucha ilusión esperé la nota del examen de Comunicación, para el que estudié y estudié toda la tarde.

Recuerdo que un día antes de ese examen, al llegar del colegio, me puse a estudiar, hasta tuve que bajar el volumen de la televisión mientras veía mi programa favorito. Y seguí estudiando por la noche, solo colocando la lámpara pequeña y apagando la luz del cuarto para que papá no se moleste. Leía una y otra vez los temas desarrollados en la clase, a pesar de que estaba muy pero muy cansado.

Antes del examen la profesora hizo un repaso y me parecía que todo era fácil, aunque Perico me estaba molestando y yo me defendía devolviéndole los “cuadernazos” que me daba. Cuando se inició el examen me sentía nervioso, pero respiré hondo y empecé a responder las preguntas como me recomendaron: primero las que sabía, luego las demás.

Cuando terminé sentí un alivio grande, pero también preocupación, porque no estaba seguro de haber resuelto bien algunas preguntas. Esta preocupación se convirtió en realidad cuando vi la calificación de once y la anotación de la profesora que decía: “Debes esforzarte más”.

Dime, querido hermano, ¿en qué fallé? Tú, que ya eres profesional, puedes ayudarme a entender qué pasa conmigo, porque de verdad me he esforzado.

Espero tu respuesta.

Sesión 33

Aprovechemos el internet para aprender

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: La organización y el uso adecuado del tiempo para mejorar y optimizar su rendimiento escolar.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes reconozcan las posibilidades que ofrece internet para aprender, comunicarse y relacionarse.

Materiales:

- Tiza.
- Papelotes. Plumones gruesos.
- Cinta adhesiva, masking tape o limpiatipo.



Presentación:



Pedimos a las y los estudiantes que comparen las formas de aprender, de comunicarse y relacionarse de la actualidad con las que tenían sus madres, padres u otras personas mayores de sus familias cuando eran jóvenes. Orientamos los comentarios del grupo hacia el uso de las tecnologías de la información y la comunicación.

Anotamos sus respuestas en un cuadro dibujado en la pizarra:

	Antes	Ahora
Aprender		
Comunicarse y relacionarse		

Desarrollo:



Una vez que hayan respondido, hacemos en grupo un listado de los diversos usos que tiene internet. Seguidamente, mencionamos que si bien el uso de internet tiene aspectos positivos y negativos, esta vez nos concentraremos en lo positivo.

Pedimos a las y los estudiantes que, de manera voluntaria, cuenten algunas experiencias o anécdotas respecto a la forma en que suelen utilizar internet, como: cuánto tiempo están conectados, qué páginas suelen visitar o cómo buscan información para realizar sus tareas.

Luego, dialogamos sobre las maneras en que internet puede ayudarnos a aprender, comunicarnos y relacionarnos con otras personas y cómo podemos hacer un uso adecuado de la red.

Sugerimos al grupo visitar algunas páginas de internet que ofrecen recursos que pueden utilizar para el desarrollo de sus tareas:

- www.perueduca.pe
- www.cubaeduca.cu
- www.colombiaaprende.edu.co
- www.educarchile.cl
- www.educ.ar

Cierre:



Elaboramos con las y los estudiantes un listado de recomendaciones para el uso adecuado de internet y lo colocamos en un lugar visible del aula.

Después de la hora de tutoría:

Animamos a las y los estudiantes a difundir algunas copias del listado de recomendaciones en la sala de cómputo del colegio, en las cabinas cercanas a la institución educativa y en sus hogares.

IDEAS FUERZA

- El uso adecuado de internet nos brinda la oportunidad de conocer e investigar acerca de los temas que nos interesan. Nos ayuda a profundizar y complementar los contenidos desarrollados en clase, así como a aclarar algunas dudas que tengamos en el desarrollo de nuestras tareas.
- Mediante internet podemos mantenernos en contacto con nuestros familiares, amigas y amigos que se encuentren lejos, estrechando así nuestros vínculos. Asimismo, nos permite compartir con nuestros seres queridos los momentos importantes de nuestras vidas y conocer los suyos.

Sesión 34

Valorando a las personas adultas mayores

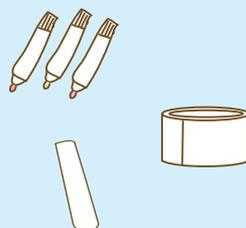
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El conocimiento y la valoración de la propia cultura, así como la reflexión sobre temas de actualidad.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes comprendan la importancia de valorar a las personas adultas mayores y de manifestarlo en prácticas y actitudes concretas.

Materiales:

- Plumones gruesos de colores.
- Tiza.
- Cinta adhesiva, masking tape o limpiatipo.



Presentación:



Pedimos a las y los estudiantes que formen un círculo para realizar la dinámica: “La caminata evolutiva”. Se les indica que caminen libremente por el aula. Después de unos momentos, les indicamos que caminaremos como un pequeño de diez meses, ¿cómo caminan? Se les motiva a recordar cómo caminaban a esa edad y a representarlo; se les pide tener en cuenta: ¿Cuánto pesaban? ¿Cómo tenían el cabello?, etc. Les vamos señalando otras edades para que hagan lo mismo: dos años, ocho, veinte, cuarenta, sesenta, ochenta años, etc.

Observamos la forma en que las y los estudiantes representan espontáneamente cada una de las edades, especialmente a los adultos mayores. Podría ser, por ejemplo, que representen la forma de caminar de personas de sesenta años como si correspondiera a alguien de noventa. En ese caso, conviene hacerlo notar y luego dialogar al respecto. Indicamos que conversaremos sobre cómo son las personas adultas mayores.

Desarrollo:



Preguntamos a las y los estudiantes:

- ¿Tienen abuelitas, abuelitos o viven con alguna persona de setenta u ochenta años?, ¿cómo son?
- ¿Qué les gusta hacer?
- ¿Qué cosas les molesta?
- ¿Qué dificultades tienen?
- ¿Cómo los trata la gente?
- ¿Cómo creen que se sienten?
- ¿Qué cosas buenas tienen?
- ¿Qué nos pueden enseñar?

Formamos grupos de seis estudiantes y les pedimos que realicen un dibujo donde se vea el buen trato que la gente brinda a las personas adultas mayores que conocen y quieren.

En plenaria, comparten sus dibujos con el resto de la clase y luego los colocan en lugares visibles.

Destacamos los aspectos significativos que van saliendo a partir de los dibujos y reforzamos mencionando que es bueno y grato tener abuelitas, abuelitos u otros familiares mayores que nos acompañen y ayuden, y lo importante que es tratarlos con respeto.

Cierre:



Entre todas y todos respondemos la pregunta: ¿Qué podemos hacer para que las demás personas traten bien a las y los adultos mayores? Anotamos en la pizarra las ideas que brotan.

Finalizamos preguntándoles: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué aprendieron?

Después de la hora de tutoría:

Invitamos a las y los estudiantes a poner en práctica lo conversado y hacer en la semana un reconocimiento o tener un detalle con una persona adulta mayor con quien tengan contacto: un regalo, una carta, acompañarla a algún sitio, jugar o conversar con ella, etc. En una siguiente sesión pueden compartirlo.

IDEAS FUERZA

- Las personas adultas mayores han vivido muchas cosas, tienen muchas experiencias y conocimientos que nos pueden enseñar.
- Las personas adultas mayores necesitan y merecen respeto y aprecio de las personas que los rodean.
- La falta de comprensión de la gente y la poca valoración que a veces se les tiene les causan mucho sufrimiento.

Sesión 35

Reflexionando sobre el trabajo infantil

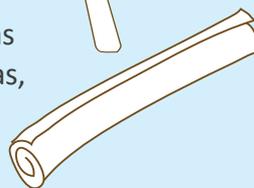
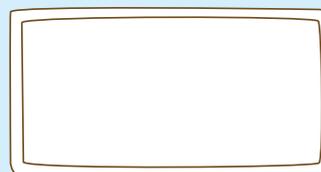
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El conocimiento y la valoración de la propia cultura, así como la reflexión sobre temas de actualidad.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes reconozcan los riesgos que tienen ciertas actividades laborales para la salud y el desarrollo de las niñas, niños y adolescentes.

Materiales:

- Papelote, pizarra, plumones, tiza.
- Figuras de menores trabajadores tomadas de periódicos, revistas, internet, etc.



Presentación:



Pedimos a las y los estudiantes que ubiquen las “Imágenes 1” en sus cuadernillos (ver anexo) y preguntamos: ¿Qué aprecian? ¿Qué está haciendo el niño o la niña? ¿Qué piensan de ello?

Hacemos referencia al trabajo infantil y cómo muchas veces estos trabajos ponen en riesgo la integridad física y psicológica de niñas, niños y adolescentes, además de dificultar su normal desarrollo.

Desarrollo:



Formamos grupos de trabajo y les indicamos que encuentren ahora las “Imágenes 2” también en sus cuadernillos (ver anexo). En estas imágenes se observa a niños o niñas trabajando en minas, ladrilleras, canteras de piedra, industria pirotécnica, recolectando y seleccionando basura.

Les pedimos que elaboren una lista de los riesgos que corren los menores de las fotografías cuando realizan esos trabajos y cuáles de sus derechos están siendo afectados (a manera de ayuda, podemos colocar un listado de los principales derechos de los niños (salud, educación, recreación, afecto, etc.), para que sea más fácil que identifiquen los derechos vulnerados. En plenaria, socializan su trabajo.

Antes de culminar este punto, aclaramos que colaborar en tareas o trabajos dentro de la familia no tendría que ser peligroso para niños y niñas, siempre y cuando:

- Sean adecuados para su edad y estén de acuerdo con su grado de desarrollo.
- Sean acompañados por un adulto (en ocupaciones domésticas, artesanales, agropecuarias u otras tareas ligeras).
- No conlleven riesgo o interfieran con su educación escolar o salud física y mental.

Asimismo, damos a conocer que existen leyes nacionales e internacionales que prohíben el trabajo infantil peligroso o el realizado por niños y niñas menores de 14 años de edad.

Cierre:



Solicitamos a nuestras y nuestros estudiantes que, manteniendo sus grupos y usando la técnica que prefieran (collage, pintura, reciclados en un papelote, etc.), hagan dibujos que muestren formas no peligrosas de trabajo de niños, niñas o adolescentes. Luego, que los exponen en un lugar visible del aula.

Después de la hora de tutoría:

Para una siguiente sesión de tutoría, los y las estudiantes pueden averiguar más información sobre el trabajo infantil y anotarlo en cartelitos, que leen y comentan. Vamos precisando las ideas poco claras.

IDEAS FUERZA

- Existen actividades laborales que al ser desarrolladas por niños, niñas o adolescentes pueden poner en riesgo tanto su integridad física y psicológica como su desarrollo.
- Hay condiciones para que las niñas, niños y adolescentes colaboren en tareas dentro de la familia.
- Hay leyes nacionales e internacionales que prohíben el trabajo infantil peligroso o el realizado por niños y niñas menores de 14 años de edad.

Anexo

Imágenes 1



Imágenes 2



Sesión 36

Mitos acerca de la violencia contra la mujer

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El conocimiento y la valoración de la propia cultura, así como la reflexión sobre temas de actualidad.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes tomen conciencia de que la violencia contra las mujeres es una falta grave y que nada la justifica.

Materiales:

- Noticias de periódicos sobre casos de violencia contra la mujer.
- Listado de situaciones.



Presentación:



Leemos algunos titulares de noticias de periódicos referidas a actos de violencia contra las mujeres y les preguntamos:

- ¿Qué nos muestran estas noticias? ¿De qué tratan?
- ¿Alguna vez han escuchado de casos parecidos?

Luego de escuchar las opiniones de las y los estudiantes, les proponemos que en esta sesión analicemos y reflexionemos sobre este tipo de situaciones.

Desarrollo:



Pedimos que ubiquen en sus cuadernillos el listado de situaciones correspondientes a la presente sesión (ver anexo). Seguidamente, les indicamos que deberán analizar si dichas situaciones son correctas o no. Luego de que las parejas dialogan, solicitamos que, de manera voluntaria, las y los estudiantes den su opinión sobre las situaciones revisadas.

Recordemos estar atentos durante toda la conversación para poder identificar si alguna o algún estudiante relaciona estas situaciones con sus experiencias familiares. Si así fuera, debemos ofrecerle apoyo, indicando en primer lugar que esa situación no es responsabilidad de las niñas y niños y que corresponde a las personas adultas resolverlo.

Mencionemos que ninguna persona tiene derecho a maltratar a otra física, psicológicamente o de cualquier otra forma, que los problemas pueden resolverse de forma no violenta y que las niñas y los niños pueden aprender a relacionarse con respeto y de forma pacífica.

Cierre:



Invitamos a las y los estudiantes a mencionar algunos ejemplos sobre cómo podemos mostrar respeto y buen trato hacia las mujeres y los vamos anotando en la pizarra.

Para finalizar, preguntamos al grupo: ¿Cómo se han sentido durante la sesión?

Después de la hora de tutoría:

Pedimos a las y los estudiantes que busquen en los periódicos noticias en las que se vea el buen trato hacia las mujeres. Esta actividad puede ser complementada en el área de Comunicación, mediante el análisis de mensajes gráficos o pidiendo que produzcan un texto (historia) con base en la noticia. En esa misma área se les puede pedir que elaboren un eslogan referente al tema, el cual puede ser colocado en el aula o en algún lugar visible del colegio.

IDEAS FUERZA

- La violencia contra la mujer es una violación a sus derechos humanos y nada la justifica.
- La violencia hacia la mujer se expresa de distintas maneras, desde el trato discriminatorio que se le da en la vida cotidiana —mediante las burlas, los chistes en doble sentido, poniendo en tela de juicio sus competencias o habilidades, el acoso sexual en las calles— hasta la violencia psicológica y física y el abuso sexual.
- La violencia hacia la mujer es consecuencia de la vigencia de los estereotipos y roles de género, basados en la desigualdad.

Anexo

Listado de situaciones

Si una mujer es golpeada por su esposo, ella debe soportarlo porque vive con él.

Si a una mujer le pegan, debe guardar silencio y no denunciarlo.

Las mujeres se visten para provocar a los varones.

A las mujeres no les importa que las golpeen; si les importara, se marcharían.

A todas las mujeres les gusta que les digan piropos en la calle

Si una mujer no quiere que la miren ni que la toquen, entonces que no salga de su casa.

Sesión 37

Amigos en la red, ¿realidad o fantasía?

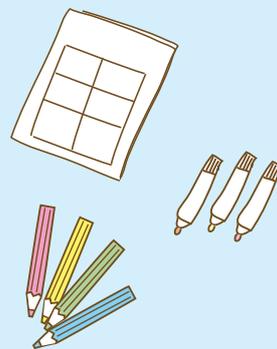
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El conocimiento y la valoración de la propia cultura, así como la reflexión sobre temas de actualidad.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes identifiquen y reflexionen sobre aquellas situaciones que pueden exponerlos a riesgos en las redes sociales.

Materiales:

- Una fotografía propia impresa.
- Cuestionario sobre las redes sociales.
- Cuadro con las respuestas del cuestionario sobre las redes sociales.
- Lapiceros, lápices o plumones delgados.
- Carteles con recomendaciones para el uso de las redes sociales.



Presentación:



Iniciamos la sesión mostrando una fotografía propia impresa y preguntamos: ¿Cómo puedo compartir esta foto con mis familiares y amigas o amigos, si solo tengo una?

Escuchamos las respuestas y orientamos para que alguna mencione que las redes sociales pueden ser una buena opción para compartirla. Continuamos preguntando:

- ¿Puedo compartirla con otras personas que no conozca?
- ¿Ustedes creen que es adecuado compartir mi foto con personas que no me conocen?, ¿por qué?

Luego, indicamos que esta sesión nos permitirá reflexionar sobre cómo usamos y nos relacionamos a través de las redes sociales, así como identificar si estas pueden utilizarse inadecuadamente.

Desarrollo:



Pedimos a las y los estudiantes que ubiquen en su cuadernillo el recurso “Cuestionario sobre redes sociales” (anexo 1) y que, de manera individual, luego de leer cada frase marquen, según corresponda, “verdadero” o “falso”.

A continuación les pedimos que se pongan de pie y que, cuadernillos en mano, busquen una pareja y con ella compartan y comenten lo que han respondido individualmente. Para esto brindamos dos minutos. Después del tiempo acordado, repetimos el proceso indicándoles que cambien de pareja. Hacemos esto unas cinco veces, luego de lo cual les pedimos que retornen a sus asientos.

Después, mediante una lluvia de ideas basada en las preguntas del cuestionario, promovemos que las y los estudiantes expresen y fundamenten sus respuestas (por qué es verdad o por qué es falso). Este es el momento para ir brindando las orientaciones pertinentes para lo cual nos apoyamos en información complementaria para la o el docente (anexo 2).

Cierre:



Ubicamos en el cuadernillo del estudiante las recomendaciones para el uso de las redes sociales (ver anexo 3) y reforzamos el trabajo realizado durante la sesión poniendo énfasis en las ideas fuerza.

Después de la hora de tutoría:

Animamos a las y los estudiantes a que compartan con sus familiares, amigas y amigos las orientaciones recibidas en la sesión de tutoría.

IDEAS FUERZA

- En las redes sociales hay depredadores sexuales, pedófilos y redes criminales que se dedican a captar niñas y niños para prostituirlos o venderlos, por lo que debemos tener cuidado de no aceptar las invitaciones de personas extrañas, ni compartir información privada.
- Las situaciones de riesgo más frecuentes que encontramos en las redes sociales son el secuestro, acoso, violación y trata de personas relacionada con la explotación sexual, la explotación laboral y la compra y venta de niñas y niños.

Anexos

Cuestionario sobre las redes sociales

	(V)	(F)
Cuando abro una cuenta en Facebook, mi perfil debe ser visto solo por mis amigas o amigos.		
Las personas que conozco por internet son mis amigas o amigos, aunque no los conozca en la vida real.		
Es fácil registrarse con datos falsos en las redes sociales.		
Es bueno publicar información personal como mi teléfono y dirección, en Internet.		
Cuando publico una fotografía en internet, todos mis contactos tienen control sobre esta y pueden compartirla con personas que no conozco o que pueden ser un peligro.		
En Internet todas y todos se comportan con respeto y educación.		
En las redes sociales puedo encontrar personas que se hagan pasar por mis amigas o amigos, me engañen y quieran hacerme daño.		
Es bueno utilizar la opción de localización en las redes para que todas y todos sepan dónde estoy.		
Cuando ocurre algo que no me hace sentir bien debo ocultárselo a mi madre, padre o a mis familiares de confianza.		
Si acepto a una persona desconocida en la red que quiere ser mi amiga o amigo, este siempre me dirá la verdad y me tratará con respeto.		

Cuadro con las respuestas del cuestionario sobre las redes sociales

1	2	3	4	5
V	F	V	F	V
6	7	8	9	10
F	V	F	F	F

Información complementaria para la o el docente

Aunque los comienzos de internet se remontan a la década de 1960, es recién desde el comienzo del siglo XXI que su utilización se expande. Se calcula que actualmente la cantidad de internautas en todo el mundo supera los 2000 millones.

Estos números demuestran el inmenso impacto que las llamadas tecnologías de la comunicación y la información (TIC) —como la televisión, teléfonos celulares, internet, entre otras— tienen en nuestra vida cotidiana y, sobre todo, en el modo en que nos comunicamos entre nosotros y con el mundo.

Para las niñas, niños y adolescentes, las TIC son el modo “nativo” de comunicación entre ellos y de interacción con el mundo, por eso se les llama “nativos digitales”.

En octubre de 2010, Unicef realizó una investigación sobre el uso de las redes sociales entre las y los adolescentes, que mostró que estas —sobre todo Facebook— son las herramientas de comunicación más utilizadas por la amplitud de posibilidades que brindan: los muros, el chat, los videos, las fotos y las aplicaciones de juegos, preguntas o encuestas.

Estas nuevas formas de comunicación plantean una serie de desafíos a la hora de garantizar los derechos de las niñas, niños y adolescentes, y de protegerlos de los riesgos que existen en el ciberespacio.

Estas nuevas formas de comunicación han generado nuevos riesgos o formas de acoso, como el grooming, práctica a través de la cual un adulto se gana la confianza de una o un menor con un propósito sexual, y el sexting, o intercambio de fotografías o videos con contenido erótico entre los propios adolescentes, que luego sirven para extorsionar, causando daños a su integridad personal.

Recomendaciones para el uso de las redes sociales

1. Cuando usemos las redes sociales, es importante mantener un nivel de privacidad, es decir, elijamos o configuremos nuestro perfil para que sea visto por familiares y amigas o amigos que conocemos en la vida real. Así evitaremos que nos lleguen publicaciones o comentarios no deseados de personas desconocidas.
2. No aceptemos invitaciones de personas desconocidas; tengamos en cuenta que al aceptarlas tendrán acceso a toda nuestra información y las imágenes que publicamos. No sabemos sus verdaderas intenciones ni quiénes son realmente.
3. Evitemos publicar o revelar a personas desconocidas datos personales como: dónde vivimos, dónde estudiamos, números de teléfono, entre otros. Es muy fácil publicar información, pero muy difícil eliminarla (aunque la suprimas, puede que haya sido usada).
4. Recordemos que las contraseñas en la red son personales y no debemos compartirlas; también es conveniente que las cambiemos cada cierto tiempo.
5. Debemos contar a nuestra mamá, papá o personas de confianza si una persona desconocida o que nos parece sospechosa en la red social nos propone vernos, que le enviemos una fotografía nuestra o nos pide nuestra dirección o teléfono.

Sesión 38

Conociendo el delito de la trata

CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El conocimiento y la valoración de la propia cultura, así como la reflexión sobre temas de actualidad.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes conozcan el problema de la trata de personas y sus diversas modalidades, a fin de evitar ser víctimas de este delito.

Materiales:

- Carteles con nombres de las modalidades de trata de personas.
- Tarjetas con las definiciones de las modalidades de trata de personas.
- Papelotes.
- Plumones gruesos.
- Cinta adhesiva, masking tape o limpiatipo.



Presentación:



Comentamos con las y los estudiantes que vamos a conocer algunas situaciones que vulneran los derechos de las niñas, niños y adolescentes. Pegamos en la pizarra cuatro carteles con las siguientes leyendas (que corresponden a las modalidades de trata de persona):

Explotación sexual

Mendicidad infantil

Explotación laboral

Compra y venta de
niñas y niños

Desarrollo:



Mediante una dinámica, formamos cuatro grupos de estudiantes y entregamos a cada grupo una tarjeta con una de las cuatro definiciones de las modalidades de trata de personas (ver anexo).

Seguidamente, pedimos que cada grupo lea, analice y reflexione acerca de la definición que le ha tocado; terminada esta acción, dialogamos en grupo sobre lo que entendemos de cada una de las modalidades de trata de personas.

Mencionamos que la trata de niñas, niños y adolescentes es un problema mundial. Se estima que el número de niños y niñas que cada año son víctimas de la trata de personas se eleva a 1,2 millones. Con frecuencia, ni los niños y niñas ni sus familias son conscientes de la amenaza que representa la trata, pues creen que lo que les aguarda en otras ciudades o países es un trabajo y una vida mejor.

Cierre:



Pedimos que cada grupo elabore un lema alusivo a la prevención de la trata de personas, según la modalidad que le tocó, y los pegamos en un lugar visible del aula o del colegio.

Finalmente, mencionamos que nadie tiene derecho a disponer de las vidas de otras personas y que la trata de personas es un delito y atenta contra la dignidad, la vida y los derechos de todas las personas.

Después de la hora de tutoría:

Animamos a las y los estudiantes a que compartan con sus familiares, amigas y amigos las orientaciones recibidas en la sesión de tutoría. Entonces, recojen algunos consejos sobre cómo evitar ser víctimas de este delito y se preparan para compartirlos en la próxima sesión.

IDEAS FUERZA

- La trata de personas es una forma de esclavitud en la que se compran o venden personas sin consentimiento de la víctima.
- La trata conlleva invariablemente a niños y niñas hacia una serie de peligros, como la violencia y el abuso sexual.
- Debemos aprender a identificar situaciones de riesgo y conversar al respecto con alguien de confianza que pueda ayudarnos.
- Las víctimas de este delito no son culpables de lo que sucede, pues son engañadas, chantajeadas o forzadas (por ejemplo, son captadas a través del chat en internet).
- La trata de niñas, niños y adolescentes está vinculada a redes de delincuencia y corrupción, y dado que se desarrolla casi siempre en la clandestinidad, su detección resulta difícil.

Anexo

Tarjetas con las definiciones de las modalidades de trata de personas

Es la utilización de menores de edad en actividades sexuales, con o sin contacto físico, para satisfacción de los intereses y deseos de una persona o grupo de personas, a cambio de dinero u otro tipo de beneficio material. Es una violación de los derechos fundamentales de niños, niñas y adolescentes.

Es el trabajo realizado por niñas y niños que impide su educación, amenaza su salud física o psíquica y les imposibilita jugar. Las jornadas de trabajo pueden superar las doce horas y son poco remuneradas, afectando la dignidad y la autoestima de las niñas y los niños. Algunas de estas actividades son el servicio doméstico, la minería informal y la agricultura, en las que se pone en riesgo la salud y la vida de la niña, niño o adolescente.

Es la utilización de niñas y niños para mendigar y pedir limosnas bajo la dirección de adultos que se benefician económicamente. Estas niñas y niños suelen ser víctimas de la manipulación familiar. Algunas madres alquilan a sus hijas o hijos de apenas meses de edad a personas que los usan para esta actividad.

El incremento de solicitudes en las adopciones, cuyo trámite regular dura mucho tiempo, ha contribuido a impulsar el tráfico ilegal de bebés y de niñas y niños pequeños. Muchas veces buscan adolescentes en gestación para convencerlas de que entreguen al recién nacido a cambio de dinero.

Sesión 39

No hay duda, esto es un delito

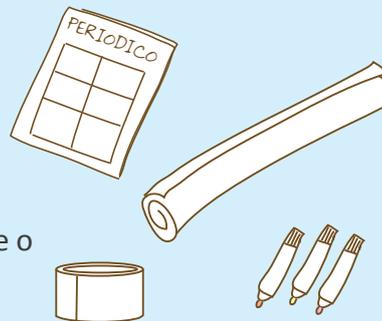
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El conocimiento y la valoración de la propia cultura, así como la reflexión sobre temas de actualidad.

¿Qué buscamos?

Que las y los estudiantes se informen sobre las leyes que castigan los delitos de abuso sexual y explotación sexual infantil.

Materiales:

- Titulares de periódico.
- Papelotes.
- Plumones gruesos.
- Cinta adhesiva, Maskingtape o limpiatipo.



Presentación:



Iniciaremos la sesión presentando de manera visual los siguientes titulares de periódico:

Hombre empleaba a una niña de once años para que pasee con los turistas por la ciudad del Cusco.

Se captura a tío que abusaba a sobrina de nueve años.

Sujeto contacta a niño por internet y se lo lleva a otra ciudad.

A continuación, formularemos algunas preguntas orientadoras:

- ¿Qué opinan acerca de estas noticias?
- ¿Han sabido de casos como los que acabamos de leer?

Desarrollo:



Posteriormente, les debemos indicar que continuaremos reflexionando acerca de los casos presentados por la o el tutor y aquellos compartidos por las y los estudiantes. Para ello, formaremos cuatro grupos de estudiantes y les asignaremos una de las siguientes preguntas:

- ¿Qué puede ocurrir con estas niñas o niños?
- ¿Creen que estas cosas merecen un castigo?, ¿por qué?
- ¿Cómo deben actuar las autoridades frente a estos sujetos?
- ¿Qué se debe hacer con ellos para evitar que sigan haciendo daño a otros niños?

Les debemos comunicar que dispondrán de diez minutos para tener listas sus respuestas. Transcurrido el tiempo previsto, prepararemos la plenaria colocando en la pizarra todos los papelógrafos elaborados por los estudiantes.

Luego, cada grupo expondrá de manera concisa sus respuestas, mientras el tutor observa cuidadosamente y toma anotaciones que le permitan organizar su intervención orientadora final.

Concluidas las exposiciones de las y los estudiantes, mencionaremos que existen personas que utilizan a niñas, niños y adolescentes para que hagan lo que les piden, aún en contra de su voluntad (acoso sexual, abuso sexual, actos contra el pudor, explotación sexual infantil), a través de materiales escritos, Internet, tocamientos indebidos, etc.

Incluso, hay gente que utiliza a niñas y niños como objeto de compra y venta sexual. Estas situaciones traen diversas consecuencias para un niño, niña o adolescente: creer que no tiene valor, sentirse infeliz, tener dificultades para relacionarse positivamente con otras personas, experimentar inseguridad y miedo.

Asimismo, debemos abordar el tema de las leyes que protegen la integridad sexual de niñas, niños y adolescentes. De este modo, podemos promover la toma de conciencia sobre la necesidad de denunciar a estas personas para que no sigan agrediendo a más niñas, niños y adolescentes.

En esa línea, debemos señalar la existencia de leyes que toda familia, niña, niño o adolescente debe conocer:

- Constitución Política del Perú (derechos de las personas).
- Convención Internacional de los Derechos del Niño, Código Penal.
- Código de los Niños y Adolescentes.
- Ley N° 28950, Ley contra la trata de personas y el tráfico ilícito de migrantes.

Se debe afirmar que las personas agresoras deben ser detenidas y castigadas por la sociedad. Para ello, es importante que las niñas, niños y adolescentes estén en comunicación constante con sus madres, padres y tutores para dar a conocer cualquier riesgo al que cualquier persona quiera exponerlos, al invitarlos a escapar de su casa, salir de su ciudad, tener “encuentros secretos” en algún punto de la ciudad.

Es preciso recalcar la idea de que, en la medida que comuniquen cualquier hecho sospechoso a un adulto de confianza o a la policía, tendrán el apoyo y protección que la ley brinda como derecho.

Cierre:



Para finalizar la sesión, la/el docente se debe asegurar de que las y los estudiantes hayan comprendido los mensajes principales. En función de ello, les invitaremos a formular alguna pregunta o duda. Se debe aprovechar este espacio para fortalecer la comprensión de las “Ideas fuerza” de la presente sesión.

Después de la hora de tutoría:

Solicitaremos a las y los estudiantes que conversen con su madre y con su padre acerca de lo trabajado en la hora de tutoría, y que elaboren juntos un mensaje que aliente a las y los niños a estar alertas para prevenir cualquier situación de abuso sexual o explotación sexual infantil. Estos trabajos podrán ser colocados en lugares visibles del aula, e incluso en el mural de la escuela.

IDEAS FUERZA

- Cualquier forma de violencia sexual es un hecho delictivo, como lo señala la Ley N° 28950, acerca de la trata de personas y tráfico de migrantes.
- El abuso sexual infantil y la explotación sexual infantil no solo dañan gravemente la dignidad e integridad de niños, niñas y adolescentes, sino que constituyen delitos tipificados en las leyes y, por tanto, deben ser sancionados por las autoridades.
- Ante cualquier situación peligrosa, de ser posible, deben recurrir directamente a las autoridades (Demuna, Policía, etc.) o a las personas en las que confían para buscar ayuda, entre otras.

Sesión 40

¿Qué me quieres vender?

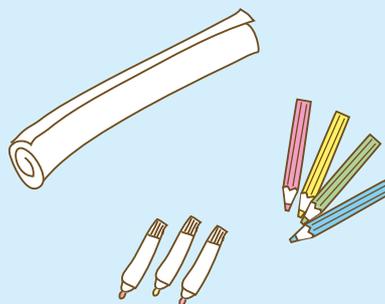
CONTRIBUCIÓN DE LA TUTORÍA: El conocimiento y la valoración de la propia cultura, así como la reflexión sobre temas de actualidad.

¿Qué buscamos?

Que las niñas y los niños analicen, evalúen y cuestionen la publicidad que es ajena a su realidad, y reconozcan cómo afecta sus pensamientos, emociones y decisiones.

Materiales:

- Pliegos de cartulina.
- Colores.
- Plumones.



Presentación:



Iniciamos la sesión preguntándoles: ¿Saben lo que es la publicidad?

Después de escuchar algunas participaciones, interrogamos: ¿Han visto publicidad?, ¿en dónde?, ¿para qué sirve la publicidad?

Después de escuchar otras intervenciones, les precisamos que hoy nos imaginaremos que somos compradores y vendedores de ciertos productos, y vamos a conversar sobre qué hay detrás de la publicidad que se nos muestra.

Desarrollo⁴:



Les pedimos que abran su cuadernillo en la hoja de trabajo “Compra Gaseosa Playa” (ver anexo), y que observen la imagen con atención, para que luego respondan las preguntas propuestas. Para esta labor les damos varios minutos.

Cuando verifiquemos que todas y todos han terminado, les motivamos a que compartan sus respuestas y tomamos nota en la pizarra de las ideas clave que van surgiendo.

A continuación les pedimos que Imaginen que son vendedores(as) y quieren promocionar un producto. ¿Cuál creen que es el objetivo final de transmitir determinados mensajes y generar determinadas emociones en las personas que ven la publicidad de su producto?

Teniendo en cuenta estos aspectos, formamos grupos de cuatro personas. Cada grupo tendrá unos pocos minutos para escoger algún objeto. Puede ser cualquier tipo de objeto; por ejemplo, un lapicero, un cuaderno, un dulce, etc. Y jugarán a ser vendedores. Van a imaginar que son el equipo de publicidad de la compañía del producto que eligieron y van a planear una presentación de tres minutos en la que convencen a sus compañeros de comprar ese producto. Pueden utilizar diferentes medios, por ejemplo, crear una imagen o hacer una representación a manera de comercial de televisión. Recuerden que solo tendrán tres minutos para hacer su presentación.

Repartimos los materiales sugeridos para dicha actividad y les damos varios minutos para prepararse. Una vez que todos hayan terminado, iniciamos las presentaciones.

Después de cada presentación, el resto del grupo intentará identificar qué mensaje se quería transmitir, qué emociones se querían provocar y qué elementos se utilizaron para esto (imágenes, palabras, sonidos, etc.).

Cierre:



Les felicitamos porque que han realizado un gran trabajo identificando los elementos que hay detrás de la publicidad y fortalecemos las ideas fuerza.

⁴ Actividad adaptada del programa Flashpoint (Office of Massachusetts Eastern District).

Después de la hora de tutoría:

Resuelven, con ayuda de sus familiares la ficha: “Averiguando lo que me quieren vender”, cuyas instrucciones encontrarán, junto a la ficha, en el cuadernillo para estudiantes

IDEAS FUERZA

- Las personas que se dedican a crear la publicidad para vender determinados productos, toman en cuenta lo siguiente: qué mensaje quieren transmitir; qué emociones quieren generar en las personas que ven o escuchan dicho mensaje; qué colores, imágenes, sonidos, símbolos y palabras pueden utilizar para transmitir ese mensaje y generar esas emociones en el público; entre otros.
- Es importante estar atentos a la manera cómo los medios nos muestran la información (por ejemplo, los productos que nos quieren vender) para tomar decisiones autónomas, basadas sobre lo que realmente pensamos, queremos y necesitamos.

Anexos

Compra Gaseosa Playa



Refresca tu vida con Gaseosa Playa

1. ¿Qué producto se quiere vender en esta imagen?

2. ¿Cómo se muestran las personas que están en esta imagen?

3. ¿Qué tipo de emociones intenta generar esta imagen?

4. ¿Qué tanto se parece esta imagen a lo que vemos en la vida real?

5. Si pudiéramos tomar Gaseosa Playa, ¿seríamos como las personas de la imagen?

6. Después de ver esta imagen, ¿comprarías Gaseosa Playa? ¿Por qué?

Averiguando lo que me quieren vender"

1. Recorta un anuncio publicitario y pégalo en el recuadro que sigue:

2. Responde, con ayuda de algún familiar, las siguientes preguntas:

¿Cómo la publicidad afecta las decisiones de la gente cuando quiere comprar algo?

¿De qué nos sirve estar atentos a la manera como la publicidad afecta nuestros pensamientos, emociones y decisiones?

¿De qué nos sirve identificar la diferencia entre lo que la publicidad nos muestra y lo que verdaderamente sucede en la vida real?

Anexo 1

Instituciones y servicios de ayuda

- SISTEMA ESPECIALIZADO EN ATENCIÓN DE CASOS SOBRE VIOLENCIA ESCOLAR (SISEVE) <http://www.siseve.pe>
- CENTROS DE EMERGENCIA MUJER
www.mimp.gob.pe
- DEFENSORÍAS DEL NIÑO Y DEL ADOLESCENTE
<http://www.mimp.gob.pe/webs/mimp/dgna/dna/directorio/index.htm>

Líneas telefónicas de ayuda

- Línea 100 - MIMP

Acceso a orientación especializada sobre violencia familiar, sexual y temas afines desde cualquier teléfono fijo, público o celular de lunes a domingo, las 24 horas. El servicio es gratuito, confidencial y si desea puede solicitarse el anonimato. El servicio opera desde su sede central en la ciudad de Lima y tiene cobertura nacional.

- Línea contra la trata de personas 0800-2-3232 - MININTER

Brinda asistencia telefónica, consejería y orientación especializada gratuita a víctimas y potenciales víctimas, y a todos aquellos que soliciten información sobre la trata de personas, con fines de explotación sexual o laboral. La línea tiene alcance nacional.

- LUGAR DE ESCUCHA - CEDRO 4475837 – 4456665

Brinda consejo y entrevistas motivacionales a personas que requieren apoyo por consumo de sustancias psicoactivas o conductas adictivas al juego, sexo, compras, Internet u otras. Está conformado por un equipo de profesionales de la salud mental: psicólogos clínicos psicoterapeutas, médicos psiquiatras y voluntarios especializados en conductas adictivas tradicionales y no tradicionales que proporcionan consultas personalizadas y telefónicas.

- TELÉFONO ANAR 0800-2-2210

Brinda orientación y consejería psicológica, jurídica y social a niñas, niños y adolescentes en riesgo.



Instituciones de salud

- Hospital Hermilio Valdizán

Carretera Central Km 6.5, Ate-Vitarte

Teléfonos: 494 2410 - 494 2516

E-mail: hvaldizan@minsa.gob.pe

- Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi

Departamento de Fármaco dependencia

Alameda Palao s/n, San Martín de Porres

Teléfonos: 381 3695 - 381 7256 Anexo: 252

E-mail: inmhdhn@minsa.gob.pe; <http://www.minsa.gob.pe/inasm/>

Anexo 2

La TOE en los instrumentos de gestión

Instrumento de gestión	Dónde insertar la TOE
Proyecto Educativo Institucional (PEI)	<p>IDENTIDAD</p> <ul style="list-style-type: none">● Visión● Misión● Valores <p>DIAGNÓSTICO</p> <ul style="list-style-type: none">● FODA <p>PROPUESTA PEDAGÓGICA</p> <ul style="list-style-type: none">● Enfoque Pedagógico● Proyecto curricular <p>PROPUESTA DE GESTIÓN</p> <ul style="list-style-type: none">● Proyecto Organizativo Institucional
Proyecto Curricular Institucional (PCI)	<ul style="list-style-type: none">● Propósitos● Cartel de competencias, capacidades y campos temáticos● Secuenciación● Metodología● Recursos● Evaluación
Plan Anual de Trabajo (PAT)	<ul style="list-style-type: none">● Actividades
Reglamento Interno (RI)	<ul style="list-style-type: none">● Derechos y deberes

Anexo 3

Instrumento para el diagnóstico

Marca con una "X" en la respuesta que corresponda.

Cuéntame un poco más sobre ti	Sí	No
1 ¿Me siento bien conmigo mismo y con las habilidades que tengo?		
2 ¿Apoyo a mis compañeros cuando tienen alguna dificultad?		
3 ¿Expreso mis ideas de manera clara y directa sin lastimar al otro?		
4 ¿Respeto los acuerdos señalados en mi salón de clases y comprendo su importancia?		
5 ¿Evito consumir alimentos dañinos (comida chatarra) para mi cuerpo?		
6 ¿Reconozco mis cambios físicos y emocionales?		
7 Frecuentemente, ¿participo y sugiero en actividades que ayuden a mejorar mi aula/escuela?		
8 ¿Para lograr mis metas tengo que asumir responsabilidades?		
9 ¿Planifico y organizo mi tiempo para realizar mis tareas?		

Referencias bibliográficas

- Bazán, C. & Kudó, I. (2014). *Estudiantes sanos, seguros y felices: El rol del clima escolar y las habilidades socioemocionales*. Lima: Banco Mundial.
- Bear, G. G. & Watkins, J. M. (2006). Developing self-discipline. In G. G. Bear & K. M. Minke (Eds.), *Children's needs III: Development, prevention, and intervention* (pp. 29–44). Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.
- Berkowitz, M. W. & Melinda C. B. (2005). *What Works In Character Education: A research-driven guide for educators*. Washington, DC: CEP - Character Education Partnership.
- Bonny A.E., Britto M.T., Klostermann B.K. & Hornung R.W. (2000). Slap GB: School Disconnectedness: Identifying Adolescents at Risk. *Pediatrics* 2000 (106), 1017-1021.
- Bosello, A. (1998). *Escuela y valores*. Madrid: CCS.
- Catalano R.F., Haggerty K.P., Oesterle S., Fleming C.B. & Hawkins J.D. (2004). The importance of bonding to school for healthy development: findings from the Social Development Research Group. *J Sch Health* 2004 (75), 252-261.
- Cohen, J., Terry P. & Levine, P. (2010). The Foundation for Democracy: Promoting Social, Emotional, Ethical, Cognitive Skills and Dispositions in K-12 Schools. *Revista Interamericana de Educación para la Democracia, RIED*, 3 (1), 73-94.
- Díaz-Aguado, M.J. (sin año). *Convivencia escolar & Prevención de la Violencia*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Recuperado de http://eoeepsabi.educa.aragon.es/descargas/G_Recurros_orientacion/g_2_accion_tutorial/g_2_3.materiales_varios/01.Prevencion_violencia.pdf.
- Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R., & Schellinger, K. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82 (1), 405–432.
- Elias, M. (2003). *Academic and Social-emotional Learning*. Paris: International Academy of Education. Recuperado de http://www.ibe.unesco.org/fileadmin/user_upload/archive/publications/EducationalPracticesSeriesPdf/prac11e.pdf
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., et al. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Frisancho, S. (2012). *Clima de las instituciones educativas y convivencia escolar democrática*. Lima: Sin publicar.
- Guerrero, G., De Fraine, B., Cueto, S. & León, J. (2012). El efecto del clima escolar en los resultados cognitivos y socioemocionales de los estudiantes al final de la educación secundaria. El caso de instituciones educativas urbanas en Lima. Ponencia presentada en el III Seminario Nacional de Investigación Educativa realizado del 13 al 15 de Setiembre del 2012 en Lima, Perú. En Frisancho, S. (2012) *Clima de las instituciones educativas y convivencia escolar democrática*. Lima: Sin publicar.

- Klein, J., Cornell, D. & Konold, T. (2012). Relationships Between Bullying, School Climate, and Student Risk Behaviors. *School Psychology Quarterly*, 27(3), 154- 169. En Frisancho, S. (2012) *Clima de las instituciones educativas y convivencia escolar democrática*. Lima: Sin publicar.
- Van Hao, L. (2009). *Positive Discipline: Training Manual*. Hanoi: Plan International Vietnam. Recuperado de http://plan-international.org/learnwithoutfear.org/resources/publications/positive-discipline-training-manual?set_language=en.
- Marfán, J. (s.f). *La Educación Moral en la Escuela desde la Perspectiva de Lawrence Kohlberg*. Santiago de Chile: CIDE.
- Márquez, A. (2007). *La justicia restaurativa versus la justicia retributiva en el contexto del sistema procesal de tendencia acusatoria*. Bogotá: Prolegómenos - Derechos y Valores. Volumen X - Nº 20 - Julio - Diciembre 2007 - ISSN 0121-182X. (201-212). Recuperado de <http://www.umng.edu.co/documents/63968/72398/13.JusticiaRestaurativa.pdf>.
- Ministerio de Educación (2012). *Marco del Buen Desempeño Docente*. Lima: Minedu.
- Payton, J. Et al. (2008). *The positive Impact of Social and Emotional Learning for Kindergarten to Eight-Grade Students. Findings from three Scientific Reviews*. Chicago: Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL).
- Plan Internacional. (2008). *Aprender Sin Miedo: La campaña mundial para acabar con la violencia en las escuelas*. Woking: Sede Central de Plan Internacional.
- Resnick M.D., Bearman P.S., Blum R.W., Bauman K.E., Harris K.M., Jones J., Tabor J., Beuhring T., Sieving R.E., Shew M., et al. (1997) *Protecting adolescents from harm. Findings from the National Longitudinal Study on Adolescent Health*. *JAMA* 1997 (278), 823-832.
- Reyes, Joel E., Liebenberg, L. & Meza, D. (2013). *RES-360°: Resilience In Education Systems: Rapid Assessment Manual*. Washington, DC: The World Bank
- Ridley, C. R. (2005). *Overcoming Unintentional Racism in Counseling and Therapy: A Practitioner's Guide to Intentional Intervention* (Segunda ed.). Thousand Oaks, California: Sage Publications Ltd.
- Rice, P. (1997). *Desarrollo Humano: Estudio del Ciclo Vital*. México DF: Prentice-Hall Hispanoamericana
- Samdal O, Nutbeam D, Wold B. & Kannas L. (1998). *Achieving health and educational goals through schools - a study of the importance of the school climate and the students' satisfaction with school*. *Health Educ Res* 1998 (13), 383-397.
- Schulz, W. *Informe Latinoamericano del ICCS 2009*. Ámsterdam: Asociación Internacional para la Evaluación de Logro Educativo. Recuperado de http://www.iea.nl/fileadmin/user_upload/Publications/Electronic_versions/ICCS_2009_Latin_American_Report_Spanish.pdf
- UNESCO-OREAL. (2010). *Factores asociados al logro cognitivo de los estudiantes en América Latina y el Caribe*. Santiago, Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe de la UNESCO, Laboratorio Latinoamericano de Evaluación de la Calidad de la Educación. Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0019/001902/190213s.pdf>

CARTA DEMOCRÁTICA INTERAMERICANA

I La democracia y el sistema interamericano

Artículo 1

Los pueblos de América tienen derecho a la democracia y sus gobiernos la obligación de promoverla y defenderla. La democracia es esencial para el desarrollo social, político y económico de los pueblos de las Américas.

Artículo 2

El ejercicio efectivo de la democracia representativa es la base del estado de derecho y los regímenes constitucionales de los Estados Miembros de la Organización de los Estados Americanos. La democracia representativa se refuerza y profundiza con la participación permanente, ética y responsable de la ciudadanía en un marco de legalidad conforme al respectivo orden constitucional.

Artículo 3

Son elementos esenciales de la democracia representativa, entre otros, el respeto a los derechos humanos y las libertades fundamentales; el acceso al poder y su ejercicio con sujeción al estado de derecho; la celebración de elecciones periódicas, libres, justas y basadas en el sufragio universal y secreto como expresión de la soberanía del pueblo; el régimen plural de partidos y organizaciones políticas; y la separación e independencia de los poderes públicos.

Artículo 4

Son componentes fundamentales del ejercicio de la democracia la transparencia de las actividades gubernamentales, la probidad, la responsabilidad de los gobiernos en la gestión pública, el respeto por los derechos sociales y la libertad de expresión y de prensa. La subordinación constitucional de todas las instituciones del Estado a la autoridad civil legalmente constituida y al establecimiento de un régimen equilibrado y transparente de la sociedad son igualmente fundamentales para la democracia.

Artículo 5

El fortalecimiento de los partidos y de otras organizaciones políticas es prioritario para la democracia. Se deberá prestar atención especial a la problemática derivada de los altos costos de las campañas electorales y al establecimiento de un régimen equilibrado y transparente de financiación de sus actividades.

Artículo 6

La participación de la ciudadanía en las decisiones relativas a su propio desarrollo es un derecho y una responsabilidad. Es también una condición necesaria para el pleno y efectivo ejercicio de la democracia. Promover y fomentar diversas formas de participación fortalece la democracia.

II La democracia y los derechos humanos

Artículo 7

La democracia es indispensable para el ejercicio efectivo de las libertades fundamentales y los derechos humanos. La democracia es esencial para el desarrollo social, político y económico de los pueblos de las Américas y en los instrumentos interamericanos e internacionales de derechos humanos.

Artículo 8

Cualquier persona o grupo de personas que consideren que sus derechos humanos han sido violados tienen el derecho de presentar denuncias ante los procedimientos establecidos en el mismo.

Artículo 9

Los Estados Miembros reafirman su intención de fortalecer el sistema interamericano de protección de los derechos humanos para la consolidación de la democracia en el Hemisferio. La eliminación de toda forma de discriminación, especialmente la discriminación de género, étnica y racial, y de las diversas formas de intolerancia, así como la promoción y protección de los derechos humanos de los pueblos indígenas y los migrantes y el respeto a la diversidad étnica, cultural y religiosa en las Américas, contribuyen al fortalecimiento de la democracia y la participación ciudadana.

Artículo 10

La promoción y el fortalecimiento de la democracia requieren el ejercicio pleno y eficaz de los derechos de los trabajadores y la aplicación de normas laborales básicas, tal como están consagradas en la Declaración de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) relativa a los Principios y Derechos Fundamentales en el Trabajo y su Seguimiento, adoptada en 1998, así como en otras convenciones básicas afines de la OIT. La democracia se fortalece con el mejoramiento de las condiciones laborales y la calidad de vida de los trabajadores del Hemisferio.

III Democracia, desarrollo integral y combate a la pobreza

Artículo 11

La democracia y el desarrollo económico y social son interdependientes y se refuerzan mutuamente.

Artículo 12

La pobreza, el analfabetismo y los bajos niveles de desarrollo humano son factores que inciden negativamente en la consolidación de la democracia. Los Estados Miembros de la OEA se comprometen a adoptar y ejecutar todas las acciones necesarias para la creación de empleo productivo, la reducción de la pobreza y la erradicación de la pobreza extrema, teniendo en cuenta las diferentes realidades y condiciones económicas de los países del Hemisferio. Este compromiso común frente a los problemas del desarrollo y la pobreza también destaca la importancia de mantener los equilibrios macroeconómicos y el imperativo de fortalecer la cohesión social y la democracia.

Artículo 13

La promoción y observancia de los derechos económicos, sociales y culturales son consustanciales al desarrollo integral, al crecimiento económico con equidad y a la consolidación de la democracia en los Estados del Hemisferio.

Artículo 14

Los Estados Miembros acuerdan examinar periódicamente las acciones adoptadas y ejecutadas por la Organización encaminadas a fomentar el diálogo, la cooperación para el desarrollo integral y el combate a la pobreza en el Hemisferio, y tomar las medidas oportunas para promover estos objetivos.

Artículo 15

El ejercicio de la democracia facilita la preservación y el manejo adecuado del medio ambiente. Es esencial que los Estados del Hemisferio implementen políticas y estrategias de protección del medio ambiente, respetando los diversos tratados y convenciones, para lograr un desarrollo sostenible en beneficio de las futuras generaciones.

Artículo 16

La educación es clave para fortalecer las instituciones democráticas, promover el desarrollo del potencial humano y el alivio de la pobreza y fomentar un mayor entendimiento entre los pueblos. Para lograr estas metas, es esencial que una educación de calidad esté al alcance de todos, incluyendo a las niñas y las mujeres, los habitantes de las zonas rurales y las personas que pertenecen a las minorías.

IV Fortalecimiento y preservación de la institucionalidad democrática

Artículo 17

Cuando el gobierno de un Estado Miembro considere que está en riesgo su proceso político institucional democrático o su legítimo ejercicio del poder, podrá recurrir al Secretario General o al Consejo Permanente a fin de solicitar asistencia para el fortalecimiento y preservación de la institucionalidad democrática.

Artículo 18

Cuando en un Estado Miembro se produzcan situaciones que pudieran afectar el desarrollo del proceso político institucional democrático o el legítimo ejercicio del poder, el Secretario General o el Consejo Permanente podrá, con el consentimiento previo del gobierno afectado, disponer visitas y otras gestiones con la finalidad de hacer un análisis de la situación. El Secretario General elevará un informe al Consejo Permanente, y éste realizará una apreciación colectiva de la situación y, en caso necesario, podrá adoptar decisiones dirigidas a la restauración de la institucionalidad democrática y su fortalecimiento.

Artículo 19

Basado en los principios de la Carta de la OEA y con sujeción a sus normas, y en concordancia con la cláusula democrática contenida en la Declaración de la ciudad de Quebec, la ruptura del orden democrático o una alteración del orden constitucional que afecte gravemente el orden democrático en un Estado Miembro constituye, mientras persista, un obstáculo insuperable para la participación de su gobierno en las sesiones de la Asamblea General, de la Reunión de Consulta, de los Consejos de la Organización y de las conferencias especializadas, de las comisiones, grupos de trabajo y demás órganos de la Organización.

Artículo 20

En caso de que en un Estado Miembro se produzca una alteración del orden constitucional que afecte gravemente su orden democrático, cualquier Estado Miembro o el Secretario General podrá solicitar la convocatoria inmediata del Consejo Permanente para realizar una apreciación colectiva de la situación y adoptar las decisiones que estime conveniente. El Consejo Permanente, según la situación, podrá disponer la realización de las gestiones diplomáticas necesarias, incluidos los buenos oficios, para promover la normalización de la institucionalidad democrática. Si las gestiones diplomáticas resultaren infructuosas o si la urgencia del caso lo aconsejare, el Consejo Permanente convocará de inmediato un período extraordinario de sesiones de la Asamblea General para que ésta adopte las decisiones que estime apropiadas, incluyendo gestiones diplomáticas, conforme a la Carta de la Organización, el derecho internacional y las disposiciones de la presente Carta Democrática. Durante el proceso se realizarán las gestiones diplomáticas necesarias, incluidos los buenos oficios, para promover la normalización de la institucionalidad democrática.

Artículo 21

Cuando la Asamblea General, convocada a un período extraordinario de sesiones, constate que se ha producido la ruptura del orden democrático en un Estado Miembro y que las gestiones diplomáticas han sido infructuosas, conforme a la Carta de la OEA tomará la decisión de suspender el ejercicio del poder de dicho Estado Miembro. La suspensión entrará en vigor de inmediato.

Artículo 22

El Miembro o que hubiera sido objeto de suspensión deberá continuar observando el cumplimiento de sus obligaciones como miembro de la Organización, en particular en materia de derechos humanos, hasta que la Asamblea General decida suspender a un gobierno. La Organización mantendrá sus gestiones diplomáticas para el restablecimiento de la democracia en el Estado Miembro afectado.

Artículo 23

Una vez superada la situación que motivó la suspensión, cualquier Estado Miembro o el Secretario General podrá proponer a la Asamblea General el levantamiento de la suspensión. Esta decisión se adoptará por el voto de los dos tercios de los Estados Miembros, de acuerdo con la Carta de la OEA.

V La democracia y las misiones de observación electoral

Artículo 24

Los Estados Miembros son los responsables de organizar, llevar a cabo y garantizar procesos electorales libres y justos. Los Estados Miembros, en ejercicio de su soberanía, podrán solicitar a la OEA asesoramiento o asistencia para el fortalecimiento y desarrollo de sus instituciones y procesos electorales, incluido el envío de misiones preliminares para ese propósito.

Artículo 25

Las misiones de observación electoral se llevarán a cabo por solicitud del Estado Miembro interesado. Con tal finalidad, el gobierno de dicho Estado y el Secretario General celebrarán un convenio que determine el alcance y la cobertura de la misión de observación electoral de que se trate. El Estado Miembro deberá garantizar las condiciones de seguridad, libre acceso a la información y amplia cooperación con la misión de observación electoral. Las misiones de observación electoral se realizarán de conformidad con los principios y normas de la OEA. La Organización deberá asegurar la eficacia e independencia de estas misiones para los fines necesarios, así como la imparcialidad, la transparencia y la capacidad técnica apropiada. Las misiones de observación electoral prestarán oportunamente al Consejo Permanente, a través de la Secretaría General, los informes sobre sus actividades.

Artículo 26

Las misiones de observación electoral deberán informar al Consejo Permanente, a través de la Secretaría General, si no existiesen las condiciones necesarias para la realización de elecciones libres y justas. Adoptada la decisión de suspender a un gobierno, la OEA podrá enviar, con el acuerdo del Estado interesado, misiones especiales a fin de contribuir a crear o mejorar dichas condiciones.

VI Promoción de la cultura democrática

Artículo 27

La OEA continuará desarrollando programas y actividades dirigidos a promover los principios y prácticas democráticas y fortalecer la cultura democrática en el Hemisferio, considerando que la democracia es un sistema de vida fundado en la libertad y el mejoramiento económico, social y cultural de los pueblos. La OEA mantendrá consultas y cooperación continua con los Estados Miembros, tomando en cuenta los aportes de organizaciones de la sociedad civil que trabajen en esos ámbitos.

Artículo 28

Los programas y actividades se dirigirán a promover la gobernabilidad, la buena gestión, los valores democráticos y el fortalecimiento de la institucionalidad política y de las organizaciones de la sociedad civil. Se prestará atención especial al desarrollo de programas y actividades para la educación de la niñez y la juventud como forma de asegurar la permanencia de los valores democráticos, incluidas la libertad y la justicia social.

Artículo 29

Los Estados promoverán la plena e igualitaria participación de la mujer en las estructuras políticas de sus respectivos países como elemento fundamental para la promoción y ejercicio de la cultura democrática.

EL ACUERDO NACIONAL

El 22 de julio de 2002, los representantes de las organizaciones políticas, religiosas, del Gobierno y de la sociedad civil firmaron el compromiso de trabajar, todos, para conseguir el bienestar y desarrollo del país. Este compromiso es el Acuerdo Nacional.

El acuerdo persigue cuatro objetivos fundamentales. Para alcanzarlos, todos los peruanos de buena voluntad tenemos, desde el lugar que ocupemos o el rol que desempeñemos, el deber y la responsabilidad de decidir, ejecutar, vigilar o defender los compromisos asumidos. Estos son tan importantes que serán respetados como políticas permanentes para el futuro.

Por esta razón, como niños, niñas, adolescentes o adultos, ya sea como estudiantes o trabajadores, debemos promover y fortalecer acciones que garanticen el cumplimiento de esos cuatro objetivos que son los siguientes:

1. Democracia y Estado de Derecho

La justicia, la paz y el desarrollo que necesitamos los peruanos sólo se pueden dar si conseguimos una verdadera democracia. El compromiso del Acuerdo Nacional es garantizar una sociedad en la que los derechos son respetados y los ciudadanos viven seguros y expresan con libertad sus opiniones a partir del diálogo abierto y enriquecedor; decidiendo lo mejor para el país.

2. Equidad y Justicia Social

Para poder construir nuestra democracia, es necesario que cada una de las personas que conformamos esta sociedad, nos

sintamos parte de ella. Con este fin, el Acuerdo promoverá el acceso a las oportunidades económicas, sociales, culturales y políticas. Todos los peruanos tenemos derecho a un empleo digno, a una educación de calidad, a una salud integral, a un lugar para vivir. Así, alcanzaremos el desarrollo pleno.

3. Competitividad del País

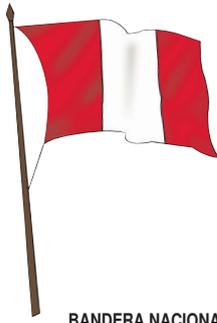
Para afianzar la economía, el Acuerdo se compromete a fomentar el espíritu de competitividad en las empresas, es decir, mejorar la calidad de los productos y servicios, asegurar el acceso a la formalización de las pequeñas empresas y sumar esfuerzos para fomentar la colocación de nuestros productos en los mercados internacionales.

4. Estado Eficiente, Transparente y Descentralizado

Es de vital importancia que el Estado cumpla con sus obligaciones de manera eficiente y transparente para ponerse al servicio de todos los peruanos. El Acuerdo se compromete a modernizar la administración pública, desarrollar instrumentos que eliminen la corrupción o el uso indebido del poder. Asimismo, descentralizar el poder y la economía para asegurar que el Estado sirva a todos los peruanos sin excepción.

Mediante el Acuerdo Nacional nos comprometemos a desarrollar maneras de controlar el cumplimiento de estas políticas de Estado, a brindar apoyo y difundir constantemente sus acciones a la sociedad en general.

SÍMBOLOS DE LA PATRIA



BANDERA NACIONAL



HIMNO NACIONAL



ESCUDO NACIONAL

DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

El 10 de diciembre de 1948, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó y proclamó la Declaración Universal de Derechos Humanos, cuyos artículos figuran a continuación:

Artículo 1

Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

Artículo 2

1. Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.
2. Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona, tanto si se trata de un país independiente, como de un territorio bajo administración fiduciaria, no autónomo o sometido a cualquier otra limitación de soberanía.

Artículo 3

Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

Artículo 4

Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre, la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.

Artículo 5

Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

Artículo 6

Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica.

Artículo 7

Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Todos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración y contra toda provocación a tal discriminación.

Artículo 8

Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo ante los tribunales nacionales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos fundamentales reconocidos por la constitución o por la ley.

Artículo 9

Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.

Artículo 10

Toda persona tiene derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser oída públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial, para la determinación de sus derechos y obligaciones o para el examen de cualquier acusación contra ella en materia penal.

Artículo 11

1. Toda persona acusada de delito tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se pruebe su culpabilidad, conforme a la ley y en juicio público en el que se le hayan asegurado todas las garantías necesarias para su defensa.
2. Nadie será condenado por actos u omisiones que en el momento de cometerse no fueron delictivos según el Derecho nacional o internacional. Tampoco se impondrá pena más grave que la aplicable en el momento de la comisión del delito.

Artículo 12

Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.

Artículo 13

1. Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia en el territorio de un Estado.
2. Toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso del propio, y a regresar a su país.

Artículo 14

1. En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo, y a disfrutar de él, en cualquier país.
2. Este derecho no podrá ser invocado contra una acción judicial realmente originada por delitos comunes o por actos opuestos a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Artículo 15

1. Toda persona tiene derecho a una nacionalidad.
2. A nadie se privará arbitrariamente de su nacionalidad ni del derecho a cambiar de nacionalidad.

Artículo 16

1. Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia, y disfrutarán de iguales derechos en cuanto al matrimonio, durante el matrimonio y en caso de disolución del matrimonio.
2. Sólo mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos podrá contraerse el matrimonio.
3. La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

Artículo 17

1. Toda persona tiene derecho a la propiedad, individual y colectivamente.
2. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

Artículo 18

Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión; este derecho incluye la libertad de cambiar de religión o de creencia, así como la libertad de manifestar su religión o

su creencia, individual y colectivamente, tanto en público como en privado, por la enseñanza, la práctica, el culto y la observancia.

Artículo 19

Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión.

Artículo 20

1. Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas.
2. Nadie podrá ser obligado a pertenecer a una asociación.

Artículo 21

1. Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos.
2. Toda persona tiene el derecho de acceso, en condiciones de igualdad, a las funciones públicas de su país.
3. La voluntad del pueblo es la base de la autoridad del poder público; esta voluntad se expresará mediante elecciones auténticas que habrán de celebrarse periódicamente, por sufragio universal e igual y por voto secreto u otro procedimiento equivalente que garantice la libertad del voto.

Artículo 22

Toda persona, como miembro de la sociedad, tiene derecho a la seguridad social, y a obtener, mediante el esfuerzo nacional y la cooperación internacional, habida cuenta de la organización y los recursos de cada Estado, la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales, indispensables a su dignidad y al libre desarrollo de su personalidad.

Artículo 23

1. Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo.
2. Toda persona tiene derecho, sin discriminación alguna, a igual salario por trabajo igual.
3. Toda persona que trabaja tiene derecho a una remuneración equitativa y satisfactoria, que le asegure, así como a su familia, una existencia conforme a la dignidad humana y que será completada, en caso necesario, por cualesquiera otros medios de protección social.
4. Toda persona tiene derecho a fundar sindicatos y a sindicarse para la defensa de sus intereses.

Artículo 24

Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.

Artículo 25

1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.
2. La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.

Artículo 26

1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.
2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos, y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.
3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

Artículo 27

1. Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten.
2. Toda persona tiene derecho a la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora.

Artículo 28

Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos.

Artículo 29

1. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad, puesto que sólo en ella puede desarrollar libre y plenamente su personalidad.
2. En el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de sus libertades, toda persona estará solamente sujeta a las limitaciones establecidas por la ley con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás, y de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática.
3. Estos derechos y libertades no podrán, en ningún caso, ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Artículo 30

Nada en esta Declaración podrá interpretarse en el sentido de que confiere derecho alguno al Estado, a un grupo o a una persona, para emprender y desarrollar actividades o realizar actos tendientes a la supresión de cualquiera de los derechos y libertades proclamados en esta Declaración.