

SECUNDARIA

1°

RECURSOS PARA DOCENTES

GUÍA DE DISCIPLINA POSITIVA

PARA EL DESARROLLO DE

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

EN LA ESCUELA Y EL TRABAJO

CON FAMILIAS



PERÚ

Ministerio
de Educación



BICENTENARIO
PERÚ 2021

SECUNDARIA

1^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
¡Un mundo de emociones!	17
Me relajo, me distraigo, imagino y más...	25
¿Estresado yo?	35
¿Lo que quiero... o lo que debo...?	41
Me gusta... y no le gusto...	48
Caras y gestos	56
¿Y si esto te pasara?	61
Respeto mutuo: la historia de Carlitos	69
Los Miranda... ¡de vacaciones!	71
El nudo	78
El paracaídas	79
Mi grano de arena	80
Las 'R' para la recuperación de los errores	88
¡Baile del método GROOVE™!	91

La entrevista positiva	93
Empezando el día en positivo	94
Somos escritores	96
Viendo con los ojos de otros...	98
Explorando el poder: Gana/Gana	107

TERCER NIVEL DE LA CASA DE LA DISCIPLINA POSITIVA:

SENTANDO LAS BASES

HABILIDADES ESENCIALES PARA LLEVAR A CABO LAS REUNIONES DE AULA

Formar un círculo	111
Dando cumplidos y apreciaciones	113
Hay una jungla allá afuera	115
Ser tercero no siempre es negativo	121
Enfocarse en soluciones	130
Motivar una lluvia de ideas y juego de roles	131
Presentando las reuniones en el aula	132
Usar y entender las metas equivocadas	134

SEGUNDO NIVEL DE LA
CASA DE LA DISCIPLINA
POSITIVA:

PREPARANDO EL TERRENO

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

HABILIDAD ESENCIAL

Acuerdos y pautas



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

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

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

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

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

NUESTRA CLASE – NOSOTROS DECIDIMOS

Escuchar mientras otros hablan.

Respetarnos mutuamente.

Ayudarnos para aprender.

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



Comentarios y/o sugerencias

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

HABILIDAD ESENCIAL

Rutinas



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

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

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



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

HABILIDAD ESENCIAL

Trabajo con sentido en el aula



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

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

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

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

Ejemplo de contrato de trabajo con sentido

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

Puntualidad

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

Responsabilidad

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

Respeto

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

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

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

Nombre y firma del estudiante
trabajador

Nombre y firma del supervisor

Fecha _____

Fecha _____

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

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

Aquí te proporcionamos una guía para la supervisión del trabajo.

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

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

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

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

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

HABILIDAD ESENCIAL

Autorregulación



Actividad	✓ ¡Un mundo de emociones! ³
Objetivo(s)	✓ Identificar cómo me siento y cómo quiero sentirme.
Grado/ Nivel	✓ 1.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Para comenzar, voy a ir mencionando varias emociones y vamos a pensar cuáles de estas hemos sentido hoy: alegría, tristeza, miedo, cólera, orgullo, vergüenza, culpa, frustración, ansiedad, orgullo o tranquilidad.



Menciona cada emoción y da algunos segundos para que puedan pensar si la han sentido durante el día.

2. Desarrollo

Mi círculo de emociones

- Recordemos lo que hemos hecho la última semana. Seguramente hemos vivido situaciones que nos han producido diferentes emociones. Vamos a abrir el cuadernillo en la hoja de trabajo “Mi círculo de emociones” (ver Material para el estudiante). Primero veremos un ejemplo del círculo de emociones de Didier; es decir,

³ 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)©.

esas son las emociones que él sintió durante la última semana. Observaremos y trataremos de comprender de qué se trata.



Para verificar que tus estudiantes hayan comprendido el círculo de emociones, propón las siguientes preguntas y escucha algunas respuestas.

➤ ¿Cuál fue la emoción que más sintió Didier?

Respuesta sugerida: Miedo.

➤ ¿Cuál fue la emoción que menos sintió Didier?

Respuesta sugerida: Alegría.

➤ Según las emociones que más sintió Didier, ¿ustedes pueden deducir que tuvo una buena o una mala semana?

➤ Según esas emociones, ¿qué se imaginan que le pudo pasar a Didier?

Respuestas sugeridas: Parece que Didier tuvo una mala semana porque algo le pasó. Podría ser que le fue muy mal en una exposición del colegio; quizás se le olvidó todo lo que tenía que decir y sintió miedo, vergüenza, tristeza y ansiedad. Quizás también sintió algo de orgullo durante la semana, ya que en otra cosa le pudo haber ido bien.

Ahora, vamos a pensar en lo que hemos vivido esta semana y haremos nuestro propio círculo de emociones.



Dales unos minutos para esto. Una vez que todos hayan finalizado la actividad, puedes pedir que uno o dos estudiantes compartan su círculo de emociones. Si ninguno quiere hacerlo, continúa con la siguiente actividad.

Emociones mezcladas

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



Una vez finalizada la lectura, solicita a tus estudiantes que desarrollen la hoja de trabajo. Dales unos minutos para esto. Cuando todos hayan terminado, puedes escuchar algunas respuestas. Si dispones de poco tiempo, puedes pedirles que identifiquen las emociones de solo dos situaciones.

Respuestas sugeridas:

➤ **Situación 1:** tristeza, alegría, frustración o similares

➤ **Situación 2:** cólera, desilusión, frustración o similares

➤ **Situación 3:** ansiedad, alegría, miedo o similares

➤ **Situación 4:** alegría, ansiedad, miedo o similares

3. Cierre

- ¿Por qué es importante identificar las emociones que sentimos?

Respuesta sugerida: El reconocimiento de nuestras emociones nos permite conocernos e identificar las situaciones que nos producen emociones agradables y desagradables. También es muy importante porque hay emociones que debemos manejar, y reconocerlas es el primer paso para hacerlo.

- ¿Qué papel tienen las emociones en nuestras vidas?

Respuesta sugerida: Las emociones son una característica fundamental de los seres humanos, ya que le ponen "color" a la vida y hacen que no todo sea igual. Varias emociones ayudan a alertarnos de situaciones que no están bien e incluso de situaciones en las que nuestra vida está en riesgo.

Material para el estudiante

Actividad	¡Un mundo de emociones!
Objetivo	Identificar cómo me siento y cómo quiero sentirme.

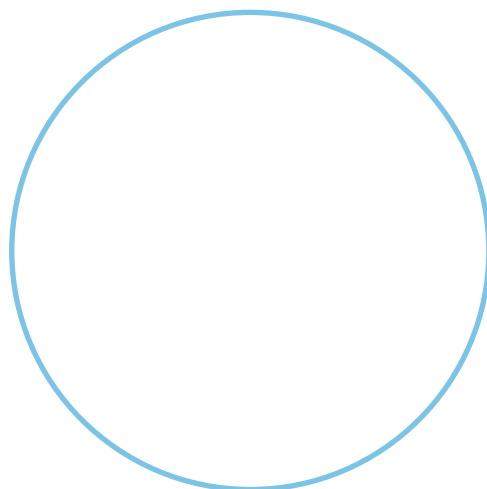
Mi círculo de emociones

Ejemplo: El círculo de emociones de Didier



- 2 Vergüenza
- 6 Culpa
- 7 Cólera
- 8 Alegría
- 1 Miedo
- 3 Tristeza
- 4 Ansiedad
- 5 Orgullo

Pinta de diferente color el casillero de cada emoción y asígnale un número del 1 al 8, donde 1 es la emoción más predominante y 8 es la emoción menos predominante. Luego, usa el círculo para representar la proporción que ha ocupado cada emoción en tu vida esta última semana.



- Vergüenza
- Cólera
- Tristeza
- Miedo
- Alegría
- Culpa
- Orgullo
- Ansiedad

Emociones mezcladas

Algunas situaciones nos pueden producir varias emociones al mismo tiempo. A continuación, encontrarás algunas situaciones en las que podría pasar esto. Escribe las emociones que experimentarías si te vieras ante las siguientes situaciones (abajo tienes una guía de emociones).

Situación 1. Competencia deportiva

Participas en una competencia deportiva. Pierdes la competencia pero la gana tu mejor amigo.

Sientes

Situación 2. Posible enamorado

Sientes que un compañero te gusta mucho y se comporta contigo de tal forma que te parece que podrían tener algo más que una amistad. Alguien te cuenta que esa persona ya tiene pareja.

Sientes

Situación 3. La recuperación

Te está yendo mal en Comunicación. El profesor te da la oportunidad de hacer una exposición para intentar recuperar nota, y te da el tema y la fecha en que tienes que hacer la presentación.

Sientes

Situación 4. El viaje

Se te presenta la oportunidad de hacer un viaje a otro país, pero deberás ir solo (sin familiares) en un avión durante varias horas.

Sientes





Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

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

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Puedes aprovechar las intervenciones y comentarios que surjan durante estas actividades para conocer mejor a tus estudiantes y seguir dialogando durante la semana acerca de la importancia de reconocer nuestras emociones como un primer paso para aprender a manejarlas.
- ✓ Solemos etiquetar las emociones como buenas o malas. Todas las emociones son necesarias para la vida; incluso, las emociones que no nos hacen sentir bien tienen un lado adaptativo o funcional en la vida. Lo más importante es promover el reconocimiento de las propias emociones y comprender cómo expresamos lo que sentimos, así como qué podemos hacer para que nuestra vida emocional nos permita crecer y desarrollarnos.
- ✓ Para consultar sobre las emociones y una de sus clasificaciones, puedes revisar el siguiente enlace: <http://es.scribd.com/doc/30700586/Emociones-e-Inteligencia-Emocional>.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

- ✓ **¿Por qué es importante conversar acerca de nuestras emociones?**

Frecuentemente, los adolescentes reclaman “nadie me entiende”, pero lo que ocurre es que les resulta muy difícil expresar con claridad lo que sienten. Además, muchas veces a los adultos nos cuesta escuchar y entender nuestras propias emociones o las emociones de los demás.

Conversar sobre nuestras emociones nos ayuda a reconocerlas y también a desarrollar herramientas para comunicar mejor lo que sentimos. Esto nos ayudará a establecer relaciones más positivas con los demás.

✓ **¿Las emociones son diferentes en varones y mujeres?**

Tanto mujeres como varones son capaces de sentir todas las emociones. En lo que diferimos es en su expresión y en la autorregulación de lo que está permitido expresar o no. Hay que evitar etiquetar los estados emocionales y sentimientos como femeninos o masculinos. La persona (sea mujer o varón) que reconozca la amplitud de su vida emocional y la particularidad de su vivencia emocional será más saludable, capaz de potencializar su desarrollo y generar relaciones interpersonales más positivas y duraderas.



Actividad	✓ Me relajo, me distraigo, imagino y más... ⁴
Objetivo(s)	✓ Hablar conmigo mismo para hacerme sentir mejor.
Grado / Nivel	✓ 1.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Vamos a pensar por unos momentos en una situación en la que hayamos actuado impulsivamente porque teníamos mucha cólera, pero después nos hayamos arrepentido. ¿Alguien quiere contar su experiencia?



Escucha las respuestas de algunos voluntarios y asegúrate de que el resto del grupo también lo haga.

- Hoy aprenderemos a utilizar nuestra respiración, así como otras estrategias para manejar nuestras emociones y sentirnos mejor. ¡Manos a la obra!

2. Desarrollo

- Cuando sentimos miedo, tristeza, cólera o alguna emoción que no nos hace sentir bien, tendemos a respirar de manera entrecortada. Cuando aprendemos a respirar profundamente, por más sencillo que parezca,

⁴ Actividad extraída de Banco Mundial (2018). Step by Step - Toolkit Promoting Social and Emotional Learning (SEL) in Children and Teens [Paso paso: kit de herramientas para promover el aprendizaje social y emocional (SEL) en niños y adolescentes]. Recuperado de <https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula>

empezamos a manejar nuestras emociones. Respirar profundamente nos ayuda a relajarnos y sentirnos más tranquilos.

Respirando profundamente

- Esta técnica es muy fácil de aplicar y es útil para manejar nuestras reacciones físicas antes, durante y después de enfrentarnos a situaciones emocionalmente intensas. Practicarla en ratos libres es de gran ayuda.
- Se trata de hacer las distintas fases de la respiración de forma lenta y más intensa de lo normal, pero sin llegar a forzarla. Intentémoslo.
 1. Inspiramos profundamente por la nariz mientras contamos mentalmente hasta 4.
 2. Mantenemos la respiración mientras contamos mentalmente hasta 4.
 3. Soltamos el aire también por la nariz mientras contamos mentalmente hasta 8, repitiendo en silencio “me siento calmado, me siento relajado”.
 4. Repetimos el proceso anterior.
- Para comprobar que estamos haciendo la respiración correctamente, pondremos una mano en el pecho y otra en el abdomen. Nos daremos cuenta de que lo estamos haciendo bien cuando solo movamos la mano que está en el abdomen al respirar (a esto algunos le llaman “respiración abdominal”). Repetimos el ejercicio. Ahora, ¿cómo nos sentimos?



Escucha las respuestas de tus estudiantes y acoge sus emociones.

- Cuando estemos en un momento emocionalmente tenso o muy intenso, recordemos y pongamos en práctica esta estrategia.

Otras estrategias

- Algunas veces podemos sentir tanta cólera, miedo, tristeza, etc., que nos puede resultar difícil manejarlas. Abramos nuestro cuadernillo en la hoja de trabajo “La historia de Mildred” (ver Material para el estudiante) y leamos juntos.
- Ahora, abramos nuestro cuadernillo en la hoja de trabajo “HaReDIm”6 (ver Material para el estudiante). HaReDIm agrupa varias estrategias que pueden ayudarnos a manejar emociones que nos causan sensaciones desagradables.



Lee con todos la hoja de trabajo “HaReDIm”. Pídeles a tus estudiantes que vayan pensando en las respuestas a las preguntas. Diles que pueden escribir sus respuestas en la siguiente página. Una vez que hayan terminado, solicita que algunos voluntarios compartan sus respuestas por cada estrategia de HaReDIm.

3. Cierre

- Recordemos la situación que pensamos al inicio de la sesión, en la que hayamos actuado impulsivamente porque teníamos mucha cólera pero que después nos hayamos arrepentido. ¿Qué hubiera pasado si en esa situación hubiéramos practicado alguna estrategia para controlar nuestras emociones? ¿Nos habría ayudado a manejar la situación de una manera diferente?



Escucha las respuestas de algunos voluntarios y asegúrate de que el resto del grupo también lo haga.

¿Por qué es importante practicar estrategias para manejar emociones intensas o desagradables?

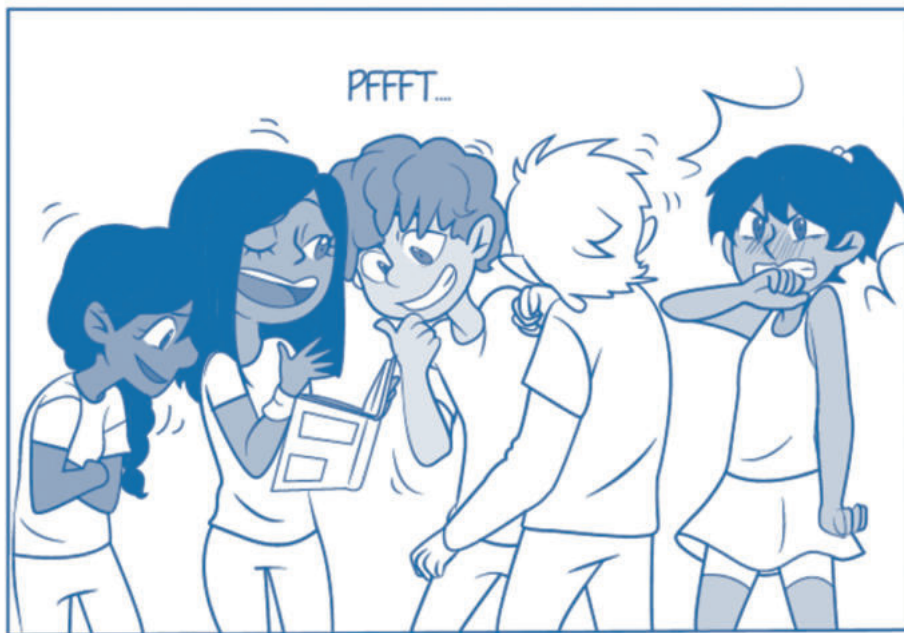
Respuesta sugerida: Es importante porque nos ayuda a cuidarnos a nosotros mismos y a evitar hacer cosas que acarreen consecuencias negativas para nosotros mismos o para otras personas. Además, al practicarlas nos familiarizamos con su uso; así nos serán más efectivas.

Material para el estudiante

Actividad	Me relajo, me distraigo, imagino y más...
Objetivo	Hablar conmigo mismo para hacerme sentir mejor.

La historia de Mildred

A Mildred le gusta escribir lo que piensa y siente en un cuaderno secreto que siempre lleva en su mochila. Un día, Mildred entra a su aula de clases; ve que sus amigos tomaron su cuaderno sin permiso, y que lo están leyendo en voz alta y se ríen de lo que ella ha escrito. A Mildred le da mucha cólera. Sus manos y piernas empiezan a temblar y su cara se empieza a poner roja y caliente.



Para controlarse en esta situación, Mildred podría poner en práctica HaReDim. Vayamos a la siguiente hoja de trabajo para ver en qué consiste esto.

HaReDIm

Háblate.

Ante una emoción muy intensa o que nos causa sensaciones desagradables, podemos decirnos a nosotros mismos palabras o frases cortas para calmarnos, por ejemplo, “yo puedo manejarlo”, “no haré nada ahora”, “calma”, “paciencia” o “puedo calmarme”.



¿Cuál es tu propia palabra o frase tranquilizadora?

Relájate.

Se trata de practicar una respiración profunda para tranquilizar tu cuerpo y controlarte. También puedes ayudarte contando del 1 al 10 de manera regresiva para relajar tus músculos y controlarte: 10... 9... 8... 7... 6... 5...4... 3... 2... 1...



¿Qué te puede hacer sentir relajado?

Distráete.

Se trata de hacer algo que te guste, que sea agradable para ti, para distraer tu mente y no pensar en lo que te está causando la emoción desagradable; por ejemplo, caminar, practicar un deporte, ver tu programa de televisión favorito, escuchar música, leer, etc.



¿Con qué te podrías distraer?

Imagina.

Consiste en imaginar algo que te ayude a calmarte, por ejemplo, un cubo de hielo que se va derritiendo y enfría tus emociones o un lugar tranquilo.



¿Qué podrías imaginar para tranquilizarte?

Háblate

Tú puedes controlarte.
Paciencia...

¿Cuál es tu palabra o frase
tranquilizadora?

Relájate

Respira profundamente.
Cuenta del 1 al 10 de manera
regresiva.

¿Qué te puede hacer sentir
relajado?

Distraete

Escucha música...
Lee algo que disfrutes...

¿Cómo podrías distraerte?

Imagínate

Imagina que un cubo de hielo
se derrite...

¿Qué podrías imaginar para
tranquilizarte?



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

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

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Durante la adolescencia, las emociones se experimentan de forma más intensa y puede ser más difícil regularlas. Por ello, la presencia del adulto es necesaria como apoyo para el adolescente, que no juzga ni evalúa, sino que está cerca de este.
- ✓ Las palabras y actitudes de los adultos pueden exaltar o calmar al adolescente. Para ello es fundamental que el adulto regule y controle sus emociones, y que no se deje “engancharse” en las situaciones del joven reaccionando también de forma impulsiva.
- ✓ La respiración nos oxigena y nos brinda bienestar. Además, nos ayuda a distanciarnos un poco de lo que ocurre, y nos permite reconocer lo que nos pasa y lo que necesitamos para estar mejor. Las estrategias sugeridas en esta sesión para los adolescentes también pueden ser de utilidad para los adultos que interactúan con ellos.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

- ✓ **¿Es mejor suprimir una emoción para así no tener que lidiar con ella ni con el pensamiento o la conducta que pueda derivarse de ella?**

No. Manejar nuestras emociones no significa que debemos suprimirlas o reprimirlas, sino saber cómo regularlas. Negar, suprimir o reprimir emociones que no nos hacen sentir bien, como el miedo, la tristeza o la cólera, no hará que desaparezcan. Seguirán presentes, pero se expresarán de otras formas, tales como rigidez corporal, insomnio, adicciones, falta de espontaneidad, irrupción descontrolada de sentimientos, compulsividad en algunas de nuestras acciones, entre otras.

HABILIDAD ESENCIAL

Autorregulación



Actividad	✓ ¿Estresado yo? ⁵
Objetivo(s)	✓ Reconocer mis sesgos al evaluar qué tan estresante es una situación.
Grado / Nivel	✓ 1.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Imaginemos que nos despertamos por la mañana y que nos damos cuenta de que nos quedamos dormidos y se nos pasó la hora del examen de Matemáticas que teníamos en el colegio. ¿Cómo nos sentiríamos? ¿Qué pensaríamos?



Invita a tus estudiantes a participar y escucha algunas de sus respuestas.

2. Desarrollo

- Cuando suceden situaciones que nos presionan y que requieren que actuemos para reducir la tensión, podemos reconocer que estamos en una situación de estrés, pero ¿qué es el estrés?

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>



Escucha las respuestas de tres o cuatro estudiantes.
Respuesta sugerida: El estrés es una reacción, tanto física como psicológica, frente a las situaciones que nos presionan de nuestro ambiente.

- Un nivel bajo de estrés es adecuado porque nos ayuda a “activarnos”, pues nos “impulsa a la acción”. Pero un nivel alto puede ser peligroso para nuestra salud física y mental, así como para nuestro sentido de bienestar.
- Prepararnos para un examen, pelearnos con un amigo o sentirnos solos nos puede producir estrés.
- ¿A ustedes qué los estresa?



Escucha las intervenciones de algunos estudiantes y asegúrate de que el resto del grupo también lo haga.

- Ahora, vamos a abrir el cuadernillo en la hoja de trabajo “¿Y yo... qué siento?” (ver Material para el estudiante). Vamos a leer sobre algunas sensaciones que las personas sienten cuando están estresadas. A medida que vayamos leyendo la lista, encerraremos con un círculo la letra o número que describe lo que cada uno de nosotros siente cuando está estresado.



Lee en voz alta la lista que está en la hoja de trabajo, haciendo una breve pausa al final de cada punto para que los estudiantes tengan tiempo de marcar sus respuestas. Al terminar de leer la lista, escucha las respuestas de dos estudiantes.

- Es muy importante reconocer nuestras señales de estrés, pues nos ayudan a darnos cuenta de que estamos estresados. También es importante buscar la ayuda de un adulto cercano cuando sentimos que no podemos manejar el estrés en nuestra vida.
- Ahora, vayamos a la hoja de trabajo “Distorsiones cognitivas” (ver Material para el estudiante). Las distorsiones cognitivas nos pueden producir mucho estrés innecesario.



Pide que alguien lea la definición y luego solicita que otro voluntario lea la primera imagen. Haz las siguientes preguntas y escucha algunas respuestas.

- ¿Qué sucede si pensamos que no debemos cometer errores y cometemos uno?
Respuestas sugeridas: Vamos a estar muy tensionados cuidándonos de no cometer errores; vamos a juzgarnos duramente si cometemos un error.
- ¿Cuál sería un pensamiento más adecuado?
Respuesta sugerida: Toda la vida estamos aprendiendo, por lo que es normal que nos equivoquemos y que seamos imperfectos. Además, muchas veces los aprendizajes más profundos provienen de nuestra capacidad para aprender de nuestras equivocaciones.



Pide que otro voluntario lea la segunda imagen. Luego, haz las siguientes preguntas y escucha algunas respuestas.

- ¿Qué puede pasar si pensamos que, si algo ha ocurrido una vez, ocurrirá muchas veces más? (Por ejemplo, si jalamos un examen o si repetimos el año).

Respuestas sugeridas: Nos autocriticamos duramente, no nos seguimos esforzando, tiramos la toalla y nos damos por vencidos, estaremos muy preocupados y ansiosos cada vez, etc.

- ¿Cuál es un pensamiento más adecuado?

Respuestas sugeridas: "Tendré otras oportunidades", "pondré más esfuerzo", "no siempre las cosas suceden de la misma manera", etc.



Pide que piensen si pueden identificar alguna otra distorsión que les lleve a hacer interpretaciones equivocadas que les generan estrés.

- Ahora, hagamos una lista de las distorsiones cognitivas que hemos pensado.



Escribe en la pizarra los ejemplos que tus estudiantes te vayan dando. Reflexiona con ellos si se trata o no de una distorsión y por qué.

- Recordemos que reconocer nuestras distorsiones es un paso muy importante para manejar el estrés.

3. Cierre

- ¿Qué aprendimos hoy?
- ¿Hemos podido identificar cuáles son nuestras principales fuentes de estrés?
- ¿Qué podemos hacer desde hoy para manejar nuestras tensiones?

Material para el estudiante

Actividad	¿Estresado yo?
Objetivo	Reconocer mis sesgos al evaluar qué tan estresante es una situación.

Y yo... ¿qué siento?

Las personas sienten de diferentes formas que están tensas, ansiosas o con estrés. A continuación, encierra en un círculo la letra o el número que describe lo que tú sientes.⁶

- Sientes tensión en...
 - la frente
 - la parte de atrás del cuello
 - el pecho
 - los hombros
 - el estómago
 - la cara
 - otras partes del cuello
- Sudas.
- Tu corazón late deprisa.
- Puedes sentir los latidos de tu corazón.
- Puedes oír los latidos de tu corazón.
- Sientes calor o rubor en el rostro.
- Sientes tu piel fría y húmeda.
- Te tiemblan...
 - las manos
 - las piernas
 - otras partes
- Sientes un vacío en el estómago.
- Sientes náuseas.
- Notas que sujetas las cosas con demasiada fuerza.
- Te rascas repetidamente una parte del cuerpo.
- Cuando tienes las piernas cruzadas, mueves la que está encima, arriba y abajo.
- Te muerdes las uñas.
- Te rechinan los dientes.
- Tienes problemas con el lenguaje (tartamudeas, te trabas, etc.).
- Otro: ¿cuál? _____

6 Adaptado de Asociación de Educación para la Salud (s. f.). *Seminarios para adolescentes*. Segovia: España. Recuperado de <http://www.alezeia.org/>

Distorsiones cognitivas

Son interpretaciones equivocadas de la realidad...
Pensamientos erróneos...





Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

Estrés: respuesta psicológica negativa cuando las demandas de una situación cuestan o exceden los recursos (capacidades) de una persona y algún tipo de daño o pérdida es anticipado. Se manifiesta con la presencia de estados psicológicos negativos, como el afecto negativo, la cólera, el aislamiento y la frustración (Lazarus, 1966; Lazarus 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 salgan de control.

Ansiedad: respuesta de alerta ante situaciones consideradas amenazantes. Cuando la amenaza es real, la ansiedad se moviliza hacia la acción, lo cual es un mecanismo importante; sin embargo, muchas veces la amenaza es imaginada o producida por distorsiones sobre creencias o pensamientos. Tiene manifestaciones físicas como las sensaciones de vacío, cambios en la respiración, sudoración, entre otras.

Distorsiones cognitivas: esquemas equivocados que, al ser utilizados para interpretar hechos, generan múltiples consecuencias negativas: alteraciones emocionales, o conflictos en las relaciones con los demás o en la manera de ver la vida, lo que da lugar a una visión simplista y negativa.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Tanto en la familia como en el colegio es muy importante motivar a los adolescentes para que tengan hábitos saludables de alimentación, sueño y práctica de deporte, los cuales constituyen factores protectores frente a situaciones estresantes.
- ✓ Aquellos estilos parentales y docentes que promueven la participación democrática en la toma de decisiones, las relaciones de cuidado y que establecen límites claros protegen a los adolescentes de los factores de riesgo del ambiente.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

- ✓ **¿Qué tan grave puede llegar a ser el estrés en la adolescencia?**

Un adolescente está sometido a múltiples situaciones estresantes sin tener aún los recursos suficientes para enfrentarlas. La presión y la tensión pueden llevarlos a la depresión y a tener ideas suicidas. Por ello, es importante brindar atención ante señales de alarma, como la desmotivación general, trastornos del sueño y de la alimentación, entre otras.



Actividad	✓ ¿Lo que quiero... o lo que debo...? ⁷
Objetivo(s)	✓ Postergar lo que me distrae hasta que sea un buen momento para eso.
Grado / Nivel	✓ 1.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Ser adolescente tiene que ver con experimentar muchos cambios, tomar decisiones para el futuro y tener la fortaleza para no ceder ante satisfacciones del momento. Pensemos qué es lo que más nos gusta hacer en Internet.



Pide que tres estudiantes compartan su respuesta con todo el salón.

2. Desarrollo

- Ahora, vamos a abrir el cuadernillo en “La decisión de Fercho”.

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>



Solicita cuatro voluntarios para la lectura; cada uno deberá leer un párrafo.

Explícales con cuidado la actividad e indícales que la desarrollen. Verifica que todos la hayan comprendido. Cuando todos hayan terminado, escucha a cuatro estudiantes que piensan que Fercho sí debe acompañar a su hermana y a cuatro que no.

Divide la pizarra en dos partes, y escribe a un lado las respuestas de por qué Fercho debe ir y, al otro, por qué Fercho no debe ir.

➤ ¿Por qué debe ir?

Respuestas sugeridas: Para acompañar a su hermana, para divertirse, para poder jugar y hablar con sus amigos, para no quedarse aburrido en la casa.

➤ ¿Por qué no debe ir?

Respuestas sugeridas: Dejará de hacer sus tareas o las hará sin mucho cuidado, le iría mal en el colegio, su familia lo regañaría.

○ Pensemos si a Fercho le será fácil o difícil tomar la decisión de no ir y por qué.



Escucha las opiniones de tres estudiantes.

○ A todos a veces nos cuesta hacer lo que debemos, pues esto requiere esfuerzo, y sabemos que, por el contrario, es más fácil hacer las cosas que nos gustan y nos dan satisfacción inmediata.

○ Si descuidamos nuestros estudios por hacer otras cosas en Internet, ¿de qué objetivos para el futuro nos estamos alejando? (Por ejemplo, terminar bien los estudios, poder ir luego a la universidad o trabajar, etc.).



Escucha algunas respuestas.

Para la siguiente parte, podría ser útil que les cuentes a tus estudiantes una experiencia personal en la cual te haya sido o te sea difícil dejar de hacer cosas fáciles y agradables por otras que son más exigentes, pero que debes hacer para cumplir tus objetivos. A continuación encontrarás un ejemplo.

“Yo tengo mi perfil en Facebook. Cuando estoy calificando trabajos, tengo la tentación de conectarme para hablar con alguien o ver las publicaciones. Mi estrategia es darme premios; es decir, cuando he calificado la mitad de los trabajos, me conecto 15 minutos y luego me desconecto para calificar lo que me falta”.

- Ahora, pensemos en estrategias que podríamos utilizar para hacer lo que debemos y acercarnos a nuestros objetivos, en vez de lo que queremos y nos aleja de ellos. Vamos a abrir el cuadernillo en la hoja de trabajo “Mi estrategia” y desarrollaremos la actividad.



Indícales que las estrategias deben ser concretas y prácticas. Cuando todos hayan terminado, escucha algunas de las estrategias.

- ¿Cuáles de esas estrategias utilizarían?



Escucha algunas respuestas.

3. Cierre

- > ¿Por qué es difícil postergar satisfacciones que podemos conseguir inmediatamente, pero que nos alejan de nuestros objetivos más importantes?
- > ¿Por qué es útil tener o crear una estrategia para conseguirlo?
- > ¿Qué otra satisfacción inmediata podemos postergar y qué otra estrategia podemos poner en práctica para lograrlo?

Material para el estudiante

Actividad	¿Lo que quiero... o lo que debo?
Objetivo	Postergar lo que me distrae hasta que sea un buen momento para eso.

La decisión de Fercho

Fercho y Sofy son hermanos; él tiene 12 años y ella 13. Viven con su papá y su abuelita.



En el último mes, Sofy sale todos los días a una cabina de Internet diciéndole a la abuelita que va a hacer tareas.



Aunque empieza buscando las tareas, Sofy se entretiene conectándose a las redes sociales, chateando con sus amigas, viendo videos, jugando en línea, etc. Cuando se da cuenta de que ya es de noche, ella hace las tareas que puede rápidamente.



Sofy le cuenta a Fercho lo bien que la pasa en la cabina de internet y lo invita a ir con ella al día siguiente.



¿Crees que Fercho debe ir con Sofy al día siguiente?



Sí



No

A continuación, escribe por qué razón crees que Fercho debe acompañar o no a Sofy.

Mi estrategia



¿Cuál es el problema?

Prefiero hacer lo que quiero y me gusta... y no lo que debo.



¿Para qué es la estrategia?

Para hacer lo que debo... y aplazar lo que quiero.



Mi estrategia es _



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

Autorregulación: manejar eficazmente nuestras emociones, pensamientos y comportamientos en diferentes situaciones (CASEL, 2015).

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

Toma responsable de decisiones: elegir opciones constructivas y respetuosas en nuestra conducta personal e interacciones sociales, tomando en cuenta los estándares éticos, seguridad, normas sociales, la evaluación realista de las consecuencias de diferentes acciones, y el bienestar propio y de los demás (CASEL, 2015).

2 Consejos prácticos para docentes y padres

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

3 Preguntas y respuestas frecuentes

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

Para identificar estas oportunidades, es necesario que seas un buen observador del comportamiento adolescente, es decir, que observes aquellas situaciones en las que se enfrentan intereses que proporcionan satisfacción inmediata con actividades que requieren mayor esfuerzo, pero que llevarán a alcanzar objetivos positivos. Por ejemplo, en el hogar, dormir más tiempo en las mañanas es más placentero que levantarse lo suficientemente temprano como para asistir puntualmente a la escuela.

Los padres pueden preguntarle al adolescente “¿quieres que te ayude a levantarte o quieres hacerlo solo?”. Si este pide ayuda, debe cumplir con lo pactado: “¿Te levantarás inmediatamente cuando yo te llame, en cinco minutos o cuántos minutos después?”. Si decide lo segundo, será una gran oportunidad para desarrollar autocontrol y autonomía. En algún momento estará preparado para hacerlo solo.



Actividad	✓ Me gusta... y no le gusto... ⁸
Objetivo(s)	✓ Reemplazar mis pensamientos frustrantes por pensamientos positivos.
Grado / Nivel	✓ 1.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Uno de los aspectos más emocionantes de crecer es la iniciación de nuestra vida romántica. En la adolescencia comenzamos a experimentar atracción por otras personas y nos ilusionamos fácilmente.
- ¿A alguno de ustedes ya le ha gustado o le gusta alguien? ¿Se han ilusionado con que pueden tener una relación con esa persona?



Escucha el murmullo general de las respuestas.

- Ahora, vamos a escuchar las historias de Rosi y Leo. Veamos lo que les pasó cuando alguien les gustó.

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>

2. Desarrollo

- Abramos el cuadernillo en “La historia de Rosi” (ver Material para el estudiante) y escuchemos la historia. Ahora, completemos el cuarto recuadro.
- ¿Qué emociones incluyeron? (Por ejemplo, tristeza, frustración, soledad, cólera, desilusión, etc.).



Invita a tres estudiantes a participar y permite que los demás complementen sus respuestas.

- Ahora, cada uno deberá pensar en dos finales diferentes a la historia de Rosi y escribirlos en su cuadernillo. Luego, pondremos un + (más) o un – (menos) al lado de cada uno de nuestros finales, según Rosi maneje su frustración de forma positiva o negativa.
 - **Finales positivos:** Rosi manejó sus emociones y pensamientos desagradables y superó la situación. Además, sus acciones no le causaron daño a ella ni a los demás.

Por ejemplo, alejarse de Misael, concentrarse en algo diferente (leer, hacer un pasatiempo, las tareas o estar con sus amigas), distraerse con pensamientos agradables cada vez que piensa en él, etc.
 - **Finales negativos:** Rosi se dejó llevar por sus emociones y pensamientos desagradables y la situación empeoró. Sus acciones le causaron daño o dañaron a los demás.

Por ejemplo, mirar mal a Misael o hablar mal de él, deprimirse o entristecerse demasiado o por un tiempo prolongado, pelearse con las niñas que se acerquen a Misael, insistirle a Misael con mensajes o por las redes sociales, etc.
- Ahora, levanten la mano derecha quienes tuvieron los dos finales positivos; ahora, la mano izquierda los que tuvieron los dos finales negativos. Los que tuvieron uno positivo y uno negativo, levanten ambas manos.



Pide que algunos comenten sus finales tanto positivos como negativos a toda la clase.

- Aprender a manejar las emociones y pensamientos asociados a la frustración de forma positiva es un proceso y debe ser una meta personal.
- Ahora, leamos en el cuadernillo “La historia de Leo” y apliquemos lo que aprendimos con Rosi. La idea es continuar la historia de Leo con formas positivas que pueda usar para manejar las emociones y pensamientos asociados a la frustración.



Cuando terminen el trabajo, pide que algunos estudiantes compartan las formas positivas en que Leo manejó su frustración. Escucha la mayor cantidad de respuestas posibles dependiendo del tiempo que queda de clase.

3. Cierre

- ¿Qué les gustó más de lo que trabajamos hoy?
- ¿Creen que cambiar nuestros pensamientos en algunas situaciones puede ayudarnos a sobrellevarlas? ¿Por qué? ¿En qué situaciones?
- Para ustedes ¿qué es la tolerancia a la frustración?

Material para el estudiante

Actividad	Me gusta... y no le gusto
Objetivo	Reemplazar mis pensamientos frustrantes por pensamientos positivos.

La historia de Rosi

 <p>Rosi les ha contado a sus amigas que a ella le gusta mucho Misael.</p>	 <p>Una de las amigas de Rosi le pide a un amigo de Misael que le pregunte si a él le gusta Rosi.</p>
 <p>El amigo le dice a la amiga que a Misael no le gusta Rosi... La amiga le cuenta a Rosi para que no se ilusione.</p>	<p>Continúa tú la historia... incluyendo ahora las emociones que siente Rosi.</p>

Piensa en dos finales diferentes para esta historia. Es importante que sea posible que ocurran en la realidad.

--	--

La historia de Leo



Leo maneja sus emociones asociadas a la frustración de dos maneras positivas.



Cambia sus pensamientos frustrantes por pensamientos positivos.





Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Autorregulación: capacidad para manejar eficazmente nuestras emociones, pensamientos y comportamientos para relacionarnos con otros, aprender mejor, lograr metas y adaptarnos al cambio. La autorregulación comprende tres habilidades específicas: manejo de emociones, postergación de la gratificación y tolerancia a la frustración.

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

Emociones asociadas a la frustración: la frustración en sí misma es una emoción que se acerca a la decepción o desilusión y que puede confundirse fácilmente con la tristeza o la cólera.

Pensamientos asociados a la frustración: hay pensamientos que aumentan las emociones asociadas a la frustración, por ejemplo, aquellos relacionados con la desesperanza o el deterioro de la autoimagen.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ El adolescente necesita un acompañamiento respetuoso en los retos que se le presentan. Escucharlo atentamente cuando nos busque para hablar y preguntarle qué le pasa cuando lo vemos “bajo de ánimo” son dos cosas que podemos hacer para que se sienta apoyado.
- ✓ Cuando se siente frustrado, podemos apoyarlo diciéndole que piense que la situación es pasajera y demostrándole que confiamos en que podrá salir bien de la situación. También es importante recordarle sus cualidades y cómo ha podido superar otras situaciones difíciles por pequeñas que parezcan.
- ✓ Es positivo acompañarlo, pero dejándolo vivir y superar por él mismo la frustración. Algunos padres se esmeran porque sus hijos no experimenten frustración y tratan de fabricarles mundos perfectos; otros padres subvaloran lo que sus hijos sienten y los dejan solos. Debemos evitar ambos extremos.
- ✓ Ver una película, salir a caminar juntos o compartir con ellos alguna actividad de mutuo disfrute los ayudará en estas situaciones; permitirles contar con momentos de soledad también lo hará.

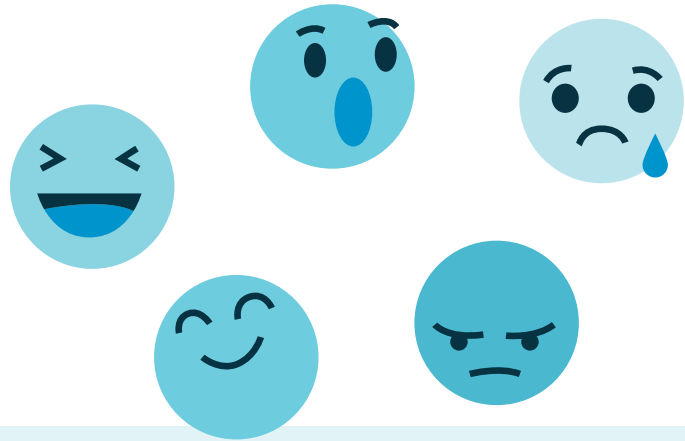
3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Qué tan serias son las relaciones románticas en la adolescencia temprana?

Los adolescentes se ilusionan fácilmente; esto hace que tomen con mucha seriedad todo lo que tiene que ver con relaciones románticas. Además, ser atractivo para otros es muy importante en la construcción de su identidad y de una autoimagen positiva. Es importante no subvalorar la frustración que este aspecto les puede causar.

HABILIDAD ESENCIAL

Habilidades de comunicación



Actividad	✓ Caras y gestos ⁹
Objetivo(s)	✓ Leer las señales no verbales cuando alguien me está diciendo algo.
Grado / Nivel	✓ 1.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Dos títeres (un niño y una niña) elaborados previamente por el docente

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Cuando escuchamos a alguien, es importante atender no solo lo que nos dice con sus palabras, sino también lo que nos dice con los movimientos de su cuerpo y las expresiones de su rostro.
- Ahora, en absoluto silencio, vamos a comunicar mensajes con nuestro cuerpo y nuestro rostro. Lo que debemos comunicar es:

- | | |
|---|----------------------------|
| 1. Estamos muy interesados en lo que nos dicen... | 6. Vencidos... |
| 2. Estamos muy aburridos... | 7. Triunfadores... |
| 3. Cansados... | 8. Nerviosos o ansiosos... |
| 4. Tristes... | 9. Confiados... |
| 5. Entusiasmados... | 10. Inseguros... |

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

2. Desarrollo

- ¿Cuáles son los componentes del lenguaje no verbal?

Respuestas sugeridas: ojos/mirada, movimiento de las manos, postura de cada parte del cuerpo y del cuerpo en general, expresión de la cara, tono de la voz, entre otros.



Escucha sus respuestas y escríbelas en la pizarra.

- Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “¿Qué expresan?” (ver Material para el estudiante) y leamos la indicación juntos. Luego, desarrollamos la actividad.



Una vez que todos hayan terminado la actividad, continúa.

- Ahora, cuatro personas distintas nos contarán qué están expresando los chicos y las chicas de estas imágenes. Los demás escucharemos atentamente para poder complementar.

- Respuestas sugeridas:

- **Imagen 1:** aburrimiento, cansancio;
- **Imagen 2 (chica de la derecha):** entusiasmo, alegría, gusto;
- **Imagen 3:** tristeza, preocupación, entre otras.

- Ahora, vamos a practicar “leer” el lenguaje corporal y las expresiones faciales. Para ello, formaremos parejas al azar. Cada uno va a recordar una situación en la que haya estado muy feliz y va a recordar detalles de ese día para contárselo a su pareja; por ejemplo, un paseo, una fiesta, una reunión con alguien, una visita, un regalo, etc.

- Antes de iniciar la conversación, tomemos en cuenta las siguientes instrucciones:

- Cada uno tendrá tres minutos para contar su experiencia a su compañero. Yo les avisaré cuando termine el tiempo y sea el turno del otro compañero.
- El lenguaje corporal y facial de quien habla debe ser muy expresivo. Quien escucha debe reflejar que está prestando atención (mirar a los ojos, sentarse mostrando interés, etc.).
- Quien escucha tendrá que identificar qué fue lo que más le entusiasmó a su compañero(a) según la expresión de su rostro y su cuerpo, no solo de sus palabras; por ejemplo, “yo fui muy feliz en un paseo que hice al mar, pero lo que me hizo más feliz fue cuando vi unos delfines”. El rostro y el cuerpo mostrarán ese entusiasmo.



Una vez que hayan terminado la actividad, continúa.

- Me gustaría que tres de ustedes compartieran con todos lo que pudieron identificar, fijándose en las expresiones del rostro y del cuerpo de su compañero.



Lo más importante es encontrar algún ejemplo de cómo el lenguaje no verbal ayudó a complementar o reforzó el mensaje verbal.

3. Cierre

- ¿Qué aprendimos hoy?
- ¿Cuál es la importancia del lenguaje del cuerpo y de la expresión de la cara para la comunicación?

Respuestas sugeridas: Complementan o refuerzan lo que se dice verbalmente; nos ayudan a identificar lo que está sintiendo una persona; a veces, solo con leer el lenguaje no verbal sabemos lo que una persona quiere decir; entre otras.

- ¿De qué manera observar el lenguaje corporal y la expresión facial contribuye a nuestra capacidad de escuchar?

Respuestas sugeridas: Podemos lograr una mejor comprensión, ya que permite percibir más de lo que la persona nos quiere decir; podemos identificar cómo se siente la persona y preguntarle si estamos comprendiendo correctamente; entre otras.

Material para el estudiante

Actividad	Caras y gestos
Objetivo	Leer las señales no verbales cuando alguien me está diciendo algo.

¿Qué expresan?

Observa el lenguaje corporal y la expresión en el rostro de los chicos. Luego, escribe qué están expresando en cada una de las situaciones.







Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

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

- ✓ La mejor manera de que el adolescente aprenda a escuchar activamente es vivir la experiencia de ser escuchado de esta manera.
- ✓ Cuando escuchamos a un adolescente, las expresiones de su rostro y los movimientos de su cuerpo pueden ayudarnos a comprender los sentimientos que este expresa. Al identificarlos, podemos decir, por ejemplo, “veo que realmente estás muy triste”, “me alegra verte tan feliz”, etc.
- ✓ Cuando el lenguaje no verbal contradice al verbal, es indispensable hacer preguntas para identificar qué le sucede a la persona.
- ✓ El teatro en sus diferentes manifestaciones es una excelente actividad relacionada con la “lectura” del lenguaje no verbal (corporal).

3 Preguntas y respuestas frecuentes

- ✓ **¿Por qué es importante el lenguaje no verbal para la escucha activa?**

Muchas veces se dice más con la expresión del cuerpo y del rostro que con las palabras. Para escuchar a alguien con el interés auténtico de que se sienta no solo escuchado, sino además comprendido, es indispensable atender lo que quiere decir de forma no verbal. Frecuentemente, las emociones se expresan de forma no verbal. Poder decirle al otro las emociones que identificamos en sus expresiones hará que se sienta realmente comprendido.



Actividad	✓ ¿Y si esto te pasara? ¹⁰
Objetivo(s)	✓ Detener una situación que me ofende o me hiera.
Grado / Nivel	✓ 1.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Imaginemos que alguien ofende o lastima a otros o a nosotros. ¿Saben o recuerdan qué es una respuesta pasiva, una agresiva y una asertiva?



Escucha las respuestas de tus estudiantes y escríbelas en la pizarra. Complementa, enfatiza o precisa utilizando las definiciones a continuación.

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

10 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>

- Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “El zumbido de una bola de papel” (ver Material para el estudiante). Leamos juntos la historia y, luego, respondamos las preguntas propuestas.

Respuestas sugeridas: Sí, ¡an dio una respuesta asertiva. De forma firme, ¡an defiende sus derechos sin ofender, maltratar ni herir a la otra persona.



Dales unos minutos para esto. Una vez que todos hayan terminado, solicita a algunos voluntarios que compartan sus respuestas. Luego, propón las siguientes preguntas y escucha a dos voluntarios en cada caso.

- ¿Cómo sería una respuesta agresiva?

Por ejemplo, “yo no lo voy a recoger, recójalo usted”.

- ¿Y cómo sería una respuesta pasiva?

Por ejemplo, recoger el papel a pesar de que lo estaban acusando injustamente.

2. Desarrollo

- ¿Por qué es mejor responder con asertividad en vez de agresividad o pasividad?



Escucha algunas respuestas y complementa, enfatiza o precisa considerando las ideas presentadas a continuación.

Asertividad: nuestras relaciones pueden ser mejores porque podemos comunicar qué sentimos, qué nos ofendió y qué queremos, sin herir a los otros; contribuimos a que no haya violencia; cuidamos de nosotros mismos, de los demás y de nuestras relaciones; entre otras.

Pasividad: no hacemos que nuestras relaciones sean mejores; dejamos que se vulneren nuestros derechos; no detenemos o frenamos situaciones que nos lastiman o perjudican; entre otras.

Agresividad: dañamos nuestras relaciones; hacemos daño a otros y, a veces, a nosotros mismos; reforzamos la violencia; entre otras.

- Ahora, abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “¿Qué pasaría si...?” (ver Material para el estudiante). Vamos a leer la hoja de trabajo e imaginar que pasamos por cada una de estas tres situaciones.



Si lo consideras necesario, puedes desarrollar alguna de las situaciones con todos tus estudiantes a manera de ejemplo. Luego, pídeles que desarrollen la hoja de trabajo. A continuación encontrarás algunas ideas que te permitirán guiar la discusión posterior.

○ **Situación 1.** Alguien te pone un apodo o sobrenombre que te molesta.

- ¿Qué te afecta?

Respuesta sugerida: Que esto podría prestarse a burlas.

- ¿Qué sentirías?

Respuestas sugeridas: cólera, frustración, vergüenza, etc.

- ¿Qué te gustaría, necesitarías o desearías que sucediera?

Respuesta sugerida: Que dejen de llamarme así y me llamen por mi nombre.

- ¿Cómo detendrías la situación haciendo uso de la información que tienes acerca de cómo te afecta, qué sientes y qué querrías?

Respuestas sugeridas: “No me gusta ese sobrenombre”, “no me parece chistoso”, “me molesta”, “llámame por mi nombre”, etc.

○ **Situación 2.** Alguien te culpa por un error que ha cometido otra persona.

- ¿Qué te afecta?

Respuesta sugerida: Que se está cometiendo una injusticia, que tendré que responder por algo que no hice, etc.

- ¿Qué sentirías?

Respuestas sugeridas: cólera, frustración, indignación, impotencia, etc.

- ¿Qué te gustaría, necesitarías o desearías que sucediera?

Respuestas sugeridas: Que dejen de culparme, que comprueben que no lo hice, que quien cometió el error lo diga, etc.

- ¿Cómo detendrías la situación haciendo uso de la información que tienes acerca de cómo te afecta, qué sientes y qué querrías?

Respuestas sugeridas: “Yo no fui quien hizo eso”, “me molesta que me estén culpando de algo que no hice”, “quisiera pruebas de que yo soy el culpable” o “la persona que lo hizo, dígallo”.

○ **Situación 3.** Alguien te interrumpe constantemente mientras estás hablando.

- ¿Qué te afecta?

Respuestas sugeridas: Que no me deja decir lo que pienso, que parece que no le importa lo que digo, etc.

- ¿Qué sentirías?

Respuestas sugeridas: cólera, frustración, etc.

- ¿Qué te gustaría, necesitarías o desearías que sucediera?

Respuestas sugeridas: Que no me siga interrumpiendo, que escuche lo que pienso, etc.

- ¿Cómo detendrías la situación haciendo uso de la información que tienes acerca de cómo te afecta, qué sientes y qué querrías?

Respuestas sugeridas: “Me molesta que me interrumpan, así que déjame terminar la idea por favor”, “por favor, espera a que termine de hablar”, etc.



Una vez que todos hayan finalizado, solicita tres voluntarios para que compartan sus respuestas por cada situación (tres voluntarios por situación). Invita al resto de la clase a escuchar para complementar las respuestas de sus compañeros.

Si ves que el tiempo no te alcanza para desarrollar la segunda hoja de trabajo completa, puedes modelar las respuestas de una de las situaciones y pedirles a tus estudiantes que respondan solo una más.

3. Cierre

○ Hoy revisamos algunas situaciones que podemos vivir con nuestros compañeros o amigos y que podemos detener siendo asertivos.

- ¿Convendría quedarnos callados ante estas situaciones? ¿Por qué?

Respuestas sugeridas: No, porque la situación continuaría; nos están lastimando o están vulnerando nuestros derechos; debemos manifestarnos frente a lo que es injusto; etc.

- ¿Y qué pasaría si respondemos con agresión?

Respuestas sugeridas: Se crearía un problema mayor; podríamos hacerle daño a otros y salir dañados nosotros; estaríamos reforzando la violencia; etc.

Material para el estudiante

Actividad	¿Y si esto te pasara?
Objetivo	Detener una situación que me ofende o me hiere.

El zumbido de una bola de papel¹¹

Cuando terminamos de llenar los formularios, la profesora nos pidió que leyéramos un libro verde grande llamado *La aventura hoy*. La historia tenía lugar en el siglo XIX, lo cual sugería que el autor había tomado “hoy” como un periodo relativamente amplio, y no pude apreciar casi ninguna de las aventuras. No es de sorprender, entonces, que la hora de lectura en silencio se convirtiera en una situación de poca lectura y bastante ruido.

Casi al final de la clase, oí el zumbido de una bola de papel que me pasaba por delante, seguido de un “oye... tú” de la chica a quien iba dirigido.

Evidentemente, levanté la mirada justo a tiempo para parecer ser el culpable.

— Ian, ¿fuiste tú el que lanzó ese papel? — preguntó la profesora arqueando las cejas en señal de que había identificado nuevamente al “alborotador”.

— No — respondí. Hice un breve análisis de la trayectoria recorrida por el papel y concluí, sin lugar a dudas, que lo había lanzado Joel.

— No me parece que te esté yendo muy bien... — dijo la profesora.

Ignoré la acusación implícita y me quedé callado. El resto del grupo, deseoso de verme masacrado, guardó un glorioso silencio. La profesora me miró fijamente y yo a ella. Esto continuó hasta que dos chicas sofocaron una risita, provocada tal vez por la apariencia de mis orejas.

— ¿Tendrías la amabilidad de recoger el papel? — pidió la profesora.

— **Preferiría no hacerlo — dije, tratando de sonar amigable, pero firme —. Creo que la persona que lo lanzó debe recogerlo.**

— Yo pienso lo mismo — dijo la profesora. Noté que una vena en la garganta le latía visiblemente mientras esto ocurría.

— Pues yo no lo lancé. No hago cosas infantiles como esas.

11 Fragmento adaptado de *El lunático y su hermana Libertad* de Paul Kropp, escritor de literatura juvenil nacido en New York en 1948. Este libro cuenta las historias de Ian y su hermana en la escuela.

— ¿Podrías entonces actuar como un adulto y recogerlo? — preguntó.

— No — contesté.

— Entonces, nos quedaremos aquí hasta que alguien lo recoja — decretó la profesora.

Así que nos quedamos sentados. La campana de fin de clase sonó, los estudiantes de otros grupos comenzaron a deambular por los corredores, y nosotros continuamos sentados. La profesora me miraba amenazadoramente. Joel mantenía una cara de perfecta inocencia.

Al fin, un chico que se hallaba sentado al otro lado del aula, un chico que no habría podido, según las leyes de la física, haber lanzado el papel, se levantó y arrojó el cuerpo del delito al cesto de la basura. La profesora dijo “gracias” y nos liberó.

Lee la parte que está resaltada. ¿Ian dio una respuesta asertiva?

Sí

No

¿Por qué?

¿Qué pasaría si...?

Imagina que pasas por las siguientes situaciones con tus compañeros o amigos, y responde las preguntas propuestas en cada caso.

1. Alguien te pone un apodo o sobrenombre que te molesta.

¿De qué manera te afecta esto?

¿Qué sentirías?

¿Qué desearías, necesitarías o quisieras que suceda?

¿Cómo podrías decir lo que sientes y quieres de forma asertiva (sin ofender o agredir)?

2. Alguien te culpa por un error que ha cometido otra persona.

¿De qué manera te afecta esto?

¿Qué sentirías?

¿Qué desearías, necesitarías o quisieras que suceda?

¿Cómo podrías decir lo que sientes y quieres de forma asertiva (sin ofender o agredir)?

3. Alguien te interrumpe constantemente mientras estás hablando.

¿De qué manera te afecta esto?

¿Qué sentirías?

¿Qué desearías, necesitarías o quisieras que suceda?

¿Cómo podrías decir lo que sientes y quieres de forma asertiva (sin ofender o agredir)?



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Es necesario buscar que las respuestas asertivas sean bien vistas tanto en el colegio como en la familia. Tener normas claras en contra de la agresividad es clave para lograr esto.
- ✓ Es muy importante que los adolescentes conozcan los derechos que tienen y que reconozcan que deben respetar los de los demás.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Qué aspectos dificultan utilizar la asertividad?

La asertividad nos ayuda a buscar y lograr que nuestros derechos sean respetados. Dificultades para controlar nuestra cólera o para expresarnos sin miedo pueden obstaculizar el uso de la asertividad, pero ambas se pueden superar entrenando la habilidad del autocontrol tanto del miedo como del enojo o la cólera. En contextos en los que estamos en inferioridad de condiciones en cuanto al poder (por ejemplo, jefe-empleado) también puede resultarnos difícil expresarnos asertivamente; sin embargo, debemos tener presente que tenemos igualdad de derechos con respecto a cualquier otro ser humano.

HABILIDAD ESENCIAL

Respeto mutuo



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

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- Sostén el papelógrafo 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?

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

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

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

○ ¿Cómo podrían mejorar su relación con los demás?

Modificaciones / Adiciones

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

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

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



Comentarios y/o sugerencias

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

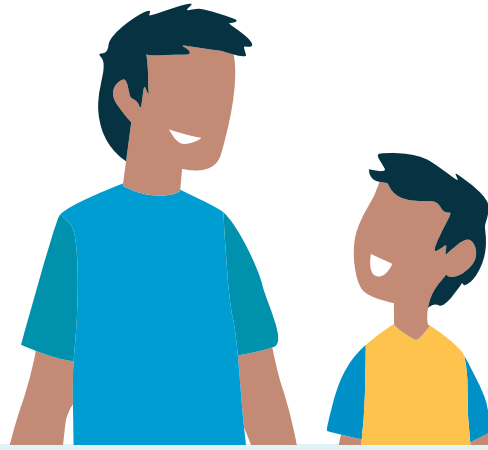
Extensión de la actividad

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

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

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

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



Actividad	✓ Los Miranda... ¡de vacaciones! ¹³
Objetivo(s)	✓ Ponerme en el lugar de mis padres o hermanos cuando les pasa algo.
Grado / Nivel	✓ 1.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Vamos a iniciar la clase recordando alguna escena de una película de televisión o cine que nos haya hecho sentir miedo, terror o tristeza. ¿Ya todos recordaron alguna escena?



Escucha a tus estudiantes.

- Así como mediante películas, libros y obras de arte podemos sentir algo parecido a lo que otros sienten, como tristeza, miedo o felicidad, en la vida real sucede lo mismo; esta es una capacidad humana llamada empatía.

2. Desarrollo

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

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



Una vez finalizada la lectura, continúa.

- Ahora, desarrollemos la primera parte de la hoja de trabajo. Vamos a ponernos en “los zapatos” de los papás y responder qué creemos que piensan ellos sobre por qué sus hijos deben acompañarlos a la caminata.



Dales unos minutos para esto. Una vez que todos hayan terminado la actividad, solicita que tres voluntarios compartan sus respuestas con el grupo.



Permite que los demás estudiantes complementen las respuestas de los voluntarios, pues se trata de una construcción conjunta. Enfatiza o complementa de acuerdo a las siguientes ideas:

- “Acordamos compartir la mayor cantidad de tiempo posible”.
- “Hemos hecho todo lo que ellos han querido”.
- “Nos hemos sacrificado para que pudiéramos hacer este paseo”.
- “No es la forma de respondernos”.
- “Nos gustaría que también hicieran cosas que nos gusten a nosotros”; entre otras.

- Ahora, revisemos la segunda parte de la hoja de trabajo. Los chicos dijeron: “¡Por favor! ¡Eso sería horrible, es un plan muy aburrido!”. Escribamos qué emociones pueden haber sentido los papás cuando sus hijos dijeron esto.

Respuestas sugeridas: Rabia, decepción, frustración, tristeza, desilusión, entre otras.



Dales unos minutos para esto. Una vez que todos hayan terminado, solicita que tres voluntarios compartan sus respuestas con el grupo. Luego, propón las siguientes preguntas y escucha algunas respuestas.

- ➤ ¿Alguno de ustedes siente empatía por los papás?
- ➤ ¿Pueden sentir las emociones que ellos sintieron en esa situación?
- ➤ ¿Comprenden por qué los papás experimentaron esas emociones?
- Intentemos recordar una buena noticia o algo bueno que le haya pasado a algún miembro de nuestra familia, algún adulto o alguno de nuestros hermanos, por ejemplo, conseguir un trabajo, recibir un aumento de sueldo, lograr algo que era muy difícil, superar un problema escolar, de salud o de otro tipo, etc. Pensemos en la situación y en cómo se sintió nuestro familiar. Luego, recordemos qué sentimos nosotros en esa situación.



Si dispones de tiempo, pídeles que formen parejas, y que cuenten su experiencia y lo que sintieron. De lo contrario, escucha por lo menos las historias de tres parejas voluntarias. Resalta el hecho de que ellos pueden sentir alegría cuando un miembro de su familia experimenta algo similar.

3. Cierre

- ¿Quién puede decirnos qué es la empatía?
- ¿Por qué es importante sentir empatía por otras personas?

Respuestas sugeridas: Porque nos ayuda a entender cómo se sienten los demás; nos puede llevar a actuar bien, a hacer lo correcto o a ayudar; nos ayuda a comprender lo que sienten las otras personas en una situación problemática o en un conflicto; etc.

- ¿Por qué es importante sentir empatía por los integrantes de nuestra familia?

Respuestas sugeridas: Nos ayuda a ser más comprensivos con ellos, a apoyarlos cuando sea necesario, a estar más unidos, a no hacerles daño, etc.

Material para el estudiante

Actividad	Los Miranda... ¡de vacaciones!
Objetivo	Ponerme en el lugar de mis padres o hermanos cuando les pasa algo.

¡Vamos de paseo!¹⁴

¡La familia Miranda por fin podrá tener vacaciones! Los padres estuvieron ahorrando... y ahorrando durante tres años. Durante ese tiempo, ni siquiera se compraron ropa nueva para poder ir de paseo con sus dos hijos a descansar y divertirse una semana completa.

¡Por fin llegó el gran día de salir al paseo! Todos acordaron hacer actividades juntos para aprovechar al máximo el valioso tiempo que podrían compartir.

Al finalizar la semana, los padres habían hecho todo lo que sus dos hijos de 12 y 13 años quisieron: pasar mucho tiempo en la piscina, jugar bolos, fútbol, billar, minigolf, subir a los toboganes, entre otras muchas actividades más.

Para el último día del paseo, a los padres les pareció una gran idea hacer una caminata por una montaña que los llevaría a un lago muy hermoso. Los chicos tuvieron un arranque de cólera ante la propuesta y se quejaron: “¡Por favor! ¡Eso sería horrible, es un plan muy aburrido!”.



Ponte en “los zapatos” de los papás y piensa en tres motivos que podrían estar pensando para que sus hijos los acompañen a la caminata.

1. _____

2. _____

3. _____

14 Adaptado de Nelsen, J. y Lott, L. (2003). *Disciplina positiva para adolescentes*. México: Editorial Ruz.

“¡Por favor! ¡Esto sería horrible, es un plan muy aburrido!”.

¿Qué emociones pueden haber sentido los padres cuando sus hijos dijeron esto?





Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

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

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Ver películas en familia, en clase o durante actividades extracurriculares en las cuales se puedan compartir otros objetivos es una excelente oportunidad para desarrollar empatía. “La vida es bella”, “El niño con el pijama de rayas”, “No se aceptan devoluciones”, “La decisión más difícil”, entre otras, son películas que pueden servir para este fin, ya que sus temáticas llevan a experimentar diferentes emociones y a empatizar con los personajes y sus experiencias. Los padres pueden ir expresando las emociones que sienten durante la película y preguntarles a sus hijos sobre las de ellos. Los docentes pueden, a partir de preguntas, pedir a los estudiantes que identifiquen las emociones de los personajes y las de ellos ante las diferentes situaciones expuestas en la película.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

✓ ¿Qué pasa si una persona no experimenta empatía?

Es posible que personas que no experimentan empatía sean más propensas a lastimar o maltratar a otros. La empatía es parte del comportamiento prosocial: si no se siente empatía, es difícil que se tenga el impulso de ayudar o consolar a otros.

✓ **¿Por qué es importante desarrollar empatía?**

Además de promover el comportamiento prosocial, la empatía también es importante para el manejo constructivo de los conflictos, ya que hace posible comprender los sentimientos de la otra parte, aunque estén en contraposición con los propios.

✓ **¿Es importante experimentar empatía solo en situaciones de tristeza y dolor?**

No. Es muy importante también poder sentir felicidad, satisfacción o alegría cuando otra persona cercana o lejana es feliz o le sucede algo bueno. Los celos y la envidia empobrecen el desarrollo personal y las relaciones.

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 soga de tres metros de largo aproximadamente

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

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

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 necesario.
- 3 Pregunta a tus estudiantes:
 - ¿Qué están aprendiendo con esta actividad?
 - ¿Qué necesitan para resolver problemas en el aula?
 - ¿En qué circunstancias necesitan a los demás para solucionar problemas?
 - ¿Qué es la cooperación?

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



Actividad (páginas 89-91)	✓ Mi grano de arena ¹⁷
Objetivo(s)	✓ Cuidar el medioambiente en mi vida cotidiana.
Grado / Nivel	✓ 1.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Dos colores diferentes por estudiante

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Tu grano de arena” (ver Material para el estudiante) y leamos juntos la historia. Luego, responderemos la pregunta propuesta: ¿Por qué el título de la lectura es “Tu grano de arena”?

Respuestas sugeridas: El planeta es de todos y cada uno, y podemos o destruirlo, o cuidarlo y conservarlo; cada uno tiene algo por hacer para cuidar el planeta y, entre más personas nos comprometamos a cuidar nuestro planeta, será más probable que lo conservemos; podemos creer que, si solo yo hago cosas para cuidar el planeta, no estoy haciendo nada, pero no es así, ya que cada uno puede poner su grano de arena; entre otras.



Una vez que todos hayan terminado, invita a tres voluntarios para que compartan sus respuestas.

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>

2. Desarrollo

- Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Cómo cuidar nuestro planeta” (ver Material para el estudiante). Primero, leamos cada cuadro.



Una vez finalizada la lectura, continúa.

- Subrayemos con un color todo aquello que ya hacemos para cuidar el planeta. Si aún no hacemos alguno de ellos, no hay problema; podemos dejarlo sin señalar. Si conocemos otras maneras de hacerlo, podemos escribirlo en el recuadro correspondiente.



Invita a algunos estudiantes a compartir con el grupo lo que ya hacen y cómo lo hacen. Retroalimenta las respuestas haciendo notar cómo lo hacen es un aporte para el cuidado del medioambiente.

- Ahora, subrayemos con otro color dos aspectos que queremos y podemos comenzar a hacer para aportar más al cuidado del planeta. Luego, respondamos las preguntas de la hoja de trabajo “¿Qué más haré?”.



Dependiendo del tiempo con el que cuentes, una vez que todos hayan finalizado la actividad, puedes pedirles a tus estudiantes que compartan sus respuestas en grupos de tres o pedir que diferentes estudiantes cuenten sus respuestas a toda la clase. Procura velar porque las formas que piensen utilizar para convencer a otros sean cuidadosas.

3. Cierre

- ¿Qué sentimos cuando hacemos algo que sabemos que favorece la protección y el cuidado de nuestro planeta y del medioambiente?

Respuestas sugeridas: Orgullo, alegría, satisfacción, etc.

- ¿Por qué es importante que contribuyamos al cuidado de nuestro medioambiente?

Respuestas sugeridas: Porque, de lo contrario, podríamos destruirlo; podríamos acabar con los recursos que nos permiten sobrevivir; si todos aportamos, lo conservaremos; etc.

- ¿Qué aprendimos hoy?

Material para el estudiante

Actividad	Mi grano de arena...
Objetivo	Cuidar el medioambiente en mi vida cotidiana.

Tu grano de arena¹⁸

Si te has preguntado qué más puedes hacer por tu planeta aparte de reciclar, consumir menos energía y cuidar el agua, aquí la respuesta: reduce al mínimo el uso de bolsas plásticas o no las utilices, y reemplázalas en la medida de lo posible por otro tipo de materiales.

Todos los días las usamos para infinidad de cosas, pero no somos realmente conscientes de la contaminación que producen. Existe un gran número de bolsas producidas por año de naturaleza no biodegradable, por lo que cada una de ellas tarda cientos de años en descomponerse. Además, su fabricación es a base de combustibles fósiles, lo que implica la emisión de gases contaminantes. Atentan también contra la fauna, y es la causa de la muerte de numerosas especies de aves y animales como focas, ballenas y tortugas que comen accidentalmente estos trozos de plástico al confundirlos con alimento.

Según la Sociedad Océano Azul para la Conservación del Mar, se calcula que son cerca de 100 000 mamíferos marinos y un millón de aves los que mueren anualmente por esta causa o al quedar atrapados entre estos desperdicios.

Pero eso no es todo. La invasión de esta basura presenta una alarmante acumulación hacia el futuro, ya que estamos hablando de varias toneladas que se van juntando en todos los botaderos del mundo. Si bien es cierto que algunos supermercados han reemplazado las bolsas de plástico por bolsas biodegradables, todavía hay muchos negocios que siguen usando las del primer tipo.

Las bolsas biodegradables, que cuidan el medioambiente, están diseñadas para desintegrarse en aproximadamente 18 meses después de su fabricación, así que, mientras tanto, puedes reutilizarlas en tu hogar. Cuando vayas a comprar, puedes usar una bolsa de tela, como las que se usaban antiguamente. Incluso puedes fabricarte una tú mismo y personalizarla de acuerdo a tu gusto; así estarás contribuyendo con la naturaleza y no llevarás tantas bolsas plásticas a tu casa.

18 Tomado de El Comercio. (4 de agosto de 2012). ¿Listo para dejar de usar las dañinas bolsas de plástico? Recuperado de <https://archivo.elcomercio.pe/ciencias/planeta/listo-dejar-usar-daninas-bolsas-plastico-noticia-1451112>

También existen bolsas de tela con bases de cartón, que sirven como una especie de caja para cuando necesites comprar cosas más pesadas o que no entrarían en una bolsa normal. Si te parecen muy incómodas, tienes una opción más: los carritos que cuentan con un soporte de tela y hasta bolsillos para cuidar tus pertenencias.

La idea es ir disminuyendo, poco a poco, el consumo de bolsas de plástico en todo el mundo para que se dejen de producir en grandes cantidades y, en algún momento, poder erradicarlas.

Recuerda que puedes predicar con el ejemplo. Mientras más personas vean cómo cambia tu actitud para conservar el medioambiente, más conciencia crearás entre ellos para que hagan lo mismo.

¿Por qué el título de la lectura es “Tu grano de arena”?

¿Cómo cuidar nuestro planeta?¹⁹

Genera menos desperdicios

- Utiliza pilas recargables.
- Evita usar productos desechables.
- Si tienes que comprar botellas desechables, compra botellas más grandes.
- Evita utilizar bolsas de plástico cuando puedas utilizar otras.

Recicla todo lo que puedas

- Cuida y reutiliza las hojas de papel.
- Recicla tu basura y todo lo que puedas.
- Separa la basura.
- Compra productos reciclados.
- Evita usar recipientes de aluminio y de plástico.

Utiliza menos agua

- Ahorra agua siempre que puedas.
- Siempre que puedas, recolecta y reutiliza el agua.
- Mantén cerrado el caño mientras no necesites el agua para no desperdiciarla.
- Riega por la mañana o bien tarde para que el agua no se evapore enseguida.

Ahorra energía eléctrica

- Apaga las luces.
- Utiliza bombillas de bajo consumo.
- Evita utilizar electrodomésticos y energía innecesariamente.
- Usa menos el aire acondicionado, los calentadores eléctricos y la calefacción.
- Desconecta los aparatos eléctricos y los electrodomésticos.
- Aprovecha la luz natural.

Contamina menos

- Utiliza menos el carro.
- Siempre que puedas, utiliza el transporte público.
- Ahorra combustible.
- Gasta menos gas.

Otros consejos

- Evita comprar y usar aerosoles.
- Planta un árbol.
- No arrojes papeles ni residuos en la calle.
- No eches el aceite que no sirva por las cañerías.

¿Conoces otras posibilidades?



19 Ideas tomadas de Consejos para cuidar el planeta (s. f.). Cuidemos el planeta [mensaje en un blog]. Wordpress. Recuperado de <https://cuidarelplaneta.wordpress.com/>

¿Qué más haré?

Escribe qué otras acciones tomarás para cuidar nuestro planeta.

¿Desde cuándo lo harás?

¿Dónde?

¿Cómo?

Sería bueno que convencamos o persuadamos a alguien más de hacer algo como lo que hemos aprendido hoy para cuidar el planeta. Para ello, escoge una persona a quien puedas convencer: tu mamá, tu papá, hermanos, abuelos, primos, amigos, etc.

¿A quién tratarás de convencer?

¿Cómo lo harás?



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).

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

Medio ambiente²⁰: según la Conferencia de Estocolmo (1972), es el conjunto de elementos físicos, químicos, biológicos y de factores sociales capaces de causar efectos directos o indirectos a corto o largo plazo sobre los seres vivos y las actividades humanas.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Algo muy importante en torno al comportamiento prosocial son las emociones que se experimentan al ayudar a otros. Comúnmente, el orgullo surge como consecuencia de los logros personales; sin embargo, es necesario incentivar que se sienta orgullo cuando se ayuda, consuela o se coopera con otros.
- ✓ Es importante que el entorno favorezca el comportamiento prosocial hacia el planeta; por ejemplo, que existan contenedores o recipientes para separar la basura en la casa o la escuela, que los adultos no fumen en la casa o el colegio, etc.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

- ✓ **¿Es la adolescencia una buena época de la vida para aprender a ser prosocial?**

La adolescencia es una de las mejores épocas de la vida para aprender y practicar la prosocialidad. El pensamiento crítico con el que cuentan los adolescentes es una maravillosa oportunidad para emprender acciones que involucren trabajo comunitario mediante el cual sientan que pueden hacer cosas para mejorar el mundo de otros.

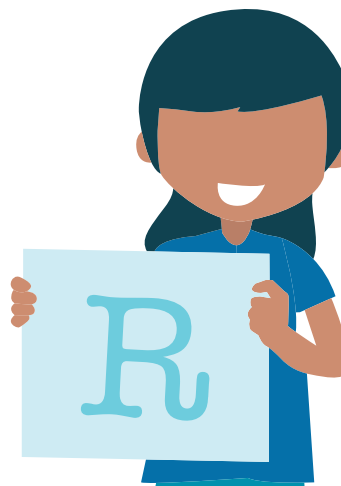
²⁰ Tomada de <http://biologiaygeologia.org>

✓ **¿Cuáles son los tipos de comportamiento prosocial?**

Algunos autores mencionan ayudar, consolar y cooperar como las principales acciones prosociales. Podríamos incluir, además, compartir, incluir activamente y las conductas de cuidado con los demás, aquellas que responden a las necesidades de los otros.

HABILIDAD ESENCIAL

Errores y cómo corregirlos



Actividad	✓ Las 'R' para la recuperación de los errores ²¹
Objetivo(s)	✓ Enseñar a las y los estudiantes a recuperarse de los errores para obtener las herramientas necesarias que los ayudarán a dejar de lado la culpa, la vergüenza y el remordimiento. ✓ Entender que cometer errores no es tan importante como lo que hacemos para solucionarlos.
Grado / Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Cartel de "Las 4 'R' para la recuperación de los errores" <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"><p style="text-align: center;">Las 4 'R' para la recuperación de los errores</p><ol style="list-style-type: none">1. Reconocer: "Uy, me equivoqué".2. Responsabilizarse: "Cometí un error".3. Reconciliarse: "Lo siento".4. Resolver: "¿Cómo puedo resolver este error?"</div>

¿Qué haremos?

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

21 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™! ²²
Objetivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alentar a las y los estudiantes a cometer errores mediante el movimiento. ✓ Perder el temor a equivocarse.
Grado / Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 20 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Música de diferentes géneros, tales como rock, pop, salsa, hip hop, huayno, bachata, etc.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

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

22 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 ²³
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?

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



Actividad	✓ Empezando el día en positivo ²⁴
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.

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

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



Actividad	✓ Somos escritores ²⁵
Objetivo(s)	✓ Ayudar a las y los estudiantes a entender la perspectiva de otro y empatizar con ella/él.
Grado / Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hojas bond ✓ Lapiceros

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

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

²⁵ 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 una historieta desde la perspectiva de la otra persona y que luego la compartan con el grupo.

HABILIDAD ESENCIAL

Respetar las diferencias



Actividad	✓ Viendo con los ojos de otros... ²⁶
Objetivo(s)	✓ Entender a los miembros de un grupo social diferente al mío, tomando su punto de vista.
Grado / Nivel	✓ 1.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ No se requieren materiales.

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “¿Qué nombre le pondrías?” (ver Material para el estudiante) y desarrollemos la actividad.



Dales unos minutos para esto.

- Los invito a que cada uno comparta el nombre que le puso a la pintura con sus compañeros de al lado. ¿Le pusieron nombres iguales, similares o diferentes?



Permite que tus estudiantes participen e invita a tres voluntarios a compartir sus respuestas.

26 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>

- Teniendo en cuenta que no hay respuestas correctas o incorrectas, pensemos por qué varios de ustedes pusieron nombres tan distintos. Puede ser que cada uno se haya fijado en una parte diferente o porque cada uno tuvo una diferente interpretación de lo que sucedió. Tres de ustedes pueden compartir con el resto de la clase lo que piensan; los demás estaremos muy atentos para complementar.
- Esta obra se llama “Guernica”.

El Guernica fue hecho por Pablo Picasso en 1937. Se encuentra en el museo Reina Sofía en Madrid (España). Esta obra representa la noticia de los bombardeos efectuados por la aviación alemana sobre la ciudad de Guernica, ubicada en España. El artista quedó impresionado por las dramáticas fotografías publicadas en varios diarios de Europa. A pesar de ello, tanto los bocetos como el cuadro no contienen ninguna alusión a sucesos concretos, sino que constituyen un testimonio genérico contra la barbarie y el terror de la guerra.²⁷

2. Desarrollo

- Cada uno de nosotros, de acuerdo a nuestras experiencias, puede interpretar una misma situación de formas diferentes. De igual manera, personas de un mismo grupo social, a partir de sus vivencias, costumbres y creencias, pueden tener diferentes formas de ver una situación en comparación con como la verían otros grupos. Ahora, abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Toma la perspectiva” (ver Material para el estudiante).
- > ¿Quiénes nos podrían decir qué es tomar la perspectiva?
Respuesta sugerida: Es tratar de ver algo como lo verían otros o desde diferentes puntos de vista, así sea diferente al propio.



Invita a tres estudiantes a participar y escucha sus respuestas.

- Vamos a desarrollar juntos la primera actividad de la hoja de trabajo. Leamos la primera situación: “Los habitantes de una ciudad se oponen a que construyan un cementerio cerca de sus viviendas”.
 - > ¿Qué razones pueden tener para esto?
Respuestas sugeridas: Tienen ciertas creencias sobre la muerte y sienten miedo; por motivos de salud, pues los cadáveres producen malos olores, atraen moscos, generan contaminación y acarrean enfermedades; entre otras.
 - > ¿Creen ustedes que en su barrio pensarían igual o diferente?



Permite que tus estudiantes participen y escucha sus respuestas.

27 Tanto la información sobre la pintura como la imagen fueron tomadas de <http://www.museoreinasofia.es/coleccion/obra/guernica>

- Démonos cuenta de cómo hay diferentes maneras de ver una misma situación.
- Ahora, desarrollemos individualmente las otras dos actividades de la hoja de trabajo.



Una vez que todos hayan terminado, continúa. Si observas que el tiempo no te alcanzará para desarrollar las dos situaciones siguientes, puedes hacer solo la de la inmigración y no realizar la de las mascotas.

- Conversemos acerca de las respuestas que dimos a la segunda situación: “Los habitantes de una ciudad piden que las autoridades obliguen a quienes tengan mascotas a esterilizarlas (operarlas para que no tengan crías)”.

Respuestas sugeridas: Hay demasiados perros y gatos en la ciudad; las personas no recogen los excrementos de sus mascotas, lo cual genera mucha suciedad en la ciudad; hay algún tipo de enfermedad que se origina en las mascotas; entre otras.



Invita a tres estudiantes a participar y escucha sus respuestas.

- Revisemos ahora las respuestas que dimos a la tercera situación: “En algunos países, a la gente le gusta y promueve que lleguen inmigrantes de distintas partes del mundo a sus ciudades, mientras que otros países prefieren limitar lo más posible la llegada de inmigrantes”.

- > ¿Qué razones pueden tener los que les gusta que lleguen inmigrantes?

Respuestas sugeridas: Hay pocos habitantes en estos países; la población puede estar envejeciendo; valoran las diferencias y les gusta conocer costumbres diferentes a las suyas e interactuar con personas diferentes; necesitan personas para que trabajen en algo en lo cual sus habitantes ya no quieren trabajar; entre otras.

- > ¿Qué razones pueden tener los que no les gusta que lleguen inmigrantes?

Respuestas sugeridas: Pueden estar sobrepoblados; puede haber poco trabajo y, en general, pocos recursos; prefieren mantener sus costumbres como únicas; temen interactuar con personas con costumbres diferentes; pueden tener prejuicios sobre personas de otros países; entre otras.



Invita a tres estudiantes a participar y escucha sus respuestas. Luego, propón las siguientes preguntas; escucha algunas respuestas y enfatiza en que existen diferentes perspectivas.

- > ¿Y qué sucede en nuestra ciudad? ¿Los inmigrantes son bienvenidos o no? ¿Por qué?
- > ¿Cómo creen que se sienten los que migran aquí?

3. Cierre

○ Hoy nos hemos esforzado por tratar de entender lo que piensa un grupo social o por tomar su perspectiva.

- ¿Qué significa tomar la perspectiva de otros?

Respuesta sugerida: Es tratar de ver las cosas como ellos las ven y comprender por qué las ven de esa manera.

- ¿Para qué nos sirve tratar de identificar la perspectiva que tiene un grupo social particular?

Respuestas sugeridas: Para no cerrarnos en una sola idea o punto de vista; para comprender la forma en que otros piensan y actúan; para no juzgar a otros de manera equivocada; para tener criterios que nos permitan evaluar alguna idea; entre otras.

Material para el estudiante

Actividad	Viendo con los ojos de otros
Objetivo	Entender a los miembros de un grupo social diferente al mío, tomando su punto de vista.

¿Qué nombre le pondrías?

Observa detenidamente la siguiente pintura:



Escribe a continuación el nombre que le pondrías.

Para saber más...²⁸

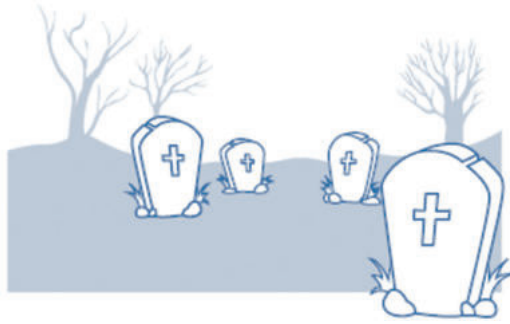
Esta obra pertenece a Pablo Ruiz Picasso, quien nació en Málaga (España) en 1881 y murió en Moulins (Francia) en 1973. Su obra, inmensa en número, variedad y talento, se extiende a lo largo de más de setenta y cinco años de actividad creadora que el pintor compaginó sabiamente con el amor, la política, la amistad y un contagioso goce de la vida.

28 Ruiza, M.; Fernández, T. y Tamaro, E. (2004). Pablo Picasso. Biografía. En *Biografías y Vidas*. La enciclopedia biográfica en línea. Barcelona (España). Recuperado de <https://www.biografiasyvidas.com/monografia/picasso/>

Toma la perspectiva

Situación 1

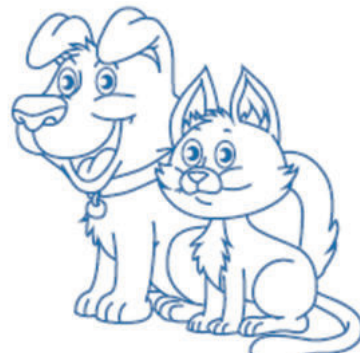
Los habitantes de una ciudad se oponen a que construyan un cementerio cerca de sus viviendas.



¿Qué razones pueden tener estos ciudadanos para oponerse?

Situación 2

Los habitantes de una ciudad piden que las autoridades obliguen a quienes tengan mascotas a esterilizarlas (operarlas para que no tengan crías).



¿Qué razones pueden tener estos ciudadanos para pedir esto?

Situación 3

En algunos países, a la gente le gusta y promueve que lleguen inmigrantes de distintas partes del mundo a sus ciudades, mientras que otros países prefieren limitar lo más posible la llegada de inmigrantes.



¿Qué razones pueden tener los que les gusta que lleguen inmigrantes?

¿Y los que no les gusta que lleguen inmigrantes?



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

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

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Es importante incluir el análisis de noticias nacionales e internacionales de actualidad en las áreas académicas en las cuales sea pertinente. Identificar por qué se dan ciertas situaciones, las creencias de fondo, la perspectiva ética, entre otras, permitirá a los estudiantes comprender varios puntos de vista.
- ✓ Aunque tengan determinadas creencias políticas y religiosas, es conveniente que los adolescentes conozcan otras formas de pensar y que puedan imitar el respeto que padres y docentes muestran por diferentes puntos de vista sobre temáticas similares.
- ✓ Los adolescentes tienen sus propios gustos musicales, creencias religiosas y políticas, formas de vestir, etc. Aceptarlas, aunque no estemos de acuerdo con ellas, y expresar las ideas que como adultos tenemos sobre los mismos temas apoya el desarrollo de la toma de perspectiva.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

- ✓ **¿Qué tipos de actitudes son perjudiciales para la toma de perspectiva?**

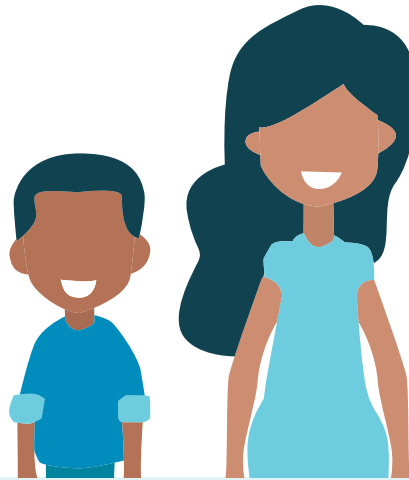
Las posiciones absolutistas, de “blanco o negro”, perjudican la comprensión y tolerancia de otros puntos de vista. Los prejuicios que llevan a identificar como negativas determinadas formas de vivir, creer, pensar, comportarse o ser cierran nuestra mente hacia la riqueza de las manifestaciones humanas.

✓ **¿Cuál es la relación entre toma de perspectiva y empatía?**

Ambas habilidades están directamente relacionadas. De alguna manera, sentir lo que otro experimenta en una situación determinada implica tomar su perspectiva, “ver las cosas como la otra persona las está viendo” y sentir algo similar a lo que ella siente. En algunas ocasiones, es necesario comprender cómo los demás ven algo para poder llegar a experimentar empatía. Estos procesos son fundamentales, tanto para manifestar conductas prosociales (ayuda, consuelo, cooperación, etc.) como para tener una actitud de apertura frente a la solución negociada de los conflictos.

HABILIDAD ESENCIAL

Tener reuniones de aula



Actividad	✓ Explorando el poder: Gana/Gana ²⁹
Objetivo(s)	✓ Presentar la idea de soluciones gana/gana.
Grado / Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 30 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	<ul style="list-style-type: none">✓ Pizarra✓ Materiales para un póster (opcional)✓ Cartel opcional: <div style="border: 1px solid #0070C0; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 10px;">Trabajamos juntos para obtener soluciones Gana/Gana</div>

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Discutiendo y anotando

1 Poder del adulto

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

²⁹ Actividad adaptada de McVittie, J.; La Sala, T. y Smitha, S. (2012). *Guía del maestro, actividades para estudiantes: Disciplina Positiva en la escuela y salón de clase* (p. 90). Basada en *Positive Discipline in the Classroom Teacher's Guide* de Jane Nelsen y Lynn Lott (1992)©.

2 Poder de las y los estudiantes

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

3 Poder compartido

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

2. Etiquetando

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

3. Explicando

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

4. Avanzando hacia el objetivo

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



Comentarios y/o sugerencias

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

TERCER NIVEL DE LA
CASA DE DISCIPLINA
POSITIVA:

SENTANDO LAS BASES

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

HABILIDAD ESENCIAL

Formar un círculo



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

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

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

30 Actividad adaptada de McVittie, J., La Sala, T. y Smitha, S. (2012). *Guía del maestro, actividades para estudiantes: Disciplina Positiva en la escuela y salón de clase* (p. 90). Basada en *Positive Discipline in the Classroom Teacher's Guide* de Jane Nelsen y Lynn Lott (1992)©.

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



Comentarios y/o sugerencias

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

Plan alternativo

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

HABILIDAD ESENCIAL

Practicar cumplidos y apreciaciones



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

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

- 1 Prepara anticipadamente un papelógrafo dividido en tres columnas, cada una rotulada con el título PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y DECISIÓN.
- 2 Pide a tus estudiantes que cierren los ojos y visualicen algún momento de 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...
- 3 Pídeles que traten de identificar los sentimientos y pensamientos que tenían en ese momento y qué decisiones tomaron al recibir el agradecimiento o reconocimiento.

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

- 4 Luego, pídeles que abran los ojos y que compartan lo que pensaron, sintieron y decidieron. Anota las ideas en la columna del papelógrafo que corresponda. En el caso de estudiantes de los primeros grados de primaria, puedes decirles que hagan un dibujo en cada sección en lugar de anotar.
- 5 Pregúntales qué están aprendiendo con esta actividad.

Extensión

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

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

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

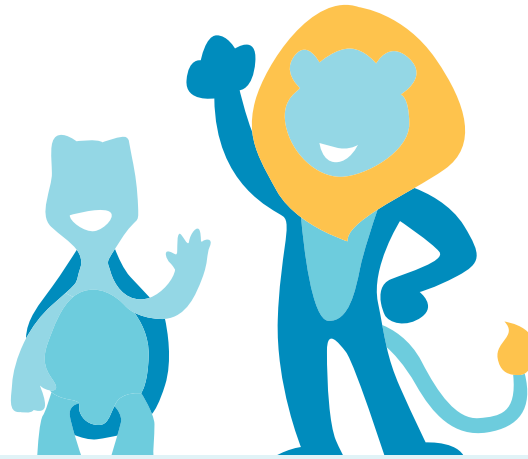


Comentarios y/o sugerencias

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

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Presentando el concepto

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

32 Adaptado de McVittie, J.; La Sala, T. y Smitha, S. (2012). *Guía del maestro, actividades para estudiantes: disciplina positiva en la escuela y salón de clase* (p. 81). Basada en *Positive Discipline in the Classroom Teacher's Guide* de Jane Nelsen y Lynn Lott (1992)©.

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

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

2. Escogiendo un animal

Pregunta a tus estudiantes:

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

3. Aceptando su elección

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

4. Completando los cuadros

Pide a cada grupo:

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

5. Compartiendo ideas

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

6. Reflexión

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

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

7. Continúa el debate

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

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

8. Avanzando hacia el objetivo

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

Consejos

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

Ejemplos

Ejemplo de los que escogen al camaleón

Queremos ser un camaleón porque...

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

No queremos ser un/una...

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

Ejemplo de los que escogen la tortuga

Queremos ser una tortuga porque...

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

No queremos ser un/una...

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

Ejemplo de los que escogen el águila

Queremos ser un águila porque...

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

No queremos ser un/una...

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

Ejemplo de los que escogen al león:

Queremos ser un león porque...

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

No queremos ser un/una...

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



Comentarios y/o sugerencias

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

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

HABILIDAD ESENCIAL

Usar habilidades de comunicación respetuosa



Actividad	✓ Ser tercero no siempre es negativo ³³
Objetivo(s)	✓ Mediar entre dos amigos que están en conflicto.
Grado / Nivel	✓ 1.º de secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Fotocopia de los roles que aparecen en el Material para el estudiante (una fotocopia de cada rol por cada grupo de tres estudiantes)

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Inicio

- Algunas veces, las emociones o pensamientos que experimentamos durante un conflicto hacen que la comunicación con la otra parte se rompa y que la situación quede sin resolver. ¿Qué puede pasar cuando un conflicto no se resuelve?

Respuestas sugeridas: La situación empeora y se hace más grave; la relación se rompe; la relación no es sana; nacen resentimientos y sentimientos de venganza; etc.



Escucha las respuestas.

2. Desarrollo

- Hoy vamos a aprender acerca de un método de manejo de conflictos conocido como mediación.

³³ Actividad extraída de Banco Mundial (2018). Step by Step- Toolkit Promoting Social and Emotional Learning (SEL) in Children and Teens [Paso paso: kit de herramientas para promover el aprendizaje social y emocional (SEL) en niños y adolescentes]. Recuperado de <https://www.worldbank.org/en/topic/education/publication/step-by-step-sel-curricula>

La mediación es un método de resolución de conflictos mediante el cual las dos partes enfrentadas recurren voluntariamente a una tercera persona imparcial, es decir, que no está de parte de una persona ni de la otra, llamada mediador, para llegar a un acuerdo satisfactorio para ambos.

- Todos podemos ser mediadores siempre que tengamos claros los pasos y características de un proceso de mediación. Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Cuatro pasos... una mediación” (ver Material para el estudiante) para conocer los pasos que tiene un proceso de mediación.



Lee los pasos con todos y explica cuando sea necesario.



Si cuentas con los recursos necesarios, observa con los estudiantes dos videos. De lo contrario, es conveniente que los observes antes de la clase para estar mejor preparado.

- <http://www.youtube.com/watch?v=M29IVbp7Eal&feature=related>

En este video, el profesor español Juan Carlos Torrego, experto en el tema de mediación escolar, explica las características de este método. Aquí, se presenta también el conflicto que luego será mediado. Tiene una duración aproximada de cinco minutos.

- <http://www.youtube.com/watch?v=jDjkM2VuUfo>

Es la continuación del video anterior. Aquí se presentan los diferentes momentos del proceso de mediación de pares. Tiene una duración aproximada de diez minutos.

- Ahora, vamos hacer un juego de roles en el cual simularemos una situación de mediación en un conflicto entre dos estudiantes. Para ello, debemos organizarnos en grupos de tres. Cada uno deberá leer su rol y representarlo como si estuviera en esa situación. Escuchemos con atención las instrucciones generales.

- Uno de ustedes será mediador y dos estarán en conflicto. Cada uno realizará su papel de la manera más realista posible, y quienes cumplan el rol de mediador deberán procurar ser mediadores competentes.
- No podrán conocer el rol de los otros ni compartir sus instrucciones.
- Tendrán cinco minutos para preparar el juego de roles y 15 minutos para mediar.



Lo ideal es que los grupos se asignen al azar para garantizar que tomen en serio la actividad. Cuando los grupos estén organizados, reparte a cada estudiante del grupo un rol de la hoja de trabajo “El caso de Fernando y Manuel” (ver Material para el estudiante). Uno será Fernando(a); el otro, Manuel(a); y el otro, mediador. Si sobran estudiantes, en algunos grupos pueden quedar dos mediadores; de ser así, deben preparar juntos ese rol.



Dales algunos minutos para que estudien su rol y para que los mediadores preparen el proceso. Luego, pide que se organicen de tal forma que los estudiantes en conflicto queden lado a lado y el mediador al frente de ellos. A continuación, pide que comiencen la mediación y, luego, pasa por los grupos para asegurarte de que estén llevando a cabo el juego de roles según lo indicado.

Finalmente, conversa con tus estudiantes sobre el proceso. Guía la reflexión con las siguientes preguntas. Procura dar la palabra a los diferentes grupos y escucha sus respuestas.

- ¿Qué fue lo que mejor hizo el mediador? ¿Qué olvidó hacer?
- ¿Cómo fue el resultado de la mediación?
- ¿Cómo se pudo haber mejorado ese resultado?

3. Cierre

- ¿Qué aprendimos hoy?
- ¿Cuáles son los pasos de una mediación?



Escucha las respuestas cuidando que se enuncien todos los pasos vistos durante la clase.

- ¿Cuándo se puede usar la mediación en un conflicto?

Respuestas sugeridas: Cuando el conflicto no es muy grave, cuando es entre personas de nuestra misma edad o menores que nosotros, cuando se ha roto la comunicación, etc.

Material para el estudiante

Actividad	Ser tercero no siempre es negativo
Objetivo	Mediar entre dos amigos que están en conflicto.

Cuatro pasos... una mediación

①
Presenta las reglas

- Cada uno tendrá su turno para hablar.
- Cada uno debe escuchar al otro.
- No usarán agresiones de ningún tipo.
- La conversación es confidencial.
- Se esforzarán para calmarse y buscar alternativas.
- El papel del mediador será facilitar que conversen.

②
Escucha la versión
de cada uno

- Pide que cada uno te cuente qué pasó.
- Haz preguntas para aclarar y profundizar.
- Reconoce y calma sus emociones.
- Identifica qué quiere o necesita cada uno.
- No juzgues ni muestres preferencias.

③
Pide soluciones

- Recuerda que tú no das ni sugieres soluciones.
- Pide que cada uno piense y sugiera soluciones.
- Escuchen las soluciones
- Pide que elijan una solución gana-gana.

④
Resume el acuerdo

- Cómo debe comportarse cada uno.
- En cuánto tiempo.
- Pregunta si están de acuerdo.

El caso de Fernando y Manuel³⁴

Instrucciones confidenciales para FERNANDO

Eres Fernando, un alumno de primero de secundaria. Manuel es tu compañero de clase. Es un chico inteligente, pero no le gusta estudiar y ha tenido problemas en el colegio, pues a veces contesta mal a los profesores y a sus compañeros porque no soporta que nadie lo contradiga. Tú llegaste recientemente al colegio este año y conocías a Manuel porque viven en el mismo barrio, pero no formas parte de su grupo.

El otro día, en una fiesta, un chico le dio un empujón a otro y una chica cayó sobre ti. Después de pedirte disculpas, se puso a hablar contigo, resultó ser muy simpática y agradable, y estuviste muy a gusto con ella. De repente, apareció Manuel junto con los amigos de su grupo, te apartó con un empujón, te dijo que te alejaras de “su chica” y que ni se te ocurriera volver a hablar con ella. Tú le contestaste que tú hablabas con quien querías. Él te insultó y te empujó junto con los otros chicos de su grupo. Para evitar más problemas, te fuiste.

El lunes en el colegio, en el primer recreo, buscaste a Manuel y le dijiste que, ahora que estaba solo, te dijera todo lo que te había dicho en la fiesta. Quedaron en verse a la salida.

Cuando salieron, se encontraron en un parque cercano y pelearon. Tú le rompiste un labio y él te dejó un ojo morado. Por un momento, perdiste la visión y te asustaste mucho.

Cuando llegaste a tu casa, tus padres se asustaron mucho y te llevaron al oftalmólogo, quien, después de examinarte, dijo que habrías podido perder la vista. Tus padres denunciaron a Manuel ante las autoridades.

Tú piensas que fue Manuel el que empezó todo, pero te gustaría solucionar este asunto antes de que llegue a oídos de la directiva del colegio, siempre que se disculpe y que no vuelva a meterse contigo ni con los demás.

Te gustaría que este tema se olvidara cuanto antes. Un compañero te aconsejó acudir a los mediadores escolares y estás de acuerdo en ir.

34 Adaptado de Torrego, J. (2003). *Mediación de conflictos en instituciones educativas*. Madrid: Editorial Narcea.

Instrucciones confidenciales para MANUEL

Eres Manuel, un alumno de primero de secundaria. Fernando es un compañero nuevo este año en el colegio, aunque tú ya lo conocías de antes en el barrio. Viene de un colegio privado y, según tú, a veces “se las da de mucho” y es presumido en las clases; por eso, a ti te cae bastante mal.

El otro día, en una fiesta, le coqueteó a tu novia, y eso tú no se lo permites ni a él ni a nadie. Por eso, al verlo, tú y tus amigos lo rodearon e hicieron que se fuera.

Tú ya lo habías olvidado, pero él, el lunes en el colegio, fue hacia ti en el recreo y te retó preguntándote si te atreías tú solo a decirle en la cara lo que le dijiste en la fiesta cuando estabas con tus amigos.

Quedaste en encontrarte con él a la salida. Se vieron en un parque y se pelearon delante de todos sus compañeros. Él te rompió el labio y tú le dejaste el ojo morado. Ahora te has enterado de que los padres de Fernando han interpuesto ante las autoridades una denuncia contra ti, pues, según el médico, estuvo a punto de perder la vista. Tú crees que no era para tanto.

En el colegio pensaron en expulsarlos, pero el profesor les ha sugerido que intenten resolver el asunto con los mediadores escolares. Tú, aunque no tienes mucho interés pues piensas que es poco lo que se puede arreglar, decides finalmente seguir el consejo del profesor y acudir a la mediación.

Estas dispuesto a olvidar todo lo sucedido, pero quieres que los padres de Fernando retiren la denuncia, que él se aleje de tu chica y evitar que los saquen del colegio.

Instrucciones confidenciales para EL MEDIADOR

Hace poco participaste en la formación de mediadores escolares. Hasta ahora no habías tenido la oportunidad de poner en práctica lo que aprendiste, pero ya llegó el momento. Fernando y Manuel, dos estudiantes de primero de secundaria, buscaron al coordinador para solicitar una mediación. Si no arreglan el problema, corren el riesgo de ser expulsados de la escuela.

Ahora te toca llevar a cabo la mediación y estás muy nervioso. Afortunadamente, encontraste el papel que te entregaron con los pasos del proceso de mediación. Los pasos que aparecen son los siguientes:

1. Establecer reglas claras para el proceso (no interrumpir, no atacarse ni agredirse de ninguna manera, mantener en confidencialidad la información, etcétera).
2. Escuchar la versión de cada uno (no buscar culpables, sino buscar cómo cada uno contribuyó al problema; resumir las versiones; calmar sus emociones; identificar qué quiere cada uno; etc.).
3. Hacer una lluvia de ideas sobre posibles soluciones gana-gana.
4. Lograr un acuerdo que favorezca los intereses de todas las partes involucradas.

Llegó la hora de la mediación...



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

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 mediante la apertura, el intercambio de información, y la examinación y la exploración de las diferencias. Otras formas menos sanas de manejar los conflictos son evitar la confrontación, imponer nuestras opiniones o métodos sobre otros, o ignorar lo que nos preocupa para hacer felices a los demás.

Mediación: método de resolución de conflictos mediante el cual las dos partes enfrentadas recurren voluntariamente a una tercera persona imparcial, es decir, que no está de parte de una persona ni de la otra, llamada mediador, para llegar a un acuerdo satisfactorio para ambos.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- ✓ Si los estudiantes han desarrollado ya gran parte de las sesiones de “Paso a paso”, han recibido la formación básica para ser mediadores. Si no es así, una sola sesión de mediación no es suficiente para que ellos puedan llevar a cabo este tipo de procesos de una manera formal, sino solo informal.
- ✓ El tipo de mediación que ha mostrado ser más efectivo en los contextos escolares es la mediación de pares; sin embargo, docentes, padres y directivos pueden ser también mediadores para intervenir en conflictos entre adolescentes amigos, amigas, compañeros, compañeros, hermanos o hermanas.
- ✓ Quienes más se benefician de la mediación son quienes actúan como mediadores. Varios estudios evidencian el gran desarrollo de habilidades socioemocionales que se genera a partir de ello.

3 Preguntas y respuestas frecuentes

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

Es muy común. En algunos países, todos los niños de educación básica primaria o elemental (entre los 7 y los 11 años de edad) son formados como mediadores, y en todas las escuelas tienen establecidos programas de mediación escolar apoyados por adultos.

- ✓ ¿En qué se diferencia la mediación de otros métodos de solución de conflictos?

La mediación es un método de solución de conflictos voluntario y el más utilizado en el contexto escolar. Las partes deben querer realizar la mediación. Quienes dan las alternativas de solución son las partes en conflicto y cualquier persona que tenga la formación como mediador puede realizarla. En otros métodos, quien da las alternativas de solución es el conciliador o el árbitro, y son procesos obligatorios.

Por sus características, la mediación tiene un gran potencial pedagógico propicio para el contexto educativo.³⁵

35 Ideas tomadas de Torrego, J. (2003). *Mediación de conflictos en instituciones educativas*. Madrid: Editorial Narcea.

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 por 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 ³⁶
Objetivo(s)	✓ Presentar las reuniones de aula. ✓ Prepararlos para iniciar las reuniones de aula.
Grado / Nivel	✓ Primaria y secundaria
Tiempo	✓ 45 minutos aproximadamente
¿Qué necesitaremos?	✓ Pizarra ✓ Plumones de pizarra o tiza

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

1. Preparar la actividad

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

36 Actividad adaptada de McVittie, J.; La Sala, T. y Smitha, S. (2012). *Guía del maestro, actividades para estudiantes: Disciplina Positiva en la escuela y salón de clase* (p. 91). Basada en *Positive Discipline in the Classroom Teacher's Guide* de Jane Nelsen y Lynn Lott (1992)©.

2. Proponiendo solucionar problemas en conjunto

- Pregunta: ¿Cuántos de ustedes creen que, si pueden trabajar en conjunto, lograrán encontrar soluciones a sus preocupaciones?
- Pide que te respondan con las manos.
- Si algunos parecen dudar, pregunta: ¿Cuántos de ustedes están dispuestos a aprender las habilidades necesarias para poder ayudarse entre todos de una mejor manera?
 - Vamos a trabajar juntos durante las reuniones de aula para poder aprender a solucionar problemas enfocándonos en las soluciones.
 - Vamos a empezar utilizando problemas de “práctica” para asegurarnos de que tenemos las herramientas necesarias para poder sugerir soluciones útiles.
 - También vamos a practicar con problemas reales los cuales tendrán un impacto en todos nosotros.



Comentarios y/o sugerencias

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

HABILIDAD ESENCIAL

Usar y entender las metas equivocadas

¿Qué haremos?

Guía de la actividad

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



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