

PRIMARIA

5^o

RECURSOS PARA DOCENTES

GUÍA DE DISCIPLINA POSITIVA

PARA EL DESARROLLO DE

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

EN LA ESCUELA Y EL TRABAJO

CON FAMILIAS



PERÚ

Ministerio
de Educación



BICENTENARIO
PERÚ 2021

PRIMARIA

5^o

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

RECURSOS PARA DOCENTES



PERÚ

Ministerio
de Educación



BICENTENARIO
PERÚ 2021



PERÚ

Ministerio
de Educación

Ricardo David Cuenca Pareja
Ministro de Educación

Sandro Luis Parodi Sifuentes
Viceministro de Gestión Institucional

Mariella Zapata Tipián
Directora General de Calidad de Gestión Escolar

Fiorella Susana Martos Soto
Directora de Gestión Escolar (e)

Equipo técnico:

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

Elaboración de contenidos:

Joan Hartley
Gina Graham

Diseño y diagramación:

Maguin Arturo Ikehara Pun

Corrección de estilo:

George Axel Torres Queija

©Ministerio de Educación

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

Primera edición

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

— ANEXO 2 —

Tabla de contenido

SEGUNDO NIVEL DE LA CASA DE LA DISCIPLINA POSITIVA:

PREPARANDO EL TERRENO

HABILIDADES ESENCIALES PARA UN AULA CON DISCIPLINA POSITIVA

Nosotros decidimos: Normas para nuestra aula	11
Establecer rutinas en el aula	13
Introducir el trabajo con sentido en el aula	14
Respirando con el capitán Atento	17
El colerómetro	27
Bajando la cólera	34
Piensa positivo	40
El regalo	46
¡Superamigos, esto es muy difícil!	52
El misterio	59
La mejor defensa	66
Respeto mutuo: la historia de Carlitos	74
¿Qué se siente?	76
El nudo	84
Hoja de vida	86
Las 'R' para la recuperación de los errores	91
¡Baile del método GROOVE™!	94

La entrevista positiva	96
Empezando el día en positivo	97
Somos escritores	99
Construyamos un patio nuevo	101
Explorando el poder: Gana/Gana	108

TERCER NIVEL DE LA CASA DE LA DISCIPLINA POSITIVA:

SENTANDO LAS BASES

HABILIDADES ESENCIALES PARA LLEVAR A CABO LAS REUNIONES DE AULA

Formar un círculo	113
Dando cumplidos y apreciaciones	115
Hay una jungla allá afuera	117
Cera	123
Enfocarse en soluciones	129
Motivar una lluvia de ideas y juego de roles	130
Presentando las reuniones en el aula	131
Usar y entender las metas equivocadas	133

SEGUNDO NIVEL DE LA
CASA DE LA DISCIPLINA
POSITIVA:

PREPARANDO EL TERRENO

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

HABILIDAD ESENCIAL

Acuerdos y pautas



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

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- Primero, muestra la situación significativa a manera de introducción a la necesidad de contar con aulas seguras, protectoras, respetuosas, etc.
- Pide a las y los estudiantes que piensen en qué pueden hacer para tener un ambiente seguro, positivo y divertido para el aprendizaje; por ejemplo: escuchar mientras otros hablan, ser amables, ser respetuosos, cuidar sus útiles, guardar sus útiles, esperar su turno para hablar, etc.
- Propón que las y los estudiantes voten por las tres ideas que ellos piensen son las más importantes.
- Cuenta los votos y elijan juntos las tres o cinco ideas más votadas y que ayudan a la construcción de un ambiente seguro, positivo y divertido para el aprendizaje. Estas ideas se convertirán en las normas de convivencia del aula.

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

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

NUESTRA CLASE – NOSOTROS DECIDIMOS

Escuchar mientras otros hablan.

Respetarnos mutuamente.

Ayudarnos para aprender.

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



Comentarios y/o sugerencias

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

HABILIDAD ESENCIAL

Rutinas



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

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

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



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

HABILIDAD ESENCIAL

Trabajo con sentido en el aula



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

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

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

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

Ejemplo de contrato de trabajo con sentido

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

Puntualidad

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

Responsabilidad

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

Respeto

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

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

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

Nombre y firma del estudiante
trabajador

Nombre y firma del supervisor

Fecha _____

Fecha _____

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

Es importante que hagas un seguimiento de los trabajos que están desarrollando las y los estudiantes. Al principio puedes ser tú mismo quien lo haga; más adelante podrías capacitar a un “supervisor”, que puede ser otro estudiante que ya realizó el trabajo anteriormente y lo conoce.

Aquí te proporcionamos una guía para la supervisión del trabajo.

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

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

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

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

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

HABILIDAD ESENCIAL

Autorregulación



Actividad	✓ Respirando con el capitán Atento ³
Objetivo(s)	✓ Respirar con atención plena.
Grado/ Nivel	✓ 5.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Afiche “El capitán Atento” ✓ Limpia tipo ✓ Campana con sonido suave y relajante (puedes usar una aplicación de teléfono móvil que suene como campana)

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- ¿Alguna vez les ha pasado que quieren aprender algo, pero su mente está pensando en muchas cosas a la vez y se sienten angustiados o preocupados?



Escucha activamente a tus estudiantes.
Puedes contarles de algún momento en que te haya pasado esto.

Si los estudiantes ya conocen la historia de Distradín y el capitán Atento, personajes que aparecen en la actividad de cuarto grado, pregúntales lo siguiente:

- - ¿Recuerdan la historia de Distradín y el capitán Atento?
 - ¿Qué recuerdan de la historia?
 - ¿Qué consejos le dio el capitán Atento a Distradín?

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



Si no la conocen, continúa como se indica.

- Ahora, todos vamos a leer la historia de un niño que se llamaba Distradín, y vamos a encontrarnos con un amigo muy especial que nos va a enseñar una táctica para estar más atentos y sentirnos más relajados y tranquilos cuando queremos aprender algo.

2. Desarrollo

- Vamos a hacer un recorrido por la escuela.
- Abrimos el cuadernillo en el cuento “Distradín y el capitán Atento” (ver Material para el estudiante).



Lee en voz alta el cuento mientras tus estudiantes siguen la historia en su cuadernillo.

Distradín y el capitán Atento

En otra escuela, no muy lejos de acá, había un niño que se llamaba Distradín. A él le encantaba ir a estudiar y aprender muchas cosas nuevas. Su profesora Rita le enseñaba a multiplicar y dividir, a leer y escribir, y muchas otras cosas divertidas.

- ¿Qué cosas divertidas aprenden ustedes en la escuela?



Escucha activamente a tus estudiantes.

Distradín llegaba todos los días a su casa con muchas ganas de hacer sus tareas. Abría su cuaderno y empezaba a trabajar: “25 dividido entre 5 es igual a... ¡Uy! ¡Me acordé del chiste del pollito que me contó Diana hoy! Qué risa me dio... Pero después, Diana no quiso jugar conmigo... ¿Será que está enojada por algo que hice? Y ahora que me acuerdo del pollito... el otro día vi uno cuando iba caminando hacia la escuela... Ese día llevaba mis zapatos muy sucios. ¿Cómo estaban mis zapatos hoy? ¿Será que tengo que limpiarlos? Mmm... Creo que mejor voy a mirar si mis zapatos están sucios. ¿O le escribo una carta a Diana preguntándole si está enojada conmigo?”.

Y, así, Distráidín se preocupaba porque no había limpiado sus zapatos, porque Diana tal vez estaba enojada con él... En fin, dejaba a un lado las multiplicaciones y las divisiones, y se ponía a hacer otras cosas. Cuando se daba cuenta, ¡ya era hora de dormir y no había empezado sus tareas! ¡Qué angustia le daba a Distráidín no terminar sus tareas!

¿Por qué creen que Distráidín no empezaba sus tareas a tiempo?



Escucha activamente a tus estudiantes.

Esta situación se repetía todos los días y Distráidín se sentía frecuentemente angustiado y preocupado por cosas que pasaron el día anterior o por cosas que tenía que hacer para el día siguiente. Y lo peor de todo era que ¡no lograba concentrarse para hacer sus tareas! Ya incluso no le gustaba tanto ir a la escuela.

¿Por qué Distráidín se sentía preocupado y angustiado?



Escucha activamente a tus estudiantes.

Un día, Distráidín iba caminando de regreso a su casa y un hombre con un aspecto muy divertido lo saludó: “Hola, soy el capitán Atento y vengo a enseñarte una táctica para que puedas sentirte mejor”. Distráidín se puso muy contento. ¡Sí que necesitaba que alguien lo ayudara!

El capitán Atento le contó: “A mí también me pasaba algo parecido. Muchas veces, cuando tenía algo que hacer, me ponía a pensar en muchas otras cosas: en lo que me había pasado ayer, en lo que tendría que hacer mañana... Me sentía preocupado y ansioso. Mi mente iba viajando como un barco en el mar, siempre yendo de un pensamiento a otro. Fue entonces cuando pensé: ‘Tengo que respirar profundo y estar atento a lo que estoy haciendo en este momento’. Cuando quiero que eso pase, me imagino que le pongo un ancla a mi mente para que se quede quieta y se concentre en mi respiración. Cuando me concentro en mi respiración, mi mente se queda muy quieta y pongo atención solamente al presente. ¡Ahora me siento mucho más tranquilo!”.

- ¿Por qué la mente del capitán Atento parecía un barco en el mar?
- ¿Sabes para qué sirve un ancla? ¿Por qué el capitán Atento dice que se imagina un ancla para que su mente se quede quieta?
- ¿Cuál es la táctica que usa el capitán Atento para sentirse mejor?



Escucha activamente a tus estudiantes.

- Ahora, vamos a poner en práctica la táctica del capitán Atento. Nos vamos a sentar de manera que estemos cómodos y vamos a cerrar los ojos. Respiramos profundamente tres veces... 1... 2... 3... Ahora, vamos a dejar que nuestra respiración fluya sin forzarla ni cambiarla. Debemos identificar el lugar de nuestro cuerpo en el que más sintamos nuestra respiración, en el que más sintamos cómo el aire entra y sale.



Espera unos segundos en silencio.

- ¿En el pecho? ¿En el estómago? ¿En las fosas nasales?



Espera unos segundos en silencio.

- Manteniendo los ojos cerrados, vamos a esperar el sonido de la campana e imaginemos que le ponemos un ancla a nuestra mente para que se quede muy quieta en ese lugar de nuestro cuerpo que identificamos.



Espera unos segundos en silencio.

- Vamos a quedarnos ahí por unos minutos, pensando solo en nuestra respiración... cómo entra a nuestro cuerpo y cómo sale de nuestro cuerpo.



Espera unos segundos en silencio.

- Nuestra mente va a querer viajar como un barco en algunos momentos. Cuando nos demos cuenta de que nuestra mente está pensando en otras cosas, nos volveremos a imaginar que le ponemos un ancla en el lugar donde sentimos nuestra respiración.



Espera unos segundos en silencio.

- Cuando suene la campana nuevamente, podremos abrir los ojos.
- > ¿En qué lugar sintieron más su respiración?
- > ¿Notaron momentos en los que su mente intentó empezar a viajar nuevamente como un barco pensando en otras cosas?
- > ¿Qué emociones sienten en este momento?
- > ¿Cómo se siente su cuerpo? ¿Relajado o tensionado? ¿Tranquilo o ansioso?



Escucha activamente a tus estudiantes, acogiendo sus emociones en todo momento.

3. Cierre

- Hoy hicimos un gran trabajo practicando la táctica del capitán Atento.
 - > ¿De qué nos servirá tener nuestra mente quieta en algunos momentos?
Respuestas sugeridas: Para concentrarnos y estar muy atentos a lo que estamos haciendo en este momento, para sentirnos más tranquilos y calmados, etc.
 - > ¿En qué otros momentos de la vida nos servirá usar la táctica del capitán Atento para tener nuestra mente quieta, pensando en nuestra respiración?
- Estar atentos al momento presente pensando en nuestra respiración, sin preocuparnos por el pasado o por el futuro, nos permite sentirnos más tranquilos y calmados, y nos ayuda a estar más concentrados en nuestras actividades diarias.

Material para el estudiante

Actividad	Respirando con el capitán Atento
Objetivo	Respirar con atención plena.

Distraidín y el capitán Atento

En otra escuela, no muy lejos de acá, había un niño que se llamaba Distraidín. A él le encantaba ir a estudiar y aprender muchas cosas nuevas. Su profesora Rita le enseñaba a multiplicar y dividir, a leer y escribir, y muchas otras cosas divertidas.

Distraidín llegaba todos los días a su casa con muchas ganas de hacer sus tareas. Abría su cuaderno y empezaba a trabajar: “25 dividido entre 5 es igual a... ¡Uy! ¡Me acordé del chiste del pollito que me contó Diana hoy! Qué risa me dio... Pero después, ella no quiso jugar conmigo... ¿Será que está enojada por algo que hice? Y ahora que me acuerdo del pollito... el otro día vi uno cuando iba caminando hacia la escuela... Ese día llevaba mis zapatos muy sucios. ¿Cómo estaban mis zapatos hoy? ¿Será que tengo que limpiarlos? Mmm... Creo que mejor voy a mirar si mis zapatos están sucios. ¿O le escribo una carta a Diana preguntándole si está enojada conmigo?”.

Y, así, Distraidín se preocupaba porque no había limpiado sus zapatos, porque Diana tal vez estaba enojada con él... En fin, dejaba a un lado las multiplicaciones y las divisiones, y se ponía a hacer otras cosas. Cuando se daba cuenta, ¡ya era hora de dormir y no había empezado sus tareas! ¡Qué angustia le daba a Distraidín no terminar sus tareas!

Esta situación se repetía todos los días y Distraidín se sentía frecuentemente angustiado y preocupado por cosas que pasaron el día anterior o por cosas que tenía que hacer para el día siguiente. Y lo peor de todo era que ¡no lograba concentrarse para hacer sus tareas! Ya incluso no le gustaba tanto ir a la escuela.

Un día, Distraidín iba caminando de regreso a su casa y un hombre con un aspecto muy divertido lo



saludó: “Hola, soy el capitán Atento y vengo a enseñarte una táctica para que puedas sentirte mejor”.

Distraidín se puso muy contento. ¡Sí que necesitaba que alguien lo ayudara!

El capitán Atento le contó: “A mí también me pasaba algo parecido. Muchas veces, cuando tenía algo que hacer, me ponía a pensar en muchas otras cosas: en lo que me había pasado ayer, lo que tendría que hacer mañana... Me sentía preocupado y ansioso. Mi mente iba viajando como un barco en el mar, siempre yendo de un pensamiento a otro. Fue entonces cuando pensé: ‘Tengo que respirar profundo y estar atento a lo que estoy haciendo en este momento’. Cuando quiero que eso pase, me imagino que le pongo un ancla a mi mente para que se quede quieta y se concentre en mi respiración. Cuando me concentro en mi respiración, mi mente se queda muy quieta y pongo atención solamente al presente. ¡Ahora me siento mucho más tranquilo!”.

ANCLO MI MENTE
Y ME CONCENTRO EN MI RESPIRACIÓN





Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Atención plena: prestar atención de una forma especial, de manera intencional, en el presente y sin juzgar (Kabat-Zinn, 1994). El concepto de atención plena tiene su origen en la meditación budista, pero ha sido retomado por la psicología y la medicina. Hoy es utilizado con éxito para mejorar el bienestar de las personas, por ejemplo, en programas de reducción de estrés.

La atención plena es estar atentos a lo que pasa con nuestro cuerpo y con lo que nos rodea en el momento presente, “aquí y ahora”, aceptándolo tal y como es, es decir, sin juzgar o pensar si nos gusta o no nos gusta, si está bien o si está mal, etc.

Atención plena es lo opuesto a: 1) estar preocupados permanentemente por el pasado (situaciones que ya pasaron) o por el futuro (situaciones que posiblemente pasarán); 2) vivir en “piloto automático”, es decir, sin prestar atención a lo que está sucediendo en este momento y a lo que nos rodea; y 3) juzgar con nuestra mente todo lo que percibimos, sentimos y pensamos (por ejemplo, “esa persona no me saludó hoy; debe ser que está enojada conmigo”, “me siento triste; es la peor emoción que puedo sentir; seguiré sintiéndome así por mucho tiempo”).

Es importante que ayudes a sus estudiantes a:

- ✓ Comprender que la práctica constante de la atención plena nos ayuda a estar más tranquilos y calmados, y a disfrutar más el momento presente. Una manera de ayudar a tus estudiantes a visualizar concretamente estos beneficios de la atención plena es llenando una botella transparente con agua y arena. Cuando la botella se agita, la arena se revuelve y el agua se pone turbia (como nuestra mente cuando estamos agitados, estresados, distraídos o pensando en muchas cosas a la vez). Pero cuando la botella está totalmente quieta, la arena baja al fondo de la botella y el agua se pone clara (como nuestra mente cuando estamos tranquilos y calmados, prestando atención plena al momento presente)⁴.
- ✓ Practicar la atención plena en diferentes situaciones dentro y fuera de la escuela. Idealmente, la práctica de atención plena debe hacerse de manera constante y frecuente, por ejemplo, todos los días antes de iniciar clases o todos los días cuando los estudiantes regresan del recreo. La siguiente es una lista sugerida de actividades cortas (de aproximadamente 5 minutos de duración) para poner en práctica la atención plena con los estudiantes de manera constante..
- ✓ Cerrar los ojos, mantenerse en silencio y sentarse en una posición recta pero relajada. Centrar nuestra atención en nuestra respiración, sintiendo y “observando” mentalmente cómo entra y cómo sale el aire de nuestro cuerpo.

⁴ Idea tomada del Programa RESPIRA de la Corporación Convivencia Productiva y Save the Children (www.respiraeducacion.org).

- ✓ Cerrar los ojos, mantenerse en silencio y sentarse en una posición recta pero relajada. Centrar nuestra atención en nuestra respiración, sintiendo y “observando” mentalmente cómo entra y cómo sale el aire de nuestro cuerpo.
- ✓ Cerrar los ojos, mantenerse en silencio y sentarse en una posición recta pero relajada. Centrar nuestra atención en los sonidos que escuchamos a nuestro alrededor, empezando por los más lejanos, y luego irnos acercando a los más próximos hasta llegar a concentrarnos en los sonidos de nuestro propio cuerpo y de nuestra propia respiración.
- ✓ Marcar un trayecto, por ejemplo, de un lado al otro del aula de clases, para que los estudiantes caminen en línea recta poniendo mucha atención a las sensaciones que experimentan mientras caminan: cómo se siente el contacto de los pies con el piso, cómo se sienten los músculos del cuerpo al moverse, etc. Esta actividad también puede hacerse con otros movimientos corporales, por ejemplo, estirando mucho el cuerpo con los brazos hacia arriba y, luego, recogiendo, agachando la cabeza con los brazos tocando el piso.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Las estrategias de atención plena pueden practicarse de manera formal, por ejemplo, mediante actividades guiadas por el docente en el aula de clase, que estén intencionalmente destinadas a practicar atención plena. También pueden darse de manera informal en diferentes momentos de la vida cotidiana, por ejemplo, en la casa mientras comemos, mientras caminamos o simplemente tomándonos unos minutos diariamente para prestar atención de manera consciente al momento presente.
- ✓ Una de las formas de conectarnos con el presente es manteniéndonos en silencio y cerrando los ojos por unos minutos, concentrándonos solamente en percibir nuestra respiración, “observándola” tal y como es, es decir, sin forzarla ni cambiarla de ninguna manera. Tanto los padres de familia como los docentes pueden practicar con los niños esta estrategia de manera regular, por ejemplo, unos minutos todos los días antes de salir a la escuela o antes de iniciar las clases.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

- ✓ **¿Por qué la atención plena puede traer beneficios en la vida de los niños?**

En general, practicar diferentes estrategias de atención plena ha demostrado que mejora el bienestar de las personas; por ejemplo, disminuye los niveles de estrés y de depresión, y aumenta la capacidad de estar concentrados y atentos al realizar diferentes tareas. Diversos estudios han identificado que la práctica de la atención plena en la escuela está relacionada con mejoras en la atención y la memoria, así como en las relaciones de los estudiantes. Esto facilita el aprendizaje y puede mejorar el desempeño de los niños en diversas áreas académicas. La atención plena también está relacionada con la identificación y control de nuestras emociones (por ejemplo, de la cólera), de manera que también influye en la construcción de ambientes de aprendizaje armónicos y pacíficos.

- ✓ **¿Qué relación tiene la atención plena con las estrategias de manejo de emociones y del estrés?**

La atención plena es una habilidad que puede apoyar o fundamentar el desarrollo de muchas otras habilidades. En este sentido, es más general que las de manejo de emociones o del estrés, pero tienen relación en tanto el desarrollo de la atención plena puede ser fundamento para un mejor manejo de emociones o del estrés. No obstante, también puede ser fundamento para muchas otras habilidades, incluso de índole académica.



Actividad	✓ El colerómetro ⁵
Objetivo(s)	✓ Medir mi cólera.
Grado/ Nivel	✓ 5.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Pelota pequeña suave que se pueda lanzar

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- La cólera es una emoción muy importante porque nos muestra que hay cosas que no nos gusta que pasen, nos parecen injustas o sentimos que están mal; sin embargo, cuando esta emoción es muy grande, podemos hacer algo que puede empeorar la situación, por ejemplo, decir o hacer algo agresivo.
- Vamos a ponernos de pie. En nuestros sitios, nos tapamos la boca y gritamos tan fuerte como podamos, como si tuviéramos mucha cólera. Vamos a hacerlo lo más fuerte que podamos, pero como nuestra boca estará tapada, no se va a oír casi nada.
- ¿Cómo se sienten?



Escucha las respuestas de algunos voluntarios y acoge sus emociones.

- Hoy vamos a identificar qué situaciones nos dan cólera y cuánta es la cólera que sentimos. Esto nos ayudará a estar preparados y saber cuándo debemos calmarnos para estar bien con nosotros mismos y con los demás.

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

2. Desarrollo

- Vamos a formar un círculo, de manera que todos nos podamos ver. Lanzamos la pelota y, cuando la recibamos, vamos a decir qué nos da cólera.
- Usaremos muy pocas palabras para que el juego sea rápido. Podemos decir, por ejemplo, “cuando cogen mis cosas sin permiso”, “cuando me pegan”, “cuando alguien no me escucha”, etc.
- Comencemos. A mí me da cólera...



Di lo que a ti te da cólera y luego lánzale la pelota a un estudiante. Este dirá qué le da cólera y lanzará la pelota a otro, quien hará lo mismo. El juego termina cuando todos hayan hablado.

Anda anotando en la pizarra las situaciones que vayan diciendo los estudiantes o pídele a alguien que lo haga. No las borres.

- Hay muchas cosas que nos dan cólera. ¿A todos nos dan cólera las mismas cosas? Lo que me da cólera a mí puede que a otra persona no le moleste. A las situaciones que nos dan cólera las vamos a llamar LOS ACTIVADORES porque es como si ACTIVARAN la cólera. ¿Cuáles son nuestros activadores? Cada uno va a anotar los suyos en la hoja de trabajo “¿Cuáles son mis activadores?” del cuadernillo (ver Material para el estudiante).



Dales algunos minutos para esto. Una vez que todos hayan terminado la actividad, invita a tres estudiantes para que compartan sus activadores. Lanza la pelota a tres estudiantes que levanten la mano.

- Además de saber qué nos da cólera, también es importante darnos cuenta de qué tanta cólera sentimos. Para esto, vamos a usar el colerómetro (ver Material para el estudiante).



Muestra la imagen.

- Nos sirve para medir qué tanta cólera nos dan las cosas. A esto lo vamos a llamar LA INTENSIDAD de la cólera.
- Vamos a usar el colerómetro para saber cuánta cólera sentimos en diferentes situaciones. De las situaciones que están en la pizarra y que más frecuentemente hemos mencionado, vamos a escoger la que menos cólera nos da y la anotamos al lado del colerómetro en la parte que marca una intensidad baja. Luego, vamos a hacer lo mismo con una situación que nos produzca una cólera media y, luego, con otra que nos produzca mucha cólera (alta).
- Vamos a ver qué tanta cólera nos dan estas situaciones. Vamos a escuchar algunas de las que están anotadas en la pizarra. Si estas situaciones nos producen muy poca cólera, dejamos los brazos abajo. Si nos producen cólera y media, ponemos los brazos al frente, y si nos producen mucha cólera (alta), levantamos ambos brazos.



Léales varias situaciones. Luego, propón las preguntas presentadas a continuación y escucha algunas respuestas.

- ¿Todos levantamos los brazos al mismo tiempo?
- ¿Hemos sentido lo mismo o ha sido diferente?

3. Cierre

- No a todos nos da cólera lo mismo; también sentimos las emociones con diferentes intensidades.
- ➤ ¿Por qué será importante saber qué nos da cólera?
- ➤ ¿Y por qué es importante saber qué tanta cólera nos da?
- La cólera es una emoción muy importante, pero, mal manejada, nos puede llevar a hacer algo que no queremos, por ejemplo, decir o hacer algo que puede causar daño a otras personas. Es importante saber qué nos da cólera y cuánta cólera nos da para estar preparados y saber cuándo tenemos que calmarnos para estar bien con nosotros mismos y con los demás.

Material para el estudiante

Actividad	El colerómetro
Objetivo	Medir mi cólera.

¿Cuáles son mis activadores?

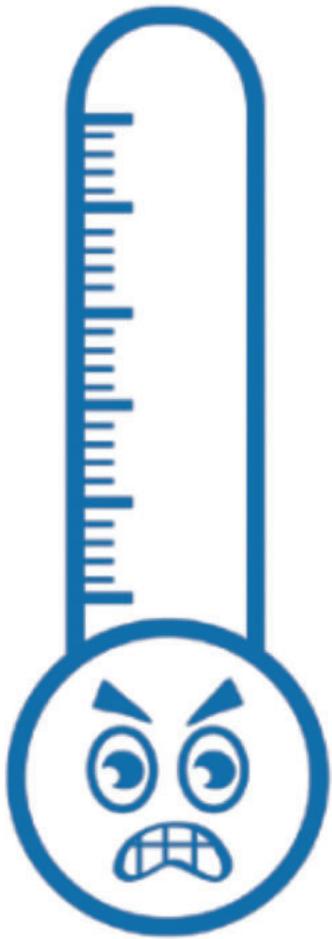


1

2

3

Siento cólera con diferente intensidad



ALTA

MEDIA

BAJA



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

Para identificar estas emociones, es muy importante que ayudes a tus estudiantes a:

- ✓ Identificar las sensaciones corporales que acompañan a las emociones. Estas sensaciones pueden ser de temperatura (sentir calor o frío), tensión (músculos tensos o relajados), o también cómo late el corazón o cómo cambia el rostro (cómo están los ojos, la boca, etc.).
- ✓ Nombrar las emociones, de manera que amplíen su vocabulario.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Aprovecha las conversaciones cotidianas para preguntarle a los niños cómo se sienten. Ayúdalos a identificar aquellas situaciones que les causen cólera.
- ✓ En vez de juzgar al niño, ayúdalos a entender lo que siente nombrando las emociones y permitiendo su expresión, siempre y cuando no se agreda a sí mismo o a otros.
- ✓ El aprendizaje está relacionado con muchas emociones, por ejemplo, con la alegría de aprender algo nuevo y saber que logramos algo, pero también con la tristeza y la cólera de no poder realizar una tarea que parece muy difícil. Puedes ayudar a tus estudiantes o hijos a reconocer sus emociones cuando están haciendo sus tareas o desarrollando alguna actividad. El reconocimiento de las emociones ayuda a que los niños aprendan más y mejor.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

- ✓ **¿Por qué es importante reconocer nuestras emociones?**

Las emociones nos pueden llevar a actuar de una forma de la que nos podemos arrepentir; por ejemplo, la cólera nos puede llevar a agredir a alguien. También nos pueden llevar a dejar de hacer cosas que queremos o tenemos que hacer. Por ello, es fundamental que podamos manejarlas para poder actuar de una manera constructiva con nosotros mismos y con los demás. El primer paso para este manejo es poder identificar qué estamos sintiendo.

✓ **¿Por qué es importante pensar en las sensaciones corporales?**

Las emociones hacen que nuestro cuerpo experimente sensaciones muy fuertes. Pensar en estas sensaciones nos permite identificar rápidamente qué estamos sintiendo. También nos ayuda a manejarlas, porque, si sabemos qué pasa en nuestro cuerpo (por ejemplo, sentir tensión en los músculos), podemos tener ideas sobre cómo calmarnos (relajar los músculos).

✓ **¿Qué hacer si los niños expresan emociones intensas, por ejemplo, lloran o gritan?**

Algunas veces, al hablar de las emociones, vamos a promover su expresión, lo que nos lleva a manifestar miedo o preocupación, por ejemplo. La forma de hacer frente a las fuertes emociones de los niños es dándoles el espacio para que las expresen y valoren. Podemos decirles algo como “se nota que esto te pone muy triste”, “tienes mucha rabia” o “entiendo que tengas miedo, yo también lo tendría”. Luego, pueden poner en práctica alguna de las técnicas de manejo de emociones que veremos en sesiones posteriores.



Actividad	✓ Bajando la cólera ⁶
Objetivo(s)	✓ Lidar con mi cólera de manera sana.
Grado/ Nivel	✓ 5.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Algunas veces sentimos emociones tan grandes, que hacemos o dejamos de hacer algo sin quererlo realmente. Por ejemplo, cuando sentimos mucha cólera podemos decir algo que hace sentir mal a nuestros amigos o cuando tenemos mucho miedo dejamos de intentar participar en juegos que nos gustarían. Incluso, cuando estamos muy felices y muy emocionados, podemos hablar y movernos sin parar.

2. Desarrollo

- Hoy vamos a hablar acerca de cómo controlar nuestras emociones. Nos ponemos de pie (en un espacio abierto o en el aula ordenada para esto), nos tocamos las puntas de los pies y después saltamos lo más alto que podamos en el lugar en el que estamos. Repetiremos esto varias veces.
- Ahora, vamos a correr en círculos lo más rápido que podamos.

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



Sigue con este ejercicio por unos minutos hasta que estén cansados.

- Ahora, vamos a parar y responder cómo sentimos las diferentes partes de nuestro cuerpo.
 - ¿Cómo se siente la cabeza? ¿Caliente, a punto de explotar, con cosquilleo?
 - ¿Cómo se siente la cara? ¿Apretada, tensa, caliente, roja, fría?
 - ¿Cómo se siente el corazón? ¿Rápido, caliente, como si se fuera a salir?
 - ¿Cómo se siente el estómago? ¿Como un nudo, como vacío?
 - ¿Cómo se sienten los brazos y las piernas? ¿Duros, apretados, con temblores, con hormigueos?
- Cuando sentimos emociones fuertes, nuestro cuerpo también tiene muchas sensaciones parecidas a las que estamos sintiendo ahora, especialmente cuando sentimos cólera. Cuando nos sentimos así, somos como carros sin control que no pueden frenar. ¿Qué pasa cuando los carros no pueden frenar?



Escucha algunas respuestas.

- Vamos a aprender a frenar cuando sentimos cólera para controlarnos y poder actuar con calma.
- Hoy vamos a conocer a nuestro amigo Semáforo. Él aprendió que, si no ayuda a los carros a parar, podría haber muchos accidentes y la gente se podría lastimar. Vamos a mirar a Semáforo en el cuadernillo (ver Material para el estudiante). ¿Qué nos está diciendo?



Permite que tus estudiantes participen.

- Cuando Semáforo ve a alguien con mucha rabia, le ayuda a parar, calmarse y luego seguir con lo que estaba haciendo. Para eso, usa sus luces. ¿De qué color son las luces de los semáforos?



Permite que tus estudiantes participen.

- Vamos a ponerle los colores a las luces de Semáforo.



Dales algunos minutos para esto.

- ¿Qué tienen que hacer los carros cuando ven la luz roja del semáforo?



Permite que tus estudiantes participen.

- **PARAR.** Eso mismo vamos a hacer cuando tengamos cólera. La luz roja nos dirá que paremos; la amarilla, que esperemos y nos calmemos; y la verde, que una vez que estemos calmados, podremos seguir haciendo cosas.
- Vamos a practicar. Saltemos o corramos nuevamente como carros sin control, con cuidado de no lastimarnos o lastimar a alguien.



Después de unos minutos, grita:

- 1 **“¡LUZ ROJA! ¡PARO!”.** Paramos lo que estamos haciendo o diciendo.
- 2 **“¡LUZ AMARILLA! ¡NOS CALMAMOS!”.** Calmémonos:
 - Respiremos profundamente y botemos el aire lentamente. Repitamos este ejercicio al menos tres veces.
 - Pensemos en cosas o hagamos algo que calme o distraiga nuestra mente, por ejemplo, contar de atrás para adelante, desde el 10 hasta el 1.
- 3 **¡LUZ VERDE! ¡SIGAMOS!”.** Ya estamos calmados. Podemos seguir con lo que estábamos haciendo, calmadamente.

Vamos a repetirlo. Vamos a volver a correr.



Repite el ciclo.

- La próxima vez que sintamos cólera, recordemos a nuestro amigo Semáforo y pensemos “¡luz roja!” para parar y calmarnos.

3. Cierre

- Hicimos bien el ejercicio y logramos controlarnos. Recordemos que podemos usar estas ideas cuando sintamos mucha cólera.
- ¿Cuándo creen ustedes que las pueden usar aquí en la escuela?

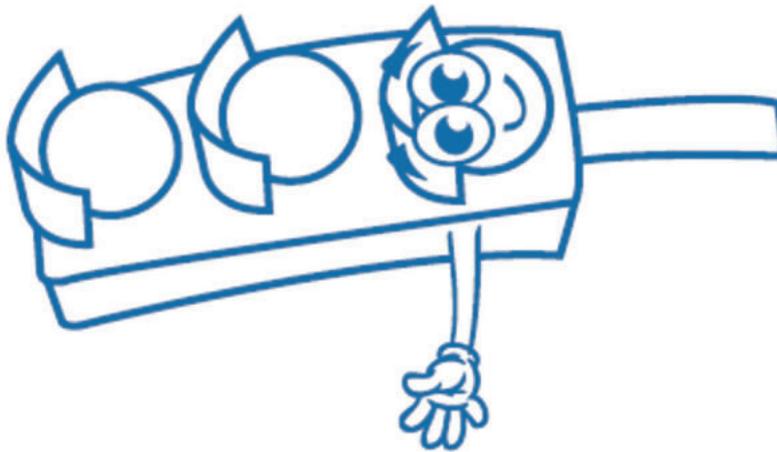


Escucha algunas respuestas, por ejemplo, cuando estén jugando con sus compañeros y se estrellen sin querer, cuando quieran decir algo y no los escuchan o cuando les quiten sus cosas.

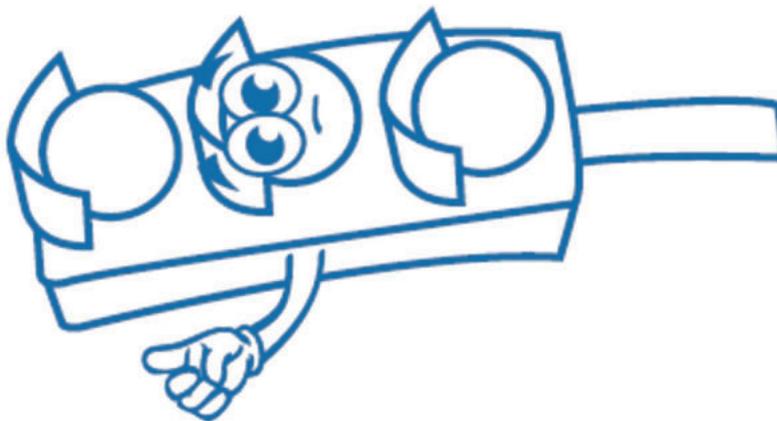
- La próxima vez que sintamos cólera, recordemos a nuestro amigo Semáforo, paremos y calmémonos con su ayuda.

Material para el estudiante

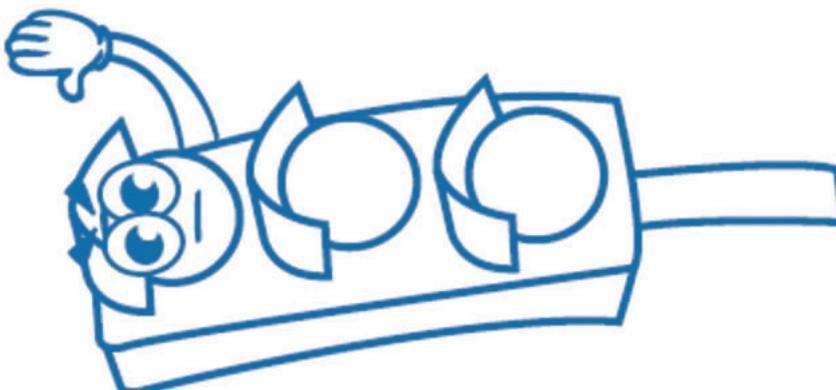
Actividad	Bajando la cólera
Objetivo	Lidiar con mi cólera de manera sana.



SIGO



ME CALMO



¡PARO!



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

Para manejar nuestras emociones, primero es necesario identificarlas. Los niños de quinto de primaria son capaces de identificar varias emociones a la vez y usar técnicas que impliquen acciones físicas, como la respiración y el relajamiento de los músculos, y otras que incorporan pensamientos para distraerse y relajar la mente.

Para ayudar a que tus estudiantes aprendan a manejar sus emociones, es importante que:

- ✓ Los ayudes a identificar lo que están sintiendo.
- ✓ Estimules el uso de técnicas concretas para manejar estas emociones, por ejemplo, respirar profundamente, relajar los músculos del cuerpo o distraer la mente.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ No regañes a los niños cuando estén muy emocionados, ya que esto puede enviar el mensaje de que las emociones son malas. En lugar de ello, puedes ayudarlos a identificar estas emociones diciéndoles algo como “esto te emociona mucho”, “estás muy enojado”, “estás muy feliz” o “esto te da miedo”.
- ✓ Valida las emociones del niño y ayúdalo a manejarlas usando las técnicas que tratamos en este programa. Por ejemplo, pídele que se distraiga y tome un momento para respirar profundamente varias veces o que piense en todo aquello que le gusta.
- ✓ Una vez que el niño se haya calmado, reconoce este logro y acompáñalo cuando tome la decisión de cómo actuar.

- ✓ Manejar las emociones es muy importante para el aprendizaje. Puedes ayudar a tus estudiantes o a tus hijos a reconocer sus emociones cuando estén haciendo sus tareas o desarrollando alguna actividad, por ejemplo, la tristeza y la cólera de no poder realizar una tarea porque parece muy difícil. Ayudarlos a manejar estas emociones permitirá que los niños aprendan más y mejor.
- ✓ El ejemplo que les des es fundamental. Piensa qué tanto controlas tus emociones cuando estás frente a los niños, por ejemplo, cuando tienes que manejar la disciplina.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

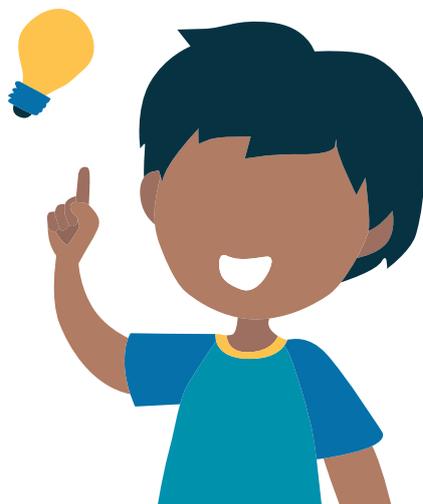
✓ ¿Cómo puedo hacer que los niños manejen mejor sus emociones?

Utiliza las situaciones cotidianas que puedan generar emociones en los niños. Aprende a conocerlos para saber qué situaciones desencadenan sus emociones y qué les da más cólera o más miedo, etc. Enséñales cómo calmarse y recuérdales esto en los momentos en que están emocionados. Por ejemplo, diles: “¿Recuerdas cómo practicamos calmarnos?”, “respira profundo tres veces: uno, dos...” o “imagina que tienes un cubito de hielo en la cabeza”. Practica estas técnicas para modelar estos comportamientos en los niños.

✓ ¿Qué hago cuando un niño siente emociones muy fuertes y no puede calmarse?

Todos podemos tener estallidos emocionales y los niños no son la excepción. Ante todo, mantén la calma. Si reaccionas con una emoción aún más fuerte, en lugar de calmarse, el niño puede asustarse o sentir emociones más intensas; además, creará que esa es la manera correcta de manejar la situación. Puedes darle al niño un momento para que exprese lo que está sintiendo y que luego valore las emociones que siente, diciendo cosas como “veo que esto te enoja mucho; tomemos un momento para calmarnos”.

Para evitar que el niño pueda hacerse daño o hacérselo a alguien, cuida de su seguridad y la de los demás deteniendo la situación. Para ello, háblale al niño de manera respetuosa y amable, pero firme a la vez, diciendo frases como “tienes derecho a sentir cólera, pero no puedo permitir que te lastimes o lastimes a tus compañeros. Necesitas detenerte”. Luego, solicítale al niño que te acompañe a otro lugar para que pueda calmarse. Comunícale en todo momento lo que va a ocurrir: “Vamos juntos a buscar un lugar tranquilo donde puedas calmarte poco a poco”. Es muy importante que el niño no sienta esto como un castigo sino, más bien, como una oportunidad para que se calme y se sienta mejor. Aunque no aceptemos la conducta del niño cuando esta pueda causar daño, es necesario que respetemos y validemos sus emociones en todo momento.



Actividad	✓ Piensa positivo
Objetivo(s)	✓ Cambiar mi forma de pensar, de negativa a realista.
Grado/ Nivel	✓ 5.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Cerremos los ojos e imaginemos que suena el teléfono; contestamos y esa persona nos pide memorizar un mensaje importante. Mientras lo tratamos de escuchar con atención, alguien pone música muy fuerte que no nos permite oír bien, y otra persona nos pide el favor de sostener su maleta mientras va al baño. Al mismo tiempo nos comienza a picar mucho la planta del pie, pero por tener una mano en el teléfono, la otra sosteniendo la maleta, y nuestra cabeza tratando de entender el mensaje en medio de la música, no podemos rascarnos el pie. ¿Qué sentimos?



Escucha las respuestas de algunos voluntarios y acoge sus emociones.

- Vamos a ponernos de pie y vamos a caminar por el aula como si estuviéramos estresados (nerviosos, preocupados e intranquilos). Ponemos cara de estrés. Movemos los brazos con estrés. Hacemos sonidos de estrés. Nos llevamos las manos a la cabeza como si tuviéramos estrés. Luego, volvemos a nuestros sitios.

- Esta es una imagen para entender lo que es el estrés. El estrés es el resultado de lo que nuestro entorno (familia, compañeros y colegio) pide de nosotros y de la capacidad que tenemos para responder a esas exigencias. El estrés puede venir de nuestro interior y de las exigencias que nos hacemos a nosotros mismos. Hoy nos vamos a enfocar en el estrés que puede surgir en las relaciones con nuestros compañeros.

2. Desarrollo

- Dibuja en la pizarra el diagrama del modelo de estrés que aparece a continuación:



- A veces tenemos pensamientos negativos como reacción a ciertas situaciones, y esto nos hace sentir estrés.



Por ejemplo, algo pasó: “Le prometí a mi amigo que lo iba a ayudar con su tarea, pero no tengo tiempo”. Pensamientos negativos: “No me va a volver hablar; soy un mal amigo”. Puedes dar otro ejemplo si prefieres.

Luego, pide a tus estudiantes que te den alternativas positivas para ese pensamiento. Permite máximo tres intervenciones.

- Ahora, vamos a buscar en el cuadernillo la hoja de trabajo “De carga negativa a carga positiva” (ver Material para el estudiante). Vamos a llenarla, pero primero vamos a definir qué es un pensamiento negativo y qué es uno positivo.

- **Negativo:** un pensamiento negativo no se puede comprobar que es verdadero. Al repetirlo en voz alta, nos produce intranquilidad y nervios; por ejemplo: “No voy a volver a tener amigos ni amigas”. A veces, este tipo de pensamientos se manifiestan a manera de conclusiones apresuradas.
- **Positivo:** un pensamiento positivo es realista (ni pesimista ni muy optimista). Al repetirlo en voz alta, nos hace sentir esperanzados porque estamos llegando a conclusiones más sabias y balanceadas; por ejemplo: “He tenido buenos amigos antes; pronto conoceré a más”.

- Veamos la guía. ¿Cuál es la primera situación? ¿Cuáles son los pensamientos negativos? ¿Cuáles son los positivos?



Escucha activamente a tus estudiantes.

- Desarrollemos la siguiente situación entre todos. ¿Cuáles son los pensamientos negativos? ¿Cuáles son los positivos?



Escucha activamente a tus estudiantes. Luego, permite que llenen el resto de la guía por sí solos. Recorre el aula resolviendo dudas.

- Ahora, vamos a reunirnos en parejas, y compartir la situación propia que escribimos y cómo hicimos para pasar de carga negativa a positiva.

3. Cierre

- ¡Felicitaciones! Hoy hemos sido capaces de pasar de carga negativa a carga positiva, una habilidad muy útil para manejar situaciones estresantes.
- > En qué situación fue más difícil encontrar un pensamiento positivo? ¿Por qué?
- > ¿Por qué es importante identificar los pensamientos que nos producen estrés?
- > ¿Qué otras estrategias pueden ser útiles cuando nos sentimos estresados?



Orienta la reflexión de tus estudiantes, de tal manera que reconozcan la importancia que tienen los pensamientos sobre nuestras emociones y lo útil que puede ser modificarlos para manejar emociones como el miedo, los nervios, la intranquilidad, la preocupación y la cólera. Discutan otras estrategias, como usar técnicas de respiración, distraerse con alguna actividad divertida, o buscar apoyo o consuelo entre amigos y familia.

Material para el estudiante

Actividad	Piensa positivo
Objetivo	Cambiar mi forma de pensar, de negativa a realista.

De carga negativa a carga positiva

Situación	Pensamiento negativo	Pensamiento positivo
Un amigo no quiso hablarme hoy.	<ul style="list-style-type: none"> • Seguramente me lo merezco. • Debe ser que la gente no quiere hablar conmigo. • Nunca volverá a hablarme. • _____ 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede estar teniendo un mal día. • Le daré tiempo y mañana le preguntaré qué ocurre. • _____
Todos mis amigos pasaron el examen menos yo.		
Un estudiante de un grado mayor me llamó tonto.		
Mi propio ejemplo _____ _____ _____		



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

Para que los niños desarrollen esta habilidad, es importante que les ayudes a:

- ✓ Reconocer la conexión entre interpretaciones/creencias/pensamientos sobre diversas situaciones y niveles de estrés (y las emociones que los acompañan).
- ✓ Practicar la habilidad de transformar los pensamientos negativos que a veces surgen automáticamente en pensamientos positivos, razonables y beneficiosos. Para ello, es importante que diferencies pensamientos razonables de pensamientos muy optimistas y poco realistas.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Identificar pensamientos positivos es una habilidad que toma tiempo desarrollar.
- ✓ Valida con los niños que no siempre es fácil encontrar un pensamiento útil para toda circunstancia. Puedes ayudarles con algunas preguntas:
 - ✓ ¿Qué le dirían a su mejor amigo o miembro cercano de su familia si tuviera ese mismo pensamiento negativo?
 - ✓ ¿Es posible que en su pensamiento negativo estén sacando conclusiones apresuradas o sin evidencia?
 - ✓ Si alguien muy importante para ustedes les diera un consejo, ¿qué creen que les diría?
- ✓ Es importante que, como padres y docentes, les hagamos saber a los niños que estamos disponibles o que pueden acudir a nosotros cuando lo necesiten. Asimismo, es importante reforzar positivamente aquellos momentos en los que sí pidieron apoyo. Puedes decirles, por ejemplo, “es una buena pregunta; me alegra que hayas venido a preguntarme” o “me alegra poder ayudarte; acuérdate de que estoy aquí si me necesitas”.

- ✓ Si los niños se acercan a contarte sus preocupaciones, escúchalos atentamente y valida las emociones que están sintiendo ayudándolos a identificarlas; por ejemplo, “veo que esa situación te pone nervioso”. Cuando hayan terminado, puedes cambiar el tema a algo más relajante.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

- ✓ **¿Por qué es importante que los niños identifiquen los diferentes factores en su entorno que pueden generarles estrés?**

Porque el estrés es acumulativo, y a veces cosas sutiles en distintos ambientes pueden representar una gran carga para los niños, a pesar de que ellos no sean conscientes de esto. Si los niños logran identificar las diferentes fuentes de estrés, es más probable que decidan buscar estrategias específicas para tomar acción.

- ✓ **¿Por qué es importante que los niños sepan generar sus propias estrategias para manejar el estrés?**

A esta edad, los niños refuerzan su autonomía y sentido de control del mundo. Si ellos sienten que las estrategias o ideas vienen solamente de fuentes externas, es más probable que no las practiquen o que no se ajusten a sus necesidades específicas. Para ellos es muy importante sentir que pueden solucionar sus propios problemas.

- ✓ **¿Cómo hago para saber si un niño está estresado?**

El estrés se manifiesta de diferentes formas en los niños. Algunos comienzan a criticarse a sí mismos más frecuentemente por su desempeño o apariencia, o se ven más irritables o intranquilos que de costumbre, mientras que otros prefieren evitar situaciones que antes enfrentaban sin problemas. Algunos se quejan de dolores musculares, tensión en el cuello o molestias estomacales. Es importante aprender a identificar cuáles son los factores de estrés más comunes en cada niño y estar atentos a cambios de comportamiento cuando estos factores estén más presentes.

- ✓ **¿Qué les causa estrés a los niños de esta edad?**

Cada niño es diferente y los factores que estresan a uno puede que a otros no. Además, los problemas familiares, las dificultades económicas de la familia y la violencia e inseguridad en el barrio suelen generar estrés en los niños de esta edad. Si los niños tienen dificultades académicas frecuentes, es probable que esto incremente su nivel de estrés.

- ✓ **¿Qué hago si los niños están sintiendo emociones muy fuertes y no pueden calmarse?**

El estrés puede estar relacionado con emociones muy intensas. Si los niños expresan este tipo de emociones, nos puede parecer difícil manejarlas. Ante todo, mantén la calma. Dales la oportunidad de que expresen lo que están sintiendo y luego valora las emociones diciendo algo como “veo que esto te enoja mucho”, “es una situación difícil”, “es algo que asusta mucho”. Luego de que hayan expresado la emoción, puedes ayudarlos a calmarse. Puedes decir algo como “tomemos un momento para calmarnos”. Recuerda que puedes utilizar las herramientas de manejo de emociones de este programa. Cuando estén más calmados, ayúdalos a pensar en formas para manejar la situación y evalúa si necesitan apoyo adicional de otras instancias dentro o fuera de la escuela.



Actividad	✓ El regalo ⁷
Objetivo(s)	✓ Controlar el impulso de hacer lo que me provoca.
Grado/ Nivel	✓ 5.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Una hoja en blanco para cada estudiante

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Muchas veces nos enfrentamos a situaciones que implican que controlemos nuestros impulsos y nuestras emociones para obtener un mejor resultado posterior.
- Vamos a ponernos de pie y hacer un juego. Para esto, debemos quedarnos muy quietos, sin movernos ni hacer o decir nada durante dos minutos completos. Debes tomar el tiempo. El que se mueva o diga algo, se sienta y deja de jugar.



Comienza a tomar el tiempo.

- ¿Qué sintieron? ¿Fue fácil o difícil?



Escucha las respuestas de algunos voluntarios y acoge sus emociones.

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

- Hoy aprenderemos una estrategia para controlar esos impulsos.

2. Desarrollo

- Vamos a darle un mensaje secreto a un compañero. El mensaje tendrá tres partes: en la primera, lo invitaremos a hacer algo divertido (por ejemplo, a jugar algo); en la segunda parte, lo felicitaremos por algo que haya hecho; y en la tercera, le daremos las gracias por su ayuda. Vamos a reunirnos en parejas. Todos debemos dar y recibir un mensaje, y vamos a escribir nuestro mensaje en la hoja de trabajo “El mensaje secreto” del cuadernillo (ver Material para el estudiante) sin que el otro lo vea. ¡Recordemos que es secreto! Si queremos, podemos ubicarnos lejos de la otra persona mientras escribimos. Tendremos 5 minutos para pensar en nuestro mensaje y escribirlo en silencio. Las dos condiciones son no escribir nada negativo, y no mostrarle ni decirle a nuestro compañero cuál es el mensaje que estamos escribiendo. Quien incumpla esta regla o mire la hoja de su pareja, perderá el derecho a recibir su mensaje.
- Cuando terminemos de escribir, doblaremos la hoja hasta que quede lo más pequeña posible, de manera que nadie pueda ver lo que hemos escrito. Luego, entregaremos la hoja cerrada a nuestra pareja; ¡no vale abrirla! El reto de todos va a ser esperar 10 minutos más antes de leer el mensaje que nos dieron. ¡Vamos a ver si logramos cumplirlo!



Propón las preguntas presentadas a continuación y escucha algunas respuestas.

- > ¿Tienen deseos de leer su mensaje?
- > ¿Es difícil controlarse?
- Así como en este momento podemos estar sintiendo el deseo de leer nuestro mensaje secreto o de contarle a nuestro compañero el regalo que escribimos, hay muchas otras situaciones en la vida cotidiana en las que tenemos el deseo de hacer algo pero debemos esperar.
- Para ayudarnos a esperar, vamos a pensar en estrategias para desviar la atención del deseo de mirar la hoja o de revelar el mensaje a nuestro compañero. ¿Qué se nos ocurre?



Escucha activamente a tus estudiantes y anota las principales ideas en la pizarra; por ejemplo, pensar en otras cosas, hablar de temas que no tengan nada que ver con los regalos, cambiar de actividad para intentar olvidarnos de los regalos, etc. Pide a cada pareja que escoja la que mejor le parezca para alcanzar el reto.

Durante estos 10 minutos, los estudiantes pueden conversar con sus parejas de los temas que quieran, siempre y cuando no miren la hoja ni revelen el mensaje secreto que escribieron.

Al culminar los 10 minutos, indícales que pueden leer el mensaje que recibieron.

- ¡Felicitaciones! ¡Logramos la meta de esperar antes de abrir o revelar el mensaje! Ahora, podemos agradecer a nuestra pareja por el mensaje.



Propón las preguntas presentadas a continuación y escucha algunas respuestas.

- ¿Fue fácil o difícil resistir el deseo de leer su mensaje secreto o de revelar lo que habían escrito?
- ¿Qué estrategia escogieron para resistir ese deseo? ¿Les funcionó?

3. Cierre

- Hoy hicimos un gran trabajo porque aprendimos y practicamos una estrategia para controlar los impulsos de hacer algo que deseábamos (ver qué mensaje nos habían dado o decirle a nuestro compañero qué mensaje habíamos escrito).
 - Piensen en otros ejemplos en los que, a pesar de tener muchas ganas de hacer algo, tengan que resistir el deseo de hacerlo.
Respuestas sugeridas: El deseo de copiarse en un examen, de comer muchos chocolates o de volverse a acostar por la mañana cuando tienen mucho sueño.
 - ¿De qué manera la estrategia que pusieron en práctica hoy puede ayudarlos en estas situaciones?
- Hay deseos que es mejor posponer para lograr mejores cosas después; por ejemplo, si resistíamos el deseo de descubrir nuestro mensaje, manteníamos nuestro derecho de recibirlo.
- No olvidemos llevarnos y guardar nuestro mensaje. Podemos mostrarlo a nuestras familias en casa.

Material para el estudiante

Actividad	El regalo
Objetivo	Controlar el impulso de hacer lo que me da la gana.

El mensaje secreto

Mi mensaje secreto para ti es que:

Te quiero invitar a...

Te felicito...

Te doy las gracias por...



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

Para promover la postergación de la gratificación en tus estudiantes, es importante que los ayudes a:

- Identificar situaciones en las que posponer la satisfacción de deseos o necesidades traerá consecuencias positivas posteriores.
- Identificar y practicar estrategias para controlar sus impulsos y posponer la satisfacción de determinados deseos o necesidades.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Para aprender a posponer la satisfacción de determinados deseos o necesidades, es importante que los niños comprendan por qué posponer ese deseo o necesidad traerá resultados superiores o consecuencias positivas para ellos más adelante. Para esto, puedes hacerles preguntas para ayudarlos a identificar dichas consecuencias positivas. Por ejemplo, si el niño dice que quiere dejar su tarea para después, puedes pedirle que se imagine cómo se sentiría si la terminara ya y pudiera dedicarse a hacer otras cosas.
- ✓ Como docentes, podemos ayudar a que nuestros estudiantes desarrollen su capacidad para postergar la gratificación, usando las pautas y rutinas de la escuela como oportunidades para aprender a esperar. Sin embargo, esto no debe ser un castigo o algo forzado por la autoridad, debe ser más la comprensión tranquila de que hay cosas que tienen su tiempo y lugar.
- ✓ Identifica y practica con ellos estrategias que les sean útiles para controlar sus deseos o impulsos emocionales, como desviar la atención de la situación que se quiere posponer o evitar. Puedes ayudar al niño a identificar la manera que mejor le funcione para desviar su atención. Por ejemplo, a algunos les funciona cantar y a otros, hacer alguna actividad física, etc.

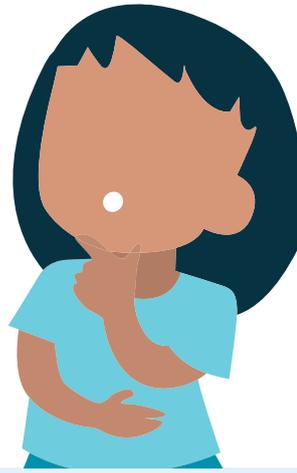
3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Por qué es importante aprender a posponer ciertos deseos o necesidades?

Hay situaciones en las que posponer la satisfacción inmediata de determinados deseos o necesidades traerá resultados superiores o consecuencias positivas posteriores. Por ejemplo, el niño puede tener la tentación de quedarse durmiendo en vez de asistir a clase; sin embargo, esto haría que no aprenda lo mismo que sus compañeros y que tenga que dedicar más tiempo al estudio al final del año para aprobar los exámenes. Por el contrario, si el niño controla el deseo de dormir y asiste a clase, aprenderá más y después podrá dedicar más tiempo a hacer otras actividades.

✓ **¿Cómo puedo ayudar a mi hijo o a mis estudiantes a posponer ciertos deseos o necesidades?**

Una de las estrategias que los adultos pueden promover en los niños es desviar la atención de esos deseos o necesidades que es mejor posponer; esto ayudará a distraer la mente y facilitar el autocontrol. Por ejemplo, si queremos evitar comer muchos chocolates porque sabemos que si lo hacemos nos enfermaremos, podemos intentar dejar de pensar en los chocolates, enfocando nuestra atención en otras cosas (cantando una canción, leyendo un libro, saliendo a caminar un rato, etc.), en lugar de enfocar nuestros pensamientos en lo delicioso que sería comer más chocolates.



Actividad	✓ ¡Superamigos, esto es muy difícil! ⁸
Objetivo(s)	✓ Mantener la calma cuando no hay nada que pueda hacer para solucionar algo.
Grado/ Nivel	✓ 5.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Roles recortados de los cuadernillos de los estudiantes

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- A veces nos esforzamos mucho y no logramos lo que queremos. Por ejemplo, cuando practicamos un deporte, queremos ganar pero no siempre lo logramos; o cuando estamos haciendo un trabajo, queremos terminarlo muy rápido o que nos quede muy bien, pero algunas veces es muy difícil lograrlo. Cuando esto pasa, sentimos frustración por no poder lograr aquello que queremos. Esto provoca emociones como cólera, tristeza y desesperación, y puede llevarnos a hacer cosas perjudiciales, como dejar de hacer lo que nos gusta o, incluso, actuar con agresión.

2. Desarrollo

- Vamos a comenzar con un juego. Para ello, vamos a mirar a los ojos a nuestro compañero del lado, sin parpadear ni reírnos, muy serios. El primero que parpadee o se ría, pierde. Vamos a ver cuánto tiempo podemos estar sin parpadear ni reírnos. Yo tomaré el tiempo. Intentaremos hacerlo por 30 segundos.



Toma el tiempo.

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

○ Ahora, por un minuto.



Anda ajustando el tiempo para que la actividad sea retadora. Luego, hazles las preguntas propuestas a continuación, escucha las respuestas de algunos voluntarios y acoge sus emociones.

- > ¿Les gustó?
- > ¿Qué emociones sintieron cuando se esforzaron y no lograron lo que querían?
- > ¿Qué pensamientos tuvieron?

○ Vamos a conocer a los superamigos. Ellos son Sabina, Serena y Valentín, y nos pueden ayudar cuando no podemos hacer algo que queremos y nos sentimos frustrados.



Presenta a cada superhéroe escribiendo su nombre en la pizarra.

○ SABINA es una súper heroína que nos ayuda a pensar con claridad para saber qué podemos y que no podemos cambiar ante una situación. Nos hace preguntas como ¿qué piensas?, ¿qué puedes cambiar en esta situación?, ¿qué NO puedes cambiar?

○ SERENA es una superheroína que nos ayuda a calmarnos y aceptar lo que pasa. Nos puede sugerir maneras para disminuir el enojo que sentimos cuando nos frustramos, por ejemplo, respirar profundamente y relajar el cuerpo y la mente. También nos puede explicar que debemos aceptar que no logramos lo que queríamos, por ejemplo, “ahora no lo lograste” o “esto no lo puedes cambiar”.

○ VALENTÍN es un superhéroe que nos ayuda a tener ideas sobre cómo podemos solucionar la situación y nos da ánimos para que actuemos.

○ Ahora que los conocemos, vamos a aprovechar su ayuda. Formaremos grupos de cuatro personas. En cada grupo habrá:

- > Una persona que represente a Sabina
- > Una persona que represente a Serena
- > Una persona que represente a Valentín
- > Una persona que está en una situación en la que no puede lograr algo que quiere, quien será “el frustrado”.



Pídeles que cada uno escoja su rol dentro de estos cuatro, o si prefieres, asigna los roles según consideres mejor. En el caso de “el frustrado”, asigna un frustrado por grupo, de manera que queden repartidos los tres casos que encontrarán en el Material del estudiante.

○ Ahora que sabemos cuál es nuestro rol, abramos nuestro cuadernillo y leámoslo.



Dales un par de minutos para que lean su rol y puedan hacerle preguntas. Asegúrate de que comprendan bien cada rol. Pasa por cada grupo verificando los roles y diles que deben seguir las recomendaciones que su rol indica.

- Cada grupo va a dramatizar. “El frustrado” presentará una situación en la que no pudo lograr algo para lo cual se había esforzado mucho. Luego, aquellos con roles de superhéroes deberán entrar en escena y, siguiendo las sugerencias presentadas en su rol, ayudará al personaje en cuestión. Recuerden que, en todos los casos, es siempre primero Sabina la que interviene, y luego los otros dos. Vamos a practicar la representación por 10 minutos. Luego, tres grupos pasarán al frente a dramatizar.



Permíteles practicar la representación en sus grupos por 10 minutos.

Durante ese tiempo, rota por los grupos, observa las dramatizaciones y, de ser necesario, intervién para explicarles mejor el propósito de cada rol.

Ahora, pide tres grupos voluntarios para que hagan la dramatización frente a la clase (un grupo por cada caso). Después de hacer la representación, pregunta a todos tus estudiantes las preguntas presentadas a continuación.

- > ¿Ustedes creen que los superhéroes podrían decirle algo más al personaje?
- > ¿Qué pasaría si no llegaran esos superhéroes al rescate?



Felicítalos por realizar la dramatización frente a toda el aula y, cuando lo consideres necesario, dales sugerencias adicionales sobre cómo el personaje de la historia podría actuar, primero preguntándose qué puede o no puede cambiar de la situación. Respecto a lo que no puede cambiar, debe calmarse y aceptar la situación y, respecto a lo que sí puede cambiar, debe pensar en ideas sobre cómo hacerlo y tener la valentía para actuar.

3. Cierre

- ¿Creen que los superhéroes que representamos hoy pueden ayudarlos en situaciones en las cuales no logran alcanzar algo que quieren, a pesar de haberse esforzado? ¿Cómo pueden ayudarles?



Pide al menos a un estudiante de cada rol que explique su respuesta.

- Cuando nos sintamos frustrados, podemos acudir a los superhéroes para que, tal como nos enseñó Sabina, nos preguntemos qué podemos o qué no podemos cambiar ante una situación. Con aquellas situaciones que podemos cambiar, debemos pensar junto con Valentín en formas diferentes de alcanzar esa meta u objetivo y, con lo que no podemos cambiar, calmarnos y aceptar con la ayuda de Serena.

Material para el estudiante

Actividad	¡Superamigos, esto es muy difícil!
Objetivo	Mantener la calma cuando no haya nada que pueda hacer para solucionar algo.

Juego de roles

(Corta por las líneas punteadas).

 Rol 1 Tú representas a SABINA : PIENSO Y RESPONDO LA PREGUNTA “¿QUÉ PUEDO Y QUÉ NO PUEDO CAMBIAR EN ESTA SITUACIÓN?”.	Rol 2 Tú representas a SERENA : ME CALMO Y ACEPTO AQUELLO QUE NO PUEDO CAMBIAR.	Rol 3 Tú representas a VALENTÍN : ME ARMO DE VALOR PARA CAMBIAR ALGO QUE NO ME GUSTA.
Tu compañero va a estar en una situación en la cual no pudo lograr algo que quería, a pesar de todo su esfuerzo. Tu rol es ayudarlo a pensar qué puede o no cambiar de esa situación. Para eso, puedes hacerle preguntas como: <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué podrías cambiar en esta situación?• ¿Qué no podrías cambiar?	Tu compañero va a estar en una situación en la cual no pudo lograr algo que quería, a pesar de todo su esfuerzo, y la situación no tiene solución. Tu rol es ayudarlo a calmarse y a aceptarlo. Para eso puedes: <ul style="list-style-type: none">• Sugerirle maneras de calmarse.• Ayudarlo a encontrar formas de aceptar la situación tal como es y aprovecharla.• Ayudarlo a enfocarse en ser paciente frente a aquello que no podemos cambiar ahora, pues quizás podría cambiar en el futuro.	Tu compañero va a estar en una situación en la cual no pudo lograr algo que quería, a pesar de todo su esfuerzo. Tu rol es ayudarlo a concentrarse en su meta y motivarlo a pensar en maneras de actuar para resolver la situación. Para eso puedes: <ul style="list-style-type: none">• Preguntarle si ha pensado en lograr lo que quiere de otra forma y animarlo para que lo haga.• Darle ideas sobre cómo puede solucionar la situación y ánimos para que actúe.

 El frustrado Situación 1	El frustrado Situación 2	El frustrado Situación 3
<p>Quieres salir a jugar al recreo, pero primero debes terminar varios ejercicios de matemáticas. Todos tus amigos terminan los ejercicios y salen a jugar, pero tú no puedes salir porque no los has terminado. Te sientes muy enojado porque a ti te gusta mucho salir a jugar al recreo y piensas que no podrás volver a hacerlo. En la dramatización tu rol es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contar tu historia. • Mostrarte enojado y desesperado porque no lograste lo que querías. • Decir: “Ahora no volveré a salir al recreo”. 	<p>Tu sueño es formar parte del grupo de baile del colegio. Practicas por mucho tiempo, pero cuando escogen a los integrantes, tú no quedas seleccionado. Te sientes muy mal y piensas que perdiste el tiempo practicando los pasos porque, al final, no te escogieron. El próximo semestre se abre una nueva convocatoria. En la dramatización tu rol es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contar tu historia. • Mostrarte triste y aburrido porque no quedaste seleccionado. • Decir: “Yo quería entrar al grupo de baile con todas mis fuerzas”. 	<p>Tus amigos del barrio te invitan a salir, pero no puedes porque debes ayudar a tu mamá con las labores de la casa y, aunque te esforzaste mucho por terminarlas a tiempo, no lo lograste. En la dramatización tu rol es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contar tu historia. • Mostrarte enojado porque no lograste terminar a tiempo y ahora no puedes salir. • Decir: “Qué roche que fui el único que no pudo salir”. 



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

Para promover la tolerancia a la frustración en tus estudiantes, es importante que los ayudes a:

- ▶ Regular las emociones asociadas a la frustración en situaciones en las cuales se esfuerzan y no logran lo deseado.
- ▶ Desarrollar aceptación ante los logros que momentáneamente no se pueden alcanzar.
- ▶ Evaluar los pensamientos irracionales/ negativos que surgen ante la frustración y cambiarlos por pensamientos racionales/ positivos.
- ▶ Desarrollar valentía para que sigan esforzándose por aquello que sí pueden lograr.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✔ Cuando los niños se sientan frustrados porque no pueden lograr algo que desean, ayúdalos a manejar las emociones asociadas a la frustración, creando con ellos técnicas que tengan nombres divertidos. De esta manera, será más fácil para ellos recordarlas y aplicarlas.
- ✔ También puedes ayudarlos a identificar sus pensamientos irracionales/ negativos, como cuando piensan “no sirvo para esto”, y cambiarlos por pensamientos que les ayuden a establecer metas a corto plazo, que les permitan acercarse al objetivo final: “esta vez no me aceptaron, pero puedo seguir practicando”.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Por qué es importante evaluar los pensamientos que surgen cuando estamos frustrados?

Porque así podemos darnos cuenta de que los pensamientos irracionales/ negativos, como “no puedo” o “es imposible”, pueden cambiarse por pensamientos racionales/ positivos, como “es difícil pero lo puedo lograr” o “quizás no pueda hacerlo todo, pero voy a hacerlo por partes”. Esto nos ayudará a manejar mejor las emociones asociadas a la frustración, por ejemplo, la cólera, la tristeza y la desesperación, así como buscar diferentes formas de actuar que nos permitan alcanzar nuestros objetivos.

✓ ¿Cómo hacer que el niño se motive de nuevo cuando se esforzó pero no logró lo que quería?

Discute con el niño la importancia del esfuerzo cuando se quiere lograr algo. Invítalo a pensar que, si queremos algo que no logramos, tenemos que hacer otra cosa a cambio, como esperar, escuchar, esforzarnos más, etc. Es posible que, por las emociones y pensamientos que surgen ante la frustración, el niño quiera rendirse y no volver a intentar alcanzar un objetivo. Ayúdalo a manejar sus emociones y evaluar sus pensamientos para que no lo afecten demasiado. Compartir ejemplos propios es una buena idea.

✓ ¿Cómo podemos manejar la tristeza cuando estamos frustrados por no poder pertenecer a un grupo?

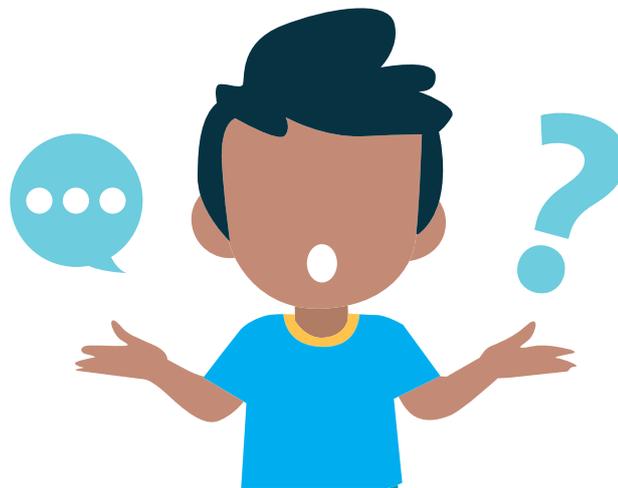
Es normal sentirnos mal frente a este tipo de situaciones. No podemos esperar que los niños no se sientan tristes, pero podemos apoyarlos validando estas emociones y dándoles la oportunidad de expresarlas. Por ejemplo, podemos decirles: “yo también estaría muy triste si me hubiera pasado eso” o “entiendo que te sientas triste”. Luego, podemos invitarlos a pensar en qué pueden hacer para lograr las metas propuestas.

✓ ¿Es adecuado evitar que los niños se frustren haciendo que obtengan siempre lo que quieren?

La frustración forma parte de nuestras vidas. Es importante que los niños se familiaricen con ella y aprendan que no siempre es posible cumplir los deseos de manera inmediata. Evitar en exceso la frustración en un niño puede generarle problemas a futuro para manejar aquellas situaciones en las cuales se necesita esperar, perseverar o intentarlo una y otra vez antes de lograr algo. Esto no quiere decir que sea sano crear situaciones de frustración, sino que es importante permitir que el niño tenga la oportunidad de aprender a manejarlas.

HABILIDAD ESENCIAL

Habilidades de comunicación



Actividad	✓ El misterio ⁹
Objetivo(s)	✓ Preguntar y aclarar durante una conversación difícil.
Grado/ Nivel	✓ 5.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Hojas en blanco

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- ¿Cuál es la misión de un detective privado? Su misión es resolver un misterio y, para esto, recolecta pistas. El detective usa diferentes estrategias en su investigación. ¿Cuáles creen que son esas estrategias?



Escucha activamente a tus estudiantes.

- Una de sus estrategias más importantes es hacer buenas preguntas. ¿Para qué hacer preguntas?



Escucha activamente a tus estudiantes.

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

- Cuando escuchamos a los demás, estamos siendo detectives. Pero, a veces, para entender bien el misterio, escuchar sin preguntar no es suficiente. Las preguntas no solo pueden ayudarnos a entender mejor y aclarar una situación, sino que también le muestran a nuestro entrevistado que su historia nos interesa. Hoy vamos a ser detectives.

2. Desarrollo

- Practicaremos preguntar como detectives mediante un juego llamado “El animal misterioso”. Para ello, vamos a formar parejas. El objetivo de este juego será adivinar qué animal misterioso escogió nuestra pareja. Cada uno debe pensar en un animal cualquiera y, por turnos, la misión del otro será adivinar el animal haciendo preguntas sobre sus características; por ejemplo: “¿vive en el mar o la tierra?” o “¿tiene alas?”, en lugar de preguntas como “¿es un gato?” o “¿es un perro?”.



Desarrolla un ejemplo frente a toda el aula para que tus estudiantes entiendan cómo es el juego.

- Cuando adivinen el animal, cambien de turno.



Una vez que todos hayan terminado el juego, utiliza las preguntas presentadas a continuación para reflexionar con el grupo.

- ¿Qué tan fácil o difícil fue adivinar el animal misterioso de su compañero?
- Den ejemplos de las preguntas que les ayudaron a resolver el misterio.



Puedes anotarlas en la pizarra.

- ¿Qué pasaría si solo hubieran podido hacer una pregunta? ¿Habrían adivinado?
- Ahora, vamos a imaginar que somos detectives, pero en una situación más retadora y que se parece más a los misterios de la vida real. Este misterio lo resolveremos entre todos.



Pide a un estudiante voluntario que pase al frente con su cuadernillo abierto en la hoja de trabajo “El misterio” (ver Material para el estudiante). Pídele que lo lea para sí mismo en silencio y pretenda que es el personaje. Dile al resto del aula que imagine que el estudiante es un amigo suyo que, generalmente, anda contento y de buen humor, pero que hoy ha llegado triste. Mientras el estudiante voluntario prepara su rol, pídele al resto del grupo que vaya pensando en preguntas para hacerle y que las escriban en su cuaderno. Luego, pídele al estudiante que lea en voz alta para sus compañeros únicamente lo subrayado.

El misterio¹⁰

Lee el siguiente párrafo en silencio. Esto fue lo que te pasó:

Anoche, cuando tu mamá llegó a la casa, reunió a toda la familia para contarle que el pago de su sueldo se iba a demorar más de lo normal y que, por esta razón, toda la familia iba a tener que ahorrar hasta que el siguiente pago llegara. Tu papá se molestó mucho porque con el sueldo de los dos estaban pensando pagar unas cuentas pendientes de la casa que eran urgentes. Por esta razón, ella y tu papá tuvieron una discusión, lo cual te dejó muy preocupado. Además, tú estás muy triste porque tu mamá te había prometido llevarte al parque de diversiones, pero, por la demora de su sueldo ya no será posible. Como viste que tus papás estaban discutiendo, tú decides no decir nada, aunque te sigues sintiendo muy mal. Al día siguiente, llegas al colegio y le cuentas a tus amigos.

Luego, lee lo que está subrayado para toda el aula y trata de mostrarte triste.

Ayer tuve un problema en casa, y estoy triste y preocupado.

OJO: Cuando te hagan preguntas, deberás responder con la información del párrafo de arriba. Solo responde la información por la que te pregunten y trata de no dar muchos detalles, a menos que te los pidan con preguntas específicas. ¡Recuerda que debe ser difícil para tus compañeros adivinar el misterio!

Ahora, podemos hacer preguntas pero de manera ordenada. Solo podrá preguntar la persona que yo señale y solo señalaré a quien esté levantando la mano. ¿Qué le podríamos preguntar para resolver el misterio?



Si alguien pregunta algo sin haber recibido el permiso para usar la palabra, luego de levantar la mano, pide que esa pregunta no sea respondida y pasa a alguna de alguien que esté levantando la mano.

Orienta a tus estudiantes de manera que las preguntas sean solo para conseguir información y que eviten, por ejemplo, hacer preguntas que impliquen consejos, como “¿por qué no le cuentas a tus papás?”.

Da por terminado el ejercicio cuando veas que el estudiante voluntario ha dado toda la información posible sobre la base del texto con el que contó. Luego, reflexiona con el grupo utilizando las preguntas presentadas a continuación.

- ¿De qué nos sirvió hacerle preguntas a nuestro compañero?
- ¿Para qué nos podría servir aclarar la información que el otro nos está dando en un conflicto?

10 Caso y actividad adaptada de Aulas en Paz. (s. f.). Habilidades para la vida, sociedades para la paz. Recuperado de www.aulasenpaz.org.

3. Cierre

○ Hemos hecho un buen trabajo como detectives resolviendo el misterio con preguntas.

○ > ¿Cuáles son las ventajas de ser detectives en las relaciones con nuestros compañeros?

Respuestas sugeridas: Así podemos entenderlos mejor, evitar malentendidos, apoyarlos cuando están tristes, hacerlos sentir escuchados y hacer que les dan más ganas de contarnos algo.

> ¿Qué puede pasar cuando no hacemos suficientes preguntas para aclarar una situación?

Respuestas sugeridas: Recibimos información incompleta, ignoramos detalles que pueden ser muy importantes o interesantes y hasta se pueden generar malentendidos o conflictos.

Material para el estudiante

Actividad	El misterio
Objetivo	Preguntar y aclarar durante una conversación difícil.

El misterio¹¹

Anoche, cuando tu mamá llegó a la casa, reunió a toda la familia para contarle que el pago de su sueldo se iba a demorar más de lo normal y que, por esta razón, toda la familia iba a tener que ahorrar hasta que el siguiente pago llegara. Tu papá se molestó mucho porque con el sueldo de los dos estaban pensando pagar unas cuentas pendientes de la casa que eran urgentes. Por esta razón, ella y tu papá tuvieron una discusión, lo cual te dejó muy preocupado. Además, tú estás muy triste porque tu mamá te había prometido llevarte al parque de diversiones, pero, por la demora de su sueldo, esto ya no será posible. Como viste que tus papás estaban discutiendo, tú decides no decir nada, aunque te sigues sintiendo muy mal. Al día siguiente, llegas al colegio y le cuentas a tus amigos.

Luego, lee lo que está subrayado para toda el aula y trata de mostrarte triste.

Ayer tuve un problema en casa, y estoy triste y preocupado.

OJO: Cuando te hagan preguntas, deberás responder con la información del párrafo de arriba. Solo responde la información por la que te pregunten y trata de no dar muchos detalles, a menos que te los pidan con preguntas específicas. ¡Recuerda que debe ser difícil para tus compañeros adivinar el misterio!

11 Aulas en Paz. (s. f.). Habilidades para la vida, sociedades para la paz. Recuperado de www.aulasenpaz.org.



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

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

Lenguaje no verbal: gestos, movimientos o posiciones del cuerpo que expresan lo que una persona está pensando o sintiendo (Merriam-Webster, 2015). A veces, el lenguaje no verbal revela cosas diferentes a las que se expresan verbalmente.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Uno de los aspectos más importantes para que los niños entiendan la importancia de la escucha activa es que los adultos sepan escucharlos. Modela la escucha activa con el niño acercándote, preguntándole qué le pasa, mirándolo a los ojos y parafraseando lo que dice (repitiendo con sus propias palabras). Valida sus emociones (mostrándole que entiendes por qué se está sintiendo así), y, por encima de todo, escucha con genuino interés lo que el niño te comunica.
- ✓ Puedes usar en tus clases o en tu casa un objeto que simbolice el uso de la palabra, de manera que solo podrá hablar quien tenga en sus manos dicho objeto. Esto asegurará que nadie te interrumpa. Puedes usar esta técnica, por ejemplo, cuando quieras conocer la opinión del grupo. El objeto puede pasar de mano en mano, y quien lo tenga puede optar por hablar, o pasarlo a otro compañero. Incluso, puedes hacerlo con una pelota suave que pueda lanzarse entre ellos.
- ✓ Resalta amablemente la importancia de no interrumpir a otros o a ti, y de esperar el momento apropiado o el turno para hablar. Algunos niños están tan entusiasmados o impacientes por contarte algo que pueden hacerlo en momentos inoportunos. Amablemente, puedes decirles: “Entiendo que quieres contarme algo, pero en este momento estoy ocupado/haciendo _____; sin embargo, con gusto podemos hablar en (ofrece un tiempo específico)”. Es importante que

recuerdes cuando has prometido escuchar a un niño en otro momento y hacer el seguimiento debido. Esta consistencia le indicará al niño que te interesa lo que él tiene que decirte, y le enseñarás a hacer lo mismo con otros. Procura también ser consistente en seguir la asignación de turnos cuando estés con grupos más grandes de niños.

- ✓ Refuerza positivamente los comportamientos específicos de escucha activa que el niño tenga con otros o contigo, por ejemplo, “¡qué bueno eres escuchando; se nota que me pusiste mucha atención!”. Esto le indicará al niño que sus esfuerzos por escuchar a otros están siendo valorados.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

- ✓ **¿Cómo puedo hacer para que los niños me escuchen con atención?**

Algunos niños se distraen más fácilmente que otros y les cuesta trabajo poner atención por momentos prolongados de tiempo. Esto no quiere decir que al niño no le interese lo que quieres decirle. Es importante que modeles y practiques repetidamente las estrategias de escucha activa con los niños para que facilites el proceso de aprendizaje. Puedes ayudar a un niño que tiende a distraerse fácilmente hablándole a su misma altura, usando un lenguaje sencillo y familiar, y haciéndole preguntas que lo involucren activamente en el mensaje que quieres darle. Para estos niños, la repetición es importante; incluso, puedes verificar si han entendido la información pidiéndoles que te la vuelvan a explicar con sus propias palabras (por ejemplo, “dime con tus propias palabras las instrucciones que expliqué para terminar esta tarea”).

- ✓ **¿Cuál es la mejor manera de enseñarle a los niños a escuchar con atención?**

Los juegos de roles o representaciones pueden ser opciones divertidas para que los niños practiquen sus técnicas de escucha activa. Puedes trabajar en clase o en casa casos hipotéticos y reales en los que el niño practique las diferentes herramientas de escucha activa. Utiliza ejemplos divertidos que reflejen la importancia de escuchar a otros (por ejemplo, contando historias sobre personajes que reconocen las ventajas de escuchar a otros). En general, si practicas la escucha activa con los niños y los haces sentir escuchados, ellos entenderán la importancia de hacer lo mismo con otros. Esto se logra generando espacios de conversación donde muestres interés por distintas áreas de la vida del niño y compartas con él experiencias similares.

- ✓ **¿Por qué es importante que el niño se sienta escuchado?**

Elegir prestarle atención a un niño requiere una disposición plena para escucharlo activamente. Cuando un niño se siente escuchado, siente que sus ideas, emociones y pensamientos son valiosos para otras personas y son dignos de ser compartidos, lo cual refuerza su autoestima. Asimismo, escucharlo activamente es una manera de expresar tu respeto por él.



Actividad	✓ La mejor defensa ¹²
Objetivo(s)	✓ Defenderme sin hacer daño a otros
Grado/ Nivel	✓ 5.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Hay situaciones en las que otras personas nos dicen o hacen cosas que no nos gustan o que nos hacen sentir disgustados o enojados. Por ejemplo, nos podemos sentir disgustados u enojados cuando alguien nos pega, nos pone apodos, se burla de nosotros o nos dice palabras ofensivas.



Puedes compartir una situación en la que alguien te haya dicho algo ofensivo o se haya burlado de ti.

- Sin decir el nombre de ningún compañero, ¿alguien quiere contarnos una situación en la que se haya sentido disgustado o enojado aquí en el colegio por algo que otra persona hizo o dijo?



Escucha las respuestas de algunos voluntarios y acoge sus emociones.

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

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

2. Desarrollo

- En algunas escuelas, hay personas que molestan a otros frecuentemente, por ejemplo, les pegan, ponen apodosos o se burlan de ellos todos los días. Hoy vamos a aprender qué podemos hacer frente a estas situaciones en caso nos sucedieran a nosotros o a personas que conocemos.
- En general, cuando este tipo de situaciones suceden, podemos responder de tres maneras diferentes:
 - 1 De **manera pasiva**: cuando no expresamos lo que sentimos o pensamos, y no defendemos nuestros derechos, es decir, no hacemos nada o nos quedamos callados.
 - 2 De **manera agresiva**: cuando expresamos lo que sentimos o pensamos, y defendemos nuestros derechos, pero haciendo daño a otros.
 - 3 De **manera asertiva**: cuando expresamos lo que sentimos o pensamos, y defendemos nuestros derechos sin hacer daño a otros.



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

- Ahora, vamos a leer juntos la historia de Osvaldo y León, que se encuentra en el cuadernillo (ver Material para el estudiante).

Osvaldo y León

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

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

A León le parece muy gracioso el aspecto de Osvaldo y siempre se burla de él, llamándolo "Osvaldo, cabeza de petardo".

Osvaldo 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.

- > ¿Qué pasaría si Osvaldo responde pasivamente, es decir, no hace nada para defenderse?

Respuesta sugerida: León seguiría molestandolo y la situación continuaría.

- ¿Qué pasaría si Osvaldo responde agresivamente, es decir, intenta insultar o pegarle a León para defenderse?

Respuesta sugerida: León se enojaría y es posible que lo agreda físicamente. La situación empeoraría.

- ¿Qué otras maneras no agresivas de defenderse podría tener Osvaldo en este caso?



Escribe en la pizarra todas las opciones no agresivas que tus estudiantes sugieran; por ejemplo, pedirle a un amigo que lo acompañe y, entre los dos, decirle a León que pare de molestarlo.

- ¿Qué maneras no agresivas podríamos tener para defender a Osvaldo?

Respuesta sugerida: Pedirle a León que pare, no reírnos de sus burlas, decirle que no son graciosas.

- ¿Qué ventajas tiene responder de manera asertiva (es decir, ni agresiva, ni pasiva)?
- ¿Qué desventajas tiene responder de manera pasiva o agresiva frente a situaciones como las de Osvaldo?



Escucha activamente a tus estudiantes y anota las principales ideas en la pizarra; por ejemplo, no hacer nada frente a la situación hará que las cosas no cambien y León seguirá molestando a Osvaldo; responder de manera agresiva hará que León actúe con más violencia y que la situación empeore.

- Ahora formaremos grupos de tres personas. Vamos a leer juntos la historia de Pipe y Rosina que encontrarán en el cuadernillo (ver Material para el estudiante).

Pipe y Rosina

Rosina es la estudiante más popular de quinto grado. Tiene muchos amigos y amigas y, en el recreo, todos sus compañeros 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 aula 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 hacen lo que ella dice. Se siente frustrado y enojado, y no sabe qué hacer para que Rosina deje de amenazarlo.

- Cada grupo deberá hacer dos listas en su cuadernillo. En la primera lista anotarán las acciones asertivas (no agresivas) que podría usar Pipe para defenderse en este caso, y en la segunda lista anotarán las acciones asertivas que podrán usar para defender a Pipe, si fueran una persona de su clase.



Una vez que todos los grupos hayan terminado el ejercicio, invita a dos o tres grupos a representar alguna de las opciones de sus listas frente a toda la clase. Para cada opción que los grupos representen, propón las preguntas presentadas a continuación.

- > ¿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?

3. Cierre

- Hoy hemos hecho un gran trabajo practicando respuestas asertivas frente a situaciones de agresión.
- ¿Por qué las respuestas asertivas pueden ser mejores que las agresivas o que no hacer nada?
- Responder de manera clara, calmada y firme, pero no agresiva, frente a las agresiones de los demás nos permite defendernos adecuadamente. Si no hacemos nada o respondemos agresivamente, lo más probable es que la situación continúe o empeore (por ejemplo, que la otra persona siga agrediéndonos constantemente e incluso con mayor intensidad).

Material para el estudiante

Actividad	La mejor defensa
Objetivo	Defenderme sin hacer daño a otros.

Oswaldo y León

León es el estudiante más grande y fuerte de quinto grado. Además, tiene muchos amigos y compañeros que 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 él le ordenó.

Oswaldo, por el contrario, es un estudiante pequeño, tímido y callado. No tiene muchos amigos ni amigas, 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 siempre se burla 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.

Pipe y Rosina

Rosina es la estudiante más popular de quinto grado. Tiene muchos amigos y amigas y, en el recreo, todos sus compañeros 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 aula 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 hacen lo que ella dice. Se siente frustrado y enojado, y no sabe qué hacer para que Rosina deje de amenazarlo.

¿Qué podría hacer Pipe para que Rosina deje de amenazarlo? *Piensen en la mayor cantidad de respuestas asertivas que puedan, es decir, NO agresivas.*

1.

2.

3.

4.

5.

¿Qué podríamos hacer para defender a Pipe y que Rosina deje de amenazarlo? *Piensen en la mayor cantidad de respuestas asertivas que puedan, es decir, NO agresivas.*

1.

2.

3.

4.

5.



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

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

Para que los niños desarrollen esta habilidad, es importante que les ayudes a:

- ✓ Identificar la diferencia entre expresarse asertivamente, expresarse agresivamente y no hacer nada frente a una situación que les afecta.
- ✓ Identificar las ventajas de expresarse de manera asertiva.
- ✓ Identificar las consecuencias negativas de expresarse agresivamente o de no hacer nada frente a una situación que les afecta.
- ✓ Practicar maneras de expresarse asertivamente frente a diferentes situaciones dentro y fuera de la escuela.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ La asertividad es una habilidad que requiere mucha práctica. Es importante que tus estudiantes reflexionen acerca de cómo podrían expresarse asertivamente en situaciones que los hacen sentir incómodos o enojados. Los adultos podemos ayudarlos en este proceso haciéndoles preguntas como “en lugar de pegarle, ¿qué hubieras podido decirle a tu amigo para que dejara de molestarte?” o “¿cómo puedes decirle de manera amable a tu compañero que deje de tratar mal a los demás?”. Conflictos, peleas y agresiones cotidianas dentro y fuera de la escuela pueden ser oportunidades para generar dicha reflexión.
- ✓ Los padres de familia también pueden apoyar la práctica de la comunicación asertiva desde el hogar. Por ejemplo, pueden promover que los niños practiquen frecuentemente formas claras y

firmes, pero no agresivas, de decir lo que sienten, piensan y quieren con preguntas como “¿cómo puedes decirle a tu hermano, sin gritar, que no te gusta que agarre tus cuadernos?”.

- ✓ Es muy importante dar el ejemplo en tus interacciones con los niños, respondiendo de manera asertiva frente a situaciones que te generan cólera. Por ejemplo, puedes reaccionar asertivamente para corregir a los niños cuando hagan algo que te moleste, en lugar de responder impulsivamente (agrediéndolos o imponiendo castigos exagerados para hacerlos sentir mal).
- ✓ Otra manera de promover la asertividad en los niños es pidiéndoles que te den retroalimentación sobre tu propia manera de comunicarte. Por ejemplo, cuando sientas cólera por alguna situación y se lo expreses a otra persona, puedes preguntarles a los niños “¿cómo lo hice?, ¿creen que respondí de manera clara y firme pero no agresiva?”.
- ✓ Si bien el objetivo de esta actividad es que los niños aprendan a enfrentar por sí mismos diversas situaciones y responder de manera asertiva, si se tratara de una situación de *bullying*, es necesario que el docente o adulto intervenga inmediatamente con todas las partes involucradas para frenar este comportamiento. Recuerda que las situaciones de *bullying* (acoso, intimidación, hostigamiento) son aquellas en las que existe una agresión repetida (muchas veces) y sistemática (las mismas personas) entre estudiantes, en la que además hay un desbalance de poder que hace que la víctima no pueda defenderse.

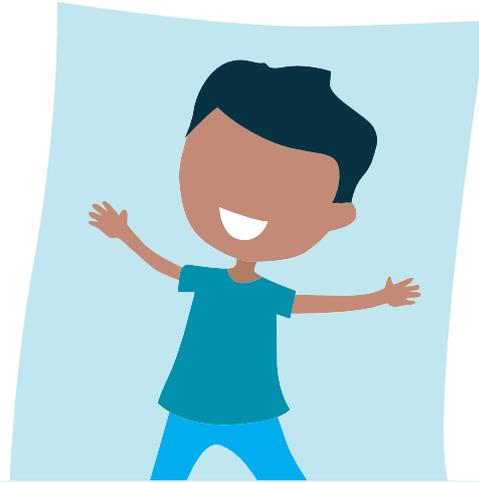
3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ Por qué es importante aprender a expresarnos asertivamente?

En general, podemos responder de tres maneras diferentes frente a situaciones que nos generan cólera o que nos hacen sentir ofendidos: pasivamente (por ejemplo, no decir nada o evadir a la otra persona), agresivamente (por ejemplo, insultar o pegarle a la otra persona) o asertivamente. Responder pasiva o agresivamente aumenta las probabilidades de que la situación empeore. Por ejemplo, si no hacemos nada frente a un insulto o si respondemos agresivamente, es probable que la otra persona continúe agrediéndonos, incluso con más frecuencia e intensidad. Asimismo, responder pasiva o agresivamente puede afectarnos a nosotros mismos o nuestras relaciones. Por ejemplo, si ante un conflicto con un amigo o amiga no hacemos nada y nos guardamos lo que sentimos, podemos empezar a sentir malestar e inconformidad; y si respondemos agresivamente, es probable que nuestra amistad se deteriore. Por el contrario, las respuestas asertivas son una manera adecuada de hacer valer nuestros derechos y respetar los de los demás, así como de expresar lo que sentimos y pensamos cuidándonos a nosotros mismos y nuestras relaciones con los demás.

HABILIDAD ESENCIAL

Respeto mutuo



Actividad	✓ Respeto mutuo: la historia de Carlitos ¹³
Objetivo(s)	✓ Proporcionar a las y los estudiantes una imagen de los efectos a largo plazo de comentarios irrespetuosos. ✓ Reflexionar sobre los efectos a largo plazo de palabras y acciones irrespetuosas.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Un papelógrafo con el dibujo de una cara o un hombre hecho de palitos, el cual será llamado "Carlitos" ✓ Más papelógrafos en caso sea necesario hacer modificaciones

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

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

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

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

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

○ ¿Cómo podrían mejorar su relación con los demás?

Modificaciones / Adiciones

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

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

○ Si TÚ estás pasando por uno de estos días, ¿cómo podrías pedir ayuda a tus compañeros y amigos? (Es de mucha ayuda escribir estas ideas en un póster para luego publicarlo).



Comentarios y/o sugerencias

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

Extensión de la actividad

○ En una **segunda sesión** podrías pedirles a tus estudiantes que escriban en notas adhesivas palabras alentadoras que ayuden a Carlitos a sentir que pertenece, e invitarlos a colocar esas frases sobre la imagen de Carlitos. A modo de ejemplo, te contamos que una docente de un colegio de Lima comentó que sus estudiantes incluso le dibujaron la insignia del colegio.

○ En una **tercera sesión** podrías invitar a tus estudiantes a compartir con el grupo situaciones donde no se han sentido respetados. Pregúntales qué estaban pensando, sintiendo y decidiendo en ese momento.

○ En una **cuarta sesión** podrías pedirles a tus estudiantes que elaboren carteles que incluyan frases que alienten el respeto:

- por sí mismos;
- por los demás; y
- por la situación.



Actividad	✓ ¿Qué se siente? ¹⁴
Objetivo(s)	✓ Ponerme en el lugar de las personas que viven con discapacidades.
Grado/ Nivel	✓ 5.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Vendas o trapos para taparse los ojos

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Todas las personas tenemos características que nos hacen pertenecer a un grupo, por ejemplo, el de los estudiantes, las mujeres, los indígenas, los ciegos, los provincianos, los que viven en la sierra, los que nacieron en Perú, los que son de otro país, los afroperuanos, los adultos mayores, los que hablan quechua, los que no hablan quechua, los varones, los niños, los sordos, entre muchos otros. En ocasiones, las personas discriminan a quienes pertenecen a un grupo distinto al suyo, es decir, los tratan de manera diferente, los rechazan o excluyen de manera injusta, solamente por pertenecer a cierto grupo social. A esto se le llama discriminación. ¿Han visto en la televisión situaciones como estas?



Escucha las respuestas de algunos voluntarios y acoge sus emociones.

- Hoy vamos a conocer la historia de un peruano que fue víctima de discriminación.

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

2. Desarrollo

- ¿Saben ustedes qué significa tener una discapacidad?



Escucha activamente a tus estudiantes.

- Tener una discapacidad significa tener una deficiencia física, sensorial, mental o intelectual a largo plazo que puede hacer que una persona tenga dificultad para vivir su vida plenamente o interactuar con los demás. Por ejemplo, ser ciego, no tener una parte del cuerpo o no poder caminar son ejemplos de discapacidad.
- ¿Conocen a alguien que tenga alguna discapacidad? ¿Cómo es su vida?



Permite que tus estudiantes participen.

- Hoy vamos a vivir un poco más de cerca lo que sienten las personas que tienen alguna discapacidad. Cerraremos los ojos por un momento e imaginemos cómo sería nuestra vida si no viéramos nada, cómo llegaríamos a la escuela desde nuestra casa, cómo sería acercarse al televisor sin poder ver nada y escuchar solamente lo que pasa, cómo sería caminar por la ciudad o el lugar donde vivimos, subirse al transporte público, cómo sería conocer a una nueva persona, etc.



Luego, pide a los estudiantes que se cubran los ojos con una venda o trapo y que intenten caminar por el aula o alcanzar un objeto. Dale unos minutos para este ejercicio y, luego, guía la reflexión con las preguntas presentadas a continuación. Escucha las respuestas de algunos voluntarios y acoge sus emociones.

- ¿Cómo se sintieron al hacer este ejercicio?
- ¿Creen que sería fácil o difícil vivir sin ver?
- ¿Cómo creen que se sienten las personas que tienen que vivir con esta discapacidad todos los días?
- Puede ser difícil vivir sin poder ver; sin embargo, muchas personas logran tener una vida exitosa aun cuando no puedan ver lo que hay a su alrededor. Vamos a conocer el caso de una persona así. Para ello, abrimos el cuadernillo en la hoja que tiene por título “Edwin Béjar” (ver Material para el estudiante).



Lee la historia con los estudiantes. Puedes solicitar un voluntario para que realice la lectura.

Edwin Béjar

Edwin Béjar es un joven peruano que perdió por completo el sentido de la vista a los 17 años. En el año 2000, se graduó como abogado y quiso postular a un cargo llamado “fiscal adjunto” en Cusco. Los fiscales son aquellas personas encargadas de presentar pruebas cuando se discute acerca de un delito. No obstante, el jurado del concurso le negó su derecho a participar utilizando como argumento el hecho de que era ciego. Dado que el concurso tenía un examen escrito, el jurado a cargo decidió negarle la participación a Edwin por su condición de discapacitado.



Guía la reflexión con las preguntas presentadas a continuación. Escuche las respuestas de algunos voluntarios y acoge sus emociones.

- ¿Por qué creen que el jurado le negó la participación a Edwin?
- ¿Cómo creen que se sintió Edwin cuando el jurado no lo dejó participar por ser ciego?
- ¿Cómo se sentirían si algo similar le pasara a un familiar o amigo de ustedes?
- ¿Cómo se sienten ustedes por lo que le pasó a Edwin?
- ¿Qué debería hacer el jurado del concurso?

Edwin expuso su caso en la Defensoría del Pueblo de Perú, y sus integrantes le ayudaron a defender sus derechos. Fue difícil, pues muchas personas a su alrededor consideraban que, al ser ciego, Edwin no podría ejercer como fiscal adjunto; sin embargo, juntos lograron que el Consejo Nacional de la Magistratura y el jurado del concurso hicieran las adaptaciones al examen para que Edwin pudiera concursar como cualquier otro ciudadano, sin ser discriminado por su condición de discapacidad.

Después de presentarse, Edwin ganó el concurso y le dieron el cargo. Desde entonces ha demostrado ser un gran profesional y, sobre todo, ha quedado claro que, a diferencia de lo que pensaba el jurado del concurso, su condición de discapacidad no le ha impedido ser un excelente fiscal.



Al terminar la lectura, pide a tus estudiantes que le escriban una carta a Edwin Béjar siguiendo la guía de la hoja de trabajo “Mi carta para Edwin Béjar” del cuadernillo (ver Material del estudiante). Allí podrán contarle sobre el ejercicio que hicieron en clase y sus emociones frente a lo que él pudo haber sentido cuando fue víctima de discriminación. Una vez que todos hayan terminado el ejercicio, permite que algunos voluntarios compartan sus cartas con el resto del aula.

3. Cierre

○ Hoy conocimos y nos conectamos emocionalmente con la historia de Edwin Béjar, una persona que fue discriminada por ser ciega.

- ¿Qué aprendimos hoy sobre la discapacidad?
- ¿Cómo se sienten los discapacitados cuando los discriminan?
- ¿En qué situaciones se podrían sentir mal?

Respuestas sugeridas: Cuando se burlan de ellos, cuando los tratan mal, cuando les niegan oportunidades, etc.

- ¿Qué podríamos hacer nosotros para evitar que otras personas discriminen a quienes son discapacitados?

Respuestas sugeridas: Contarles sobre nuestra experiencia, explicarles qué se siente tener una discapacidad o limitación, hablarles del caso que aprendimos en la clase de hoy, etc.

○ Es importante ponernos en el lugar de las personas que tienen una discapacidad. Al sentir lo que otros sienten en una situación parecida a la que conocimos hoy, somos capaces de entender mejor lo que las personas sienten al ser discriminadas, y podemos ayudarlas a que se sientan mejor, y evitar discriminarlos nosotros también.

Material para el estudiante

Actividad	¿Qué se siente?
Objetivo	Ponerme en el lugar de las personas que viven con alguna discapacidad.

Edwin Béjar

Edwin Béjar es un joven peruano que perdió por completo el sentido de la vista a los 17 años. En el año 2000, se graduó como abogado y quiso postular a un cargo llamado “fiscal adjunto” en Cusco. Los fiscales son aquellas personas encargadas de presentar pruebas cuando se discute acerca de un delito. No obstante, el jurado del concurso le negó su derecho a participar utilizando como argumento el hecho de que era ciego. Dado que el concurso tenía un examen escrito, el jurado a cargo decidió negarle la participación a Edwin por su condición de discapacitado.

Edwin expuso su caso en la Defensoría del Pueblo de Perú, y sus integrantes le ayudaron a defender sus derechos. Fue difícil, pues muchas personas a su alrededor consideraban que, al ser ciego, Edwin no podría ejercer como fiscal adjunto; sin embargo, juntos lograron que el Consejo Nacional de la Magistratura y el jurado del concurso hicieran las adaptaciones al examen para que Edwin pudiera concursar como cualquier otro ciudadano, sin ser discriminado por su condición de discapacidad.

Después de presentarse, Edwin ganó el concurso y le dieron el cargo. Desde entonces ha demostrado ser un gran profesional y, sobre todo, ha quedado claro que, a diferencia de lo que pensaba el jurado del concurso, su condición de discapacidad no le ha impedido ser un excelente fiscal.

Mi carta para Edwin Béjar

Escríbele una carta a Edwin Béjar siguiendo la guía propuesta a continuación:

Fecha: _____

Estimado Edwin Béjar:

En la clase hicimos un ejercicio con el cual aprendí que, al no tener la posibilidad de ver...
(Escribe lo que aprendiste del ejercicio inicial sobre la vista).

Mientras no podía ver, me sentí... (Escribe las emociones que sentiste cuando no podías ver).

Luego, escuchamos tu historia sobre el concurso para fiscal en Cusco y yo me sentí...
(Escribe cómo te sentiste al escuchar la historia de Edwin).

Finalmente, quiero felicitarte por... (Escríbele un mensaje de felicitación por haber ganado el concurso).

Atentamente,



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

Para que los niños desarrollen esta habilidad, es importante que les ayude a:

- ✓ Identificar las emociones que sienten sobre lo que les ocurre a los demás cuando son discriminados, es decir, excluidos, rechazados o tratados de manera diferente injustamente por tener alguna característica particular.
- ✓ Respetar y valorar las diferencias y a cada persona como un ser humano único e irrepetible.
- ✓ Preguntarse cómo se sentirían ellos si estuvieran en el lugar de la otra persona.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Promueve la valoración de las diferencias a partir de preguntas como “¿en qué nos parecemos?”, “¿en qué somos diferentes?”, “¿por qué es importante que aprendamos a reconocer y valorar las diferencias que tenemos con los demás?”, “¿qué pasaría si los demás no te aceptaran por ser diferente a ellos?”.
- ✓ Aprovecha los momentos en los cuales los niños pueden ponerse mentalmente en el lugar del otro para sentir sus emociones, por ejemplo, con preguntas como “¿cómo te sentirías tú si te ocurriera eso?” o “¿cómo te sientes tú por lo que le pasó a esta persona?”. Puedes desarrollar en ellos el hábito de examinar sus propias reacciones ante las emociones de los demás. Al leer historias o cuentos, pregunta al niño por las emociones de los demás y pregúntale cómo le hace sentir eso.
- ✓ Cuando un niño actúe agresivamente en contra de otro, puedes aprovechar esa situación para desarrollar empatía a partir de preguntas como “¿cómo crees que se siente esa persona a la que le hiciste daño?” o “¿cómo te hace sentir eso a ti?”.
- ✓ Las situaciones de exclusión pueden ser usadas como excelentes oportunidades para desarrollar la empatía. Estas situaciones se dan cotidianamente en la escuela cuando se burlan de las personas que se consideran diferentes, las dejan fuera de los juegos o los grupos, las agreden, etc. Puedes hacer preguntas como “¿cómo se siente esa persona cuando pasa eso?” o “¿cómo te sentirías tú si te pasara?”.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Por qué es importante desarrollar empatía?

La empatía es una habilidad fundamental para prevenir la agresión y promover una convivencia sana. Al ponernos mental y emocionalmente en los zapatos de los demás, y sentir nosotros mismos lo que otros pueden estar sintiendo, es probable que, a futuro, evitemos hacerles daño y seamos más considerados con sus emociones y reacciones ante nuestro comportamiento. Los niños que cuentan con niveles altos de empatía son menos agresivos, llegan a acuerdos más fácilmente y tienen facilidad para entender la perspectiva de los demás. Esto les permite llevar mejores relaciones interpersonales.

✓ ¿Toma de perspectiva y empatía son lo mismo?

Ambas habilidades están altamente relacionadas; sin embargo, mientras que la toma de perspectiva se refiere a un proceso cognitivo en el cual tratamos de entender lo que los demás están pensando o sintiendo frente a una situación, la empatía se refiere a un proceso emocional mediante el cual sentimos lo que los demás están sintiendo o, al menos, experimentamos emociones similares a las de ellos.

✓ ¿Cómo se puede promover el respeto y la valoración de las diferencias entre las personas?

Inicialmente, es importante hacer que los estudiantes reconozcan que no solamente compartimos ciertas características con los demás, sino que también existen diferencias entre las personas. Estas diferencias son enriquecedoras porque fortalecen la valoración de cada ser humano como alguien único e irreplicable. Invita a los estudiantes a que reconozcan esas diferencias y que entiendan por qué aceptarlas y valorarlas positivamente es importante para una sana convivencia. Hacer que los estudiantes tengan la oportunidad de interactuar con personas que no sean familiares suyos o conocer información sobre sus características o entorno inmediato puede ayudarlos a reconocer y valorar la diversidad.

HABILIDAD ESENCIAL

Trabajar en cooperación



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

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

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

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



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

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

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

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



Actividad (páginas 89-91)	✓ Hoja de vida ¹⁷
Objetivo(s)	✓ Ayudar en lo que soy bueno.
Grado/ Nivel	✓ 5.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Útiles escolares ✓ Colores

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Todos tenemos la habilidad de ayudar a otros de diferentes maneras; no hay una única manera de hacerlo. Podemos ayudar en algo para lo que somos buenos o talentosos, por ejemplo, cuando un estudiante es muy bueno pintando y alguien necesita ayuda para terminar un dibujo, o cuando un estudiante es más alto que otro y puede alcanzar un libro en la biblioteca para otro compañero. ¿Podrían dar otros ejemplos de cómo podemos ayudar a los demás?



Escucha activamente a tus estudiantes.

- En la actividad de hoy vamos a explorar el lado “ayudante” que todos tenemos.

2. Desarrollo

- ¿Alguna vez han oído hablar de la “Hoja de Vida”? Bueno, una hoja de vida es un documento en el que las

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

personas muestran sus habilidades, intereses y logros cuando están buscando un trabajo. Esta hoja de vida se publica para que, en caso de necesitar a esa persona, la puedan llamar para ofrecerle trabajo. La hoja de vida muestra aquellas cosas que creemos nos describen mejor. Hoy cada uno diseñará su hoja de vida para un trabajo muy importante: ayudar a otros.



Organícelos en grupos de cuatro estudiantes y pídeles que abran su cuadernillo en la hoja de trabajo “Mi hoja de vida: Mis fortalezas y cualidades para ayudar” (ver Material para el estudiante). Pídeles que, aunque cada uno va a completar y decorar creativamente su propia hoja de vida, pueden apoyarse en el grupo pidiéndoles ideas u opiniones a sus compañeros sobre lo que conocen de cada uno de ustedes. También es necesario que cada miembro del grupo traiga útiles escolares que esté dispuesto a compartir (por ejemplo, colores, regla, borrador, etc.) y diga a los demás: “Yo traigo _____; pueden usarlo si lo necesitan.”

Antes de empezar, repase los diferentes espacios a llenar de la hoja de vida; ofrezca y pida ejemplos para asegurar que las instrucciones queden claras. A medida que los estudiantes vayan completando su hoja de vida, pase por los diferentes grupos para responder las preguntas que surjan y animarlos a compartir ideas entre ellos sobre opciones de ayuda. Asegúrese de que respondan las preguntas antes de decorar la hoja. Deles 10 minutos para terminar sus hojas.

Luego, si dispone de suficiente espacio en el aula, pídeles que recorten sus hojas de vida y organicen una exposición de todas ellas, a manera de galería, para que los estudiantes puedan conocer la ayuda que pueden obtener de sus demás compañeros.

Guía la reflexión con las preguntas presentadas a continuación; escuche las respuestas de algunos voluntarios y acoja sus emociones.

- ¿Cómo se sintieron llenando su hoja de vida?
- ¿Qué fue fácil y difícil en esta actividad?
- ¿Alguien quiere compartir cómo sus compañeros de grupo lo ayudaron a llenar su hoja de vida?

3. Cierre

Hacer una hoja de vida como la que hicimos hoy nos permite recordar que todos tenemos formas distintas de ayudar a otras personas, pero, sobre todo, que todos podemos ayudar. Ayudar no necesariamente tiene que convertirse en algo muy difícil o significar un esfuerzo muy grande, también podemos ayudar a las personas que nos rodean con cosas simples y pequeñas del día a día.

- ¿Qué les gustó más de este ejercicio? ¿Para qué creen que les sirvió?
- ¿Qué cosas nuevas aprendieron de sus compañeros que les puedan servir en el futuro?
- ¿Por qué creen que las personas deben ayudarse entre sí?
- Además de cosas materiales, ¿qué otras cosas podemos compartir?

Ayudar a otros es uno de los comportamientos más bonitos e importantes de los seres humanos y es lo que nos ayuda a construir, no solo mejores relaciones, sino, también, mejores amistades, familias y comunidades. Muchas de las cosas que logramos no serían posibles sin la ayuda de otros.

Material para el estudiante

Actividad	Hoja de vida
Objetivo	Ayudar en lo que soy bueno.

Mi hoja de vida: mis fortalezas y cualidades para ayudar

✂

(Mi foto)

Mi nombre

1. Soy bueno para _____ y puedo ofrecer mi ayuda en esto si me necesitan.
2. Me gusta compartir esto: _____ y cuando lo hago me siento _____.
3. Una situación que recuerdo en la que ayudé o compartí fue _____
4. Yo a veces necesito ayuda, en especial para _____

Por favor, no duden en buscarme si les interesa mi hoja de vida.

Firma _____

✂



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Aunque puede haber diferencias en la motivación de los niños para involucrarse en comportamientos prosociales, es importante que, como adultos, estemos atentos a brindar oportunidades y animarlos a que practiquen estos comportamientos. Entre más oportunidades tengan para ver las consecuencias sociales positivas que existen en otros y en ellos mismos, cuando realicen actos prosociales, más motivados estarán en incrementar la frecuencia de sus comportamientos. Usted puede, por ejemplo, ayudarles a identificar situaciones en las que otros necesiten ayuda, animarlos a que lo hagan y valorar cuando esto ocurra.
- ✓ Como adultos, siempre representamos un modelo a seguir para los niños, ya que la observación directa es una manera muy poderosa de aprendizaje para ellos. Por lo tanto, es importante que, frecuentemente, usted practique la prosocialidad con otros delante del niño.
- ✓ La empatía es una habilidad que está muy relacionada a la prosocialidad. Por lo tanto, trabajar en el desarrollo de la empatía con los niños es una manera efectiva de incrementar la frecuencia de sus comportamientos prosociales. Pregúnteles cómo se sienten las personas cuando necesitan ayuda y qué se podría hacer para ayudarlos.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Por qué es importante promover la prosocialidad?

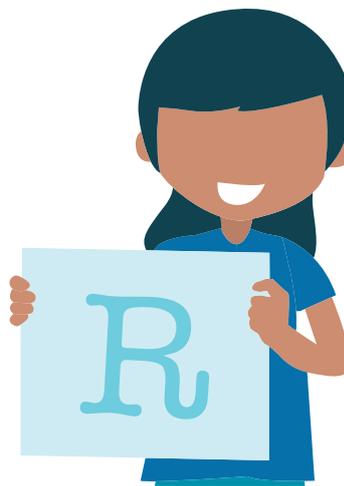
Aunque esta pregunta puede resultar obvia, como adultos, muchas veces, estamos generalmente más preocupados por evitar que los niños se comporten mal o hagan daño a otros y terminamos invirtiendo mucho tiempo en educarlos sobre los comportamientos inaceptables. Aunque esto es importante, promover comportamientos positivos y de ayuda a otros es una estrategia poderosa para mostrarles los beneficios de involucrarse en comportamientos prosociales. Asimismo, puede mejorar significativamente el clima del aula y la casa.

✓ **¿Cuál es la mejor manera de retroalimentar comportamientos prosociales en los niños?**

A diferencia de otro tipo de cualidades, cuando quiera retroalimentar positivamente un comportamiento prosocial, usted puede resaltar en el niño la cualidad específica y no solo retroalimentar su comportamiento. Por ejemplo, si un niño ayuda a otro con su tarea, usted puede decirle: “Se nota que eres muy colaborador” o “se nota que te gusta consolar a otros”, en vez de “buen trabajo por haber ayudado a Juan” o de darle un dulce o un premio por ayudar. La investigación ha mostrado que retroalimentar cualidades prosociales como parte del carácter del niño incrementa la frecuencia con la que se manifiestan estos comportamientos.

HABILIDAD ESENCIAL

Errores y cómo corregirlos



Actividad	✓ Las 'R' para la recuperación de los errores ¹⁸
Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none">✓ Enseñar a las y los estudiantes a recuperarse de los errores para obtener las herramientas necesarias que los ayudarán a dejar de lado la culpa, la vergüenza y el remordimiento.✓ Entender que cometer errores no es tan importante como lo que hacemos para solucionarlos.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	<ul style="list-style-type: none">✓ Cartel de "Las 4 'R' para la recuperación de los errores" <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"><p style="text-align: center;">Las 4 'R' para la recuperación de los errores</p><ol style="list-style-type: none">1. Reconocer: "Uy, me equivoqué".2. Responsabilizarse: "Cometí un error".3. Reconciliarse: "Lo siento".4. Resolver: "¿Cómo puedo resolver este error?".</div>

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

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

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

Primer paso: Reconociendo el error

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

Segundo paso: Responsabilizándose del error

- Sin culpa ni vergüenza. Todos cometemos errores.

Tercer paso: Reconciliándose

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

Cuarto paso: Resolviendo

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

Avanzando hacia el objetivo

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



Comentarios y/o sugerencias

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

Poniendo los errores en perspectiva

1 Explicando

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

2 Reconociendo nuestros errores

- ¿Cómo puedes saber que has cometido un error?

3 Reconciliándose

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

● Explorando sentimientos sobre las disculpas y soluciones

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



Actividad	✓ ¡Baile del método GROOVE™! ¹⁹
Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alentar a las y los estudiantes a cometer errores mediante el movimiento. ✓ Perder el temor a equivocarse.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 20 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Música de diferentes géneros, tales como rock, pop, salsa, hip hop, huayno, bachata, etc.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

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

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



Comentarios y/o sugerencias

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

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

HABILIDAD ESENCIAL

Alentar



Actividad	✓ La entrevista positiva ²⁰
Objetivo(s)	✓ Brindar la oportunidad de conocer de manera más profunda a aquellas personas que algunas veces “no vemos”.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Hojas bond A4 ✓ Un lapicero

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

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

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



Actividad	✓ Empezando el día en positivo ²¹
Objetivo(s)	✓ Promover el aliento entre las y los estudiantes.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 20 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Hojas bond A4 ✓ Plumones delgados de colores o lapiceros ✓ Una campana u otro objeto sonoro

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

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

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

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



Actividad	✓ Somos escritores ²²
Objetivo(s)	✓ Ayudar a las y los estudiantes a entender la perspectiva de otro y empatizar con ella/él.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hojas bond ✓ Lapiceros

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

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

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



Comentarios y/o sugerencias

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

HABILIDAD ESENCIAL

Respetar las diferencias



Actividad	✓ Construyamos un patio nuevo ²³
Objetivo(s)	✓ Considerar cada punto de vista en una decisión grupal.
Grado/ Nivel	✓ 5.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Fotocopia de los roles que aparecen en el Material para el estudiante: una fotocopia por cada grupo de cuatro estudiantes.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- 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 cada uno pediría el sabor que más le guste. Pero, ¿qué pasaría si varias personas tuvieran que comprar un litro de helado del mismo sabor para todos?



Escuche activamente a sus estudiantes.

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

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

2. Desarrollo

- Vamos a numerarnos del 1 al 4. Los números 1 se van a ubicar en esta parte del aula, los números 2 en esta, los 3 en esta y los 4 en esta.



Para realizar esta actividad divide el aula en cuatro cuadrantes y asegúrate de que cada estudiante tenga un número del 1 al 4. Los grupos van a ser así: Grupo 1- directores, Grupo 2- los señores de la limpieza, Grupo 3- los estudiantes y Grupo 4- los profesores.

- Cada uno va a leer el rol que le correspondió, que está en la hoja de trabajo “¡Construyamos un patio nuevo!”. Recuerden que ustedes tienen un rol que cumplir.



Asegúrate de que todos sus estudiantes estén leyendo el rol que les tocó.

- Vamos a discutir acerca de lo que cada uno piensa en esta situación. Para ello, vamos a hablar entre todos y todos tendrán derecho a participar siempre y cuando pidan la palabra de forma organizada.



Guía el debate con las preguntas propuestas a continuación.

- > Pregunta para todos: ¿Quiénes están de acuerdo con la construcción del patio nuevo? ¿Quiénes están en desacuerdo?
- > Pregunta para los directores: ¿Ustedes están de acuerdo con construir el patio?, ¿por qué?
- > Pregunta para los estudiantes: ¿Por qué ustedes quieren que se construya un patio nuevo?
- > Pregunta para los señores de la limpieza: ¿Ustedes están de acuerdo con construir el patio?, ¿por qué?
- > Pregunta para los profesores: ¿Qué piensan los profesores acerca de la construcción del nuevo patio?
- Ahora cada profesor deberá formar pareja con un director, y cada estudiante deberá agruparse con un encargado de limpieza. En estas parejas, vamos a hacer el siguiente ejercicio:
 - > Cada persona va a decir, con sus propias palabras, qué cree que piensa el otro con respecto a la decisión de construir el patio nuevo. Por ejemplo, en una pareja de profesor y director, el profesor deberá decir lo que cree que piensa el director y el director deberá decir lo que cree que piensa el profesor.
 - > Luego, cada uno debe decir si lo que su pareja pensó es realmente lo que piensa su personaje y hacer aclaraciones si es necesario.



Una vez que todos hayan terminado el ejercicio, utilice las preguntas presentadas a continuación para reflexionar con el grupo.

- ¿Por qué las personas involucradas en esta situación no logran ponerse de acuerdo?
- Al hacer el ejercicio en parejas, ¿lograron entender lo que el otro estaba pensando? ¿Les pareció fácil o difícil?
- Después de entender lo que el otro estaba pensando, ¿alguno de ustedes cambió la opinión que tenía al inicio sobre la construcción del patio?
- ¿Cuál podría ser la solución a esta situación? Vamos a hacer una lluvia de ideas y pensaremos en la mayor cantidad posible de soluciones para este conflicto, todas las que se nos ocurran, sin pensar si son buenas o malas.



Anote las ideas en la pizarra. A continuación, encontrará algunos ejemplos: no construir el patio, construir el patio, poner el recreo de los niños grandes y los pequeños en horas diferentes, hacer campañas de aseo para que los niños no ensucien ambos patios, dividir el patio existente para niños que quieran correr y niños que no, hacer actividades para recaudar fondos para el patio nuevo, pedir la opinión de los padres de familia, hacer una votación para tomar la decisión, etc.

3. Cierre

- ¿Qué aprendimos hoy?
- ¿Por qué es importante ver las opiniones y los puntos de vista de otras personas?
- ¿Todos vemos las cosas de la misma manera?
- ¿Por qué las vemos de diferentes maneras?

Respuestas posibles: Porque cada persona tiene su propio punto de vista, porque vivimos situaciones que son distintas a las que viven los demás, porque no experimentamos una misma situación de la misma manera que los demás, porque tenemos distintos intereses, etc.

Todos podemos tener diferentes ideas y puntos de vista acerca de una misma situación. Al tomar decisiones, es importante que tengamos en cuenta el punto de vista de todas las personas involucradas, porque de esta manera podremos ponernos de acuerdo más fácilmente.

Material para el estudiante

Actividad	Construyamos un patio nuevo
Objetivo	Considerar cada punto de vista en una decisión grupal.

¡Construyamos un patio nuevo!

1. Tú serás el director

El colegio del cual eres director recibió una donación de dinero y los niños de quinto grado han solicitado usarlo para construir un nuevo patio de recreo; sin embargo, como director del colegio sabes que eso puede ser muy costoso y piensas que el dinero de la donación se debería gastar en artículos deportivos para que los estudiantes puedan jugar con ellos durante el recreo.

En la discusión tú debes tratar de convencer a los demás de que el dinero disponible no debe usarse para construir el patio nuevo, sino para comprar diversos objetos.

2. Tú serás el encargado de la limpieza

En el colegio donde trabajas quieren construir un nuevo patio. Tú no estás de acuerdo con esa decisión porque sabes que los niños siempre dejan basura y desordenan y, si construyen un patio nuevo, tú y tus compañeros de trabajo que hacen la limpieza tendrán que trabajar el doble.

En la discusión tú debes tratar de convencer a los demás de que no es una buena idea construir el patio nuevo porque ustedes no quieren trabajar el doble.

3. Tú serás un estudiante de quinto grado

Tu colegio acaba de recibir una donación de dinero y tú y tus compañeros quieren proponer que con eso se construya un patio nuevo en el colegio. Tú piensas que en el patio actual los estudiantes mayores no pueden correr rápido porque, como hay estudiantes pequeños, los pueden tumbar. Tú y tus compañeros ya están aburridos de eso y quieren proponer que se haga un nuevo patio en un lugar que hay disponible junto a la escuela. Allí solo tendrían que poner una cerca o un muro para encerrar el lugar y ¡listo!

En la discusión tú debes tratar de convencer a los demás de que los niños de quinto grado necesitan un nuevo patio para poder correr y jugar libremente.

4. Tú serás un profesor

En el colegio donde trabajas se recibió una donación de dinero. Tus alumnos van a proponer que se use para hacer un patio nuevo porque el que hay, al parecer, es muy pequeño para que grandes y chicos puedan jugar cómodamente. Tú piensas que es una buena idea, porque si hacen un patio nuevo no tendrás que andar detrás de los niños de quinto durante todo el recreo pidiéndoles que tengan cuidado con los más pequeños cuando corren.

En la discusión tú debes tratar de convencer a los demás de que es una buena idea construir el patio nuevo porque, así, tú no tendrás que gastar tu tiempo de descanso pendiente de que los más grandes no lastimen a los menores.



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

Toma de perspectiva: ver el mundo desde un punto de vista diferente al habitual. Nos ayuda a entender lo que otras personas pueden pensar o sentir en una situación dada, al intentar ver lo que ellas ven. Tanto en niños como adultos, la toma de perspectiva se asocia a una mayor empatía, comportamiento prosocial y un trato más favorable a la persona (o grupo) cuya perspectiva se toma (Furr, 2008).

Para que tus estudiantes desarrollen esta habilidad, es importante que les ayudes a:

- ✓ Entender lo que los demás están pensando y sintiendo en una situación con el fin de tener en cuenta su punto de vista.
- ✓ Observar, hacer preguntas y practicar la escucha activa con el fin de comprender lo que otros piensan frente a una situación.
- ✓ Reconocer que en una misma situación pueden existir puntos de vista diferentes.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Ante una situación en la cual puedan existir desacuerdos, como un conflicto interpersonal, ayude al niño para que trate de entender el punto de vista de los demás y reconocer que este puede ser diferente del propio. Para ello puede hacer preguntas, como “¿Qué crees que está pensando la otra persona?” o “¿Por qué crees que esta persona se siente de esa manera?”.
- ✓ Al leer historias o cuentos, pregúntale al niño por los puntos de vista de los diferentes personajes. Por ejemplo, “¿Qué piensa este personaje y qué piensa este otro?”. También puedes hacerles preguntas para que ellos piensen e imaginen diferentes explicaciones, como “¿Qué pudo haber pasado?” o “¿Qué pasó en realidad?”.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Por qué es importante desarrollar la toma de perspectiva?

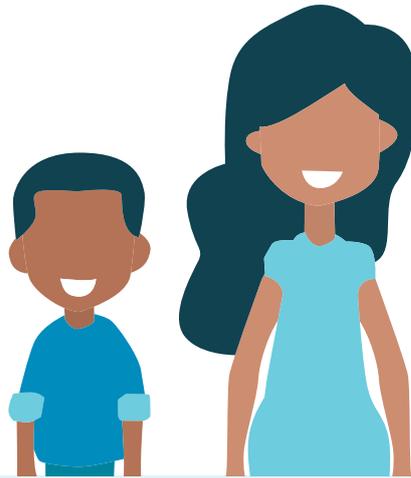
En muchas situaciones de la vida cotidiana, pueden surgir diferentes puntos de vista y, por ello, es importante desarrollar en los niños la habilidad de comprender una situación desde diferentes perspectivas. La toma de perspectiva refuerza el desarrollo del pensamiento y nos permite ampliar nuestra capacidad para comprender lo que los demás pueden pensar o sentir ante una situación en la que podemos pensar o sentir de manera diferente. Los niños que han desarrollado la habilidad de toma de perspectiva pueden resolver más fácilmente sus conflictos interpersonales, tienen un pensamiento más flexible (son capaces de encontrar varias explicaciones frente a una situación), desarrollan más fácilmente la empatía y tienden a responder asertivamente en vez de recurrir a la agresión.

✓ ¿Toma de perspectiva y empatía son lo mismo?

Ambas habilidades están altamente relacionadas; sin embargo, mientras que la toma de perspectiva se refiere a un proceso cognitivo en el cual tratamos de entender lo que los demás están pensando o sintiendo frente a una situación, la empatía se refiere a un proceso emocional, en el cual sentimos lo que los demás están sintiendo o, al menos, experimentamos emociones similares a las de ellos.

HABILIDAD ESENCIAL

Tener reuniones de aula



Actividad	✓ Explorando el poder: Gana/Gana ²⁴
Objetivo(s)	✓ Presentar la idea de soluciones gana/gana.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	<ul style="list-style-type: none">✓ Pizarra✓ Materiales para un póster (opcional)✓ Cartel opcional: <div style="border: 1px solid #0070C0; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 10px;">Trabajamos juntos para obtener soluciones Gana/Gana</div>

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

Discutiendo y anotando

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

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

2 Poder de las y los estudiantes

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

3 Poder compartido

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

Etiquetando

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

Explicando

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

Avanzando hacia el objetivo

- Si es apropiado para la edad de tus estudiantes, pide a algún voluntario crear un cartel sobre las soluciones gana/gana (revisa el ejemplo en la ficha técnica de la actividad).



Comentarios y/o sugerencias

- Para trabajar con estudiantes de los primeros grados de primaria, puedes presentar el cartel acompañado de una imagen.
- También puedes complementar esta actividad con una dramatización con títeres haciendo referencia a los tres escenarios propuestos y proseguir con las preguntas.

TERCER NIVEL DE LA
CASA DE DISCIPLINA
POSITIVA:

SENTANDO LAS BASES

**HABILIDADES ESENCIALES
PARA LLEVAR A CABO LAS
REUNIONES DE AULA**

HABILIDAD ESENCIAL

Formar un círculo



Actividad	✓ Formar un círculo ²⁵
Objetivo(s)	✓ Crear una atmósfera democrática donde puedan existir soluciones con las que todos ganen y tengan el mismo derecho a expresarse y ser escuchados.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Pizarra ✓ Plumones de pizarra ✓ Un reloj cronómetro

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- 1 Lee el comentario anterior.
- 2 Decide con tus estudiantes si el círculo será formado en el piso o en las sillas. Es importante que tú estés sentado al mismo nivel. Después de decir a tus estudiantes dónde se va a hacer el círculo, escribe las siguientes palabras en la pizarra: “rápidamente”, “silenciosamente” y “con seguridad”.
- 3 Pregunta por sugerencias para formar el círculo rápidamente, silenciosamente y con seguridad. Si hay necesidad de mover mobiliario, asegúrate de preguntar al grupo qué necesita hacerse y escribe las ideas debajo de cada título.
- 4 Después de la lluvia de ideas, pregunta si tienen alguna sugerencia de lo que deba ser eliminado por no ser práctico o respetuoso. Tacha esas ideas y pregunta al grupo cuántos están dispuestos a seguir las indicaciones restantes.

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

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



Comentarios y/o sugerencias

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

Plan alternativo

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

HABILIDAD ESENCIAL

Practicar cumplidos y apreciaciones



Actividad	✓ Dando cumplidos y apreciaciones ¹⁶
Objetivo(s)	✓ Brindar a las y los estudiantes la oportunidad de experimentar lo que sienten al recibir y dar cumplidos y apreciaciones.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Pizarra ✓ Plumones de pizarra ✓ Un reloj cronómetro

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

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

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

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

Extensión

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

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

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

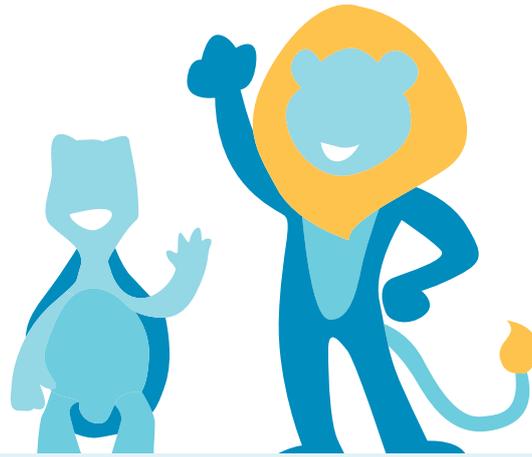


Comentarios y/o sugerencias

- En caso de trabajar con niños de primaria, puedes invitarlos a que den unos cuantos aplausos o que agiten sus manos cada vez que alguna compañera o compañero dé un cumplido y/o apreciación.
- Con niñas y niños de inicial, los cumplidos y/o apreciaciones pueden ser dados a modo de un abrazo.

HABILIDAD ESENCIAL

Respetar las diferencias



Actividad	✓ Hay una jungla allá afuera ¹²			
Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Enseñar a las y los estudiantes el valor de las diferencias. ✓ Pasar del entendimiento a poder apreciar cómo las diferencias se vuelven recursos que podemos acoger y celebrar. 			
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria			
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente			
¿Qué necesitaremos?	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuatro fotografías o peluches de los siguientes animales: tortuga, águila, camaleón y león ✓ Plumones gruesos de colores ✓ Cuatro papelógrafos preparados con anticipación (uno por cada animal), como el siguiente modelo: <hr/> <p>“Queremos ser un camaleón porque...”</p> <hr/> <p>“No queremos ser un/ una...”</p> <hr/> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;">león porque...</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">águila porque...</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">tortuga porque...</td> </tr> </table>	león porque...	águila porque...	tortuga porque...
león porque...	águila porque...	tortuga porque...		

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Presentando el concepto

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

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

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

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

2. Escogiendo un animal

Pregunta a tus estudiantes:

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

3. Aceptando su elección

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

4. Completando los cuadros

Pide a cada grupo lo siguiente:

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

5. Compartiendo ideas

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

6. Reflexión

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

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

7. Continúa el debate

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

- ¿Qué pasaría si todos escogieran el mismo animal? ¿Cómo se vería eso reflejado en el aula?
- ¿Cómo se sintieron cuando hablaron sobre el animal que eligieron?
- ¿Cómo sería el aula si todos tuviesen la misma opinión? ¿Cuáles serían las ventajas y desventajas?
- Si tuviesen solo una manera de solucionar un problema (dado que todos tienen la misma opinión), ¿cómo podrían saber si esa solución no funciona?
- Han estado hablando de animales; ahora van a conectar esta actividad con el aula y ustedes mismos. ¿Cómo se diferencian por cómo se ven, sienten y de dónde vienen?
- ¿Cómo sus diferencias constituyen una ventaja para la clase y cómo pueden aprender en conjunto?
- ¿Cómo sus diferencias pueden ayudarlos a solucionar problemas durante las reuniones de aula?
- ¿Cómo pueden aprender uno del otro? ¿Qué pueden aprender de cómo cada uno ve el mundo?
- ¿Cómo pueden comprender las diferencias para aprender a aceptar al resto y trabajar juntos?
- ¿Cómo pueden aprender a reconocer y celebrar sus diferencias individuales?
- ¿Cómo pueden incluir a gente que ven como “diferente” a su comunidad escolar?
- ¿Qué necesitan aprender sobre sus diferencias para poder honrar a cada individuo?

Avanzando hacia el objetivo

- Piensa en ejemplos en los cuales distintos puntos de vista fueron de ayuda. Estos ejemplos podrían ser distintas maneras de solucionar un problema de matemáticas, problemas sociales, lecciones de historia, etc.

Consejos

- 1 Si estás trabajando con estudiantes de los primeros grados de primaria que aún no saben escribir, podrías invitar a estudiantes de grados superiores para hacer la actividad más divertida. Los estudiantes mayores pueden ayudar a escribir las opiniones. Si esto no es posible, tú puedes escribir escribiéndolas.
- 2 Hay una razón por la cual estos cuatro animales han sido escogidos para esta actividad; por ello, te aconsejamos realizarla como está presentada.
- 3 Dependiendo de la edad y las características de tus estudiantes, podrías hacer que escriban en un papel el nombre del animal que prefieren para no hacerlo público. Esto debe hacerse antes de empezar la actividad. Pide a todos los leones mostrar su papel y moverse bajo el póster de su animal. Al hacerlo en conjunto se elimina la presión de grupo.

Ejemplos

Ejemplo de los que escogen al camaleón

Queremos ser un camaleón porque...

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

No queremos ser un/una...

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

Ejemplo de los que escogen la tortuga

Queremos ser una tortuga porque...

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

No queremos ser un/una...

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

Ejemplo de los que escogen el águila

Queremos ser un águila porque...

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

No queremos ser un/una...

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

Ejemplo de los que escogen al león

Queremos ser un león porque...

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

No queremos ser un/una...

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



Comentarios y/o sugerencias

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

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

HABILIDAD ESENCIAL

Usar habilidades de comunicación respetuosa



Actividad	✓ Cera ²⁸
Objetivo(s)	✓ Evaluar el problema con calma y pensar en soluciones.
Grado/ Nivel	✓ 5.º de primaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Todos hemos tenido problemas con algún amigo o compañero, en algún momento. Es normal que, a veces, no podamos ponernos de acuerdo en ciertas cosas o que tengamos puntos de vista diferentes. ¿A ustedes les ha pasado algo así?



Escucha activamente a sus estudiantes.

- 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 una estrategia para manejar estas situaciones.

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

2. Desarrollo

- Muchas veces, actuamos impulsivamente frente a los conflictos y esto nos lleva a hacer cosas que no nos hacen bien y que pueden empeorar la situación en lugar de mejorarla. Vamos a conocer unos pasos muy sencillos que nos pueden ayudar a manejar mejor estas situaciones. La estrategia que vamos a conocer se llama “CERA” y sus pasos 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.

- ¿Cuáles son los principales pasos?

Respuesta: Cálmate, evalúa, resuelve y actúa. Asegúrate de que tus estudiantes entiendan cada paso.

- ¡Ahora vamos a actuar! ¿Quiénes quieren ser voluntarios para actuar frente al grupo?



Selecciona a dos voluntarios o, de no haberlos, a dos estudiantes que lo puedan hacer bien.

- La situación es la siguiente: uno de los dos le prestó un cuaderno al otro, pero no se lo ha devuelto. El que lo prestó lo necesita con urgencia porque tiene que hacer una tarea importante. Ya se lo ha pedido varias veces a su compañero, pero este no se lo ha devuelto.

- Van a representar esta situación y, luego, entre todos, vamos a pensar en cómo podemos utilizar la estrategia CERA para enfrentar una situación como esta.



Después de hacer la representación, guía la utilización de la estrategia CERA de la manera presentada a continuación; para cada pregunta, escucha las respuestas de algunos voluntarios.

Primer paso: CÁLMATE. ¿Cómo podrían calmarse?

Segundo paso: EVALÚA. Analiza el problema. ¿Cuál es el problema aquí? ¿Qué quiere cada uno?

Tercer paso: RESUELVE. Piensa en muchas opciones para solucionar el problema. Vamos a hacer una lluvia de ideas y anotar en la pizarra todo lo que se nos ocurra.

Cuarto paso: ACTÚA. ¿Cuál de estas opciones es mejor para los dos? ¿Por qué agredir no parece tan buena opción?

- ¡Vamos a actuar nuevamente! Vuelvan a hacer la representación, pero, esta vez, vamos a poner en práctica una de las soluciones propuestas.



Invita al estudiante que respresenta al niño que prestó el cuaderno a elegir una de las soluciones propuestas para la representación.

Una vez terminada la representación, propón las preguntas presentadas a continuación y escucha las respuestas de algunos voluntarios: ¿Qué cambió? ¿Fue mejor? ¿Por qué?

- Ahora, ¡practiquemos todos! En parejas, piensen en otra situación problemática y representen cómo la solucionarían usando la técnica CERA.



Luego de las representaciones, guía la reflexión con las preguntas presentadas a continuación y escucha las respuestas de algunos voluntarios.

- > ¿Cómo les fue?
- > ¿Qué fue fácil y qué fue difícil?
- > ¿Cómo podemos hacerlo mejor?
- Vamos a ver la representación de un par de parejas. ¿Quién quiere mostrarnos lo que lograron para salir del conflicto?

3. Cierre

- > ¿Qué aprendimos hoy?
- > ¿Por qué, a veces, es difícil hacer cosas que enfríen las situaciones?
- > ¿Cuándo podemos usar lo que aprendimos para enfriar las cosas?
- Cuando tengamos conflictos con nuestros compañeros o amigos, podemos hacer cosas que empeoren el problema, u otras que nos acerquen a una solución buena para todos. Ya sabemos cuáles son las cosas que hacemos o decimos que pueden calentar una situación y cuáles son las cosas que podemos hacer para enfriarlas. La próxima vez que tengamos un conflicto con alguien, usemos lo que aprendimos para enfriar estas situaciones.

Material para el estudiante

Actividad	Cera
Objetivo	Evaluar el problema con calma y pensar en soluciones.

Ante un conflicto...

1. **Cálmate**, sobre todo si tienes 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.



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Conflicto interpersonal: lucha o enfrentamiento entre dos o más personas como resultado de incompatibilidad, desacuerdo o diferencias entre ellas (Rahim, 2011). El conflicto forma parte de nuestra vida en sociedad y refleja la diversidad de los seres humanos. En estas situaciones, las emociones y sentimientos juegan un papel muy importante, y la relación entre las partes puede salir fortalecida o deteriorada en función de cómo sea el proceso de manejo o resolución del conflicto (Torrego, 2003).

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

2 Consejos prácticos para docentes y padres

Detén con firmeza cualquier situación agresiva que se presente, por ejemplo, gritos, insultos, golpes, burlas, etc.

- ✓ Bajo ninguna circunstancia actúes con agresión. Siempre actúa con calma. Estate atento a no gritar, no agredir físicamente y no dar respuestas hirientes.
- ✓ Utiliza los conflictos como oportunidades de aprendizaje. No busque culpables preguntando cosas como “¿quién empezó?”. Puede preguntar “¿qué pasó?”.
- ✓ Ayuda a que los niños se calmen y entiendan el punto de vista de la otra persona.
- ✓ Motiva a que los niños tengan una estrategia de manejo de conflictos, como CERA: Cálmate, Evalúa, Resuelve y Actúa.
- ✓ Muéstreles cómo las acciones agresivas pueden empeorar la situación.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Los conflictos son malos?

No. Los conflictos son parte normal de las interacciones humanas. No son bueno 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.

✓ **¿Conflictos y peleas son lo mismo?**

No. Cuando tenemos un conflicto, no necesariamente terminamos peleando. Las peleas usualmente reflejan un mal manejo de los conflictos. Muchas de las situaciones de agresión y violencia se originan en conflictos mal manejados. Sin embargo, muchos conflictos se manejan con estrategias de beneficio mutuo, diferentes a la agresión.

✓ **¿Cómo puedo ayudar a que los niños manejen mejor sus conflictos?**

Como primera medida, revisa cómo maneja usted sus conflictos con otros. Este es un poderoso modelo que seguramente sus hijos o estudiantes seguirán. Toma las situaciones de conflicto como oportunidades de aprendizaje y propón a los niños que se turnen, compartan, elijan algo que todos quieran o, incluso, que pongan en práctica estrategias de manejo de conflictos como CERA.

HABILIDAD ESENCIAL

Enfocarse en soluciones



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

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

Respetuosas

Razonables

Relacionadas

Útiles

HABILIDAD ESENCIAL

Lluvia de ideas y juego de roles



Objetivo(s)	✓ Motivar una lluvia de ideas y juego de roles
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria

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

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

Todas las ideas de las y los estudiantes son anotadas.

La diversión es una pieza esencial del juego de roles.

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

HABILIDAD ESENCIAL

La agenda y el formato de las reuniones de aula



Actividad	✓ Presentando las reuniones en el aula ²⁹
Objetivo(s)	✓ Presentar las reuniones de aula. ✓ Prepararlos para iniciar las reuniones de aula.
Grado/ Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Pizarra ✓ Plumones de pizarra o tiza

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Preparar la actividad

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

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

2. Proponiendo solucionar problemas en conjunto

- Pregunta: ¿Cuántos de ustedes creen que, si pueden trabajar en conjunto, lograrán encontrar soluciones a sus preocupaciones?
- Pide que te respondan con las manos.
- Si algunos parecen dudar, pregunta: ¿Cuántos de ustedes están dispuestos a aprender las habilidades necesarias para poder ayudarse entre todos de una mejor manera?

3. Poniendo en práctica

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



Comentarios y/o sugerencias

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

HABILIDAD ESENCIAL

Usar y entender las metas equivocadas

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

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



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