



ESTRATEGIA DE FORMACIÓN DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES
EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA Y MEDIA

Guía del docente

Undécimo grado



**ESTRATEGIA DE FORMACIÓN DE COMPETENCIAS
SOCIOEMOCIONALES EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA Y MEDIA**

© 2016, Banco Internacional de Reconstrucción y Fomento / Banco Mundial
Banco Mundial, Oficina Lima, Perú
Av. Álvarez Calderón 185, piso 7, San Isidro - Lima 27 - Perú
Teléfono: +51 1 622 2300
Página www.bancomundial.org.pe web:

Derechos reservados

Este material fue elaborado por el personal del Banco Mundial con aportes externos. Los hallazgos, interpretaciones y conclusiones expresados no necesariamente reflejan los puntos de vista del Banco Mundial, su Junta de Directores Ejecutivos ni los gobiernos a los que representan.

Derechos y permisos

Este material está sujeto a derechos de autor y puede ser reproducido, parcial o completamente, siempre que se cite la fuente.

Dirección general: Inés Kudó
Coordinación: Joan Hartley
Asistencia general: Luciana Velarde

Autores:

José Fernando Mejía, Gloria Inés Rodríguez, Nancy Guerra, Andrea Bustamante, María Paula Chaparro, Melisa Castellanos.

Colaboradores:

Marissa Trigoso, Elena Soriano, Alejandro Adler, Ana María Rosales, Ariel Williamson.

Asesoría del Ministerio de Educación de Perú:

César Bazán, Estefany Benavente, Deyssy Lozano, Patricia Magallanes, Lilia Calmet.
Ilustración: David Cárdenas, Silvia Tomasich, Ericca Alegría.

Diseño gráfico: Evolution Design eirl.

Cuentos y canciones: Los Hermanos Paz S.A.C.

Afiches: Hermanos Magia

S.A.C. 3a edición, junio 2017

© 2017, Departamento Nacional de Planeación, Ministerio de Educación Nacional y Banco Mundial, Oficina Bogotá, Colombia,

Este material fue adaptado a partir del elaborado por el personal del Banco Mundial, Oficina Perú, con aportes externos.

Versión adaptada para Colombia:

Liliana González Ávila



Bienvenidos

COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

GRADO 11º



Estimado docente: ¡Bienvenido a Paso a Paso!

Paso a Paso es un programa que busca el desarrollo de competencias socioemocionales brindando herramientas para que los docentes puedan promoverlas en el aula. El programa incluye: guías para docentes como la que usted tiene en este momento en su mano y cuadernillos de trabajo para los estudiantes en los que están los materiales de apoyo de las actividades sugeridas para cada grado. En esta guía para el docente usted encontrará la descripción de las secuencias didácticas propuestas para noveno grado, que pueden ser desarrolladas en el área de ética y valores o en espacios como el de dirección de grupo, aunque también pueden inspirar actividades de integración del aprendizaje socioemocional en otras áreas académicas. Tenga en cuenta que los cuadernillos para los estudiantes no se pueden trabajar de manera autónoma porque son material de apoyo que solo tiene sentido en el desarrollo de las sesiones tal y como se proponen en esta guía.

¿Qué son las competencias socioemocionales y por qué son importantes?

Las competencias socioemocionales son aquellas que incluyen no solo el desarrollo de procesos cognitivos o mentales sino también áreas afectivas como la conciencia y gestión emocional, de relacionamiento con otros y de proyección hacia la sociedad. Así, les permiten a las personas conocerse mejor a sí mismas, manejar sus emociones, trazarse metas y avanzar hacia ellas, construir mejores relaciones con los demás, tomar decisiones responsables en su vida, disminuir la agresión y aumentar la satisfacción con su vida. El desarrollo de estas competencias es fundamental para lograr una salud mental positiva, tal y como es definida por la Organización Mundial de la Salud "Estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad".

En esta misma línea, las competencias socioemocionales promueven un mejor rendimiento académico y alejan a la persona de conductas de riesgo tanto individuales como grupales. Esto es especialmente importante en la adolescencia, en donde planear el futuro es una tarea fundamental que se puede ver afectada por la toma de decisiones apresuradas o poco pensadas.

¿Cómo se relacionan las competencias socioemocionales con las ciudadanas?

El desarrollo de competencias socioemocionales hace parte de la educación para la ciudadanía y, por lo tanto, es consistente con las competencias ciudadanas. Formar niños, niñas y jóvenes responsables con sus propias vidas, que persistan en la consecución de sus sueños y metas, que se ocupen de construir relaciones positivas con los demás, es la base para que también entiendan el compromiso que tienen como ciudadanos de construir con los otros un orden social caracterizado por la convivencia pacífica, la participación democrática y la valoración de la diversidad.

¿Cómo están organizadas las secuencias didácticas?

El desarrollo de competencias socioemocionales para décimo grado se propone a través de la realización de tres secuencias didácticas cada una de las cuales contiene la planeación de seis sesiones de clase, para un total de dieciocho clases. Estas tres secuencias didácticas están organizadas desde las

competencias propias del desarrollo individual, hasta nuestra proyección a la sociedad y el mundo, pasando por la construcción de relaciones con los demás. La primera secuencia: "Conmigo mismo", incluye competencias individuales como el autoconocimiento y la autorregulación. La segunda secuencia: "Con los demás", incluye competencias relacionadas con la construcción de relaciones armónicas y de cuidado, con las demás personas. Por último, la tercera secuencia: "Con nuestros desafíos", incluye aquellas competencias necesarias para trazar y conseguir nuestras metas, así como para tomar decisiones responsables.

Usted puede priorizar la realización de alguna de las tres secuencias de acuerdo con las características y necesidades de sus estudiantes. Sin embargo, es indispensable que haga todas las seis clases de la secuencia para lograr el desarrollo de las competencias socioemocionales propuestas. Para la educación media, teniendo en cuenta que algunas veces los estudiantes no han recibido este tipo de educación, es recomendable desarrollar las tres secuencias didácticas, es decir las dieciocho sesiones de clase.

En el siguiente cuadro puede observar las tres secuencias didácticas con sus competencias generales y específicas, y con los objetivos de desempeño para cada una de las seis clases que componen cada secuencia.

Secuencia	Competencia General	Competencia específica	Objetivo de desempeño
Secuencia 1: Conmigo mismo	Autoconciencia	Autopercepción	Entender cómo otras personas pueden influir en las decisiones que tomo.
		Autoeficacia	Enfrentar los desafíos académicos sabiendo que me haré más inteligente al superarlos
		Reconocimiento de emociones	Prestar atención a cómo mi mente y cuerpo reaccionan ante una emoción
	Autorregulación	Manejo de emociones	Manejar mis emociones usando mi voz interior
		Postergación de la gratificación	Renunciar a gratificaciones inmediatas para lograr metas mayores después
		Tolerancia a la frustración	Parar la cadena emocional negativa que se desata con la frustración.
Secuencia 2: Con los demás	Conciencia social	Toma de perspectiva	Considerar las expectativas, información y sentimientos de los demás antes de juzgar una situación
		Empatía	Sentir lo que otras personas sienten cuando están pasando por algo difícil
		Comportamiento prosocial	Ofrecer ayuda genuina, humilde y respetuosa del otro
	Relación con los demás	Escucha activa	Concentrar mi atención en lo que otros me quieren decir y mostrarles que me importa
		Asertividad	Resistir la presión de otros para hacer algo que no quiero o que me hace daño
		Manejo de conflictos interpersonales	Definir el problema, cómo me siento, lo que hice mal y cómo corregirlo

Secuencia	Competencia General	Competencia específica	Objetivo de desempeño
Secuencia 3: Con nuestros desafíos	Determinación	Motivación de logro	Usar la mentalidad de crecimiento para alimentar mi motivación
		Perseverancia	Prepararse para enfrentar los retos que supone terminar la secundaria
		Manejo del estrés	Identificar estresores pequeños y grandes y las estrategias para afrontarlos
	Toma responsable de decisiones	Pensamiento creativo	Imaginar explicaciones nuevas, diferentes y únicas
		Pensamiento crítico	Identificar y cuestionar lo que hacen los demás y tomar decisiones propias
		Responsabilidad	Reconocer cuando se causa daño a alguien y esforzarse por reparar el daño

Fuente: MEJÍA, J. Y OTROS. Programa de Educación Socioemocional- Paso a Paso. Guía del docente. Banco Internacional de Reconstrucción y Fomento-Banco Mundial. Oficina Lima, Perú. Segunda Edición. Junio de 2016. P. 5.

¿Cuáles son los principios pedagógicos de Paso a Paso?

Inspirado en cientos de programas a nivel mundial que han sido evaluados como exitosos¹, este material aplica el enfoque metodológico que ha probado tener mejores resultados y que se conoce como "FASE"²:

- **Focalizado:** Destina tiempo a la enseñanza de estas actividades como parte del horario escolar, entre una y dos horas de clase por semana.
- **Activo:** Prioriza el aprendizaje activo, es decir, la experiencia y la puesta en práctica de las competencias que se quieren fortalecer.
- **Secuenciado:** Desarrolla las habilidades socioemocionales paso a paso, con sesiones estructuradas y adecuadas a la madurez cognitiva y socioemocional de los estudiantes del grado al cual están dirigidas.
- **Explícito:** Se propone la enseñanza explícita de cada una de las competencias, nombrándolas y enseñando a los estudiantes cómo ponerlas en práctica.

¿Qué indicaciones se pueden seguir para realizar estas clases de manera exitosa?

Cada sesión ha sido diseñada para ser desarrollada durante 45-50 minutos. Es posible que este tiempo varíe de acuerdo con el tamaño y las características del grupo. El tiempo de trabajo aproximado para que los estudiantes trabajen con las guías en cada clase varía entre los cinco y los quince minutos. Pero es un tiempo que también se puede adaptar. En general es importante no exceder el tiempo necesario para cada actividad que el maestro puede calcular guiándose por su experiencia.

Puesto que la guía del docente contiene pautas detalladas a modo de guion, se puede caer en el error de pensar que cualquiera puede facilitar las sesiones. Sin embargo, se requiere contar con y poner en práctica muchas habilidades personales para lograr hacerlo exitosamente. Un facilitador de Paso a Paso debe ser capaz de crear un

¹ Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R., & Schellinger, K. (2011). The Impact of Enhancing Student's Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432

² CASEL (2015)

ambiente favorable para aprendizaje que sea confiable, seguro y acogedor. Para ello, es esencial construir una relación genuina con sus estudiantes, basada en aprecio, respeto mutuo, aceptación, protección, firmeza, organización y empatía.

A nivel personal, un facilitador de este programa:

- Está motivado y disfruta compartir este tipo de actividades con sus estudiantes.
- Escucha y se comunica de manera respetuosa, empática, asertiva y acogedora.
- Reconoce y valora la experiencia individual de cada uno de sus estudiantes.
- Favorece la comunicación y el diálogo abierto para la construcción de aprendizajes significativos.
- Evita reproducir prejuicios, estereotipos o actitudes discriminatorias, es decir, reflexiona y trabaja para superar sus propias limitaciones.
- Construye un ambiente de confianza en su aula de tal forma que todos se sienten seguros.

A nivel metodológico, existen tres ingredientes clave para experimentar Paso a Paso de manera exitosa:

- Priorice la **escucha**, no el discurso ni la cátedra.
- Céntrese en la **experiencia** del estudiante, no en su propia experiencia.
- Construya un **vínculo** genuino con sus estudiantes, no contenidos o teoría.

Para obtener los mejores resultados, familiarícese con las sesiones previamente, de manera que pueda desarrollarlas respetando exactamente el contenido propuesto, pero utilizando sus propias palabras. A continuación, encontrará un conjunto de pautas a seguir (y otras que evitar), que hemos compilado tras nuestra experiencia implementando el material.

¿Puedo adaptar las sesiones?

De acuerdo con sus circunstancias, el tamaño de los grupos, la disponibilidad de espacio y materiales, así como las características de sus estudiantes, es posible que usted considere conveniente llevar a cabo una adaptación de algunas de las actividades propuestas en las sesiones. En tal caso, asegúrese de:

- Tener presente la competencia general y la específica a la que apunta la actividad.
- Revisar que la modificación cumpla los objetivos de aprendizaje esperados, ya que éstos responden a lo esperado en cada grado.
- Leer la guía complementaria que aparece al finalizar la sesión, ya que esto le ayudará a mantener el enfoque dado a la competencia en la versión presentada en el material.
- Recordar que debe definir para la sesión los siguientes tres momentos: inicio, desarrollo y cierre.
- Tener presente que la sesión debe responder a la edad, momento evolutivo de los estudiantes y a sus intereses.
- Incluir en los cierres puntos de reflexión para que los estudiantes visualicen el impacto de las competencias en sus vidas, sin caer en la moralejas o regaños.



SECUENCIA DIDÁTICA 1

Connmigo mismo

SECUENCIA DIDÁCTICA 1: CONMIGO MISMO

Esta secuencia busca que el estudiante se conozca más, confíe en sí mismo, entienda y maneje sus emociones de acuerdo con momento que vive. Esto se puede lograr a través del desarrollo de dos competencias generales y de seis específicas. La primera competencia general es la autoconciencia, la cual se desarrolla a través de tres específicas: la autopercepción, la autoeficacia y el reconocimiento de emociones. La segunda, es la autorregulación que se desarrolla por medio del manejo de emociones, la postergación de la gratificación y la tolerancia a la frustración.

Autoconciencia

A continuación encuentra tres sesiones que buscan desarrollar la autoconciencia en los estudiantes de undécimo grado como parte de las competencias socio-emocionales que se abordan en la secuencia didáctica "Conmigo mismo". Con este fin, estas tres sesiones se centrarán en que los estudiantes puedan reconocer quiénes son y visualizar quiénes quieren ser, pregunta fundamental al terminar la educación media; que puedan actuar con organización, atención y flexibilidad para reconocer en sí mismos su propia capacidad de alcanzar sueños y metas y avanzar en el control emocional al identificar sus propias emociones y los impactos que éstas tienen en ellos mismos y su entorno.

Competencia general:	Autoconciencia Conocernos, entendernos y confiar en nosotros mismos		
Competencias específicas:	Autoconciencia	Autoeficacia	Reconocimiento de emociones
¿Qué es esta competencia?	Lo que pensamos de nosotros mismos	Confiar en nuestra habilidad para lograr objetivos y para manejar situaciones difíciles o retadoras	Saber lo que estamos sintiendo y por qué
¿Cuál es el objetivo para el estudiante en cada clase?	Defino cómo soy y cómo quiero ser.	Actúo con organización, atención y flexibilidad.	Identifico las consecuencias de mis emociones en mí mismo y el entorno.

Autorregulación

A continuación encuentra tres sesiones que buscan desarrollar la autorregulación en los estudiantes de undécimo grado como parte de las competencias socio-emocionales que se abordan en la secuencia didáctica "Conmigo mismo". Con este fin, estas tres sesiones se centrarán en que los estudiantes puedan reconocer que sus emociones se originan en pensamientos irracionales y que al tener conciencia de ellos pueden modificarlas y con ello no actuar impulsivamente. También se busca que los estudiantes en lugar de huir o ignorar o evitar los obstáculos que interfieren con sus planes puedan enfrentarlos y actuar frente a ellos.

Competencia general	Autorregulación Manejar con eficacia nuestras emociones, pensamientos y comportamientos en diferentes situaciones		
Competencias específicas	Manejo de emociones	Postergación de la gratificación	Tolerancia a la frustración
¿Qué es esta competencia?	Regular nuestras emociones en armonía con nuestras metas	Renunciar a una satisfacción inmediata por una meta u objetivo más importante y/o valorado	Enfrentar dificultades sin que nos abrumen la rabia o la decepción
¿Cuál es el objetivo para el estudiante en cada clase?	Reconozco las emociones que generan pensamientos irracionales y cambiarlas.	Controlo mis impulsos.	Enfrento los obstáculos que puedan interferir con mis planes a futuro.

Módulo 1
Conmigo mismo

Habilidad general
Autoconciencia

YO, EN EL PRESENTE Y EN EL FUTURO

Objetivo

Definirme cómo soy cómo quiero ser.

Material para el aula

Guía de la sesión

Inicio

Esta es la primera de varias sesiones en las que vamos a aprender sobre nosotros mismos para conocernos mejor. Cada vez identificamos mejor quiénes somos. Cuando nos reconocemos, pensamos en pasado, presente y futuro.

Vamos a hacer un viaje al pasado para recordar lo que decíamos cuando éramos pequeños sobre lo que queríamos ser, estudiar o hacer cuando fuéramos grandes. En grupos de 2 o 3 estudiantes, compartan sus recuerdos con sus compañeros.



Dedique alrededor de dos a tres minutos a la conversación en grupos.

¿Qué recordaron?



Escuche algunas respuestas.

Desarrollo

¿Quién soy hoy?

Ahora vamos a hacer una descripción de nosotros mismos como si estuviéramos presentando a otra persona en un grupo en el que nadie la conoce. En la descripción debemos mostrar los intereses y las actividades que más me atraen. También debemos reconocer las cosas que sabemos hacer (nuestras habilidades), para lo que somos buenos, no solo en el campo académico (las asignaturas en las que me destaco) sino en la vida familiar, con mis amigos y mi comunidad y los que nos gustaría estudiar al terminar la educación media para llegar a ser una persona que se destaca en un determinado campo u ocupación.

Utilizando la hoja de trabajo "¿Quién soy?" de su cuadernillo (ver Material para el estudiante), vamos a reflexionar y llenar los recuadros. Llenaremos los recuadros con palabras o dibujos sencillos que describan lo que pensamos de nosotros mismos y que tal vez sea una cara desconocida para mis compañeros.



Deles unos minutos para esto.

Luego de forma voluntaria invite a los jóvenes a compartir su ejercicio.

- ¿Alguien quiere compartir sus respuestas sobre sus intereses?
- ¿Sobre sus habilidades?
- ¿Actividades que más les gustan?
- ¿Qué me gustaría estudiar al terminar la educación media? ¿si estudio eso es porque quiero hacer o ser.....?
- ¿Qué ideas de lo que quieren ahora se parecen a lo que querían cuando eran pequeños?



Escuche algunas respuestas. Intente escuchar al menos a un estudiante de cada grupo.



Cierre

- ¿Para qué nos servirá reconocer nuestros gustos, intereses y habilidades?
- A pesar de los obstáculos que podamos tener, ¿de qué nos servirá identificar lo que nos gustaría estudiar al terminar la educación media? ¿será que lo que estudiemos nos acerca a la persona que queremos ser y a las cosas que queremos hacer?
- Las decisiones sobre los que haremos al terminar la educación media deben considerar lo aquello que nos gusta y las habilidades que tenemos.

Material para el estudiante

Ese otro que soy yo

Llena los recuadros con palabras o dibujos simples, respondiendo a cada una de las preguntas propuestas.

<p>Mis gustos e intereses</p> <p>¿Cuáles son las actividades que más me gusta hacer?</p> <p>¿Qué temas me interesan mucho?</p>	<p>Mis habilidades</p> <p>¿Para qué considero que soy hábil?</p> <p>¿Qué dicen mis familiares y amigos que puedo hacer muy bien?</p>	<p>Mi estudio ideal al terminar la educación media</p> <p>Si pudiera elegir sin pensar en los obstáculos, ¿Qué me gustaría estudiar al terminar la educación media?</p>
---	---	--

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.

Autoconcepto: Lo que pensamos de nosotros mismos (Smith & Mackie, 2007).

Consejos prácticos para docentes y padres

- Estar en grado 11o es crítico para los jóvenes entre 16 y 18 años, ya que están a punto de "salir al mundo" y tomar las riendas de su vida. Por ello, es esencial contar con una brújula concreta para analizar sus opciones y tomar decisiones personales y académicas sobre la continuidad de sus estudios.
- Muchas veces, se etiqueta a los jóvenes como soñadores e, incluso, sus deseos hacia el futuro pueden generar burla o malestar en los adultos, pues consideran que los jóvenes no son realistas y que necesitan madurar. Los adultos, por diferentes razones, van olvidándose de sus sueños y abandonando lo que alguna vez imaginaron lograr ser. Es necesario rescatar en ellos esa cualidad y fortalecerla, ya que se convierte en una herramienta para superar dificultades y lograr una vida más plena.

Preguntas frecuentes

¿Qué puedo hacer si un estudiante me dice que no ve el propósito de ponerse a soñar en una opción de estudio al terminar la educación media, pues afirma que viene de un ambiente social, económico o cultural que nunca le permitirá estudiar para llegar a ser esa persona y que este ejercicio solo le provocará desilusión?

Todos tenemos limitaciones y barreras, personales o de nuestro entorno (familia, comunidad, amigos, etc.). Algunas de estas barreras son visibles y algunas no.

Lo que distingue a las personas que alcanzan sus sueños de las que no, no es dónde nacen ni cómo nacen, si no lo que hacen con quiénes son. Las personas que reconocen sus fortalezas y limitaciones y logran distinguir qué limitaciones pueden superar son aquellas que pueden alcanzar sus sueños.

Por otro lado, identificar lo que quisiéramos ser o hacer en la vida y pensar en el estudio que nos permitirá llegar a ello nos puede servir para analizar qué obstáculos se nos podrían presentar en el camino y cómo podríamos superarlos, por más difícil que parezca. También podemos ajustar nuestras metas para que estén más acordes a nuestras posibilidades pero dentro de lo que nos interesa y nos motiva. Por ejemplo, si considero que soy muy Bueno para escribir debería considerar estudios que me permitan aprovechar esta fortaleza y que luego en desarrollo de mi vida profesional me permitan ser feliz y destacarme en lo que hago.

Módulo 1
Conmigo mismo

Habilidad general
Autoconciencia

Habilidad específica
Autoeficacia

OFF: ORGANIZACIÓN, FOCO Y FLEXIBILIDAD

Objetivo

Pensar organizadamente, con atención y flexibilidad.

Material para el aula

Hojas en blanco; media hoja por cada grupo de tres estudiantes.

Guía de la sesión

Inicio

La sesión pasada exploramos nuestros gustos e intereses para analizar qué tipo de estudios queremos realizar al terminar la educación media. Comencemos la sesión de hoy respondiendo las siguientes preguntas:

- ¿Creen ustedes podemos hacer más efectiva nuestra forma de pensar? ¿Por qué?
- ¿Cómo podemos hacerlo? ¿será que nuestro cerebro influye? ¿cómo lo hará? ¿se puede mejorar?



Escuche algunas respuestas y complemente si lo considera necesario, guiándose de la siguiente información: Conocer el funcionamiento de nuestro cerebro es muy importante para comprender mejor nuestros comportamientos, actitudes y formas de sentir. Si conocemos más de él, podemos entender mejor nuestro comportamiento y reconocer qué podemos hacer para estimular su desarrollo, así podemos ser más eficaces y lograr nuestras metas.

Desarrollo

¿Verdadero o Falso?

Vamos a formar grupos de tres integrantes. Cada grupo recibirá media hoja de papel; allí deberán escribir los números del 1 al 5 y dejar un espacio para escribir Verdadero o Falso al lado de cada uno.

Voy a leerles unos datos acerca del cerebro. Ustedes deben escribir si esa información es verdadera o falsa. Yo leeré el dato y les daré tres minutos para que deliberen en grupo y decidan qué respuesta escribirán.

Leamos juntos cuáles son estas dos mentalidades que podemos tener y qué son.



Lea cada una de las afirmaciones propuestas a continuación, dejando después de cada una de ellas tres minutos para que cada grupo escriba su respuesta.

El tamaño del cerebro no cambia mucho después de la infancia. ¿Verdadero o falso?

1. Las conexiones entre las células cerebrales crecen rápidamente en la infancia, pero durante la adolescencia hay demasiadas conexiones y estas conexiones se pueden empezar a deshacer. ¿Verdadero o falso?
2. Nuestro cerebro está completamente desarrollado y maduro cuando cumplimos los 18 años. ¿Verdadero o falso?
3. El cerebro hace que los adolescentes o no piensen mucho las cosas y actúen impulsivamente de acuerdo a la emoción, o piensen bastante antes de actuar impulsivamente. ¿Verdadero o falso?
4. Los adolescentes son más propensos a tomar riesgos cuando sus amigos están con ellos. ¿Verdadero o falso?



Después de leer todas las afirmaciones, solicite a sus estudiantes que compartan sus respuestas.

Ahora vamos a revisar las respuestas a estos hechos:

1. El tamaño del cerebro no cambia mucho después de la infancia. ¿Quiénes escribieron que esto es verdadero? ¿Quiénes escribieron que esto es falso?

La respuesta es VERDADERO. A la edad de 6 años, el cerebro ya está entre el 90 y el 95 por ciento de su tamaño adulto. Pero las conexiones en el cerebro continúan desarrollándose mientras uno crece. Podemos pensar en las conexiones como "el cableado". Este cableado del cerebro continúa desarrollándose a medida que crecemos y ganamos experiencia.

2. Las conexiones entre las células cerebrales crecen rápidamente en la infancia, pero durante la adolescencia hay demasiadas conexiones y estas conexiones se pueden empezar a deshacer. ¿Quiénes escribieron que esto es verdadero? ¿Quiénes escribieron que esto es falso?

La respuesta es VERDADERO. La mayoría de las conexiones del cerebro se forman, para las niñas, a los 11 años; y para los niños, a los 12 años. Durante la adolescencia, las conexiones se podan, como se cortan las flores marchitas de una planta. Las conexiones utilizadas van a hacerse más fuertes y las que no son utilizadas van a desaparecer.

3. Nuestro cerebro está completamente desarrollado y maduro cuando cumplimos los 18 años. ¿Quiénes escribieron que esto es verdadero? ¿Quiénes escribieron que esto es falso?

La respuesta es FALSO. Los científicos han demostrado que nuestro cerebro no madura completamente hasta los 25 años. El área de nuestro cerebro responsable de la toma de decisiones, la planificación, organización y control de los impulsos se llama córtex pre frontal. Es una de las últimas zonas en madurar. El córtex pre frontal es el supervisor de nuestras acciones, decisiones y comportamiento.

4. El cerebro hace que los jóvenes o no piensen mucho las cosas y actúen impulsivamente de acuerdo con la emoción, o piensen bastante antes de actuar impulsivamente. ¿Quiénes escribieron que esto es verdadero? ¿Quiénes escribieron que esto es falso?

La respuesta es VERDADERO. Los cambios en la función cerebral durante la adolescencia implican un aumento de la participación de múltiples regiones del cerebro en las tareas que requieren del procesamiento de la información emocional, esto no quiere decir que sean más emocionales, sino que son menos propensos a activar áreas corticales y subcorticales simultáneamente. Esto hace, o que no piensen mucho las cosas y actúen impulsivamente de acuerdo a la emoción, o que piensen bastante antes de actuar impulsivamente.

5. Los adolescentes son más propensos a tomar riesgos cuando sus amigos están con ellos. ¿Quiénes escribieron que esto es verdadero? ¿Quiénes escribieron que esto es falso?

La respuesta es VERDADERO. La adolescencia se asocia con un aumento de la búsqueda de sensaciones, esto puede ser debido a los cambios en los sistemas de recompensa, hay un aumento de las sustancias encargadas de la satisfacción y el placer: dopamina y oxitocina, lo que aumenta la atención y la memoria de los adolescentes en la información social. Como consecuencia de estos cambios, los adolescentes son más propensos a asumir riesgos con el fin de obtener recompensas, situación que aumenta en presencia de los pares. Este aumento en la búsqueda de recompensas tiene su pico máximo a los 15 años, después de lo cual comienza a disminuir.

¿Qué datos les sorprendieron?



Escuche algunas respuestas.

Mejorando mi cerebro, OFF: Organización, Foco y Flexibilidad

Es posible cambiar y mejorar nuestro cerebro. Cuando practicamos algunas estrategias podemos hacer que nuestro cerebro funcione de forma más eficiente.

Vamos a practicar estrategias para ser eficientes en lo que queremos o tenemos que hacer. Para ello revisemos las estrategias que figuran en su cuadernillo en la hoja de trabajo "OFF en mi día a día" (ver Material para el estudiante).



Explique según las indicaciones que vienen a continuación y dé un tiempo para que los estudiantes completen cada estrategia:

La organización es la primera habilidad e incluye las estrategias de organización con calendarios y agendas y de identificar los pequeños pasos cuando hay actividades muy largas o complicadas. ¿Cómo podríamos usar estas estrategias para analizar opciones sobre lo que nos gustaría estudiar? Completemos las estrategias 1 y 2.

En la habilidad del foco, las estrategias son prestar atención al presente, enfocarse en lo positivo de la vida y tener metas. Complete las estrategias 3, 4 y 5.

La flexibilidad requiere el reconocimiento de pensamientos y la definición de cómo podemos interrumpir los pensamientos negativos, como por ejemplo, mi familia no tiene dinero, mis padres no aceptan lo que me gusta, no sé qué me gusta, por ejemplo. Complete la estrategia 6.

Cuando todos hayan terminado, solicite que diferentes estudiantes cuenten el uso que le darían a las estrategias. Complemente las respuestas de sus estudiantes si lo considera necesario, guiándose de la siguiente información:

Estrategia 1: Creo un cronograma de trabajo, señalando los días y las horas en qué analizaré las opciones de estudio al terminar la educación media, cuándo debo decidir, cuándo debo presentar mi admisión, por ejemplo.

Estrategia 2: Divido el trabajo en varias partes, por ejemplo, en dos jornadas de trabajo investigo, en otra hago un listado de las instituciones educativas o programas que me interesa analizar, luego defino las diferentes fechas de mi cronograma de trabajo sobre cuándo iré a conocer, cuándo decidiré, etc.

Estrategia 3: Me concentro en lo que hago día a día, momento a momento, por ejemplo, no pienso en las cosas que pueden impedir que estudie al terminar la educación media.

Estrategia 4: Me enfoco en que estoy terminando la educación media y en todo lo que he logrado hasta el momento.

Estrategia 5: Pienso en algunas de mis metas: seguir estudiando, trabajar y estudiar al mismo tiempo.

Estrategia 6: Cambio los pensamientos negativos por pensamientos positivos, o freno los pensamientos negativos impidiendo que lleguen a mi mente y mucho menos que se queden en mi mente.

Cierre

- ¿Qué significa reconocer que mi cerebro sigue en desarrollo?
Respuestas posibles: Significa que puedo seguir haciendo cosas para ser cada vez más eficiente y lograr lo que quiero.
- ¿Cómo nos ayuda practicar estrategias para realizar una actividad de una manera organizada, enfocada y flexible?
Respuestas posibles: Nos ayuda a ser eficaces y lograr lo que queremos o tenemos que hacer; hace que nuestro cerebro se desarrolle y que crezca nuestra confianza en nuestras propias capacidades para conseguir metas pequeñas y grandes.

OFF en mi día a día

Lee cada frase y contesta pensando en tu vida diaria.

Organización

Estrategia 1: Me organizo con calendarios y agendas.

Por ejemplo, si tengo que analizar cuáles son los programas de formación que podría estudiar, ¿cómo podría usar esta estrategia? _____

Estrategia 2: Utilizo pasos pequeños para completar una actividad que es muy larga.

Por ejemplo, si tengo que mirar muchas páginas web de instituciones de educación superior, ¿cómo podría usar esta estrategia? _____

Foco

Estrategia 3: Presto atención a lo que está pasando ahora, no a lo que sucedió en el pasado o las cosas que pueden impedirme estudiar.

Por ejemplo, _____

Estrategia 4: Me enfoco en lo positivo de la vida. Cada día puedo pensar en lo que es importante para mí ahora y en el futuro.

Lo positivo en mi vida es _____

Estrategia 5: Tengo metas por alcanzar en mi vida.

Algunas de mis metas son _____

Flexibilidad

Estrategia 6: Puedo reconocer cuáles son mis pensamientos y darme cuenta cuándo me estoy aferrando a pensamientos negativos.

Cuando me siento aferrado a estos pensamientos negativos, puedo _____

Conceptos clave

Autoeficacia: Creer en nuestra propia capacidad de hacer lo que se necesita para producir logros específicos (Bandura A., 1977; 1986; 1997). En otras palabras, confiar en nuestra habilidad para ser exitosos en situaciones específicas.

La autoeficacia supone confianza en nuestra habilidad para ejercer control sobre nuestra propia motivación, comportamiento y entorno social. Esta opinión determina la manera en que nos aproximamos a los retos y tareas. Si tenemos una autoeficacia alta, abordaremos los retos con mayor seguridad, porque creemos que sí podemos lograr lo que nos proponemos. La autoeficacia afecta la elección de las actividades, el esfuerzo para realizarlas y la perseverancia en las tareas.

Mentalidad de crecimiento: Creer que nuestras habilidades más básicas se pueden desarrollar a través de esfuerzo y dedicación; el cerebro y el talento son sólo el punto de partida. Creer que podemos aprender más o ser más inteligentes si nos esforzamos y perseveramos (Dweck, 2006).

Consejos prácticos para docentes y padres

- Es importante que los estudiantes terminen la educación media teniendo un alto sentido de autoeficacia; esto les permitirá plantearse y conseguir metas a lo largo de su vida. Aprender a tener estrategias de organización hará que sean más eficaces y que aumente la confianza en sí mismos.
- Es ideal que las habilidades de Organización, Foco y Flexibilidad sean conocidas por todos los docentes y que les recomienden utilizarlas en los trabajos que tienen en cada área.
- Se puede invitar a los estudiantes a que detecten en cuál de esas tres habilidades estaban cometiendo errores (por ejemplo, no dividir un trabajo largo en varias partes e ir avanzando sino dejar para hacerlo a "última hora") y a que practiquen especialmente las estrategias indicadas (en el caso del ejemplo, las estrategias 1 y 2 que son parte de la habilidad de organización).

Preguntas frecuentes

• ¿Por qué es importante entender el desarrollo del cerebro?

Los estudiantes deben comprender que tienen un cerebro que funciona de manera específica durante la adolescencia, bajo la influencia de hormonas y emociones, y que su cerebro va a cambiar cuando lleguen a la edad adulta. Entendiendo esto, ellos lograrán comprender mejor sus pensamientos, emociones, acciones y decisiones. Adicionalmente, pueden desarrollar estrategias para mejorar el funcionamiento de su cerebro.

¿Por qué revisamos las habilidades de organización, foco y flexibilidad?

Estas tres habilidades son parte importante de la autoeficacia; por lo tanto, son habilidades que los adolescentes deben practicar. El cerebro adolescente tiene que trabajar mucho para pensar de una manera racional. Si los jóvenes practican estas habilidades, serán más propensos a utilizar las estrategias, a hacerlo de manera más diestra, y a pensar de manera más racional en su vida diaria.

Módulo 1
Conmigo mismo

Habilidad general
Autoconciencia

Habilidad específica
Reconocimiento
de emociones

MIS EMOCIONES Y SUS CONSECUENCIAS

Objetivo

Identificar las consecuencias de mis emociones en mí mismo y en el entorno.

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

Inicio

En la sesión anterior vimos la importancia de dar foco y tener un pensamiento flexible. En esta sesión vamos a identificar las consecuencias de tener determinadas emociones.



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

Situación - Emoción- Acción - Consecuencia(s)

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

Hoy vamos a centrarnos en las consecuencias a las que pueden dar lugar nuestras emociones.

Desarrollo

Vamos a abrir nuestro cuadernillo en la hoja de trabajo "Pelea por carrera" (ver Material para el estudiante) y vamos a leer entre todos el caso sobre Mateo y la carrera que quiere estudiar.



Repáselas con sus estudiantes. Sus definiciones se encuentran en la Guía complementaria para el docente.

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

Motive a sus estudiantes a participar y anote en el tablero sus respuestas.

Respuestas sugeridas:



- **Situación:** Mateo presenta a su padre la carrera que le interesa estudiar al terminar la educación media.
- **Emoción(es):** Disgusto, cólera, frustración.
- **Acción(es):** Mateo pega a su hermano cuando se burla de su interés de estudio y agrede verbalmente al padre.
- **Consecuencia(s):** La comunicación entre el padre y el hijo se rompe, Mateo decide finalmente no estudiar nada y no hará nada al terminar el colegio.

Recuerde las emociones que se trabajarán en la sesión:

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



Si cuenta con tiempo, puede repasarlas. Sus definiciones se encuentran en la Guía complementaria para el docente.

Emociones y consecuencias

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



Una vez que los estudiantes hayan terminado de desarrollar su hoja de trabajo, solicite voluntarios para compartir en plenaria lo que han escrito, sólo si se sienten cómodos haciéndolo. Haga especial énfasis en las consecuencias resultantes y solicite la opinión de sus estudiantes sobre las mismas.

3 Cierre

Hoy hemos identificado algunas consecuencias que puede tener la expresión y, en ocasiones, la falta de regulación de nuestras emociones.

Es muy importante recordar que todo lo que hacemos tiene consecuencias en menor o mayor escala.

- ¿Qué aprendizajes obtuvieron en la sesión de hoy?
- ¿Por qué será tan importante desarrollar la capacidad para visualizar las consecuencias de nuestras acciones?
- ¿Qué puedo hacer para aprender a anticiparme a mis acciones?



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

Material para el estudiante

Encuentro de visiones

Lee el siguiente caso que sucedió a un joven cuando fue a compartir con sus padres que le gustaría ser cheff al terminar la educación media.

Mateo: el cheff de la familia

Mateo por fin decidió que iba a compartir con sus padres su interés de estudiar gastronomía al terminar la educación media. El padre de Mateo le dijo que él no lo apoyaría pagando sus estudios, que él quería que fuera el primer médico de la familia y que haría el esfuerzo por esa profesión pero no por la gastronomía.

Mateo le dijo a su padre en tono airado que no le interesa estudiar medicina, que la sangre le produce náuseas y que no se ve atendiendo gente enferma todo el día. El padre insiste en que no lo apoyará porque esa carrera generalmente la estudian mujeres. Ante esto, Iván, el hermano menor de Mateo se mete en conversación y empieza a mofarse de su hermano. Mateo le dice que no se burle y él continúa. Mateo enfurecido por la situación y la actitud de su hermano le da una trompada. Su padre interviene y Mateo reacciona gritando que nadie entiende lo que le gusta.

Dado que su padre solo quiere apoyarlo con la medicina, Mateo decide no presentarse a ningún proceso de admisión, no averigua opciones cercanas a sus intereses ni tampoco trata de conversar nuevamente con su padre para obtener su apoyo. Cuando se gradúa se siente muy mal porque sus compañeros van a ingresar en distintas instituciones y él en cambio no sabe qué va a hacer.

Emociones y consecuencias

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

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

1 Conceptos clave

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

Emociones: Reacciones fisiológicas y psicológicas inmediatas e intensas ante lo que nos pasa o nos rodea, y que nos mueven a actuar o expresar una respuesta. Se refieren a cómo nos sentimos ante algún evento o situación (generalmente apenas este 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 & Scherer, 2012 ; Scherer, 2005; Ekman, 1992).

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Es importante conversar sobre la dificultad que puedan tener sus estudiantes para manejar la cólera, ya que, en ciertas culturas, las reacciones agresivas están normalizadas. Específicamente, hay culturas en las que se permite y se propicia que los varones utilicen reacciones agresivas porque se cree que son reacciones propiamente masculinas. Explíqueles que las reacciones agresivas no son saludables; no alivian la emoción, más bien incrementan su intensidad y tampoco facilitan soluciones positivas, lo que da lugar a consecuencias poco favorables y, en ocasiones, de largo alcance.

3 Preguntas frecuentes

- **¿En situaciones de emergencia, como un incendio o una persona con un ataque al corazón, no es mejor actuar impulsivamente y rápido, que parar a pensar en nuestras emociones y sus consecuencias mientras el tiempo pasa y la situación se agrava?**

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

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

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

- **¿El amor es una emoción?**

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

Módulo 1
Conmigo mismo

Habilidad general
Autorregulación

Habilidad específica
Manejo de emociones

TRANQUILIZO MIS PENSAMIENTOS IRRACIONALES

Objetivo

Conectar mis pensamientos irracionales con las emociones que los provocan para reemplazarlos por pensamientos tranquilos.

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión



Inicio

En la sesión pasada hablamos sobre cómo determinadas situaciones nos pueden llevar a sentir diferentes emociones y esas emociones nos llevan a actuar de determinadas maneras.

Hoy vamos a seguir trabajando sobre la misma idea, pero esta vez incluyendo también el papel de nuestros pensamientos. Los pensamientos afectan nuestras acciones pues nos producen emociones que pueden ser intensas o difíciles de controlar.



Escriba en el tablero el gráfico que se muestra a continuación marcando de un color diferente o resaltando el cuadro de "pensamientos", que es el elemento nuevo que le estamos agregando hoy a la cadena que trabajamos durante la sesión pasada.

Situación: Estoy respondiendo un examen.

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

Emoción(es):

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

Consecuencia(s):

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



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

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

2 Desarrollo

Pensamientos irracionales y pensamientos tranquilos

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

1ro. Al identificar un pensamiento irracional en tu mente, detente y revisa ese pensamiento. Pregúntate si estás exagerando un pequeño incidente o si insultarte o señalar constantemente tus faltas te ayuda o te hace daño.

2do. Visualiza ese pensamiento irracional en tu mente y sustitúyelo por un pensamiento opuesto, es decir, por un pensamiento tranquilo.

Por ejemplo, si te encuentras pensando "No puedo lograr nada", de forma inmediata visualiza la frase en tu mente y transfórmala en la frase opuesta a ese pensamiento; en este caso el pensamiento tranquilo podría ser: "Puedo lograr todo lo que me propongo, confío en mí". Visualiza este nuevo pensamiento.

Aprendiendo a "manejar pensamientos irracionales"

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



Desarrolle el ejemplo con sus estudiantes y esté atento a resolver cualquier duda que surja.

Después del ejemplo, encontrarán tres cuadros con situaciones. Los dos primeros cuadros contienen situaciones que deben completar; en el último cuadro se dan las pautas para que practiquen la estrategia con una situación que ustedes mismos deben proponer, tomando como referencia situaciones que enfrenten o hayan enfrentado en algún momento.



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

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

3 Cierre

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

Material para el estudiante

Aprendiendo a reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos

Lee con cuidado el siguiente ejemplo:

Situación: Discutí con mi novio (a)

Pensamientos irracionales: "Es mi culpa, siempre es mi culpa".

Emoción(es): Tristeza.

Pasos para reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos:

1ro. Detente y revisa el pensamiento irracional apenas lo detectes. Pregúntate si estás exagerando, y si ese pensamiento te ayuda o te hace daño.

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

2do. Visualiza ese pensamiento irracional en tu mente, y dale la vuelta para sustituirlo por un pensamiento tranquilo.

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

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

Situación 1: Tienes muchas ganas de estudiar en determinada institución de educación superior o de educación para el trabajo. Tienes la entrevista de admisión.

Pensamiento(s) irracional(es): "No voy a saber qué responder, no voy a ser seleccionado(a)".

Emoción(es): Ansiedad, miedo.

Pasos para reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos:

1ro.

2do.

Situación 2: Estoy feliz en una fiesta con mis amigos y todos estamos compitiendo por ser el mejor bailarín para conquistar algunos chicos (as).

Pensamiento(s) irracional(es): "No voy a bailar bien y no le gustaré a nadie. Todos se van a burlar de mi".

Pasos para reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos:

1ro.

2do.

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

SITUACIÓN PROPIA:

Pensamiento(s) irracional(es):

Emoción(es):

Pasos para reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos:

1ro.

2do.

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.

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 & Thompson, 2007).

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

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

2 Consejos prácticos para docentes y padres

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

3 Preguntas frecuentes

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

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

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

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

Módulo 1
Conmigo mismo

Habilidad general
Autorregulación

Habilidad específica
Postergación
de la gratificación

GRACIAS FUERZA DE VOLUNTAD

Objetivo

Usar mi fuerza de voluntad
para ganar control sobre mis impulsos.

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

En la sesión pasada aprendimos a cómo cambiar los pensamientos irracionales por otros tranquilos. En esta sesión, vamos a fortalecer nuestra capacidad para actuar basados en nuestra voluntad y no de forma impulsiva. Pensemos un momento en las actividades que hacemos usualmente: levantarnos, desayunar, aseoarnos, ir al colegio, atender las clases y estudiar, salir al recreo, jugar, entrar a clase nuevamente, almorzar, etc.

¿Qué pasaría si un día amanecemos sin fuerza de voluntad? Es decir, ¿si no somos capaces de controlarnos, decimos lo primero que se nos ocurra y hacemos todo lo que tengamos el impulso de hacer? ¿Cómo cambiaría la manera en la que actuamos?

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



Escuche algunas respuestas. Luego, enfatice la idea de que la fuerza de voluntad es necesaria para autorregularnos y postergar gratificaciones.

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

2 Desarrollo

Mi fuerza de voluntad

Nuestra fuerza de voluntad nos permite autorregularnos y aplazar una satisfacción inmediata que queremos. Pero, para todos nosotros, esto puede ser muy difícil, especialmente en algunas ocasiones. Por ejemplo, hay momentos en los que queremos ponernos a ver televisión en lugar de estudiar (satisfacción inmediata), pero nuestra fuerza de voluntad nos ayuda a autorregularnos y esperar a ver televisión sólo después de haber terminado de estudiar (para lograr una satisfacción mayor después, que es sacar buenas notas y no tener que asistir a sesiones de recuperación o refuerzo).

¿Se les ocurren otras situaciones en las que quieran hacer algo inmediatamente pero saben que es mejor esperar para obtener algo mejor después?

En su cuadernillo, hay una hoja de trabajo que se llama “Mis retos de autorregulación” (ver Material para el estudiante), en la cual ustedes tienen que pensar más en detalle acerca de esas situaciones en las que saben que es mejor autorregularse y esperar. Primero leamos juntos el ejemplo.



Cuando hayan terminado, pídeles a los estudiantes que le cuenten algunas de las estrategias que escribieron en su hoja de trabajo y anótelas en la pizarra.

3 Cierre

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

Material para el estudiante

Mi fuerza de voluntad

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

Ejemplo:

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

Situación 1:

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

Situación 2:

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

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.

Postergación de la gratificación: Posponer la satisfacción inmediata a fin de obtener resultados más valiosos posteriormente (Mischel, Shoda, & Rodriguez, 1989)

2 Consejos prácticos para docentes y padres

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

3 Preguntas frecuentes

• ¿Por qué es importante la postergación de la gratificación?

Investigadores especializados en psicología como Walter Mischel y Peter Posner, entre otros, han llegado a la conclusión de que los niños y adolescentes que han desarrollado esta capacidad tienen resultados muy adaptativos. Por ejemplo, tienen un mejor rendimiento académico y despliegan mejor sus habilidades sociales. También, durante la edad adulta,

personas con la habilidad de postergación de la gratificación desarrollada tienen mejores carreras y un índice menor de participación en actos delictivos que las personas que tienen dificultades para postergar la gratificación.

- **¿Por qué es importante que sus estudiantes practiquen estrategias para esperar?**

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

Módulo 1
Conmigo mismo

Habilidad general
Autorregulación

Habilidad específica
Tolerancia a la frustración

VENCERÉ MI FRUSTRACIÓN

Objetivo

Enfrentar los obstáculos que puedan interferir con mis planes a futuro.

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

En la sesión anterior aprendimos a actuar por voluntad y no de forma reactiva e impulsiva. En esta sesión vamos a aprender a identificar y a enfrentar los obstáculos que interfieren con nuestras metas.

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

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

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

2 Desarrollo

Malala

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



Una vez finalizada la lectura, pida a sus estudiantes que desarrollen la actividad. Deles unos minutos para esto.

- ¿Cuáles eran las frustraciones de Malala?

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

- ¿Qué hizo Malala con sus frustraciones?



Invite a sus estudiantes a participar y escuche algunas respuestas.

Y ahora que termino la educación media...

Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "Y ahora que termino la educación media..." (ver Material para el estudiante). Leamos las indicaciones y luego desarrollen la actividad.

Deles unos minutos para esto. Cuando todos hayan terminado, de acuerdo con el tiempo con el que cuente y a las características de sus estudiantes, puede pedirles que en grupos de tres compartan sus respuestas y que entre los tres integrantes se den ideas de cómo manejar las emociones frente a los obstáculos y cómo podrían hacer para superarlos. Si no le parece conveniente esta opción, puede pedir que algunos voluntarios compartan sus respuestas con toda la clase y que entre todos den opciones para manejar las emociones y superar los obstáculos en esas situaciones. Si lo considera necesario, puede complementar las respuestas de sus estudiantes a la parte "qué puedo hacer" con las siguientes ideas:



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

3 Cierre

- ¿Por qué es útil identificar y comprender situaciones frustrantes?
Respuestas posibles: Porque se nos presentan a diario y necesitamos aprender a manejarlas, a miraras desde una dimensión adecuada sin minimizarlas ni maximizarlas; porque la frustración nos puede llevar a hacer cosas destructivas; si nos anticipamos, podemos manejarlas mejor; entre otras.
- ¿Hay situaciones que no podemos cambiar, pero necesitamos tolerar? ¿Tienen algún ejemplo?
Respuestas sugeridas: Sí, una enfermedad que nos acompañará por un tiempo o por toda la vida, la muerte de alguien que amamos, entre otras.

Material para el estudiante

Malala⁴

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

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



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

Esta joven, que es activista desde los 10 años y comenzó a escribir en un blog de BBC desde que tenía 11, describe el temor que generaban los seguidores del régimen de los talibán. A pesar de ser una adolescente, vivió en carne propia los abusos de algunos talibanes y luchó contra ello, hasta el punto de ser considerada una amenaza para este grupo religioso extremista.⁵

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

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

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

En la actualidad Malala tiene 17 años y es la más joven ganadora del premio Nobel de la Paz que le fue concedido en 2014. Vive con su padre, su madre y dos hermanos en la ciudad inglesa de Birmingham, en donde asiste a una escuela local.⁶

Vuelve a leer la historia y señala cuáles eran las frustraciones de Malala. Piensa, ¿qué hizo Malala frente a sus frustraciones? ¿Recuerdas a Mateo, el joven que quiere ser cheff? ¿Cuáles era sus frustraciones? Compara lo que hizo frente a la actitud de Malala.

4. Aportes tomados de <http://www.semana.com/mundo/articulo/cinco-meses-del-ataque-malala-regreso-colegio/337409-3> y <http://www.semana.com/mundo/multimedia/malala-estuvo-onu/350634-3> y recuperados el 20/02/2015.

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

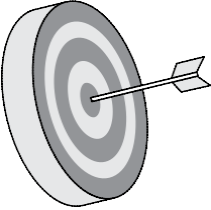
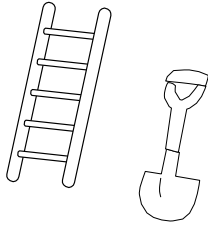
6. Fotografía tomada de: <http://cdn2.upsocl.com/wp-content/uploads/2014/03/malala-yousafzai-fts.jpg>.

Material para el estudiante

Y ahora que termino la educación media...

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

¡Adelante!

LO QUE QUIERO 	CON QUÉ ME PUEDO ENCONTRAR 	LO QUE SENTIRÉ 	¿QUÉ PUEDO HACER? 
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

1 Conceptos clave

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

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

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Recálqueles a sus estudiantes que la realidad no siempre es consistente con lo que queremos o imaginamos y que esto es normal. Una parte importante de crecer y madurar es aprender a aceptar la realidad tal como esta se presenta.
- Es importante reflexionar con los estudiantes acerca del hecho de que si bien hay algunas situaciones en la vida que no se pueden cambiar, podemos aprender a manejar nuestras emociones y tolerar nuestra frustración frente a ellas. Es importante como adultos señalar a los jóvenes aquellas situaciones que no se pueden cambiar y que simplemente hay que enfrentar de la mejor manera posible manejando los sentimientos de frustración que nos producen.
- De la misma manera hay que señalar a los jóvenes las situaciones que son pasajeras y que si cambiarán en algún momento, y animarlos a que manejen de forma positiva la frustración que sienten en un momento determinado.

3 Preguntas frecuentes

• ¿Por qué es importante tolerar la frustración?

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

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

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

• ¿Qué ganamos al aprender a tolerar nuestra frustración?

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



SECUENCIA DIDÁCTICA 2

Con los demás

Secuencia didáctica 2: Con los demás

Esta secuencia busca que el estudiante cuente con las competencias necesarias para aportar a su comunidad y para construir relaciones positivas con los demás, para lo que debe desarrollar su conciencia social y tener las habilidades necesarias para comunicarse de forma positiva con los demás. La conciencia social se puede desarrollar a través de tres competencias específicas: toma de perspectiva, empatía y comportamiento prosocial. Mientras que para lograr una comunicación efectiva se necesita aprender a escuchar activamente, ser asertivo y manejar los conflictos de forma constructiva.

Conciencia social

A continuación encuentra tres sesiones que buscan desarrollar la conciencia social en los estudiantes de undécimo grado como parte de las competencias socio-emocionales que se abordan en la secuencia didáctica "Con los demás". Con este fin, estas tres sesiones se centrarán en que los estudiantes puedan identificar las distintas perspectivas que tienen los actores involucrados en un problema, analizando la vulneración de los derechos humanos que pueden presentarse; desarrollando la empatía más allá de lo individual, desde una perspectiva amplia orientada a la responsabilidad social y promoviendo en ellos el comportamiento prosocial al aplicar sus propias habilidades para mejorar situaciones de su comunidad.

Competencia general:	Conciencia social		
	Entender los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás		
Competencias específicas:	Toma de perspectiva	Empatía	Comportamiento prosocial
¿Qué es esta competencia?	Entender una situación desde múltiples puntos de vista	Es la capacidad de sentir algo parecido a lo que pueda estar sintiendo otra persona en una situación determinada	Acciones voluntarias para beneficiar a otros
¿Cuál es el objetivo para el estudiante en cada clase?	Identifico las perspectivas en un problema y sus ramificaciones.	Actúo teniendo en cuenta un sentido de responsabilidad social.	Uso mis habilidades para mejorar mi comunidad.

Comunicación efectiva

A continuación encuentra tres sesiones que buscan desarrollar la comunicación efectiva en los estudiantes de undécimo grado como parte de las competencias socio-emocionales que se abordan en la secuencia didáctica "Con los demás". Con este fin, estas tres sesiones se centrarán en que los estudiantes puedan presentar y argumentar sus ideas en un debate atendiendo al punto de vista de los otros; a defender las propias ideas pese a la influencia de un grupo, en particular cuando éste se orienta a una decisión errada; e identificar y cuestionar los estereotipos de género que influyen en las relaciones con los otros y generan conflictos.

Competencia general:	Comunicación efectiva		
	Expresarse y escuchar a los demás de forma constructiva		
Competencias específicas:	Escucha activa	Asertividad	Manejo de conflictos
¿Qué es esta competencia?	Prestar atención total a otra persona, con interés genuino y respeto	Expresar nuestros pensamientos, sentimientos y expectativas sin ofender o agredir a los demás	Forma de actuar cuando se nos presenta un conflicto, puede ser constructiva cuidando de sí mismo, de la relación y del contexto
¿Cuál es el objetivo para el estudiante en cada clase?	Debato ideas escuchando y entendiendo los argumentos y punto de vista del otro.	Defiendo mis ideas sobre el pensamiento de grupo para evitar una decisión errada.	Identifico y me cuestiono a mí mismo sobre estereotipos de género cuando influyen en mis relaciones.

Módulo 2
Con los demás

Habilidad general
Conciencia social

Habilidad específica
Toma de perspectiva

PERSPECTIVAS EN CONFLICTO

Objetivo

Identificar las diferentes perspectivas en un conflicto social para entender su raíz y sus ramificaciones.

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

Esta es la primera de varias sesiones en las que vamos a aprender sobre cómo relacionarnos mejor con otras personas.



Escriba en el tablero esta frase:

“No sabemos cómo son las cosas, solo sabemos cómo las observamos” Rafael Echevarría

Pregunte a los estudiantes lo que entienden de esta frase.



Escuche algunas respuestas.

La frase muestra que no hay “una verdad”, sino que lo que cada uno ve de una situación es su propia perspectiva, resultado de su historia, sus estudios, sus relaciones, el lugar en el que vive.

- ¿Qué significa la frase?

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

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

2 Desarrollo

Comunidad

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



Una vez finalizada la lectura, pida a sus estudiantes que realicen las actividades que allí les proponen; pueden hacerlas en parejas para enriquecer sus ideas. Deles unos minutos para esto.

- ¿Cuáles Derechos Humanos les están siendo vulnerados?
Respuestas sugeridas: Derechos civiles o individuales. El Derecho a la vida pues se pone en riesgo la vida de los miembros de la comunidad con la contaminación del ambiente y del agua; también se vulnera el derecho al ambiente sano. Seguramente algunos miembros de la comunidad trabajan en las minas y es posible que se les vulnere el derecho al trabajo digno.
- ¿Qué piensa la comunidad?
Respuestas posibles: Que están siendo perjudicados ellos, su salud y el medio ambiente debido a la explotación irresponsable de las minas; que el gobierno debe actuar de forma rápida para solucionar la situación; que es un problema que va más allá de lo individual y los afecta a todos; que no pueden ser pasivos frente a la situación sino que deben involucrarse y actuar de forma legal y legítima para buscar una solución; que de haber extracción minera formal y responsable en la zona, esta debe mantenerse porque ayuda a la comunidad dándoles trabajo, mayores ingresos a su distrito y desarrolla proyectos de responsabilidad social; entre otras.
- ¿Qué crees que piensan quienes explotan las minas de manera informal?
Respuestas posibles: Que a ellos el sistema nunca los ha ayudado y que a nadie le importa lo que a ellos les pase; que tienen que velar por los intereses de sus hijos y sus familias ahora; que otras formas de ganarse el sustento son más difíciles o fuera de alcance; que si al gobierno le importara la comunidad les darían educación, salud y trabajo; que el problema del medio ambiente lo debe ver el gobierno junto con el problema de la pobreza en las comunidades; entre otras.
- ¿Qué crees que piensan quienes explotan las minas de manera formal?
Respuestas posibles: Que los estudios técnicos de impacto ambiental demuestran que ellos no son los responsables de esta situación; que la imagen de su empresa y la relación con la comunidad está siendo afectada por las actividades ilegales de minería; que el gobierno, las empresas mineras formales y la comunidad en general deben hacer frente a esta situación para evitar la proliferación de la minería ilegal; entre otras.
- ¿Cuál debe ser la perspectiva del gobierno?
Respuestas posibles: Debe hacer cumplir las leyes; investigar a los responsables de esta situación; frenar la situación que se está presentando; multar y buscar que quienes hicieron el daño ambiental lo reparen y tomar las acciones y

sanciones que sean necesarios; proteger y hacer respetar los derechos de la comunidad; formalizar a la minería artesanal y pequeña minería y velar porque operen dentro de los márgenes de la ley; entre otras.

- ¿Qué problemas hay en su comunidad que pueda ser analizada desde los Derechos que están siendo incumplidos o vulnerados?



Escuche algunas respuestas y anime a toda la clase a identificar los Derechos que están siendo vulnerados en cada situación expuesta por sus compañeros.

3 Cierre

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

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

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

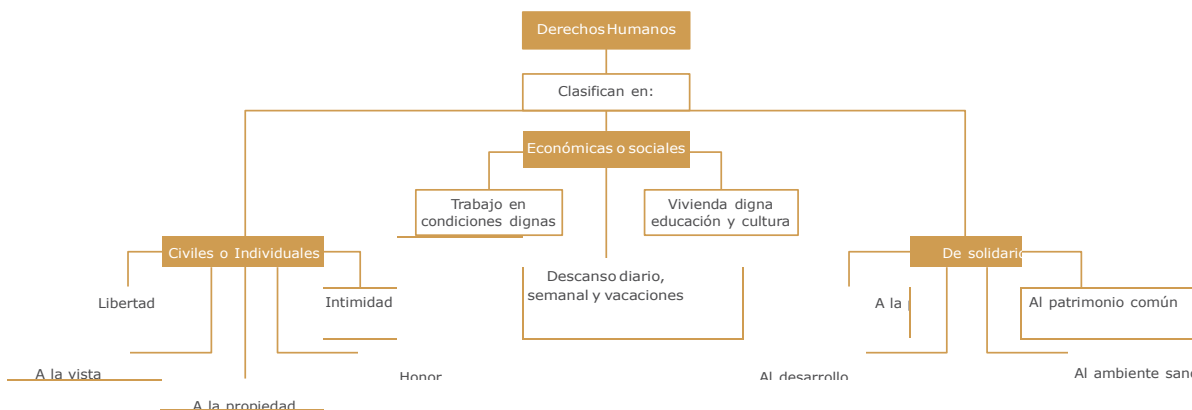
Respuestas sugeridas: Porque así veremos si los derechos están siendo respetados o vulnerados; porque esto nos ayuda a ser justos y equitativos, y a promover el ejercicio de los Derechos para todos; entre otras.

Material para el estudiante

Comunidad

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

En el esquema que encuentras a continuación encierra en un círculo los Derechos Humanos que se le están incumpliendo o vulnerando a esta comunidad:



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

¿Qué piensa la comunidad?	
¿Qué piensan quienes explotan las minas de manera ilegal?	
¿Qué piensan quienes explotan las minas de manera informal?	
¿Qué piensan quienes explotan las minas de manera formal?	
¿Cuál debe ser la perspectiva del gobierno?	

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

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

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 con una mayor empatía, comportamiento prosocial y un trato más favorable a la persona (o grupo) cuya perspectiva se toma (Furr, 2008).

Observador: Es la forma cómo nos aproximamos a cualquier suceso, persona y nuestra realidad que está determinada por las experiencias, la cultura, la educación, y la historia personal (Echeverría, 1994).

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Tanto en el colegio como en la familia es importante brindar al joven oportunidades para que se acerque a otras culturas y otras formas de ver el mundo. Acceder a personas con diferentes religiones, que provienen de diferentes regiones del país y del mundo, abrirá la mente del joven permitiéndole ser más flexible para identificar perspectivas.
- Es muy importante acercar a los jóvenes a los problemas reales de su comunidad y de otras comunidades, permitirle que identifique diferentes perspectivas y que dé sus propios puntos de vista lo hará sentirse con la posibilidad de participar para generar transformaciones sociales.

3 Preguntas frecuentes

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

- **¿Por qué es importante la perspectiva de Derechos para la conciencia social?**

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

Módulo 2
Con los demás

Habilidad general
Conciencia social

Habilidad específica
Empatía

EN EL LUGAR EQUIVOCADO

Objetivo

Actuar empáticamente teniendo en cuenta un sentido de responsabilidad social.

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

En la sesión anterior aprendimos a identificar las distintas perspectivas en un conflicto social. En esta sesión vamos a actuar empáticamente aplicando un sentido de responsabilidad social con las situaciones que se presentan en nuestro entorno. ¿Alguna vez han sentido pesar o dolor por la situación que vivía otra persona?

¿Algunos de ustedes quisieran contarnos?



Escuche una o dos historias.

2 Desarrollo

¿Está jugando?

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



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

- ¿Qué emociones identificaron en el niño?
Respuestas posibles: Tristeza, miedo, preocupación, entre otras.
- ¿Qué emociones experimentaron ustedes y qué sintieron?
Respuestas posibles: Cólera, frustración, indignación, tristeza, preocupación, dolor. Pudieron sentir que la situación es muy injusta o que los adultos que hacen que un niño trabaje son unos abusadores. Luego pregunte ¿Por qué estos relatos tienen el título general de "En el lugar equivocado"? Escuche algunas respuestas y sintetice las ideas de sus estudiantes. Complemente cuando lo considere necesario de acuerdo a la siguiente guía:

En el lugar equivocado

Sigamos con la hoja de trabajo que aparece a continuación "En el lugar equivocado" (ver Material para el estudiante). Leamos juntos los dos relatos y la noticia para que luego puedan realizar la actividad.



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

- ¿Por qué estos relatos tienen el título general de "En el lugar equivocado"?
Respuestas posibles: Los niños y adolescentes deben estar bajo la protección de los adultos y el Estado, deben estar estudiando no trabajando; la educación y el cuidado hacen que se puedan desarrollar con bienestar físico, emocional y social; el trabajo infantil es una injusticia social; algunos niños y adolescentes tienen condiciones propicias para su óptimo desarrollo y otros no; entre otras.
- ¿Qué otras injusticias pueden reconocer en su entorno, comunidad o país?
Respuestas posibles: La pobreza, que algunos tengan mucho bienestar material y otros no lo tengan, abandono de ancianos, abandono de grupos indígenas, etc.

3 Cierre

- ¿Por qué es importante considerar las emociones y los sentimientos de otras personas?
Respuestas sugeridas: Porque así los podemos comprender; si sus emociones son de alegría sabemos que les pasan cosas buenas pero si son de tristeza o preocupación podemos reconocer que necesitan apoyo o ayuda.
- ¿Por qué pensar en los sentimientos de otras personas nos ayuda a desarrollar nuestro sentido de justicia?
Respuestas sugeridas: Podemos identificar las injusticias y solidarizarnos, expresar nuestro desacuerdo de maneras pacíficas o hacer algo para que la situación mejore o cambie.

Material para el estudiante

¿Está jugando?... ¡No, está trabajando!⁷



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

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

7. Fotografía tomada del Centro de noticias de la ONU (Organización de Naciones Unidas) <http://www.un.org/spanish/News/story.asp?NewsID=29696#.VM-i2GiG-So>

En el lugar equivocado⁸

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

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

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

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

8. Estos relatos fueron tomados y adaptados de: <http://www.mediavaca.com/index.php/es/colecciones/ultimas-lecturas/153-no-hay-tiempo-para-jugar>.

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- El colegio debe propiciar espacios académicos en los cuales se debata alrededor de las injusticias sociales. Es importante conocer y discutir iniciativas gubernamentales y proyectos de ley que busquen superarlas, y educar a los estudiantes en los mecanismos de participación.
- Una forma de aprender la empatía es sentir que otros son empáticos con nosotros. Escuchar a los adolescentes y reflejar sus sentimientos de la siguiente manera: "Veo que te sientes muy triste", los ayudará a experimentar el apoyo de otros a través del reconocimiento de sus emociones.
- El trabajo social o comunitario desarrollado por los adolescentes con niños y animales, es una forma pedagógica de practicar la empatía.

3 Preguntas frecuentes

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

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

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

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

Módulo 2
Con los demás

Habilidad general
Conciencia social

Habilidad específica
Comportamiento prosocial

MIS HABILIDADES... NUESTRA COMUNIDAD

Objetivo

Usar mis habilidades para mejorar mi comunidad.

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

Inicio

En la sesión anterior aprendimos a actuar empáticamente aplicando un sentido de responsabilidad social con las situaciones que se presentan en nuestro entorno. En esta sesión nos ocuparemos de cómo utilizar las propias habilidades para mejorar nuestra comunidad.

Algunos de ustedes,

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



Permita que sus estudiantes participen.

Desarrollo

Héroes anónimos: Escape

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



Una vez finalizada la lectura, realice las preguntas presentadas a continuación y escuche algunas respuestas.

- ¿Qué es lo que más les llamó la atención o les parece interesante de "Escape"?
Respuestas posibles: Que es un grupo de música juvenil y un proyecto en el que forman a niños y a otros jóvenes en la música a través de talleres; que ayudan a niños y adolescentes a desarrollar sus habilidades y a alejarse de situaciones de riesgo; entre otras.
- ¿Por qué creen que le pusieron el nombre "Escape"?
Respuestas posibles: Porque es una comunidad vulnerable, con muchas necesidades y tanto los niños como los adolescentes corren riesgos como pertenencia a pandillas, consumo de sustancias psicoactivas (entre ellas alcohol), deserción escolar, entre otras. Tener un buen uso del tiempo libre los aleja de esos riesgos.
- ¿Por qué los jóvenes de "Escape" son héroes anónimos?
Respuestas posibles: Precisamente porque de forma desconocida para los demás hacen una labor que transforma vidas e incluso las salva. Abramos la hoja de trabajo "Tengo con que!!!". Realicen las actividades allí sugeridas.

Ahora abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "¡Tengo con qué!" (ver Material para el estudiante) y realicen las actividades allí sugeridas.



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

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

¿Qué conclusiones pueden sacar de esta actividad?

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

2

Cierre

¿Qué argumentos utilizarían para convencer sus compañeros de curso de ayudarse mutuamente en vez de competir entre ustedes?

Material para el estudiante

Héroes anónimos: “Escape”⁹

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

Este proceso también les ha exigido formarse más para poder formar a otros en la expresión musical. Para la comunidad, el cambio que este grupo juvenil les ha traído ha sido visible. Los jóvenes participantes en “Escape” piensan que “...los espacios que uno antes perdía, ahora los utiliza formándose y formando a otros, ahora el tiempo que antes teníamos libre lo ocupamos en las responsabilidades con las que cada uno se compromete”, “...antes hacía cosas que no eran buenas, pero siempre me sentí atraído por la música por lo que asistí al taller por dos meses, y decidí seguir aprendiendo, y así me uní al proyecto, ahora ocupo todo mi tiempo libre en la música”.

En este momento hay aproximadamente 30 niños en el taller y también están trabajando con jóvenes entre 17 y 20 años. Con ellos, ha sido una nueva experiencia y un nuevo reto: “...puesto que exigen cada vez más conocimientos, lo que ha hecho que aparte de las clases que reciben sean autodidactas y utilicen herramientas como el internet para mejorar cada vez más”.

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

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

9. <http://www.techo.org/colombia/opina/una-iniciativa-de-jovenes-para-jovenes/>

¡Tengo con qué!

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

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

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

Niños y niñas	Adolescentes y jóvenes	Adultos	Tercera edad

¿Algunos otros problemas que afecten a toda la comunidad?

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

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

2 Consejos prácticos para docentes y padres

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

3 Preguntas frecuentes

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

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

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

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

Módulo 2

Habilidad general

Habilidad específica

DEBATAMOS... ¡PERO BIEN!

Objetivo

Debatir ideas escuchando y entendiendo los argumentos y punto de vista del otro.

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

En la sesión anterior aprendimos a utilizar las habilidades propias para resolver problemas de nuestra comunidad. En esta sesión practicaremos a escuchar y a entender los argumentos y punto de vista de los otros.

Un antiguo proverbio árabe plantea: "Si yo escucho, tengo la ventaja; si yo hablo, otros la tienen". Escríbalo en la pizarra.

- ¿Qué creen ustedes que significa este proverbio?

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

- ¿Qué piensan ustedes acerca de este proverbio?

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

Desarrollo

Debates

Hoy vamos a realizar un debate en el que practicaremos estrategias de escucha activa. Primero vamos a elegir el tema del debate. Les voy a proponer tres temas y escogeremos solo uno de ellos; vamos a hacer una breve votación levantando la mano. Voy a escribir los temas en la pizarra para hacer la votación:

1. Las redes sociales, ¿ayudan o son un obstáculo para mantener buenas relaciones personales?
2. ¿Crees que la violencia en los medios de comunicación influye en actos de violencia en la vida real?
3. ¿Debemos los seres humanos dejar de alimentarnos con animales y volvernos vegetarianos para favorecer la protección animal?



Deje en la pizarra solo la pregunta del debate que seleccionaron.

Ahora abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "Mis argumentos" (ver Material para el estudiante). Tienen unos minutos para realizar la actividad.



Cuando todos hayan finalizado la actividad, organice a los estudiantes según su posición frente a la pregunta de debate que seleccionaron: 1. Ayudan/Son un obstáculo, 2. Influyen/No influyen, 3. Sí/No. Organice grupos de 4 estudiantes que tengan una misma posición frente a la pregunta y pídale que compartan sus argumentos. La idea de esta parte de la actividad es que consoliden y enriquezcan los argumentos o ideas que respaldan su posición frente a la pregunta.

Ahora vamos a dividirnos en dos grandes grupos de acuerdo con las dos posiciones que existen frente al tema que elegimos. Escuchen con atención cómo vamos a organizarnos y cuáles son las normas que debemos respetar:

- Utilizaremos la técnica del ping-pong: Una persona de uno de los grupos dará su argumento y luego una persona del otro grupo contra argumentará o dará su propio argumento. Solo hablará quien tenga en la mano este objeto (puede ser un marcador o algo similar). No se darán dos argumentos seguidos de una misma posición.
- Se dirigirán a los argumentos no a las personas: En vez de "Tú estás equivocado", mejor dirán "Ese argumento se puede debatir con la idea de que...".
- Antes de dar su argumento, deberán resumir o decir con sus propias palabras el argumento anterior que dio el otro grupo.
- Una intervención puede ser para hacer preguntas, para aclarar un argumento de la posición contraria; estas preguntas no deben ser para atacar el argumento sino para aclararlo o profundizarlo.



Realice el debate cuidando de que la organización y las normas se cumplan; haga una pausa cuando sea necesario recordar alguna norma. Detenga el debate cuando falten 10 minutos para terminar la clase.

¿Qué argumentos del otro grupo les parecieron buenos argumentos?

3 Cierre

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

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

- ¿Qué dificultades se nos presentan o se nos pueden presentar para practicar la escucha activa cuando estamos en desacuerdo con lo que dice la otra persona?
Respuestas sugeridas: A veces nos emocionamos demasiado con nuestras propias ideas y eso hace que sea difícil escuchar; otras veces pareciera que nos estuviéramos defendiendo más a nosotros mismos que discutiendo argumentos, eso también es un obstáculo para escuchar. Pero cuando eso sucede, es mejor dejar la discusión para otro momento en el que podamos debatir más racional y calmadamente.

Material para el estudiante

Mis argumentos

Escribe la pregunta que decidieron debatir:

Escribe a continuación tu respuesta y justifícala dando por lo menos dos ideas o argumentos que respaldan tu respuesta.

1 Conceptos clave

Comunicación efectiva: Interactuar con cuidado y respeto por nosotros mismos y por los demás para potenciar el bienestar y crecimiento compartidos, y la comprensión mutua.

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

2 Consejos prácticos para docentes y padres

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

3 Preguntas frecuentes

- **¿Por qué es importante practicar la habilidad de escucha activa?**

La escucha activa es una habilidad que se aprende; por eso, es importante practicarla. Escuchar activamente a otras personas puede hacer más sencillo entender sus pensamientos (involucrando también la habilidad de toma de perspectiva) y sentimientos (involucrando también la habilidad de empatía). La escucha activa puede ayudarnos a resolver conflictos de manera más efectiva y nos puede ayudar a establecer vínculos profundos y significativos con los demás.

- **¿Los jóvenes pueden realmente mejorar su escucha activa?**

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

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

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

Módulo 2
Con los demás

Habilidad general
Comunicación efectiva

Habilidad específica
Asertividad

PENSADOR ASERTIVO

Objetivo

Defender mis ideas sobre el pensamiento de grupo para evitar una decisión errada.

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión



Inicio

En la sesión pasada aprendimos a escuchar y entender los argumentos y puntos de vista de los otros. En esta sesión trabajaremos sobre cómo defender el propio punto de vista cuando vemos que la posición de grupo está errada o no es beneficiosa para todos.

Algunos jóvenes tienden a hacer las cosas que sus amigos o compañeros hacen o las que los invitan, incluso en casos donde su salud, bienestar e integridad corren riesgo, todo porque les cuesta trabajo decirles NO. Por ejemplo, se escapan del colegio y no van a clase, dejarse copiar en un examen, asisten a carreras de carros a toda velocidad, prueban drogas psicoactivas.

¿Pueden dar otros ejemplos?

¿Por qué sucede?



Dé algunos minutos para que piensen y luego escuche algunas respuestas.



Desarrollo

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

- ¿Entonces qué es el pensamiento en grupo?

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

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



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

- ¿Cómo podríamos resistir al pensamiento de grupo?

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

Ahora abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "Pensador asertivo" (ver Material para el estudiante) y leamos lo que aparece en el recuadro. Ahora van a practicar ser pensadores asertivos. Tienen unos minutos para realizar la actividad.

Una vez que todos hayan terminado, escuche algunas respuestas. Retroalimente las respuestas de sus estudiantes fijándose en que las intervenciones que proponen sean firmes y expresen lo que piensan y quieren sin agresión. A continuación, algunas ideas para complementar:

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



3 Cierre

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

Material para el estudiante

Pensamiento en grupo¹⁰

El psicólogo Irving Janis se dedicó a estudiar por qué las personas a veces toman las peores decisiones cuando están en grupos, a diferencia de cuando toman decisiones solas; él llamó a esto "pensamiento de grupo". Este pensamiento ocurre cuando un grupo toma decisiones erróneas y todos sus miembros se acogen a ellas. Según los hallazgos de este psicólogo, esto ocurre porque las presiones del grupo llevan a un deterioro de la "eficiencia mental" individual y de los juicios sobre lo correcto o incorrecto de la acción. Un grupo es más propenso al pensamiento de grupo cuando sus miembros son muy parecidos, cuando el grupo está aislado de las opiniones externas, y cuando no hay reglas claras para la toma de decisiones.

Janis encontró algunos indicadores o síntomas de que en un grupo existe el "pensamiento grupal": El grupo se cree "invulnerable" y tiene un optimismo excesivo que los anima a tomar riesgos extremos; creen que sus causas son justas; los integrantes del grupo están bajo presión para no expresar argumentos en contra de cualquiera de las opiniones o decisiones del grupo; entre otras.

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

10. Información tomada de: http://www.psyc.org/about/pubs_resources/groupthink%20overview.htm

Pensador asertivo

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

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

Situación 1: La venganza

Valeria piensa que Andrea le quitó su novio. Ella se reúne con su grupo de amigas y amigos y comienza a planear su venganza. Valeria realmente quiere hacerle daño a Andrea.

¿Qué es lo que el pensador asertivo diría?

Situación 2: Cambio de notas

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

¿Qué es lo que el pensador asertivo diría?

Situación 3: Los hinchas

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

¿Qué es lo que el pensador asertivo diría?

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 & Mavrodieva, 2013).

Presión de grupo o de pares: Fuerza positiva o negativa que ejerce un grupo hacia una persona para influenciar en sus decisiones, opiniones y acciones.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

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

3 Preguntas frecuentes

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

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

- **¿Todos podemos llegar a desarrollar un pensamiento asertivo?**

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

Módulo 2
Con los demás

Habilidad general
Comunicación efectiva

Habilidad específica
Manejo de conflictos

DESESTEREOTIPAR EL CONFLICTO

Objetivo

Identificar y cuestionar las creencias que influyen en mis relaciones.

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

Inicio

En la sesión anterior aprendimos a defender nuestra posición cuando vemos que la del grupo está errada o no es beneficiosa para todos. En esta sesión identificaremos y cuestionaremos las creencias que incluyen en nuestras relaciones.

Para iniciar la sesión quiero proponerles que pensemos en la siguiente situación "En algunos casos los compañeros de cursos se burlan y molestan a las estudiantes que piensan estudiar áreas relacionadas con las tecnologías, ingenierías, mecánica, en lugar de escoger programas "más de mujeres".

- ¿Por qué creen ustedes que se presentan estas situaciones?

Respuestas posibles: Se piensa que hay carreras o programas de formación que abordan temas para los hombres que requieren de su fuerza o contextura física o incluso porque son más inteligentes que las mujeres, razones por las que estas deben orientarse a actividades relacionadas con el cuidado de los otros, por ejemplo.

- ¿Y ustedes qué piensan de una situación así?

Respuestas posibles: La situación es injusta e inequitativa, es fruto de las creencias socioculturales equivocadas acerca de lo que deben ser y hacer un hombre y una mujer, entre otras.

Desarrollo

¿Por qué los hombres no pueden cuidar bebés?

Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "¿Por qué los hombres no pueden cuidar bebés?" (ver Material para el estudiante). Leamos juntos la situación que presentan allí y cómo la manejó el protagonista.

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

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

¿Estar enamorada quiere decir renunciar a quién eres?

Ahora abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "¿Estar enamorada quiere decir renunciar a quién eres?" (ver Material para el estudiante). En parejas van a leer la situación y preparar la conversación que Carla tendrá con Marco.



Deles algunos minutos para que realicen la actividad y luego escuche algunas de las conversaciones que prepararon sus estudiantes. Complemente si lo considera necesario, guiándose de las ideas presentadas a continuación.

- ¿Qué está sucediendo?
Respuesta sugerida: Marco, estás queriendo controlar mi vida y controlar decisiones tan personales como cómo vestirme; tú me gustas mucho pero esto no te da derecho a que te comportes de esta manera.
- ¿Cómo me estoy sintiendo?
Respuesta sugerida: Tu actitud me molesta mucho, me hace sentir dolor, cólera y frustración.
- ¿Necesitamos disculparnos?
Respuesta sugerida: Aunque creo que me merezco una disculpa por tu comportamiento, piensa tú si quieres disculparte.
- ¿Cómo podemos solucionar esto?
Respuesta sugerida: Para mí en una relación de pareja saludable y positiva hay respeto por lo que cada uno es, hay confianza y ninguno busca controlar al otro. Solo si hay esas cosas quiero seguir contigo; si no es así, prefiero que terminemos la relación.
- ¿Cómo podemos actuar de ahora en adelante?
Respuesta sugerida: Esta es una oportunidad para tener una buena relación o de terminarla si tu no compartes mis ideas sobre una relación sana.

● Cierre

- ¿Qué pasa cuando en una sociedad las personas manejan los conflictos con agresión física, verbal o psicológica?
Respuesta sugerida: Que se convierte en una sociedad violenta en donde es desagradable vivir.
- ¿Por qué las conversaciones que vimos hoy son una forma de manejar los conflictos de manera constructiva?
Respuestas sugeridas: Porque decimos lo que pensamos y defendemos nuestros derechos sin agredir a los otros; si las otras personas comprenden nuestro punto de vista las relaciones pueden ser mejores; entre otras.

Material para el estudiante

¿Por qué los hombres no pueden cuidar bebés?

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

Cuando Miguel llega, Raúl le dice: "Oye, niñita, ¿jugando a cambiar pañales?". Todos sus compañeros se rieron, incluyendo a Julio. Por dentro, a Julio le parecía tonto el comentario, pero le preocupaba que los demás se burlaran de él también si descubrían que él también cuida a sus hermanitos menores y que disfruta mucho haciéndolo.

Lee a continuación lo que Miguel respondió:

¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO?
Me parece que no es adecuado pensar que cambiar el pañal de un bebé sea solo para las mujeres, lo que yo creo es que el cuidado de los niños es para hombres y mujeres. Además, en el mundo hay mucho niños que ha sido criados por sus padres únicamente; a mí me gusta cuidar a mis hermanos y ayudarle a mi mamá. Además no me ofende que me digas "niñita", estoy muy seguro de quien soy...
¿CÓMO ME ESTOY SINTIENDO?
Estoy muy molesto, me da tristeza que personas tan jóvenes piensen de esa forma...
¿NECESITAMOS DISCULPARNOS?
Creo que me debes una disculpa...
¿CÓMO PODEMOS SOLUCIONAR ESTO?
Te pido que dejes de hacer comentarios como esos, y que dejes de intentar burlarte de mí.
¿A CUÁL ACUERDO LLEGAMOS?
NO NECESITAS ESCRIBIR NADA AQUÍ.
¿CÓMO PODEMOS ACTUAR DE AHORA EN ADELANTE?
Siempre defenderé mis ideas de forma tranquila; creo que hay ideas que nos hacen más mal que bien como sociedad y no voy a callarme frente a eso.

¿Estar enamorada quiere decir renunciar a quién eres?

Carla y Gaby son mejores amigas. Se cuentan todo y hay mucha confianza entre ellas. Carla ha estado saliendo con Marco durante un mes. Gaby se siente muy feliz de que Carla tenga un novio. Un sábado, ambas amigas se cruzaron con Marco por la calle y él, al ver la falda que estaba usando Carla, empezó a gritarle que le parecía muy corta y a reprocharle el haber salido con su amiga sin decirle nada a él. Le "ordenó" que regresara inmediatamente a su casa y le dijo que iría más tarde a verla.

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

¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO?

¿CÓMO ME ESTOY SINTIENDO?

¿NECESITAMOS DISCULPARNOS?

¿CÓMO PODEMOS SOLUCIONAR ESTO?

¿A CUÁL ACUERDO LLEGAMOS?

NO NECESITAS ESCRIBIR NADA AQUÍ.

¿CÓMO PODEMOS ACTUAR DE AHORA EN ADELANTE?

Guía complementaria para el docente

● Conceptos clave

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

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

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

Manejo de conflictos: Limitar los aspectos negativos del conflicto e incrementar los positivos para lograr un máximo aprendizaje y resultados para el grupo (Rahim, 2002). Según Rahim (2011), para lograr esto necesitamos preocuparnos por nosotros y por los demás y colaborar para llegar a una solución mutuamente aceptable a través de la apertura, el intercambio de información, y la examinación y 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.

● Consejos prácticos para docentes y padres

- Algunas de las creencias que hemos aprendido en nuestro contexto social pueden hacer que se presenten o se compliquen los conflictos. Sin embargo, es necesario tener presente que los conflictos son una oportunidad para mejorar y para crecer como seres humanos. A cualquier edad estamos en posibilidad de cuestionar nuestras creencias y de cambiarlas cuando sea necesario. Es muy importante tener cuidado de qué le estamos transmitiendo a los adolescentes y de cómo esto puede afectar negativamente sus vidas y perpetuar problemas sociales que nos han acompañado gran parte de nuestra historia.
- Dado que la adolescencia es un periodo durante el cual se comienza a pensar más en la identidad, es probable que los adolescentes tengan muchas ideas preconcebidas sobre los roles de género como resultado de la manera en la cual fueron criados y de sus propios contextos socioculturales. Es indispensable debatir y cuestionar los estereotipos de género pues muchos de ellos producen inequidad y violencia. Espacios académicos como literatura, lenguaje o español, ciencias sociales e incluso matemáticas, son ideales para buscar la transformación de aquellas ideas que retroceden y estancan el desarrollo humano.

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

Preguntas frecuentes

- **¿Por qué es importante entender y discutir sobre las creencias?**

Las creencias fijas sobre cómo deben actuar, pensar o sentir las personas en consideración con su género, etnia, edad, pueden incidir negativamente en las amistades y relaciones de pareja. Para que éstas sean saludables es muy importante para ayudar a los jóvenes a aprender a solucionar problemas y ser más conscientes de los puntos de vista de otras personas. Uno de los objetivos de esta sesión es sensibilizar a los estudiantes sobre cómo ven ellos las cosas y cómo las ven otras personas.

¿Por qué los jóvenes deben aprender a manejar los conflictos interpersonales?

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

¿Pueden los jóvenes realmente mejorar su manejo de conflictos?

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



SECUENCIA 3

Con nuestros
desafíos

Secuencia didáctica 3: Con mis desafíos

Esta secuencia busca que el estudiante cuente con las competencias necesarias para actuar con determinación y tomar decisiones responsables. La determinación se desarrolla a través de la motivación de logro, la perseverancia, y aprendiendo a manejar el estrés. Mientras que para que los jóvenes aprendan a tomar decisiones responsables es necesario que desarrollen su pensamiento crítico, generen varias alternativas, e identifiquen las consecuencias que tendrán seguir diversos cursos de acción. Esta secuencia tiene como objetivo general realizar diferentes actividades para que los estudiantes desarrollen dichas competencias generales y específicas.

Determinación

A continuación encuentra tres sesiones que buscan desarrollar la determinación en los estudiantes de undécimo grado como parte de las competencias socio-emocionales que se abordan en la secuencia didáctica "Con mis desafíos". Con este fin, estas tres sesiones se centrarán en que los estudiantes puedan generar motivación de logro, para lo cual deben actuar con una mentalidad de crecimiento y construir su proyecto de vida, desarrollar la perseverancia como condición para cumplir las distintas metas en el corto, mediano y largo plazo, identificar el estrés que les genera enfrentar situaciones adversas y aprender a manejarlo.

Competencia general:	Determinación		
Competencias específicas:	Motivación de logro	Perseverancia	Manejo del estrés
¿Qué es esta competencia?	Usar la mentalidad de crecimiento para alimentar mi motivación	Prepararse para enfrentar los retos que supone terminar la secundaria	Identificar estresores pequeños y grandes y las estrategias para afrontarlos
¿Cuál es el objetivo para el estudiante en cada clase?	Construyo mi proyecto de vida utilizando una mentalidad de crecimiento.	Establezco pasos para alcanzar mi proyecto de vida.	Determino mi nivel de estrés y lo afronto efectivamente.

Toma de decisiones responsables

A continuación encuentra tres sesiones que buscan desarrollar la toma de decisiones responsables en los estudiantes de undécimo grado como parte de las competencias socio-emocionales que se abordan en la secuencia didáctica "Con mis desafíos". Con este fin, estas tres sesiones se centrarán en que los estudiantes puedan imaginar su vida, lo que les gusta ser, hacer y esperan lograr, cuestionando las creencias que influyen negativamente en sus decisiones y afectan la posibilidad de concretar el futuro deseado, asumiendo no solo una responsabilidad por el propio desarrollo sino por la construcción de bienestar y calidad de vida para su familia, su comunidad y el mundo en general.

Competencia general	Toma responsable de decisiones		
Competencias específicas	Pensamiento creativo	Pensamiento crítico	Responsabilidad
¿Qué es esta competencia?	Imaginar explicaciones nuevas, diferentes y únicas	Identificar y cuestionar lo que hacen los demás y tomar decisiones propias	Reconocer cuando se causa daño a alguien y esforzarse por reparar el daño
¿Cuál es el objetivo para el estudiante en cada clase?	Imagino lo que podría ser, hacer y lograr en mi vida.	Cuestiono las creencias que puedan influir negativamente en mis decisiones y mi futuro.	Asumo mi responsabilidad de construir un mundo mejor.

Módulo 3
Con nuestros desafíos

Habilidad general
Determinación

Habilidad específica
Motivación de logro

MENTALIDAD DE CRECIMIENTO PARA MI PROYECTO DE VIDA

Objetivo

Construir mi proyecto de vida usando una mentalidad de crecimiento.

Material para el aula

Un lápiz, lapicero o resaltador para cada estudiante

Guía de la sesión

1 Inicio

Esta es la primera de varias sesiones en las que vamos a aprender cómo enfrentar los desafíos que aparecen al construir y poner en marcha nuestro proyecto de vida. Recuerde las primeras sesiones en las que pensó cómo quería ser en el futuro y que quería estudiar para lograrlo, ¿se requiere de un plan para lograrlo?

¿Ustedes piensan que la vida se puede planear, es decir, que cada uno de nosotros puede tener un proyecto de vida? ¿Por qué?



Escuche algunas respuestas y complemente si lo considera necesario tomando en cuenta la siguiente información: La vida sí se puede planear tomando decisiones, planteándonos metas de acuerdo a nuestros sueños y deseos y planeando cómo cumplirlas. Por ejemplo, podemos decidir qué queremos estudiar, dónde queremos hacerlo, si queremos casarnos o no, si queremos tener hijos o no, a qué edad queremos tenerlos, etc. Esto quiere decir que todos podemos tener un proyecto de vida. Es posible que en la vida pasen cosas que no teníamos en nuestros planes; esas cosas pueden acercarnos a nuestras metas o, al contrario, alejarnos de ellas por un tiempo, pero si las metas son firmes las retomaremos en algún momento.

2 Desarrollo

Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "Dos mentalidades" (ver Material para el estudiante) y leamos juntos lo que dice.



Al leer la hoja de trabajo, enfatice las diferencias entre una mentalidad fija y una mentalidad de crecimiento. Una vez finalizada la lectura, haga la pregunta propuesta a continuación y escuche algunas respuestas.

¿Por qué sería importante para nuestro proyecto de vida tener una mentalidad de crecimiento?

Respuestas posibles: Con una mentalidad de crecimiento no le tendremos temor a los desafíos y retos sino que estaremos dispuestos a enfrentarlos; nos esforzaremos lo que sea necesario porque sabremos que es la forma de conseguir lo que queremos; superaremos los obstáculos porque los consideraremos parte natural del proceso; aprenderemos de la crítica y del éxito de los otros.

Ahora abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "Hago crecer mi proyecto de vida" (ver Material para el estudiante). Allí deben hacer lo siguiente:

1. Primero, piense cómo le gustaría estar en cinco o diez años en su vida en los aspectos: social, familiar, sentimental, académico, profesional, laboral, como ciudadanos que forman parte de un país, etc.
2. Segundo, escriba tres metas que formen parte de su proyecto de vida en cualquier de los aspectos en los que se imaginó antes.
3. Para pensar con una mentalidad de crecimiento escriba en los campos que desee:
 - si cada una de sus metas representa un reto para ustedes.
 - un obstáculo que podrían encontrar para cada una de sus metas y algunas ideas acerca de cómo podrían superar esos obstáculos.
 - en qué tendrán que concentrar sus esfuerzos para cada una de sus metas.
 - cómo utilizarán las críticas a su favor y qué pueden aprender de las personas que han logrado metas similares.

Dé unos minutos para que desarrollen la hoja de trabajo.



Quando todos hayan terminado, pídeles que en parejas compartan sus sueños, cómo los transforman en metas concretas y sus respuestas sobre cómo aplicarán la mentalidad de crecimiento para lograrlas. Dídeles que pueden complementarse mutuamente, por ejemplo, en cuanto a qué harán con los obstáculos o con las críticas, o qué pueden aprender de personas que ya han logrado metas similares.

Una vez que finalicen el compartir en parejas, haga las preguntas propuestas a continuación y escuche algunas respuestas.

- ¿Qué harán con los obstáculos?
- ¿Y con las críticas?
- ¿Qué pueden aprender de personas que ya han logrado metas similares?

Respuestas posibles: Los obstáculos son para enfrentarlos, pueden hacer un plan para superarlos. En cuanto a las críticas, pueden utilizarlas para determinar cómo pueden mejorar, cómo pueden hacerlo mejor. Finalmente, pueden aprender de otras personas cómo organizarse, algunas estrategias para persistir, etc.

Cierre



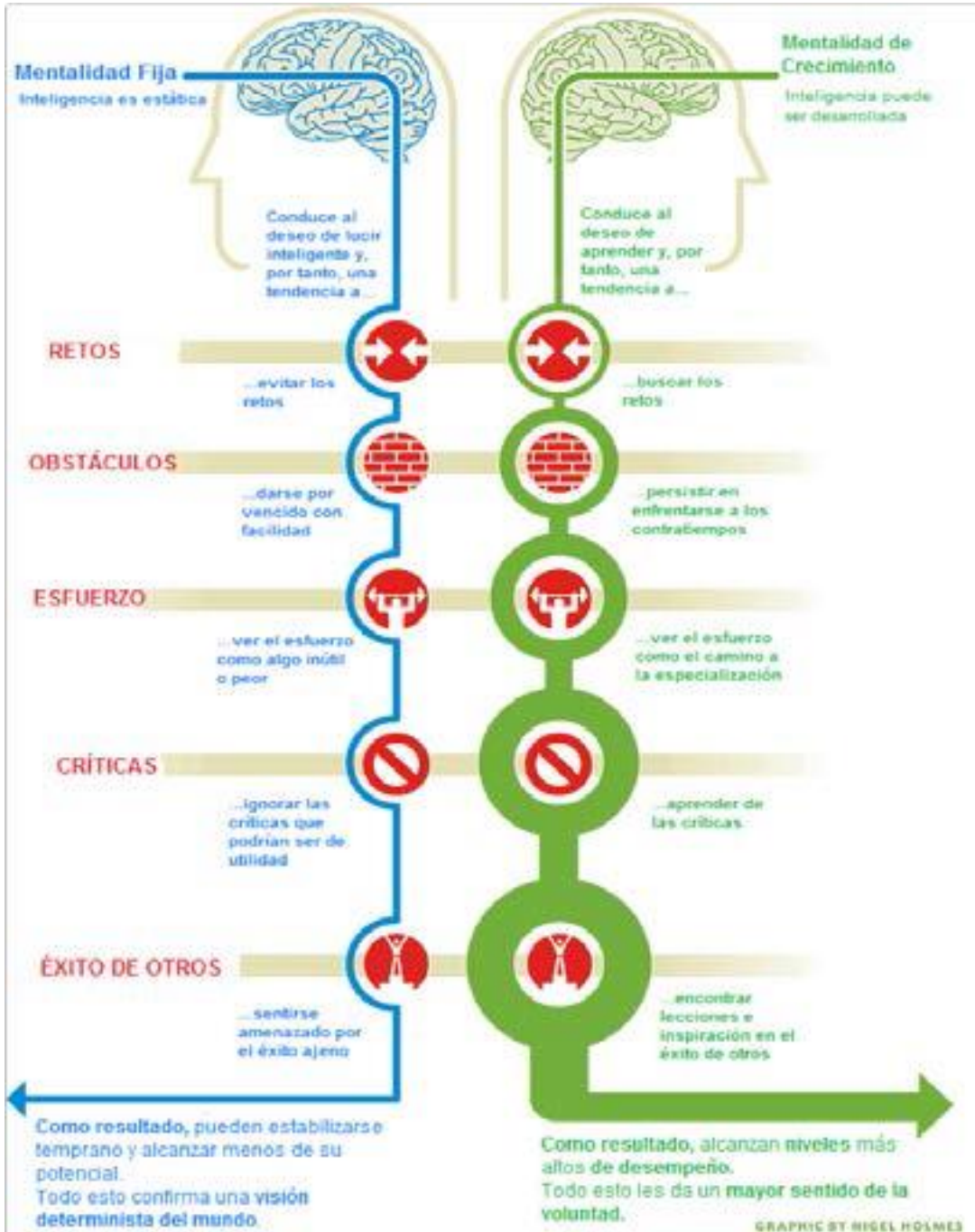
- ¿Por qué es importante tener un proyecto de vida?

Respuestas posibles: Tener un proyecto de vida nos mantiene motivados y concentrados en construir nuestras vidas de forma positiva para nosotros mismos y para nuestra comunidad. Contar con un proyecto de vida nos ayuda a ser autónomos y a que dirijamos nuestras vidas como nosotros queremos, de acuerdo con nuestro propio criterio; también nos ayuda a que cuando se presenten imprevistos en nuestras vidas nos sea más fácil superarlos enfocándonos siempre en nuestro proyecto de vida.

- ¿Para qué nos puede ser útil identificar algunos obstáculos personales que se pueden interponer en el logro de nuestro proyecto de vida?

Respuestas posibles: Para estar preparados en cuanto se presenten y así superarlos con mayor facilidad.

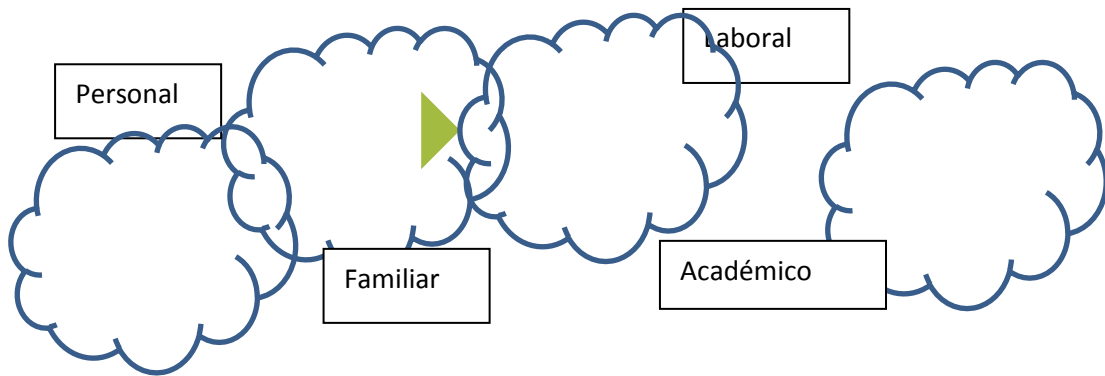
Dos mentalidades¹¹



11. Gráfica diseñada por Holmes, N. (s.f.). Two mindsets: Carol Dweck. Diagrams. Recuperado el 28 de septiembre de 2015, de <http://nigelholmes.com/graphic/two-mindsets-standford-magazine>

Hago crecer mi proyecto de vida

Mi sueño... en cinco años

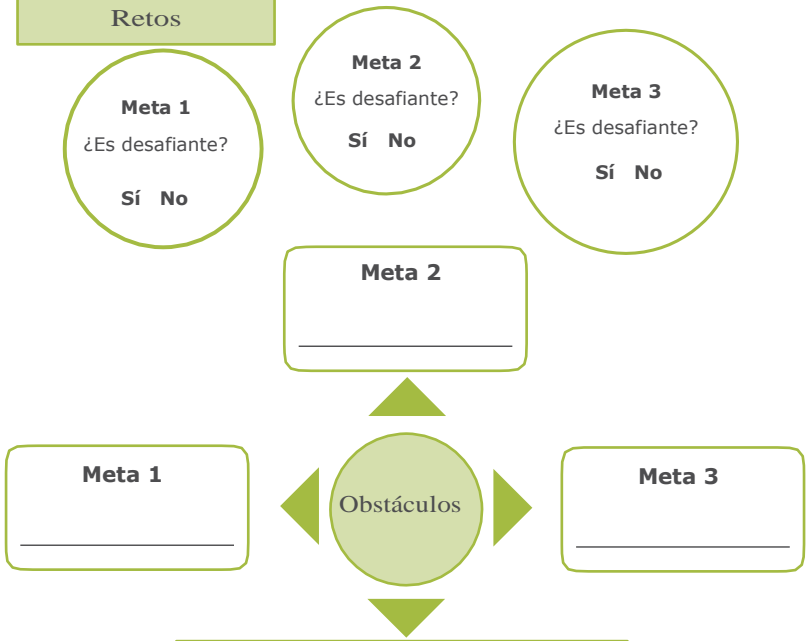


Meta 1:

Meta 2:

Meta 3:

Retos



¿Y qué harás con los obstáculos?

Esfuerzo

Meta 1
¿En que tendrás que esforzarte?

Meta 2
¿En que tendrás que esforzarte?

Meta 3
¿En que tendrás que esforzarte?

Críticas

¿Cómo utilizarías las críticas?
1. _____
2. _____
3. _____

Inspiración en otros

¿Conoces personas que han cumplido metas similares en las que te podrías inspirar?

¿Qué puedes aprender de ellas?

Guía complementaria para el docente



Conceptos clave

Determinación: Enfrentar desafíos y perseguir metas difíciles con resolución y propósito.

Mentalidad: Modo de pensar/forma en la que percibimos nuestras propias capacidades o habilidades básicas, en particular, en cuanto a nuestra inteligencia. (Dweck, 2006).

Mentalidad de crecimiento: Creer que nuestras habilidades más básicas se pueden desarrollar a través de esfuerzo y dedicación; el cerebro y el talento son sólo el punto de partida. Creer que podemos aprender más o ser más inteligentes si nos esforzamos y perseveramos (Dweck, 2006).

Mentalidad fija: Creer que nuestras cualidades básicas, como la inteligencia o el talento, son rasgos fijos que no se puede cambiar, y pensar que el éxito depende solo del talento y no del esfuerzo. Creer que o somos "inteligentes" o somos "tontos" y no hay manera de cambiar esto (Dweck, 2006).

Motivación de logro: Sentirse impulsado a lograr el éxito y la excelencia mediante el esfuerzo personal (McClelland, 1953). Las personas con alta motivación de logro se fijan metas realistas pero desafiantes para sí mismos, asumen la responsabilidad de lograr sus metas, perseveran en la búsqueda de sus objetivos y toman riesgos calculados para alcanzarlos.



Consejos prácticos para docentes y padres

- Es recomendable que padres y maestros conozcan qué es una mentalidad de crecimiento, que la diferencien de una mentalidad fija, y que comiencen a utilizar un "lenguaje de crecimiento" para comunicarse con los adolescentes acerca de lo que pueden hacer en su futuro: "Sí, se ve difícil pero con esfuerzo y paso a paso lo podrás conseguir", "Ese es solo un obstáculo, haz un plan para superarlo y sigue adelante", etc.
- La adolescencia es un momento propicio para definir un proyecto de vida: ¿Quiero casarme o no? ¿Quiero tener hijos o no? ¿A qué labor o profesión quisiera dedicar mi vida? ¿Qué tipo de ciudadano quiero ser para mi comunidad y mi país? Es muy importante que tanto padres como maestros brinden a los jóvenes espacios para pensar y conversar al respecto de su proyecto de vida.
- Padres y maestros son modelos muy importantes para aprender a hacer planes organizados para construir su proyecto de vida. Es conveniente comentar a hijos y estudiantes acerca de nuestros planes y mostrarles cómo vamos logrando lo que nos proponemos. También podemos contarles cuál ha sido nuestro proyecto de vida, qué hemos podido cumplir, qué no, cómo y por qué.

- Siempre es fundamental estar pendientes como padres y maestros del nivel de motivación de los adolescentes. Es usual en estas edades que los jóvenes cambien con facilidad de estado de ánimo, es necesario cuidar de que esto no afecte la motivación para pensar e ir trabajando en su proyecto de vida. Algo que ayuda mucho para esto es que los estudiantes tengan metas no solo a corto, sino también a mediano y largo plazo.



Preguntas frecuentes

- **¿Cómo podemos ayudar a que los jóvenes tengan un proyecto de vida?**

Primero, propiciándoles oportunidades para que vivan experiencias diversas relacionadas con aspectos académicos, arte, deportes, interacción con diversos grupos y personas, entre otros. Esto les ayudará a identificar qué quieren y qué no quieren hacer con sus vidas. Segundo, brindándoles espacios para que imaginen y definan cómo quieren que sean sus vidas. Tercero, proponiéndoles que definan algunas metas de acuerdo a lo anterior.

¿Por qué aprender a planear es importante para que los jóvenes cumplan sus metas?

No alcanzamos nuestras metas de vida por pura casualidad. Debemos ser organizados y planificar para poder cumplirlas. Mientras más pronto aprendamos eso en la vida, mayor será el beneficio que obtendremos y que generaremos en la sociedad como resultado.

Módulo 3
Con nuestros desafíos

Habilidad general
Determinación

Habilidad específica
Perseverancia

LOS PASOS DE MI PROYECTO DE VIDA

Objetivo

Establecer pasos para alcanzar mi proyecto de vida.

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

En la sesión anterior aprendimos a pensar nuestro proyecto de vida con una mentalidad de crecimiento. En esta sesión definiremos los pasos para alcanzarlo.



Para iniciar la sesión, haga la pregunta propuesta a continuación y escuche algunas respuestas.

¿Qué creen ustedes que debemos hacer para poder realizar nuestro proyecto de vida?

Respuestas posibles: Revisar periódicamente las metas que tenemos y recordar por qué son importante para nosotros; dividir las metas grandes en metas pequeñas y ubicándolas en el tiempo e ir evaluando si vamos acercándonos o no a lo que queremos; actualizar nuestro proyecto cuando sea necesario de acuerdo con las nuevas experiencias que vivimos y a las expectativas que tenemos para nuestra vida; entre otras.

2 Desarrollo

Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo que desarrollaron en la sesión anterior, "Hago crecer mi proyecto de vida" (ver Material para el estudiante), y lean individualmente y en silencio las tres metas que quieren lograr como parte de su proyecto de vida.



Deles un par de minutos para esto. Luego continúe.

En un momento posterior de la sesión retomaremos estas tres metas; por ahora leamos el ejemplo que aparece en la hoja de trabajo "Catherine Ibargüen 1" (ver Material para el estudiante).



Una vez que hayan finalizado la lectura, haga las preguntas propuestas a continuación y escuche algunas respuestas.

- ¿Cuáles eran las tres metas de Catherine?

Respuestas sugeridas: Ayudar a su familia económicamente, llegar muy lejos como deportista, ser enfermera.

- ¿Qué escenarios adversos tuvo Catherine que le impidieron lograr estas metas?

Respuestas sugeridas: En su familia y en su ciudad había mucha pobreza; ella no pudo terminar la secundaria; no logró clasificar para una prueba mundial; trabaja pero no gana suficiente dinero para ayudar económicamente a su familia.

- ¿Cómo habría podido Catherine enfrentar esos obstáculos?

Respuestas posibles: Terminar la secundaria, seguir intentándolo o perseverar en su deporte así le haya ido mal en unas pruebas importantes, trabajar y estudiar para poder graduarse como enfermera y así ayudar a otras personas y apoyar económicamente a su familia, entre otras.

En "Catherine Ibargüen 1" la historia real fue cambiada. Conozcamos lo que en realidad pasó en la vida de esta deportista latinoamericana leyendo juntos la hoja de trabajo "Catherine Ibargüen 2" de su cuadernillo (ver Material para el estudiante).



Una vez que hayan finalizado la lectura, haga las preguntas propuestas a continuación y escuche algunas respuestas.

- ¿Qué pasó con los escenarios adversos?

Respuesta sugerida: Catherine buscó salidas para lograr sus metas.

- ¿Cuáles son algunos pasos que siguió Catherine para cumplir sus metas?

Respuestas posibles: A pesar de que no había mucha comida ni dinero ella: 1. Terminó la secundaria, 2. Se trasladó a un lugar donde hubiera más recursos para su entrenamiento, 3. Escuchó las recomendaciones de otras personas, 4. Se concentró en una sola modalidad de su deporte, 5. Comenzó a estudiar y terminó enfermería. Así ha podido ganar competencias muy importantes y ayudar a su familia.

Ahora abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "Mi proyecto de vida: Pasos a seguir y escenarios adversos" (ver Material para el estudiante) y leamos juntos las instrucciones.



Asegúrese de que sus estudiantes comprendan bien lo que tienen que hacer. Luego deles unos minutos para que desarrollen sus relatos.

Cuando todos hayan terminado solicite que algunos estudiantes compartan con toda la clase cuáles son algunas de las metas de su proyecto de vida, cuáles son los pasos que seguirán para cumplirlas, cuáles son de corto, mediano y largo plazo, cuáles son sus posibles escenarios adversos y cómo los enfrentarían. Cada participante puede concentrarse en compartir solo una de sus metas para dar cabida a que más estudiantes compartan sus respuestas.

3 Cierre

- ¿Por qué es importante definir nuestro proyecto de vida y los pasos a seguir para lograrlo?
- ¿Para qué les puede servir imaginarse algunos escenarios adversos que pueden encontrarse en la construcción de su proyecto de vida?

Respuestas posibles: Para estar preparados y estar dispuestos a perseverar; puede que no sean esos escenarios los que se presenten sino otros, pero contar con estrategias podría ayudar a saber que cada uno tiene el poder para encontrar salidas.

Catherine Iburgüen 1

Mi nombre es Catherine Iburgüen Mena, gran parte de mi infancia estuve al lado de mi abuela Ayola y mi hermano mayor, pues mis padres, Francisca y William, se separaron. Él se fue a vivir a Venezuela y ella se empleó en casas de familia. Nací en Apartadó, un Municipio de Antioquia en Colombia (Sur América). La violencia nos arrojó a todos los colombianos, pero adoro mi país. Así digan lo que digan, no cambio a Colombia por nada. No había mucha comida en casa ni mucho dinero para ir a las aulas, así que nunca pude terminar la secundaria. Siempre tuve la meta de salir adelante y poder ayudar económicamente a mi familia.

Adoro el deporte, jugaba voleibol y un día el profesor de educación física me puso a practicar atletismo, comencé a ganar medallas en juegos inter colegiados, a partir de allí me propuse llegar muy lejos como deportista. A los 14 años, me fui de Apartadó porque allá no había buenos escenarios ni implementos para practicar mi deporte. En Medellín (la capital de Antioquia), una entrenadora cubana me convenció de que practicara saltos (alto, largo y triple). Mi primera medalla en competencia formal fue de bronce y la conseguí con salto de altura. Fue en el Campeonato Suramericano de Atletismo de 1999, cuando hice una marca de 1,76 metros, tenía 15 años. En esa modalidad participé en el 2006 en el campeonato mundial en pista cubierta de Moscú, sin buenos resultados. Y después vendría lo peor: no logré clasificar a los Olímpicos de Pekín 2008, entonces decidí retirarme y no seguir practicando el deporte como profesión.

También quería ser una enfermera para poder ayudar a la gente, pero como no terminé la secundaria me ha quedado difícil conseguirlo. Actualmente tengo 29 años, y estoy trabajando, pero el dinero que gano no me alcanza para ayudar a mi familia.

Catherine Ibargüen 2¹²

Mi nombre es Catherine Ibargüen Mena, gran parte de mi infancia estuve al lado de mi abuela Ayola y mi hermano mayor, pues mis padres, Francisca y William, se separaron. Él se fue a vivir a Venezuela y ella se empleó en casas de familia. Nací en Apartadó, un Municipio pequeño de Antioquia en Colombia (Sur América). La violencia nos arropó a todos los colombianos, pero adoro mi país. Así digan lo que digan, no cambio a Colombia por nada. No había mucha comida en casa ni mucho dinero para ir a las aulas. Sin embargo, estudié y me gradué de secundaria. Siempre tuve la meta de salir adelante y poder ayudar económicamente a mi familia.

Adoro el deporte, jugaba voleibol y un día el profesor de educación física me puso a practicar el atletismo, comencé a ganar medallas en juegos inter colegiados a partir de allí me propuse llegar muy lejos como deportista. A los 14 años, me fui de Apartadó porque allá no había buenos escenarios ni implementos para practicar mi deporte. En Medellín (la capital de Antioquia), una entrenadora cubana me convenció de que practicara saltos (alto, largo y triple). Mi primera medalla en competencia formal fue de bronce y la conseguí con salto de altura. Fue en el Campeonato Suramericano de Atletismo de 1999, cuando hice una marca de 1,76 metros. Tenía 15 años. En esa modalidad participé en el 2006 en el campeonato mundial en pista cubierta de Moscú, sin buenos resultados. Y después vendría lo peor: no logré clasificar a los Olímpicos de Pekín 2008, lo que por poco me lleva a retirarme del atletismo.

Pero hace cuatro años, siempre en busca de llegar más lejos, le di un cambio radical a mi vida. Decidí irme a vivir a Puerto Rico, para iniciar un nuevo proceso de preparación con un entrenador cubano quien me propuso centrarme exclusivamente en la especialidad del salto triple.

Atrás quedaron la abuela Ayola y mi hermano, los amigos, la rumba, el paisaje de Medellín y los recuerdos de Apartadó. Para compensar un poco la nostalgia, allá me propuse estudiar enfermería, un sueño que tenía embolado porque de niña siempre me gustó la idea de ayudar a los más necesitados.

Ahora tengo 29 años, ya me gradué como enfermera. En el Mundial de Corea del Sur gané el bronce, en los Juegos Panamericanos de Guadalajara me colgué la medalla de oro y en Londres alcancé la medalla de plata, en Rusia con un salto triple de 14,85 metros le regalé a Colombia la primera medalla dorada de un Mundial de Atletismo.

Gracias a los ingresos económicos que tengo ahora, he podido ayudar a mi familia, lo cual me hace muy feliz.

12. La información aquí presentada fue tomada de <http://www.vanguardia.com/deportes/otros-deportes/220841-la-historia-de-como-catherine-ibarguen-deroto-la-pobreza-y-conquisto-y> del diario El Tiempo <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-12993163>

Mi proyecto de vida: Pasos a seguir y escenarios adversos

Tomando en cuenta las tres metas que te has propuesto cumplir, escribe aquí dos relatos sobre tu proyecto de vida.

En el primer relato incluye: (1) tus tres metas, (2) por qué son importantes para tu proyecto de vida y (3) algunos pasos que seguirás para conseguirlas.

En el segundo relato incluye: (1) tus tres metas, (2) algunos obstáculos o escenarios adversos que se te pueden presentar para lograrlas y (3) diversas salidas que utilizarías para superarlos.

Los relatos no tienen que ser extensos, pero deben tener los detalles suficientes para identificar los aspectos solicitados.

Relato 1: _____

Relato 2: _____

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Perseverancia: Esfuerzo continuo para hacer o lograr algo a pesar de las dificultades, el fracaso o la oposición (Merriam-Webster, 2015).

Tenacidad (grit): Perseverancia y pasión por alcanzar las metas de largo plazo. Supone trabajar incansablemente para superar los desafíos, manteniendo el nivel de esfuerzo e interés a lo largo del tiempo a pesar de la adversidad, falta de progreso y eventuales fracasos (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007).

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Como adultos debemos transmitir optimismo frente al futuro a los adolescentes; como dice una conocida frase de creatividad humana "Quienes creen que no puede hacerse no deben interponerse en el camino de quienes piensan que sí se puede". El aumento de la calidad de vida de comunidades vulnerables necesita que los jóvenes tengan claro su proyecto de vida, las metas para conseguirlo y perseverancia para lograr sus metas.
- Tanto padres como maestros deben transmitir a los adolescentes la confianza en que ellos podrán realizar su proyecto de vida. Tener planes para el futuro es una de las más grandes motivaciones para que los jóvenes no abandonen sus estudios y se alejen de situaciones de riesgo.
- En la mayoría de casos se van a presentar escenarios adversos para lograr el proyecto de vida; esto debe verse como un desafío por enfrentar, y los adolescentes deben practicar la habilidad para imaginarse varias soluciones frente a esos escenarios adversos. Conocer biografías e historias de vida, y la misma vida de los adultos que los rodean, pueden servir como modelo tanto para el planteamiento de su proyecto de vida, como para identificar los pasos para hacerlo realidad y para enfrentar los obstáculos que se les presenten.

3 Preguntas frecuentes

- **¿Qué relación existe entre los pasos a seguir para lograr un proyecto de vida, los escenarios adversos y la perseverancia?**

La vida no es lineal y predecible, al contrario, es compleja, dinámica y muchas veces llena de incertidumbres. Tener claro qué se quiere lograr en la vida, y convertir esto en un proyecto, es fundamental, pero el adolescente no puede crecer con la idea de que el camino será fácil, es conveniente que sepa que se le presentarán obstáculos que seguramente le harán redefinir el proceso, y que en ello la perseverancia será la habilidad fundamental para hacer realidad su proyecto de vida.

- **¿Por qué es importante que los estudiantes identifiquen obstáculos con anticipación para lograr perseverar?**

Porque estarán preparados para superar los obstáculos y retos que se les puedan presentar en el proceso, de tal forma que se sentirán más seguros y confiados de sus propias posibilidades para lograr sus metas. Los adolescentes también podrán hacer planes o pensar estrategias para adelantarse a dichas situaciones, todo lo cual les ayudará a perseverar.

Módulo 3
Con nuestros desafíos

Habilidad general
Determinación

Habilidad específica
Manejo del estrés

ESCALA DEL ESTRÉS

Objetivo

Determinar mi nivel de estrés y afrontarlo efectivamente.

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

En la sesión anterior definimos los pasos para alcanzar el proyecto de vida. En esta sesión aprenderemos a determinar y manejar efectivamente el nivel de estrés.

Ya casi van a terminar la educación media y esto traerá momentos de satisfacción y felicidad, pero también incertidumbre hacia el futuro y lo que pasará después.

¿Qué es lo que más los estresa del futuro o de lo que viene después de la educación media?



Escuche las respuestas de sus estudiantes y acoja sus emociones.

2 Desarrollo

Mi escala de estrés

Todas las personas tenemos una escala personal de estrés, en la cual podemos identificar el nivel que cada situación nos genera.

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



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

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



Deles unos minutos para esto. Luego continúe.

Ahora nos dividiremos en cinco grupos según la cantidad de estrés total que hayamos obtenido:

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

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



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

Identificando mis estrategias personales y quiénes pueden apoyarme

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



Escuche varias respuestas y escríbalas en el tablero. Si los estudiantes no las nombran, sugiera usted también las siguientes estrategias:

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

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

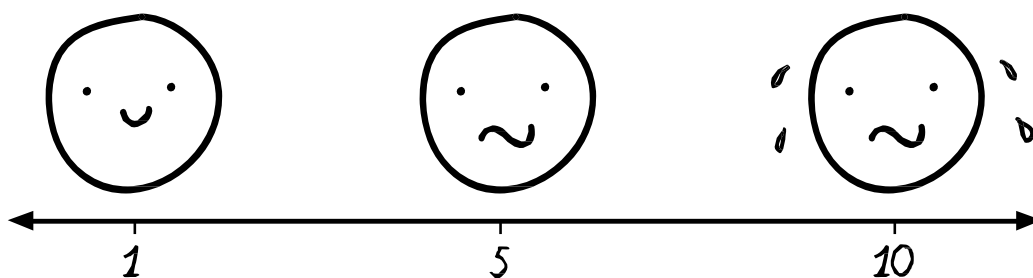


Luego de que todos hayan desarrollado la hoja de trabajo, solicite voluntarios que quieran compartir sus respuestas. Es importante explicarle a sus estudiantes que dentro de las personas a las que pueden acudir cuando su nivel de estrés es muy alto se debe incluir consultar un médico o a un psicólogo para que los oriente sobre qué hacer; es necesario recordar que el estrés intenso puede afectar nuestra salud física y/o mental de forma grave.

3 Cierre

- ¿Es importante identificar las causas de estrés en nuestra vida? ¿Por qué?
- ¿Qué consecuencia tiene en mi vida y en mis relaciones manejar niveles altos de estrés? ¿Cómo se afectan mis emociones? ¿Cómo se afecta mi capacidad de cumplir mis metas y alcanzar mi proyecto de vida?
- ¿De qué manera nos ayuda el identificar la intensidad con la que sentimos estrés y las emociones que sentimos?
- ¿Dónde y en quiénes podemos encontrar apoyo para reducir nuestro nivel de estrés?

Mi escala de estrés



Algunas situaciones de estrés en mi vida...	En una escala de 1 a 10, esta situación me estresa...
1. Llegar a un lugar o contexto nuevo en el que no conozco a nadie	
2. Poder obtener buenas notas y pasar el año	
3. Tomar la decisión adecuada de lo que quiero hacer cuando termine la educación media	
4. Alejarme de mi novio (a) o de mis amigos cuando termine la educación media	
5. Conocer nuevas personas o hacer nuevos amigos	
6. No tener los recursos económicos suficientes en mi familia para poder estudiar	
7.	
PUNTAJE TOTAL	

Mis estrategias personales y quiénes pueden apoyarme

Identifica y escribe las estrategias que te ayudan a enfrentar las situaciones de estrés en tu vida.

Identifica y escribe quiénes pueden apoyarte y motivarte ante situaciones estresantes.

1 Conceptos clave

Afrontamiento: Proceso de lidiar con demandas internas o externas que se perciben como amenazantes o abrumadoras (APA, 2015).

Apoyo social: Recursos, incluyendo ayuda material, soporte socioemocional, e información provista por otros, para ayudar a una persona a afrontar el estrés (APA, 2015).

Estrés: Respuesta psicológica negativa cuando las demandas de una situación cuestan o exceden los recursos (capacidades) de una persona y algún tipo de daño o pérdida es anticipado. Se manifiesta con la presencia de estados psicológicos negativos como el afecto negativo, cólera, aislamiento y frustración (Lazarus, 1966; Lazarus & 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 que lidiamos con los problemas para afrontar el estrés, reducir sus efectos dañinos e impedir que se salga fuera de control.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- El estrés significa algo diferente para cada persona, por lo tanto, cada persona puede manejar el estrés con estrategias diferentes. Es importante que los estudiantes entiendan que no hay una sola respuesta correcta para las preguntas: ¿Cuáles son las causas del estrés en sus vidas? y ¿cómo van a manejar el estrés?, aunque sí existen estilos de afrontamiento más efectivos y saludables.
- Es recomendable que los adultos también pasen por un proceso de reflexión con respecto a sus niveles de estrés en la vida, e identifiquen qué estrategias les pueden servir para afrontar constructivamente este estrés y quiénes pueden apoyarlos o motivarlos en situaciones estresantes. Pueden compartir sus estrategias con sus hijos o estudiantes para apoyarse mutuamente en su puesta en práctica durante la vida cotidiana. Observar a los adultos poniendo en práctica estrategias para afrontar el estrés también puede servir como ejemplo para los jóvenes.
- El estrés, acorde con su duración en el tiempo, puede ser agudo o crónico. El primero desaparece después de que el evento termina, por ejemplo, el estrés asociado con un examen en el colegio. El segundo, en cambio, es duradero pues prevalece en el tiempo, por ejemplo, el estrés asociado a la violencia en la comunidad, al ruido en el colegio o a una relación difícil con algún miembro de la familia.
- Algunos jóvenes no han considerado la idea de que hay causas de estrés que son positivas (por ejemplo, ganar un premio o empezar algo nuevo). Si los estudiantes no entienden que algunas situaciones positivas también pueden causar estrés, explíqueles que esto sucede porque, para algunos de nosotros, una situación nueva y positiva no está muy clara y puede, por tanto, resultar difícil de afrontar.

- Algunos adolescentes no se sienten cómodos al hablar sobre el estrés en su vida diaria y les cuesta mucho pensar en situaciones referidas a ellos mismos. En caso de que esto suceda, trate de que sus estudiantes piensen en situaciones personales de sus amigos o de sus familiares. También es posible que algunos estudiantes puedan tener una reacción emocional intensa o negativa al pensar en el estrés presente en sus vidas. Si un estudiante reacciona de esta manera, valide su reacción diciéndole que es una reacción normal y comprensible y sugiérale que acuda al psicólogo del colegio para hablar del tema.
- Un joven con niveles altos de estrés necesita ayuda inmediata; es indispensable que sea evaluado por profesionales, como médicos y psicólogos, para que realice el tratamiento pertinente lo antes posible.
- Cuando un joven experimenta vínculos interpersonales saludables y duraderos, cuenta con una fuente de expresión emocional y de procesamiento de las experiencias. Los seres humanos nos constituimos a través de los vínculos con los demás y pertenecer a un grupo social sano permite soportar mejor las situaciones difíciles.
- Durante la adolescencia, el grupo de pares juega un rol central por lo que es importante conocer quiénes son las personas más cercanas al joven y fortalecer aquellos vínculos que le ayuden a crecer integralmente.

3 Preguntas frecuentes

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

Todas las personas padecen estrés en algún momento de la vida, pero mucha gente no habla de ello. Cuando los estudiantes identifiquen las causas del estrés en sus propias vidas, podrán entender sus emociones, sus reacciones físicas al estrés y empezar a practicar estrategias para manejar el estrés.

- **¿Por qué es importante manejar el estrés?**

Vivir con estrés crónico o experimentar un nivel muy alto de estrés agudo sin manejarlo adecuadamente genera un alto riesgo de sufrir consecuencias negativas en la salud física y mental. Es importante para los adolescentes identificar las causas del estrés en sus vidas, desarrollar estrategias personales para manejarlo y reconocer qué personas de su entorno pueden brindarles apoyo. Esto es especialmente importante porque, al practicar estrategias para manejar el estrés y buscar apoyo, los adolescentes aprenden que pueden controlar sus emociones, enfrentar las adversidades y mantener su determinación en la vida.

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

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

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

Módulo 3
Con nuestros desafíos

Habilidad general
Toma responsable
de decisiones

Habilidad específica
Pensamiento creativo

LO QUE DESEO PARA MI VIDA

Objetivo

Imaginar lo que podría ser, hacer y lograr en mi vida.

Material para el aula

- Una seña auditiva.

Guía de la sesión



Inicio

En la pasada sesión aprendimos a cómo determinar y manejar efectivamente el nivel de estrés. En esta sesión imaginaremos los que queremos ser, hacer lograr en la vida.

Edward de Bono, un estudioso de la creatividad, sugiere el uso de una técnica llamada "PNI" para ser más creativos. Esta técnica consiste en identificar lo **P**ositivo, lo **N**egativo y lo **I**nteressante de una misma idea. Para empezar la sesión de hoy vamos a hacer un PNI de la siguiente idea.

Las fuentes de estrés muchas veces son situaciones que no anticipábamos o también son cosas que no han ocurrido y que pensamos que serían muy negativas para nosotros. Con el pensamiento creativo podemos analizar esas situaciones y cosas desde otra perspectiva alternativa que nos puede ayudar a cambiar nuestra forma de enfrentarlas.

Retome una situación de las que incluyó en su escala de estrés y propóngase mirarla con otros lentes creativos. Tendrán algunos minutos para realizar la actividad propuesta; recuerden dejar fluir sus ideas lo más posible. Piense lo positivo, lo negativo y lo interesante de esa situación para su proyecto de vida.

Comparta este ejemplo:

Situación: 6.No tener los recursos económicos suficientes en mi familia para poder estudiar

Lo positivo: Mi familia puede hacer a propósito de la falta de recursos económicos para cubrir mis estudios, un replanteamiento del manejo de las finanzas familiares. Mi familia puede pensar en que debe generar otras fuente de ingreso.

Lo negativo: Efectivamente la falta de recursos pone en riesgo la posibilidad de estudiar. Hay que hacer recorte de algunos gastos.

Lo interesante: Puedo ubicar algunas fuentes alternas de financiamiento como becas y créditos en los que nunca había pensado. Puedo tener oportunidad de trabajar y estudiar, lo que me generará muchos aprendizajes.

Quando todos hayan terminado, solicíteles que se pongan de pie y que caminen un rato libremente por el salón. Explíqueles que cuando usted les indique a través de una señal (puede ser un sonido), deben detenerse y compartir con la persona más cercana lo positivo, lo negativo y lo interesante de su situación y así varias veces más. De más señales para compartir lo interesante para convocar el pensamiento lateral. Indique que no debe hacer censura sobre la ideas así sean descabelladas o poco

usuales.

¿Qué conclusión podrían sacar de la aplicación de la técnica PNI a una idea?



Escuche algunas respuestas

Desarrollo

Asumir mi responsabilidad de construir un mundo mejor.

Ahora abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Seis sombreros para pensar: creatividad para mi proyecto de vida” (ver Material para el estudiante); tendrán algunos minutos para realizar la actividad allí propuesta.

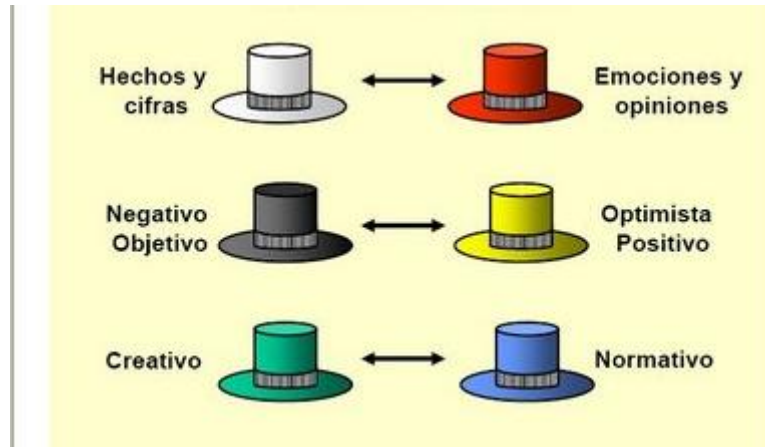
Cada persona debe analizar de tus tres metas con los seis sombreros para imaginar lo que puede hacer para lograrla.

Deles unos minutos para compartan en parejas su análisis de las maneras de cumplir sus metas. Una vez que terminen la actividad, puede solicitar que algunos grupos compartan sus respuestas con el resto de la clase.

3 Cierre

- ¿Por qué es importante usar nuestra imaginación para pensar en nuestro futuro? Respuestas posibles: Porque la imaginación no tiene límites y cada logro en la vida comienza al ser imaginado por una persona. Además, usar nuestra propia imaginación nos ayuda a que no necesariamente sigamos el camino que nos trazan otras personas sino el que nosotros mismos elegimos a través de nuestra propia creatividad.
- Hay personas que afirman que los grandes logros comienzan con un deseo o un sueño, ¿qué opinan ustedes?

Seis sombreros para pensar: creatividad para mi proyecto de vida



Fuente:

https://www.google.com.co/search?q=seis+sombreros+para+pensar&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj9o6ux_JXVAhVILyYKHSdOCDIQ_AUICigB&biw=1920&bih=901#imgrc=eLmodCqSgL1T4M:

Blank writing area consisting of horizontal lines for notes.

Mi vida imaginada

Basándote en la anterior hoja de trabajo ("Seis sombreros para pensar"), organice de forma creativa una ruta para implementar sus tres metas.

1 Conceptos clave

Pensamiento creativo (creatividad): El proceso y la voluntad de mirar las cosas de manera diferente y producir algo que es tanto novedoso (original, inesperado) como apropiado (útil, adaptado a las restricciones de la tarea) (Sternberg & Lubart, 1999; De Bono, 2015).

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

- Tanto en la escuela como en la familia, es importante identificar qué tanto espacio se deja para estimular la imaginación del adolescente. Una excelente forma de estimularla es a través del arte, siendo espectador y también vivenciando directamente la experiencia de hacer arte.
- Cambiar alguna de las rutinas diarias y hacer las cosas de forma distinta es otra manera de estimular la imaginación ya que el cerebro del adolescente se ve obligado a pensar de una forma distinta y a generar ideas sobre aspectos de la vida que hace de manera mecánica, por ejemplo, ensayar un camino distinto para llegar a un lugar, o utilizar el lápiz o el cepillo de dientes con la mano contraria.
- La lectura es un medio incomparable para estimular la imaginación. Motivar a los adolescentes para que lean es uno de los mayores aportes que tanto maestros como padres pueden hacerles. Cuando un adolescente dice que no le gusta leer, debemos responderle que debe seguir explorando hasta encontrar el género de lectura que lo motive. Para esto es indispensable que se programen lecturas periódicas con gran diversidad de géneros en clases como lenguaje, literatura, ciencias sociales, filosofía, etc.

3 Preguntas frecuentes

- **¿Por qué es importante para el pensamiento creativo usar la imaginación?**
Generar múltiples y diversas ideas es la base del pensamiento creativo, sin embargo, esta es una de las habilidades que se van dejando de lado en el camino del crecimiento. Es fundamental estimular de forma permanente la imaginación para no frenar el desarrollo del pensamiento creativo. La imaginación permite generar muchas ideas cuando se requiere tomar decisiones en diferentes ámbitos de la vida.
- **¿Puede ser perjudicial que los jóvenes dejen volar su imaginación planteándose muchos deseos para sus vidas?**
Muchos grandes logros de la vida se inician con una persona que los desea y anhela. Es muy importante tener deseos y sueños pues estos nos llevan a la acción y nos permiten mantenernos motivados. La adolescencia es un momento de la vida en que pueden comenzar los grandes sueños para el futuro. Imaginar muchos deseos para sus vidas es perjudicial para los adolescentes solo si esto los aparta de la realidad, lo cual es excepcional y se da solo en casos de algún tipo de problemática mental.

De ahí la importancia de introducir miradas distintas sobre una misma meta, ya que esto implica no desechar información que se tendrían en cuenta en una aproximación solamente emocional, por ejemplo.

Módulo 3
Con nuestros desafíos

Habilidad general
Toma responsable
de decisiones

Habilidad específica
Pensamiento crítico

CUESTIONÁNDOME

Objetivo

Cuestionar las creencias que puedan influir negativamente en mis decisiones y mi futuro.

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

En la sesión anterior imaginamos qué queríamos ser, hacer y lograr en nuestras vidas. En esta sesión reflexionaremos sobre las creencias que tenemos y que pueden influir negativamente en nuestras decisiones y, por ende, en nuestro futuro.

A diario tenemos desafíos en nuestras vidas; en las siguientes tres sesiones desarrollaremos algunas habilidades para enfrentarlos. ¡Ustedes están terminando la educación media! Esto ya es un desafío, necesitan tomar decisiones para su futuro. ¿Qué decisiones importantes deben tomar en estos momentos de sus vidas?



Escuche algunas respuestas y sintetice buscando aspectos comunes en las respuestas.

2 Desarrollo

Ahora en parejas vamos a leer la hoja de trabajo "La difícil decisión de Elena" que aparece en sus cuadernillos (ver Material del estudiante); un miembro de la pareja leerá lo que escribió Elena en el chat y el otro lo que escribió Antonio, hasta conocer toda la conversación.



Una vez que todos hayan terminado, pídeles que conversen en parejas acerca de lo que afirma Elena: "Aquí dicen que las mujeres solo debemos pensar en casarnos y tener hijos...". Para ello, escriba en la pizarra las preguntas presentadas a continuación.

- ¿Qué piensan de esta afirmación?

Respuestas posibles: Muchas mujeres en el mundo han mostrado que es muy importante prepararse, estudiar y hacer aportes a la sociedad fuera de su hogar; aunque no haya oportunidades cercanas, se pueden buscar a través de la Internet, o en otros lugares; una mujer joven tiene tiempo suficiente para estudiar y para formar luego un hogar; una mujer es más interesante si ha estudiado; entre otras.

- ¿En sus comunidades hay pensamientos similares?
- ¿Hay ideas similares sobre lo que deben o pueden hacer los hombres al terminar la secundaria?

Respuestas posibles: En algunas partes piensan que los hombres deben salir a trabajar cuando terminan la secundaria y formar un hogar, entre otras.



Recuerde que es importante evitar hacer juicios de valor y que, en vez de esto, puede hacer preguntas para explorar y profundizar cuando lo considere necesario como, por ejemplo, ¿Y ustedes qué piensan de esto? ¿Qué consecuencias tiene esta manera de pensar para la vida de las personas y para la sociedad?

Elena también dice que le gusta el diseño gráfico pero que dicen que esa profesión “no da dinero”. ¿Qué cosas o aspectos deben tener en cuenta para elegir qué estudiar?



Deles algunos minutos para que piensen; luego, escuche algunas respuestas y escríbalas en la pizarra. Finalmente, invite a sus estudiantes a leer la hoja de trabajo “Cinco reglas de oro para elegir una carrera” de sus cuadernillos (ver Material para el estudiante).

3 Cierre

Hoy utilizaron su habilidad de pensamiento crítico para cuestionar algunas ideas sociales que pueden influir en las decisiones que toman para sus vidas.

- ¿Cómo podemos aplicar el pensamiento crítico en nuestra vida diaria?

Respuestas sugeridas: Cuando vamos a tomar alguna decisión debemos identificar qué ideas sociales están influyendo en nuestra forma de pensar; criticando nuestras propias ideas que, a veces, nos llevan a hacer cosas equivocadas con otras personas o con nosotros mismos; evaluando los comportamientos propios, de otros o los comportamientos sociales que traen consecuencias negativas para nuestro país; entre otros.

Material para el estudiante

La difícil decisión de Elena

Antonio

Hola Elenaiii Soy Antonio, te acuerdas de mí.... Fuimos amigos en el otro colegio

Antonio

Bien estoy trabajando y estudiando, pero mi familia se regresó a nuestra ciudad. Y tú qué??? Qué cuentas de tu vida

Antonio

Sí!!! Eso también pasó cuando mi hermana salió... pero ella se puso a estudiar...Y mira ya es profesional...

Antonio

Solo puedo decirte que es tu vida... si necesitas algo cuenta conmigo

Elena

Hola Antonio claro que me acuerdo de ti, ¿cómo vas?

Elena

Bien, ya este año termino la educación media, estoy pensando qué hacer... Aquí dicen que las mujeres solo debemos pensar en casarnos y tener hijos... beeeeeee....

Elena

A mí el diseño gráfico me encanta... pero dicen que eso no da plata...

Elena

Muchas gracias... me das ánimo...

Cinco reglas de oro para elegir una carrera¹³

- 1. Conoce tus puntos fuertes y débiles.** Puedes hacerte una idea teniendo en cuenta los cursos que más te gustan del colegio y con los que obtienes mejores calificaciones. Las actividades que te gusta hacer en tu tiempo libre, tus aficiones, la retroalimentación que te dan otras personas acerca de lo que sabes hacer bien, entre otras.
- 2. Elige Instituciones de Educación Superior (técnicas, tecnológicas y universitarias) y carreras aprobadas por tu Ministerio de Educación Nacional.** Por lo general, esta información la encuentras en la página web del Ministerio.
- 3. Revisa el plan de estudios de la carrera profesional de tu preferencia.** Si llega la hora de escoger el programa académico que más te convenga, es necesario que conozcas cuál es el plan de estudios que éste posee, en otras palabras, los cursos que vas a ver a lo largo del desarrollo de los semestres. Esto te permitirá hacer una relación entre tus fortalezas académicas y los cursos del programa académico. También podrás identificar en qué competencias y habilidades saldrás con mayor fuerza al mercado laboral.
- 4. Averigua cuál es la situación de tus 'posibles colegas' en el mercado laboral.** Investiga cuánto están ganando los técnicos, tecnólogos y universitarios en la carrera que te gusta; y cuántos de ellos tienen un empleo formal.
- 5. De ser necesario, pregunta y averigua por planes de financiación o apoyo económico para costear tus estudios superiores.** Existen diferentes fuentes de financiación o apoyo económico que pueden ser ofrecidos por entidades públicas o privadas.

13. Adaptado de <http://www.mineduacion.gov.co/sistemasdeinformacion/1735/article-235003.html>

1 Consejos clave

Pensamiento crítico: Cuestionar las suposiciones que sustentan nuestras formas habituales de pensar y actuar, y estar preparados para pensar y actuar de manera diferente a partir de este cuestionamiento crítico (Brookfield, 1987).

Tenacidad (grit): Perseverancia y pasión por alcanzar las metas de largo plazo. Supone trabajar incansablemente para superar los desafíos, manteniendo el nivel de esfuerzo e interés a lo largo del tiempo a pesar de la adversidad, falta de progreso y eventuales fracasos (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007).

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Como adultos, padres y maestros, tenemos la obligación de hacer aportes para romper el ciclo de pobreza que ha azotado a nuestro país. Una manera es motivando y apoyando a los jóvenes para que continúen con su formación.
- Existen múltiples ideas sociales generalizadas y transmitidas de generación en generación que perpetúan inequidades e injusticias. Es necesario identificar dichas ideas y cuestionarlas tanto en el ambiente familiar como en el escolar.
- Es importante que los adolescentes tengan la oportunidad de evaluar las consecuencias personales, para otros y las consecuencias sociales de las decisiones que toman o han tomado otras personas, por ejemplo, en la historia del país o de la humanidad o en la situación actual del país, en el caso de políticos o autoridades. Además de desarrollar su pensamiento crítico, esto les ayudará a identificar modelos tanto positivos como negativos de comportamiento.

3 Preguntas frecuentes

- **¿Por qué es importante para una sociedad ejercitar el pensamiento crítico de sus jóvenes?**

Contar con ciudadanos educados y con pensamiento crítico es la base para propiciar transformaciones sociales que permitan romper con ciclos de pobreza y violencia. Poder analizar las diferentes situaciones que se dan en una comunidad, proponer cambios y soluciones, son algunas de las habilidades que se promueven a través del pensamiento crítico.

- **¿Cómo el pensamiento crítico nos ayuda a ser más consistentes y congruentes?**

El pensamiento crítico nos ayuda a profundizar en nuestras propias creencias e ideas, y a cuestionarlas y confrontarlas con nueva información y con nuestra experiencia con los demás. Esto nos permite desarrollar creencias más sólidas, además de facilitar el ejercicio de nuestra autonomía para pensar. Muchas veces, interiorizamos creencias e ideas sin cuestionarlas, lo cual nos lleva a tomar decisiones inadecuadas, al utilizar información superficial y no necesariamente veraz. El pensamiento crítico nos reta a ser más responsables con nosotros mismos y con los demás, y a buscar nuevas respuestas para acercarnos a la verdad en vez de conformarnos. Nos orienta a ser ciudadanos responsables y convivir sanamente con los demás.

Módulo 3
Con nuestros desafíos

Habilidad general
Toma responsable
de decisiones

Habilidad específica
Responsabilidad

EL EFECTO MARIPOSA

Objetivo

Asumir mi responsabilidad de construir un mundo mejor.

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

En la sesión anterior reflexionaremos sobre las creencias que tenemos y que pueden influir negativamente en nuestras decisiones y, por ende, en nuestro futuro. En esta sesión identificaremos la responsabilidad que tenemos con la construcción de un mundo mejor para todos.

¿Saben lo que es el efecto mariposa?



Escuche un par de respuestas y asegúrese de que el resto del grupo también esté escuchando.

El efecto mariposa se refiere a la idea de que pequeños cambios pueden causar grandes resultados en el mundo. Se llama "efecto mariposa" para hacer la comparación con el aleteo de una mariposa, el cual puede tener grandes efectos al otro lado del mundo. El término surgió a partir de la investigación del meteorólogo y matemático Edward Lorenz, quien descubrió que el clima es muy difícil de predecir de manera exacta a largo plazo porque hay muchas pequeñas variaciones que pueden tener grandes efectos en el resultado final.

¿Qué opinan de la idea del efecto mariposa? ¿Creen que puede ser verdad que pequeños cambios pueden causar grandes resultados en el mundo?



Escuche un par de respuestas y asegúrese de que el resto del grupo también esté escuchando.

2 Desarrollo

Recuerden alguna situación en la que hayan tenido que tomar una decisión. Por ejemplo, decidir si cambiarse o no de escuela, decidir si ayudar a o no a alguien que estaba en problemas, decidir si ingresar a un grupo deportivo, decidir si ir o no a una fiesta. Piensen en qué hubiera podido pasar si hubieran tomado la decisión contraria.

¿Qué creen que hubiera sido diferente para ustedes y para las personas a su alrededor?

Respuestas posibles: Por ejemplo, hubieran dejado de conocer a alguien muy importante en sus vidas o tendrían una idea diferente de lo que quieren hacer cuando se gradúen de la escuela.



Escuche algunas respuestas y asegúrese de que el resto del grupo también esté escuchando.

Todas nuestras acciones y decisiones, por pequeñas que parezcan, tienen un impacto en nuestras vidas y en las vidas de quienes nos rodean. Así mismo, las acciones de quienes nos rodean tienen un impacto en otras personas, generando una cadena de cambios muy poderosa.

Ahora vamos a pensar en situaciones de nuestro entorno (puede ser nuestro salón de clases, nuestra escuela, nuestra ciudad, nuestro país, nuestro continente, el mundo) con las que no estamos conformes y creemos que podrían mejorar. Pensemos en situaciones que tengan que ver con diferentes temáticas. Las vamos a anotar en la pizarra.



Divida la pizarra en dos y anote la lista de ideas que surjan utilizando sólo la mitad del espacio.

Ahora, vamos a elegir entre todas las situaciones.



Puede hacer una votación para ver cuáles son las dos ideas que más motivan al grupo.

Ya que elegimos dos situaciones, vamos a hacer una lluvia de ideas para pensar en acciones que podríamos poner en práctica como jóvenes para mejorarlas o transformarlas. Recuerden que en una lluvia de ideas no juzgamos si las ideas son posibles o imposibles. Lo importante es que se nos ocurran muchas cosas creativas; puede que una idea que parezca loca sirva para que se nos ocurra otra idea mejor posteriormente.



En la parte de la pizarra que quedó en blanco, anote las ideas que surjan. Empiece con una situación y después prosiga con la otra.

Ahora, cada uno va a elegir una de las acciones que están en la pizarra. La acción que elijan debe cumplir las siguientes características:

1. Debe ser una acción que apunte a mejorar la situación elegida. Recuerden el efecto mariposa: incluso pequeñas acciones pueden contribuir a generar cambios en nuestro entorno cercano o lejano.

2. Debe ser una acción que sea cuidadosa con nosotros mismos y con los demás. Por ejemplo, no se aceptan acciones agresivas que hagan daño a otras personas, acciones que nos pongan en peligro o que tengan efectos negativos para alguien.
3. Debe ser una acción que podamos empezar a poner en práctica desde ya.

Abramos la hoja de trabajo "Mi compromiso" (ver Material para el estudiante). Cada uno va a firmar su compromiso personal y luego todos vamos a pegar estas hojas en un lugar visible del salón para recordar nuestros compromisos.



Deles 5 minutos para que desarrollen la hoja de trabajo y luego guíe a sus estudiantes para que peguen sus compromisos en un tablero o en algún lugar visible del salón.

3 Cierre

Nuestras acciones, por pequeñas que sean, tienen un impacto en nuestro entorno. Por tanto, todos somos responsables de construir un mundo mejor. ¿Quiénes quieren compartir con el resto del grupo cuál es la acción con la que se comprometieron?

Material para el estudiante

Mi Compromiso

Yo, _____,

me hago responsable de mejorar mi entorno contribuyendo a través de la siguiente acción: _____

Firma

● **Conceptos clave**

Responsabilidad: Hacerse cargo de las propias acciones y omisiones y sus consecuencias (APA, 2015).

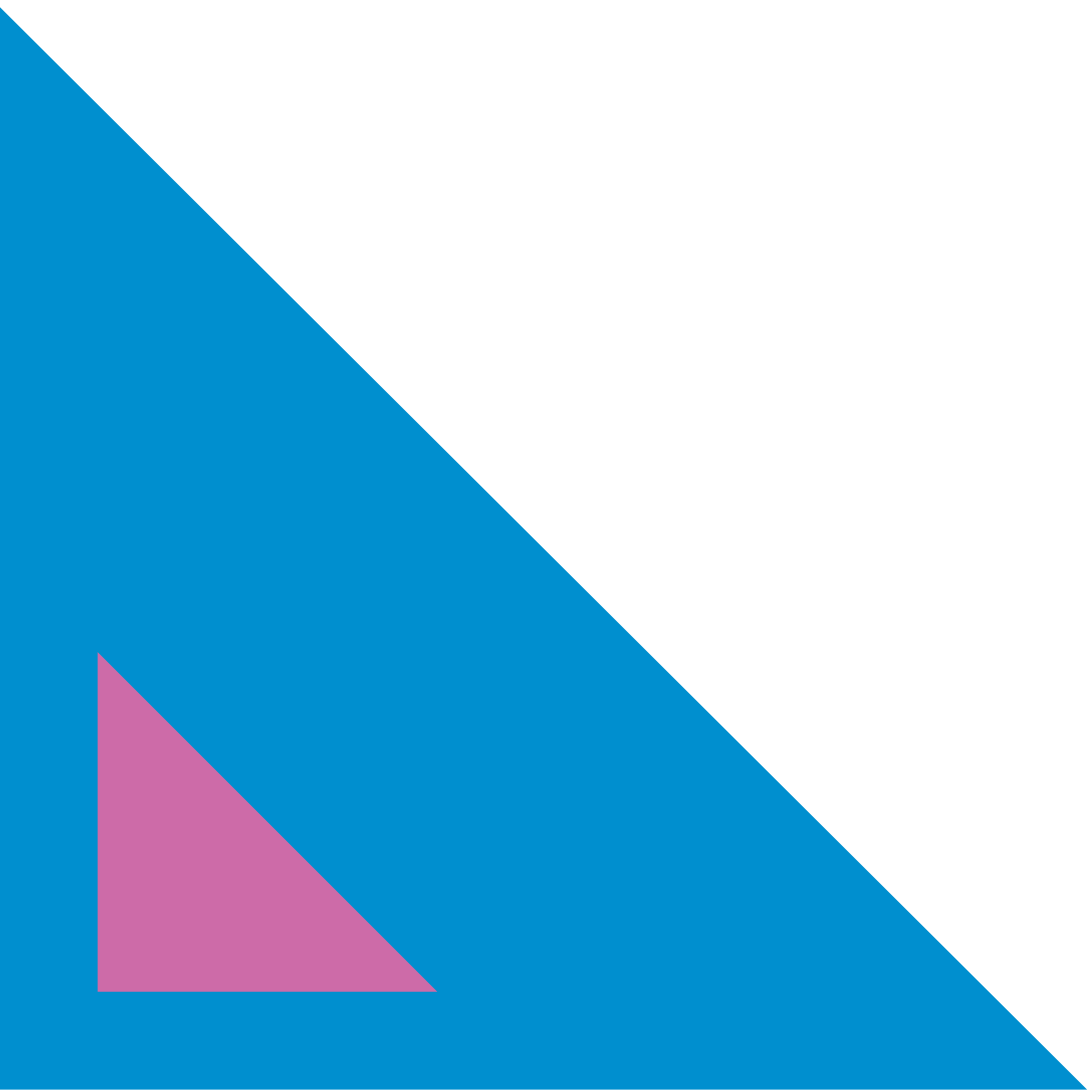
● **Consejos prácticos para docentes y padres**

- Es esencial que los jóvenes desarrollen un sentido de responsabilidad por construir un mundo mejor. Es importante que comprendan que para esto no es necesario emprender campañas o acciones gigantes que requieren mucho dinero o esfuerzo, sino que los pequeños aportes pueden ser muy significativos para mejorar su entorno. Podría ser útil presentarles algunos ejemplos que se encuentren en internet o videos que refuercen esta idea como, por ejemplo, la iniciativa de un niño para que las personas planten árboles alrededor del mundo: <http://www.plant-for-the-planet.org/es/participa>
- Es posible que cuando se les pregunte a los estudiantes por estrategias o acciones para transformar situaciones con las que no están conformes generen opciones poco cuidadosas con ellos mismos o con los demás. Por ejemplo, enviar un correo electrónico amenazante a un político corrupto. Es fundamental que se realice la reflexión de qué riesgos en el corto, mediano y largo plazo pueden traer este tipo de opciones; esta opción, por ejemplo, puede ponernos en peligro. Es importante invitarlos a pensar en otras opciones efectivas pero, al mismo tiempo, cuidadosas.

● **Preguntas frecuentes**

- **¿Cuál es la importancia de aprender a asumir la responsabilidad por transformar nuestro entorno?**

Muchas veces asumimos que las situaciones (en nuestra ciudad, nuestro país, el mundo) con las que estamos inconformes están fuera de nuestro control. Sin embargo, por medio de nuestras acciones, por pequeñas que parezcan, podemos contribuir a mejorar nuestro entorno. Incentivar este sentido de responsabilidad es esencial para formar ciudadanos activos que se involucren y sean parte de la solución a las situaciones problemáticas que nos rodean.





BANCO MUNDIAL

..... BIRF • AIF 1 GRUPO BANCO MUNDIAL