



# Guía del docente

## Décimo grado

© 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 web: [www.bancomundial.org.pe](http://www.bancomundial.org.pe)

#### 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, Deysy 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.

© 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:

Gloria Inés Rodríguez Ávila

CON LA COLABORACIÓN DE:





Bienvenidos



## 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
<b>Secuencia 1: Conmigo mismo</b>	Autoconciencia	Autopercepción	Reconocer mis fortalezas y cómo me ayudan en el presente o pueden ayudarme en el futuro.
		Autoeficacia	Tomar la crítica para mejorar y hacerme más fuerte
		Reconocimiento de emociones	Relacionar mis emociones con las situaciones que las provocan.
	Autorregulación	Manejo de emociones	Manejar mis emociones utilizando pensamientos tranquilos.
		Postergación de la gratificación	Postergar satisfacciones inmediatas para esperar por lo que realmente quiero o lo que me conviene.
		Tolerancia a la frustración	Diferenciar entre las situaciones frustrantes que puedo cambiar y las que están fuera de mi control e identificar qué hacer.
<b>Secuencia 2: Con los demás</b>	Conciencia social	Toma de perspectiva	Tomar las perspectivas de diferentes grupos o individuos frente a una situación de discriminación o abuso y contrastarlas con la perspectiva de derechos.
		Empatía	Me pongo en el lugar de quienes sufren discriminación en la sociedad y uso esa empatía para desarrollar mi sentido de justicia.
		Comportamiento prosocial	Identifico cómo me gustaría ayudar a mejorar mi colegio y mi comunidad.
	Relación con los demás	Escucha activa	Cuando escucho a alguien evitar decirle qué hacer o qué es lo mejor, sermonearlo, minimizar lo que le pasa o culparlo por ello.
		Asertividad	Cuando mis amigos o mi pareja me presionan para hacer algo que no quiero, buscar posibles respuestas asertivas como alternativa a respuestas agresivas o pasivas.
		Manejo de conflictos	Utilizar la conversación planificada para encontrar

		interpersonales	alternativas con las que todos sintamos que ganamos cuando estamos en conflicto.
Secuencia 3: Con nuestros desafíos	Determinación	Motivación de logro	Elaborar un plan de acción para lograr mis metas a corto y a mediano plazo.
		Perseverancia	Pensar cómo enfrentar los posibles desafíos que me encuentre para lograr mi proyecto de vida
		Manejo del estrés	Reconocer mis estilos de afrontamiento del estrés y cuál uso más según la situación. Identificar mis niveles de estrés
	Toma responsable de decisiones	Pensamiento creativo	Generar ideas, alternativas y soluciones novedosas y viables
		Pensamiento crítico	Cuestionar las premisas que subyacen a nuestras formas habituales de pensar y actuar
		Responsabilidad	Cumplir nuestros compromisos y hacernos cargo de nuestras palabras y acciones

### ¿Cuáles son los principios pedagógicos de Paso a Paso?

Inspirado en cientos de programas a nivel mundial que han sido evaluados como exitosos<sup>1</sup>, este material aplica el enfoque metodológico que ha probado tener mejores resultados y que se conoce como "FASE"<sup>2</sup>:

- **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 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.

<sup>1</sup> 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

<sup>2</sup> CASEL (2015)

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 DIDÁCTICA 1

---

Conmigo 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 al 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 de clase que buscan desarrollar la Autoconciencia en los estudiantes de décimo grado como parte de las competencias socioemocionales "Conmigo mismo". Con este fin, estas tres clases se centrarán en que los estudiantes reconozcan sus fortalezas, identifiquen sus capacidades académicas y cómo fortalecerlas y relacionen sus emociones con las situaciones que las producen. Esto permitirá que se conozca y comprenda, y que confíe más en sí mismo.

<b>Competencia general:</b>	<b>Autoconciencia</b> Conocernos, entendernos y confiar en nosotros mismos		
<b>Competencias específicas:</b>	<b>Autopercepción</b>	<b>Autoeficacia</b>	<b>Reconocimiento de emociones</b>
¿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?	Reconozco mis fortalezas y cómo me ayudan en el presente o pueden ayudarme en el futuro	Tomo la crítica para mejorar y hacerme más fuerte	Relaciono mis emociones con las situaciones que las provocan

### Autorregulación

La autorregulación, la otra competencia general que hace parte de la secuencia didáctica "Conmigo mismo", se puede desarrollar a través de tres competencias específicas: el manejo de emociones, la postergación de la gratificación y la tolerancia a la frustración, para cada una de estas competencias específicas se ha planeado una sesión de clase. En estas tres clases se buscará que los estudiantes aprendan a manejar sus emociones a través del uso de pensamientos tranquilos; reconozcan la necesidad de postergar satisfacciones inmediatas pensando en lo que realmente quieren y les conviene; y, diferencien entre las situaciones frustrantes que pueden cambiar y las que no, e identifiquen qué hacer en esas situaciones.

<b>Competencia general</b>	<b>Autorregulación</b> Manejar con eficacia nuestras emociones, pensamientos y comportamientos en diferentes situaciones		
<b>Competencias específicas</b>	<b>Manejo de emociones</b>	<b>Postergación de la gratificación</b>	<b>Tolerancia a la frustración</b>
¿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?	Manejo mis emociones utilizando pensamientos tranquilos	Postergo satisfacciones inmediatas para esperar por lo que realmente quiero o lo que me conviene	Diferencio entre las situaciones frustrantes que puedo cambiar y las que están fuera de mi control e identifico qué hacer

Módulo 1  
Conmigo mismo

Competencia  
general  
Autoconciencia

Competencia específica  
Autoconcepto

## LA MEJOR PARTE DE MÍ

### Objetivo

Conocer mis fortalezas

### Material para el aula

N/A

## Guía de la sesión

### 1 Inicio

Desde hoy vamos a realizar una secuencia de seis clases en la que buscaremos conocernos más a nosotros mismos para definir con mayor seguridad lo que queremos hacia el futuro.

Hoy reconoceremos algunas de las fortalezas de cada uno. Para esto vamos a pensar en algo que sepamos hacer muy bien (por ejemplo, pintar, jugar algún deporte, hacer cálculos matemáticos). También puede ser algo que sepamos hacer y creemos que pocos también pueden (por ejemplo, imitar sonidos con la boca, hacer determinados movimientos con las manos, etc.).

En grupos de tres, vamos a compartir esas cosas para las que somos buenos o que sabemos hacer muy bien con nuestros compañeros.



*Deles unos minutos para esto. Una vez que todos sus estudiantes hayan compartido las cosas para las que son buenos o que saben hacer muy bien, pídeles que regresen a sus sitios.*

Todos tenemos fortalezas. Esas cosas en las que somos buenos nos ayudarán a lograr nuestras metas y sueños en la vida. Por ello, es importante conocerlas y apreciarlas. Hoy vamos a centrarnos en nuestras fortalezas.

### 2 Desarrollo

#### Elisa y Armando

Vamos a abrir nuestro cuadernillo y leer entre todos la hoja de trabajo "Elisa y Armando" (ver Material para el estudiante).



*Lea con los estudiantes la historia de Elisa y Armando.*

Así como Elisa y Armando, todos tenemos fortalezas diferentes. Las fortalezas son recursos personales positivos y podemos organizarlas en tres dimensiones:

- Nuestros rasgos o características personales positivas, las cuales se presentan en situaciones distintas y a lo largo del tiempo, como ser amable, sociable, práctico, creativo o valiente.
- Nuestros talentos y Competencias, algo que con educación y esfuerzo hemos logrado aprender como desempeñarnos bien en algún deporte o tocar algún instrumento musical.
- Nuestros conocimientos, información que podemos aplicar como saber trabajar cosas del campo, o cosas de cultura general sobre historia o costumbres de diferentes partes.

Volvamos a la historia de Elisa y Armando, y resaltemos en los cuadernillos las palabras que indican sus fortalezas, es decir, sus rasgos o características personales positivas, sus talentos y Competencias, y sus conocimientos. Ahora hagamos entre todos una lista de las fortalezas que encontraron.

*Escriba tres columnas en el tablero: 1) Rasgos o características personales positivas, 2) Talentos y Competencias y 3) Conocimientos. Escriba en cada columna las fortalezas de Elisa y Armando que sus estudiantes hayan identificado.*

*Respuestas sugeridas:*

*1. Rasgos o características personales positivas:*

- *Elisa es perseverante.*
- *Armando es creativo y sociable.*

*2. Talentos y Competencias:*

- *Elisa canta muy bonito.*
- *Elisa toca la guitarra y el bajo.*
- *Elisa es buena para hablar en público.*
- *Armando es bueno para dibujar.*
- *Armando es bueno para recordar, compartir datos históricos e idear juegos de trivia con preguntas de conocimiento general.*

*3. Conocimientos:*

- *Elisa conoce acerca de diferentes técnicas musicales.*
- *Armando sabe mucho de historia.*



Así como Elisa y Armando, todos tenemos diferentes fortalezas. Todos tenemos rasgos o características personales positivas, como ser amables, ser creativos o ser organizados. También poseemos talentos y Competencias que desarrollamos con práctica y esfuerzo y, finalmente, conocimientos, los cuales vamos adquiriendo y consolidando en la medida que crecemos y tenemos cada vez más experiencia.

### **La mejor parte de mí**

Ahora vamos a identificar nuestras fortalezas personales. Para ello, desarrollemos la hoja de trabajo "La mejor parte de mí" de su cuadernillo (ver Material para el estudiante), donde organizarán sus fortalezas en tres dimensiones: sus rasgos o características personales positivas, sus talentos y competencias y sus conocimientos.



*Si alguna de las dimensiones propuestas en la hoja de trabajo parece difícil para algunos estudiantes, ofrézcales orientación y apoyo.*

### Cierre

3

Durante esta sesión, hemos identificado nuestras fortalezas. Es importante reconocer que podemos desarrollar nuestras fortalezas a lo largo del tiempo con esfuerzo y práctica. El esfuerzo y la práctica no solo nos permiten desarrollar nuestros talentos y Competencias y nuestros conocimientos, sino también fortalezas relacionadas a nuestros rasgos o características personales positivas. Por ejemplo, "Puedo esforzarme si quiero ser más sociable, más responsable, más solidario o más creativo".

- ¿Por qué es importante identificar nuestras fortalezas personales?
- ¿Creen que nuestras fortalezas pueden cambiar, evolucionar o crecer conforme crecemos?
- ¿Cómo podemos aplicar lo que aprendimos hoy para estar al tanto de cuáles son nuestras fortalezas y cómo se desarrollan conforme crecemos?

## Material para el estudiante

---

### Elisa y Armando

Elisa y Armando tienen fortalezas diferentes.



A Elisa le encanta la música y canta muy bonito. Con mucha práctica y esfuerzo, Elisa ha aprendido a tocar diferentes instrumentos, como la guitarra y el bajo. Es muy perseverante y todos los días busca información en Internet acerca de diferentes técnicas musicales. Elisa es muy buena para cantar en público. Siempre que puede se presenta frente a todo su colegio tocando la guitarra o cantando alguna canción.



Por su parte, Armando ama la historia. Tiende a olvidar rápidamente la información que ve en las películas o que lee en sus libros. Sin embargo, es muy creativo y sabe que recuerda mejor las cosas cuando las dibuja. Por eso, pinta en sus cuadernos paisajes, símbolos y personajes que lo ayudan a recordar mejor las historias y datos. Armando es muy sociable y tiene muchos amigos, con quienes disfruta compartir datos curiosos de historia y jugar trivias de conocimiento general.

## La mejor parte de mí

Escribe tus fortalezas tomando en cuenta las siguientes dimensiones:

### Rasgos y características personales positivas:

---

---

### Talentos y Competencias:

---

---

### Conocimientos:

---

---

Escoge las dos fortalezas que más valoras en ti. Luego, reflexiona sobre cómo estas fortalezas te ayudan en el presente o pueden ayudarte en el futuro.

### Mis fortalezas más valiosas son:

---

---

---

Estas fortalezas me pueden ayudar en el presente pues...

---

---

Estas fortalezas me pueden ayudar en el futuro pues...

---

---

## Guía complementaria para el docente

---

### 1 Conceptos clave

**Aprender a crecer:** Adquirir conocimiento mediante un proceso continuo que puede ser enriquecido por todo tipo de experiencias. Aprender a crecer es un proceso de descubrimiento, toma tiempo e involucra ir más allá de la información/ conocimiento que se tiene disponible. En este caso, el conocimiento acerca de nuestras propias fortalezas. Durante esta clase, los estudiantes deben aprender no solo acerca de las fortalezas con las que cuentan hoy, sino a ser conscientes de ellas y cómo estas evolucionan, crecen y cambian.<sup>4</sup>

**Autoconciencia:** Reconocer nuestros estados internos, preferencias, recursos e intuiciones (Goleman, 1995). En nuestro marco conceptual, las Competencias 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).

**Autoestima:** Una actitud evaluativa generalizada sobre nosotros mismos que influye en el estado de ánimo y en el comportamiento y que ejerce un efecto poderoso en un rango de comportamientos personales y sociales (APA, 2015).

**Mentalidad de crecimiento:** Creer que nuestras Competencias 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).

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Anime a sus estudiantes a identificar sus fortalezas personales. Si alguno o algunos no logran identificar ninguna fortaleza personal, ayúdeles dando ejemplos. Coménteles que si tal vez hasta ahora no tienen claro cuáles son, este es el espacio para que se reconozcan como personas con fortalezas y aspectos positivos. Se puede motivar a los adolescentes a identificar sus fortalezas dándoles indicaciones como: piensa en algo que haces bien, algo que otra u otras personas te dicen que les gusta de tu forma de ser, algo que te resulta fácil hacer.
- Si, aun así, sus estudiantes no identifican sus fortalezas, ayúdeles a que se imaginen las fortalezas personales que quisieran desarrollar y que les serían útiles para relacionarse mejor con los demás, desempeñarse bien en el colegio y llevar a cabo sus sueños.
- En esta sesión es clave que sus estudiantes comprendan que todos, sin excepción, podemos desarrollar rasgos y características personales positivas, talentos y Competencias y que también podemos obtener conocimientos durante toda nuestra vida. En particular, es muy valioso que comprendan que los rasgos y características personales positivas como la determinación, la persistencia, la humildad, entre otras, son fortalezas muy útiles para todos los aspectos de nuestra vida. Asimismo, sus estudiantes deben tener claro que los talentos y las Competencias requieren de esfuerzo y de práctica constante a fin de desarrollarlos al máximo.

4. Adaptado de Zhou Nan-Zhao. Four 'Pillars of Learning' for the Reorientation and Reorganization of Curriculum: Reflections and Discussions. UNESCO.



- A veces, otras personas nos hacen notar solo los aspectos que no les agradan de nosotros, lo cual puede impactar negativamente en nuestra autoestima. Por ello, es de vital importancia que sus estudiantes conozcan bien sus fortalezas; esto les permite tener una idea más clara y justa de quién son, los empodera y los hace más resilientes a las adversidades.

### 3 Preguntas frecuentes

- **¿Por qué es importante identificar nuestras fortalezas personales?**

Porque la identificación de fortalezas es parte del desarrollo del autoconcepto y puede ayudar a sus estudiantes a nutrir su sentido de valía personal, así como pensar en el futuro, en su ocupación o carrera ideal y en lo que es posible para ellos en la vida.

- **¿Por qué no discutimos el tema de limitaciones personales en esta sesión?**

La identificación de limitaciones personales es otra parte importante del desarrollo del autoconcepto. Sin embargo, un enfoque en lo negativo en esta primera parte de este Programa de Educación Socioemocional podría ser difícil de enfrentar para los estudiantes. Por ahora nos enfocaremos en lo positivo para ayudar a los estudiantes en el desarrollo y establecimiento de un autoconcepto positivo. En las siguientes sesiones, los estudiantes identificarán desafíos y limitaciones que pueden impedir que alcancen sus metas y sueños, y, a la vez, desarrollarán estrategias para enfrentar esos desafíos y contrarrestar esas limitaciones.

Conmigo mismo

Competencia  
general  
Autoconciencia

Competencia específica  
Autoeficacia

## JIU-JITSU CON LA CRÍTICA

### Objetivo

Tomar la crítica para mejorar y hacerse más fuerte

### Material para el aula

N/A

## Guía de la sesión

### 1 Inicio

Identificar y reconocer nuestras fortalezas puede hacer que nos sintamos más seguros de nosotros mismos, esto nos ayudará a ver de otra forma algunas situaciones, por ejemplo cuando alguien nos critica. Hoy vamos a aprender cómo podemos utilizar la crítica para mejorar y fortalecernos, para comenzar les propongo que recuerden una ocasión en la que alguien haya criticado algo que ustedes hicieron para la escuela: puede ser una tarea o un trabajo, una exposición, o cuando hayan pasado al tablero, etc. Esa crítica pudo venir de un maestro, de sus compañeros o de sus padres. Recuérdeles que una crítica es cuando alguien nos señala algo que quedó mal o que podríamos haber hecho mejor.



*Deles un par de minutos para que recuerden esa experiencia.*

A veces las críticas nos pueden hacer dudar de nuestras fortalezas o habilidades, pero ¿Piensan ustedes que las críticas nos pueden ayudar a mejorar? ¿Por qué?



*Escuche algunas respuestas.*

### 2 Desarrollo

Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "¿Puedo aprender de la crítica?" (ver Material para el estudiante) y leamos juntos la historia de Verónica.



*Cuando hayan terminado la lectura, haga la pregunta propuesta a continuación y escuche algunas respuestas; complemente si lo considera necesario.*

¿Por qué Verónica siente tanta rabia?

*Respuestas posibles: Es posible que Verónica sienta ira o rabia con ella misma por no haberse preparado lo suficiente y por haber quedado mal delante de toda su clase. También puede ser por las cosas que le dijo su profesor porque puede interpretar la crítica a su desempeño en la exposición como una crítica a ella como persona*

Ahora respondan la pregunta que se encuentra después de la historia de Verónica.



*Cuando hayan terminado la lectura, haga la pregunta propuesta a continuación y escuche algunas respuestas; complemente si lo considera necesario.*

¿Cómo podría utilizar Verónica las críticas de su profesor para aprender y mejorar?

*Respuestas posibles: Podría escuchar detenidamente las críticas de su profesor y pensar cómo podría superar cada dificultad que él le señaló. Por ejemplo, ¿cómo podría hacer Verónica para no acudir tanto a sus notas? Estudiando más el tema, ensayando antes la presentación una y otra vez, etc. También le podría preguntar a su profesor cómo puede mejorar esas dificultades, o podría observar con detalle a las personas que exponen bien para aprender algunas de sus actitudes o comportamientos, etc.*

Ahora abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "¡Jui-jitsu a la crítica!" (ver Material para el estudiante). Lean la hoja y realicen la actividad propuesta.



*Cuando todos hayan terminado, repase cada situación con sus estudiantes y escuche algunas de sus respuestas. Complemente si lo considera necesario utilizando las siguientes ideas como guía:*

*Texto poco elaborado: ¿Qué ideas podría agregar? ¿Cómo podría desarrollar más las ideas que tengo? ¿Qué ideas podría utilizar para conectar los párrafos?*

*Fuentes no confiables: Preguntarle al profesor ¿qué es una fuente confiable? ¿Qué fuentes se pueden consultar para ese tipo de temas?*

### 3 Cierre

- ¿Qué aprendieron hoy acerca de la crítica?
- ¿En qué situaciones les puede ser de utilidad el Jui-jitsu?

## Material para el estudiante

### ¿Puedo aprender de la crítica?

Lee lo que le pasó a Verónica.

Verónica está muy ansiosa, se siente fatal! Mañana tiene que hacer una exposición en una de las clases.



Se le había olvidado, pero rápidamente la preparó la tarde anterior.



Verónica presenta su exposición frente a su clase pero ahora siente mucha ira o rabia. Su profesor le dijo que le faltó más preparación, que olvidó varios contenidos importantes, que le tembló la voz y que no apartó su mirada de los apuntes...



En tu opinión, ¿cómo podría utilizar Verónica las críticas de su profesor para aprender y mejorar?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## ¡Jiu-jitsu a la crítica!

El Jiu-jitsu consiste en desviar un ataque y utilizarlo para nuestro beneficio. Lee cómo puedes desviar la crítica y pasar de sentirte atacado a identificar cómo puedes utilizarla para aprender y mejorar.

Cuando alguien critica nuestro trabajo, podemos sentir que nos está criticando a nosotros como personas.

Entonces lo primero que queremos hacer es defendernos.



O nos sentimos molestos y con ira o rabia. Mucho más si sentimos que nos critican a nosotros como personas y no a nuestro trabajo.



Pero la crítica puede ser una oportunidad para mejorar y aprender.



Utiliza el Jiu-jitsu. Concéntrate en lo que tienes que mejorar:

¿Qué puedes aprender de lo que la persona dice?



Hazle preguntas a quien te critica:

¿Dónde están las deficiencias?

¿Qué piensas que podrías hacer para mejorar?



A veces la crítica no es bienintencionada y solo busca hacerte daño.

Si sientes que estás ante una situación como esta, entonces tienes que elegir: pide aclaraciones o esquiva el golpe y aléjate.



Si crees que la persona que te está haciendo la crítica te conoce y se preocupa por ti, pídele que te aclare su punto de vista.

Puedes decir cosas como las que Andrea y Pablo, en la imagen de la izquierda, están diciendo.

Esto no solo te hará más fuerte a ti, sino también fortalecerá su relación.

De lo contrario, esquiva el golpe y aléjate de la situación. Reaccionar negativamente ante una situación como esta no vale la pena y no reflejaría quien eres realmente.

Déjalo pasar y retírate.

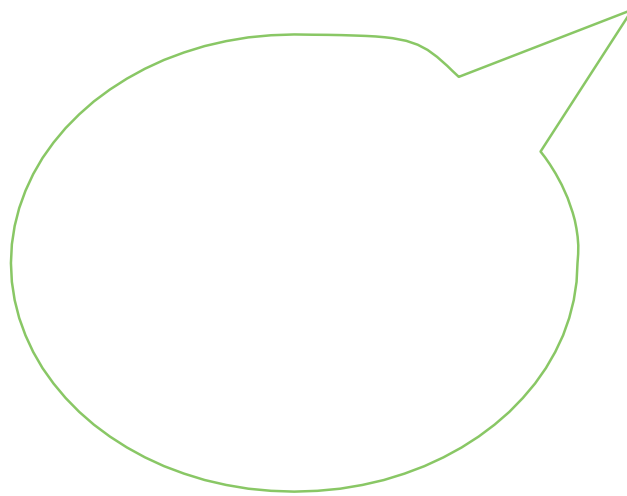
Esta también es una movida válida en jiu-jitsu.



## ¡Jiu-jitsu a la crítica!

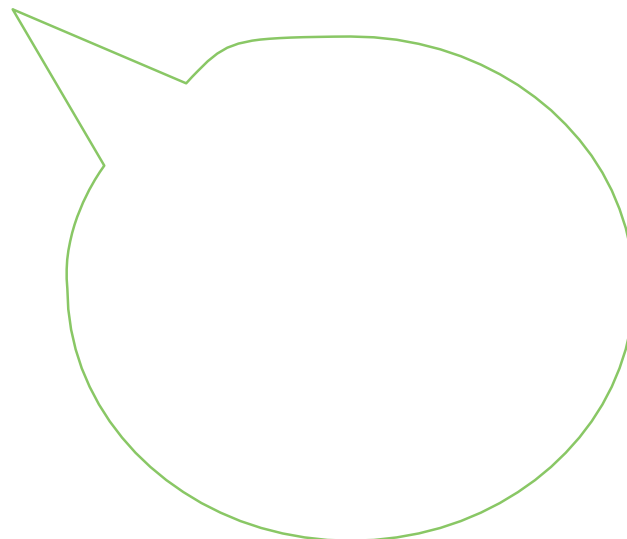
### Situación 1

Terminas la redacción de un texto que tienes que entregar para una clase, se lo muestras a tu hermano mayor y él te dice: "Este texto está muy poco elaborado". ¡Jiu-jitsu a la crítica! ¿Qué preguntas le podrías hacer?



### Situación 2

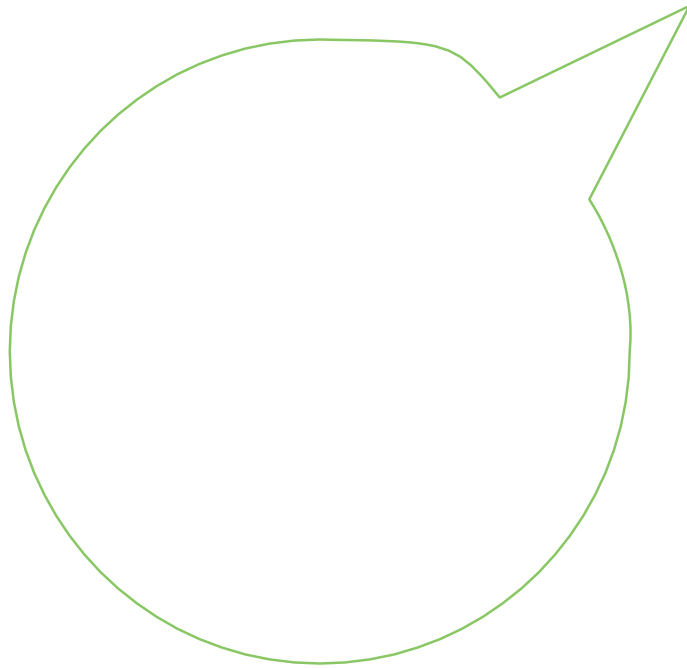
Entregaste una investigación en la que te esforzaste bastante. El profesor te dice que las fuentes que consultaste no son confiables y que por esto tu trabajo quedó mal. ¡Jiu-jitsu a la crítica! ¿Qué puedes aprender de esta experiencia?





### Situación 3

Terminaste de resolver un ejercicio de matemáticas, pero no estás muy seguro de tus respuestas. Se lo muestras a tu hermano mayor y te dice: "¿Qué te pasa? Qué tonto eres..." ¡Jiu-jitsu a la crítica! ¿Qué le podrías preguntar?



## Guía complementaria para el docente

---

### 1 Consejos prácticos para docentes y padres

- Tanto padres como maestros debemos aprender y practicar una retroalimentación constructiva hacia los adolescentes: comenzar siempre señalando algo positivo de su trabajo, señalar los aspectos que pueden mejorar y sugerir cómo podrían hacerlo, dirigirnos siempre al comportamiento o al trabajo y no a la persona del estudiante.
- La retroalimentación que reciben los adolescentes acerca de su desempeño debe señalar de forma clara en qué deben mejorar, qué están haciendo bien, dónde pueden poner su esfuerzo y cómo pueden hacerlo para superar sus dificultades en cada área académica.
- Como adultos podemos modelar una actitud positiva frente a las críticas, responder a ellas identificando cómo nos pueden servir para mejorar y aprender, en vez de asumir una actitud defensiva frente a ellas.

### 2 Preguntas frecuentes

- **¿Cómo puede afectar el desempeño académico de los adolescentes no aprender de las críticas o asumirlas como algo negativo?**

Si los adolescentes no aprenden a escuchar las críticas y a asumirlas de forma constructiva se quedarán solo con su propio punto de vista; esto hará que repitan las equivocaciones y se estanquen en su proceso de aprendizaje.

- **¿Qué aspectos contribuyen a que los adolescentes puedan utilizar la crítica de manera constructiva?**

La actitud y la forma en que padres y maestros aborden las críticas servirán de modelo para los adolescentes. De igual manera, es clave la forma cómo padres y maestros realicen las críticas que ellos estimen conveniente. Al respecto, es fundamental que las críticas siempre se dirijan a los comportamientos o acciones y no a la identidad de la persona, por ejemplo: "Este trabajo carece de... lo puedes mejorar si..." en vez de "En este trabajo se nota lo perezoso que eres", o "Esta actitud te perjudica por... es importante que la cambies para...". La realización de autoevaluaciones como parte rutinaria de su vida escolar en donde integren las críticas que han recibido por parte de sus maestros y compañeros y cómo y en qué está mejorando, habituarán a los estudiantes a aceptar, valorar e integrar las críticas a favor de su desarrollo personal.

Módulo 1  
Conmigo mismo

Habilidad general  
Autoconciencia

Habilidad específica  
Reconocimiento  
de emociones

## DE UNA SITUACIÓN A UNA EMOCIÓN

### Objetivo

Relacionar mis emociones con las situaciones que las provocan.

### Material para el aula

N/A

## Guía de la sesión

### 1 Inicio

Reconocer nuestras fortalezas, manejar y aprender de la crítica nos ayuda a tener más conciencia de nosotros mismos, otro aspecto fundamental para esto es aprender a reconocer y manejar nuestras emociones. Hay situaciones de nuestras vidas en las que podemos sentir emociones intensas. En silencio, intenten recordar una situación en la que hayan sentido una emoción muy intensa, como alegría, miedo, ira o rabia, tristeza, sorpresa, asco, admiración, gratitud u otra emoción. ¿Recuerdan qué sintieron en el cuerpo en ese momento? ¿Cómo se sentía, por ejemplo, la cara, la cabeza, las manos, los pies, el pecho, el estómago?



*Invite a los estudiantes a compartir qué emoción sintieron y cómo la sintieron en su cuerpo. Escuche algunas intervenciones.*

Hoy vamos a comprender la relación entre diversas situaciones y nuestras emociones.

### 2 Desarrollo

#### Cómo me hace sentir

Ahora van a despejar su mente y prepararse para imaginar las situaciones que iré describiendo, una por una, imaginando qué les haría sentir cada una de ellas. Los que quieran pueden cerrar los ojos. Después de describir cada situación, conversaremos al respecto. Es importante que sepan que una situación puede hacernos sentir más de una emoción, ¿empezamos?



*Seleccione cuatro de las situaciones abajo descritas y diga a sus estudiantes que luego de leer cada situación y de que ellos se imaginen la emoción que sentirían, usted les pedirá que algunos compartan su respuesta con el grupo.*

- Si tengo que presentar un examen y no estudié, me sentiría...
- Si mi amigo o amiga se burla de mí en Facebook, me sentiría...
- Si mis papás insistiesen en venir a recogerme al colegio, me sentiría...
- Si logro una meta que me había propuesto, me sentiría...

- Si alguien olvida una promesa que me hizo, me sentiría...
- Si alguien se pone delante de mí en la fila para esperar ingresar a algún lugar, me sentiría...
- Si paso un buen momento con mis mejores amigos, me sentiría...
- Si alguien desconocido me sigue por la calle, me sentiría...

*Después de leer cada situación escuche qué emociones sentirían sus estudiantes en ese caso. Anote las respuestas en el tablero.*

*Puede reemplazar estas situaciones por otras, de acuerdo al conocimiento que tenga de su grupo, y pedir a sus estudiantes que propongan situaciones también.*

*Recuerde utilizar máximo cuatro situaciones, porque luego de cada una de ellas deben detenerse a conversar y definir juntos la emoción o las emociones a las que sus estudiantes hagan referencia. Para realizar esta actividad, tome en cuenta las definiciones de las emociones que se encuentran en la Guía complementaria para el docente de esta sesión.*



### Situaciones y emociones

En la hoja de trabajo "Mi cuadro de emoción-situación" de su cuadernillo (ver Material para el estudiante), van a anotar una emoción que sea difícil de manejar y describir brevemente la(s) situación(es) que origina(n) esa emoción.

*Una vez que sus estudiantes hayan terminado de desarrollar su hoja de trabajo, pídeles que compartan su respuesta en parejas o grupos de tres.*



¿Encontraron diferencias o similitudes entre las emociones y situaciones que compartieron en grupo?



*Escuche algunas respuestas.*

### 3 Cierre

Hoy hemos visto que nuestras emociones están asociadas a situaciones específicas.

- ¿Por qué es importante que aprendamos a reconocer e identificar las emociones que sentimos y las situaciones que provocan determinadas emociones?
- ¿Qué podemos poner en práctica para ser más hábiles en nuestro reconocimiento de emociones y situaciones?

## Material para el estudiante

---

### Mi cuadro de emoción-situación

Escoge una emoción que sea especialmente difícil de manejar para ti. Debajo, describe en pocas palabras la(s) situación(es) que origina(n) que sientas esta emoción.

Emoción
<hr/>
<b>Situación(es) que provoca(n) esa emoción:</b>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>

## Guía complementaria para el docente

---

### 1 Conceptos clave

**Autoconciencia:** Capacidad para reconocer nuestras emociones y pensamientos, y cómo éstos influyen en nuestro comportamiento, así como nuestras fortalezas y limitaciones.

**Emociones:** Reacciones naturales que nos permiten ponernos en alerta ante determinadas situaciones que implican peligro, bienestar, amenaza, frustración, etc. Los componentes centrales de las emociones son las reacciones fisiológicas (incremento de la tasa cardíaca y de la respiración, tensión muscular, etc.) y los pensamientos.

**Conciencia emocional:** Capacidad para identificar lo que estamos sintiendo, pensar sobre ello y nombrar nuestras emociones. Es una habilidad fundamental para el desarrollo socioemocional, ya que es indispensable para conocernos y aprender a manejar nuestras emociones, construyendo relaciones armónicas con los demás.

**Alegría:** Emoción que se genera cuando sentimos bienestar. Físicamente, nuestros niveles de energía aumentan y se expresa a través de nuestra apariencia, lenguaje, decisiones y actos. La alegría es adaptativa, pues refuerza nuestro sentido de bienestar y nos permite establecer relaciones interpersonales más positivas.

**Orgullo:** Emoción que podemos definir como la promoción y afianzamiento de nuestra identidad a través de la valía que experimentamos cuando logramos un objetivo o una meta propuesta. Nos sentimos contentos, satisfechos, realizados. Físicamente, nuestra respiración se hace más profunda, podemos sentirnos ligeramente agitados o sentir un cosquilleo que recorre nuestro cuerpo.

**Ira o rabia:** Reacción de irritabilidad y enojo que puede expresarse de un modo agresivo y que aparece cuando nos sentimos atacados y cuando sentimos que nuestros deseos y necesidades no se cumplen. Físicamente, cuando sentimos ira o rabia, el cuerpo se tensa. Sentir ira o rabia es adaptativo cuando nos ayuda a cuidarnos y hacer respetar nuestros derechos.

**Vergüenza:** Emoción que resulta de la evaluación negativa de uno mismo al no alcanzar ciertas metas o expectativas. Es pública, ya que surge de la posible desaprobación de los demás. Cuando la vergüenza aparece, queremos escondernos y hacernos invisibles. Físicamente, el cuerpo se encoge. Sentir vergüenza es adaptativo cuando nos alerta de algún error y, a partir de ello, se reestructura la acción.

**Culpa:** Emoción que surge de una evaluación negativa de uno mismo, pero más específica, ya que está relacionada a una acción concreta. Cuando sentimos culpa, experimentamos dolor por el daño o acción que se ha hecho. Es más privada e interna que la vergüenza, ya que surge de un conflicto moral. Físicamente, el cuerpo se contrae. La culpa tiene un lado adaptativo, ya que nos ayuda a reconocer errores y repararlos.

**Tristeza:** Emoción que se caracteriza por sentimientos de pena y melancolía que generan un estado de decaimiento general y de disminución de la actividad en una persona. Surge de la sensación de pérdida o daño intenso. La tristeza se expresa, muchas veces, a través del llanto y, físicamente, el cuerpo se encoge. El aspecto adaptativo de la tristeza es que nos lleva a contactarnos con lo que nos afecta y

genera dolor, permitiéndonos aumentar nuestro autocuidado así como valorar lo que es importante para nosotros.

**Miedo:** Emoción caracterizada por una intensa sensación provocada por la percepción de un peligro, real o supuesto; presente, futuro o incluso pasado. Se expresa físicamente en la aceleración de nuestro pulso, nuestros latidos del corazón. La sangre va a los músculos esqueléticos, en especial a los de las piernas, para facilitar la huida. El aspecto adaptativo del miedo es que nos ayuda a cuidarnos y tomar distancia de ciertas situaciones, o incluso personas, que podemos identificar como peligrosas.

**Ansiedad:** Emoción que surge al identificar sucesos nuevos o complicados de enfrentar. Física y emocionalmente, nos mantiene en alerta, y puede generar malestar, preocupación, inseguridad. Sin embargo, la ansiedad es adaptativa cuando estas expresiones físicas y emocionales tienen una aparición corta, pues funciona como trampolín para enfrentar la situación y superarla. La ansiedad nos permite actuar.

**Entusiasmo:** Emoción que mueve a realizar una acción, favorecer una causa o desarrollar un proyecto. Físicamente, sonreímos, tenemos un lenguaje corporal animado, nos brillan los ojos. Como emoción adaptativa, nos ayuda a mantener una actitud positiva frente a un objetivo por cumplir que conlleva tener una recompensa, de la índole que fuese.

**Tranquilidad:** Emoción agradable derivada de una ausencia momentánea de dificultades. Físicamente, nuestro cuerpo se relaja. Como emoción adaptativa, nos indica que existen situaciones y personas que podemos asociar a la aparición de ese sentimiento y podemos identificar como tranquilizadoras.

**Alivio:** Emoción que surge cuando se superan condiciones vitales desfavorables, o cuando la presencia de algo o de alguien modera o elimina una situación desagradable o disminuye el malestar y la intranquilidad. Físicamente, se experimenta una sensación de mejoría, relajamiento muscular, puede generar sonrisas o expresiones de descarga emocional. Adaptativamente, el alivio nos indica que una situación no placentera ha sido resuelta con éxito.

## 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Recuerde que no hay emociones negativas; ninguna emoción es mala ni debe ser censurada, porque todas nos dan señales de algo que nos está sucediendo.
- Si al trabajar surgen otras emociones que no se encuentran definidas en esta Guía complementaria, discútanlas juntos y lleguen a un consenso que cuente con su orientación. Puede encontrar definiciones breves de más emociones en <http://psicoemocion.wordpress.com/about/>.
- En nuestras vidas, vamos a enfrentar diferentes situaciones que van a provocar diversas emociones con variada intensidad. Las emociones que sentimos nos dan información importante acerca de una situación, por ejemplo, si una situación es peligrosa o si es segura.
- Conforme vamos aprendiendo a reconocer e identificar la amplia gama de emociones que sentimos y las situaciones que las causan, podemos aprender a recibir e interpretar la información que distintas emociones nos comunican. Esto nos permite actuar ante distintas situaciones de manera sabia y óptima, en vez de actuar impulsivamente y, tal vez, nocivamente.

### 3 Preguntas frecuentes

- **¿Cuál es la diferencia entre emoción y sentimiento?**

A continuación, se muestra un pequeño cuadro donde se señalan las principales diferencias entre emociones y sentimientos. Si necesita información adicional, puede consultar el siguiente enlace:

<http://www.reeditor.com/columna/5443/24/psicologia/diferencias/emociones/sentimientos>

Emociones	Sentimientos
Son primitivas e instintivas, se originan en el sistema límbico del cerebro: la amígdala cerebral.	Tienen su origen en el cerebro racional (neocórtex) que se localiza en el lóbulo frontal.
Intervienen diversos componentes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fisiológicos.</b> Procesos involuntarios como el tono muscular, la respiración, presión sanguínea, etc., que involucran cambios en la actividad del sistema nervioso.</li> <li>• <b>Cognitivos.</b> Procesamiento de información a nivel consciente e inconsciente que influye en nuestra cognición y en nuestra vivencia subjetiva de los acontecimientos.</li> <li>• <b>Conductuales.</b> Expresiones faciales, movimientos corporales, tono de voz, volumen, ritmo, etc.</li> </ul>	La respuesta a un sentimiento puede ser física o mental, y está mediada por neurotransmisores como la dopamina, nora-drenalina y la serotonina.  Un sentimiento es más racional, la persona que tiene conciencia de un sentimiento tiene acceso a su propio estado anímico.
Las emociones tienen una duración reducida, con una ventana temporal que va desde los segundos a unos cuantos minutos.	Los sentimientos son más largos en el tiempo que la emoción, tienen una duración proporcional al tiempo en que nuestra mente consciente piensa en ellos.

- **¿Una emoción que me hace sentir bien siempre me dice que estoy en una situación favorable, y una emoción que no me hace sentir bien siempre me dice que estoy en una situación peligrosa?**

En general, sentimos emociones que nos hacen sentir bien en situaciones que son favorables y emociones que no nos hacen sentir bien en situaciones que es mejor evitar. Por supuesto, hay excepciones, por ejemplo, consumir sustancias nocivas para la salud como alcohol y otras drogas nos puede hacer sentir bien en el momento, pero estas emociones son artificiales, provocadas por algo externo a nosotros, y no podemos confiar en ellas.

Por otro lado, hay situaciones saludables en las que podemos sentir emociones desagradables. Por ejemplo, si hemos cometido un error y queremos disculparnos con alguien, es muy probable que sintamos vergüenza al hacerlo, especialmente si es alguien a quien estimamos; sin embargo, ofrecer nuestras disculpas sinceras es un acto positivo que nos permite reparar nuestros errores



Módulo 1  
Conmigo mismo

Habilidad general  
Autorregulación

Habilidad específica  
Manejo de emociones

## PENSAMIENTOS IRRACIONALES VERSUS PENSAMIENTOS TRANQUILOS

### Objetivo

Calmar mis pensamientos para manejar mis emociones.

### Material para el aula

N/A

## Guía de la sesión

### 1 Inicio

Aprender a identificar nuestras emociones es fundamental para conocernos a nosotros mismos, pero además para poder identificar cuando necesitamos regular, controlar o manejar esas emociones. Hoy aprenderemos a calmar nuestros pensamientos para manejar nuestras emociones.

Para empezar hoy, ¿quién se ofrece a leer la historia que encontramos en la hoja de trabajo "Lagartijas saltando" de su cuadernillo (ver Material para el estudiante)?

### Lagartijas saltando

*Una mujer estaba esperando en una parada de autobús cuando una pequeña lagartija saltó a su pie y se escurrió por su pierna. Ella gritó, se puso de pie, y comenzó a sacudir su pantalón para que la lagartija saliera de ahí.*

*Sus movimientos frenéticos llamaron la atención de un hombre joven, quien, de inmediato, asumió que la mujer estaba teniendo convulsiones. Él la agarró y trató de forzar un lápiz entre sus dientes para evitar que se muerda la lengua. Otra persona que pasaba por ahí, pensó que el joven estaba atacando a la mujer y corrió para salvarla de él.*

*En medio de todo el alboroto, la policía llegó.*



*Invite a un estudiante a explicar de qué se trata la historia, para asegurarse de que la hayan comprendido.*

- ¿Quiénes actuaron impulsivamente, sin tomarse el tiempo para detenerse y pensar, o para preguntar?
- ¿Cómo nuestros pensamientos y emociones pueden ocasionar que realicemos acciones que no ayudan a reconocer y resolver el verdadero problema?



*Escuche algunas respuestas. Complemente cuando sea necesario.*

## 2 Desarrollo

### Pensamientos irracionales versus pensamientos tranquilos

¿Sabían que a veces podemos tener pensamientos irracionales? Veamos los ejemplos de pensamientos irracionales que aparecen en la hoja de trabajo “Pensamientos irracionales versus pensamientos tranquilos” de su cuadernillo (ver Material para el estudiante). Antes de desarrollar la actividad pensemos:

¿Por qué estos pensamientos son irracionales?

*Respuesta sugerida: Son irracionales porque son pensamientos que aparecen asociados a una emoción intensa y nos hacen actuar de manera impulsiva, generando muchas veces consecuencias negativas para nosotros mismos y para los demás. Estos pensamientos pueden ser catastróficos (adelantan cosas negativas que nos van a suceder), absolutistas (de blanco o negro), equivocados, auto-derrotistas o irrealistas.*



*Escuche a sus estudiantes y complemente si lo considera necesario.*

Ahora reúnanse en parejas para realizar la actividad indicada en la hoja de trabajo “Pensamientos irracionales versus pensamientos tranquilos” (ver Material del estudiante). Primero leamos juntos las instrucciones y el ejemplo.



*Deles unos minutos para esto. Mientras sus estudiantes realizan la actividad, usted puede pasar por los grupos y asesorarlos guiándose de las ideas presentadas a continuación.*

PENSAMIENTO IRRACIONAL VS. PENSAMIENTO TRANQUILO	EMOCIONES QUE PUEDE PRODUCIR EL PENSAMIENTO IRRACIONAL	COMPORTAMIENTOS GUIADOS POR EL PENSAMIENTO IRRACIONAL
1. Cometí un error, soy un incapaz vs. ¿Qué puedo aprender de esta situación?	Ansiedad, frustración, tristeza, etc.	Darme por vencido, no confiar en mis propias capacidades, no seguir intentándolo.
2. No me puedo controlar vs. Puedo controlarme y lo voy a hacer.	Ira o rabia, excitación, desesperación, etc.	Golpear, pelear, ofender, matar, tener sexo sin pensar en la otra persona o en si es lo que quiero, o sin protección.
3. No puedo vivir sin ella o él vs. Puedo superarlo y estar bien, aún si ella/él no esté conmigo.	Tristeza, frustración, etc.	Puedo deprimirme, caer en una tristeza profunda y sentir que la vida no tiene sentido, o seguir con una persona que me lastima o que no es constructiva para mi vida.

<p>4. Todas las personas deben aceptarme y quererme vs. Seguramente habrá personas a las que no les simpatizo, eso es normal.</p>	<p>Ira o rabia, frustración, etc.</p>	<p>Hacer cosas para agradar a los demás y no por el gusto de hacerlas. Entrar en conflicto o pelearnos con esas personas a las que no les caemos bien. Sentir pena o vergüenza.</p>
<p>5. Soy así, no puedo cambiar vs. Puedo esforzarme por cambiar lo que no está siendo constructivo para mí o para los demás.</p>	<p>Frustración</p>	<p>Seguir teniendo actitudes y comportamientos que son destructivos para nosotros mismos, para nuestras relaciones o para quienes nos aman.</p>



*Una vez que todos hayan finalizado la actividad, escuche algunas respuestas para cada situación y complemente de acuerdo a las ideas del cuadro anterior.*

Ahora, en la misma hoja de trabajo, leamos los pensamientos tranquilos que aparecen en oposición a los pensamientos irracionales.

¿Por qué esos son pensamientos tranquilos?

*Respuestas sugeridas: Porque nos ayudan a calmarnos y, también, a actuar y tomar decisiones de una manera más racional. Por eso, cuando queremos manejar nuestras emociones, debemos reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos.*



*Escuche algunas respuestas y complemente si lo considera necesario.*

Ahora intenten acordarse de una situación en la que hayan tenido un pensamiento irracional que los haya llevado a sentir emociones fuertes o les haya dificultado controlar sus emociones. A partir de esta situación, desarrollen la hoja de trabajo "Reemplazando mis pensamientos" (ver Material para el estudiante). Si se les dificulta identificar un pensamiento tranquilo para reemplazar el pensamiento irracional, pueden pedirle a un compañero que les dé algunas ideas.



*Una vez que todos hayan terminado la hoja de trabajo, escuche las respuestas de un par de estudiantes.*

### 3 Cierre

¿Entonces cómo podemos hacer para controlar los pensamientos irracionales y evitar las emociones y los comportamientos que podemos hacer guiados por ellos?

## Material para el estudiante

---

### Lagartijas saltando

Una mujer estaba esperando en una parada de autobús cuando una pequeña lagartija saltó a su pie y se escurrió por su pierna. Ella gritó, se puso de pie, y comenzó a sacudir su pantalón para que la lagartija saliera de ahí.

Sus movimientos frenéticos llamaron la atención de un hombre joven, quien, de inmediato, asumió que la mujer estaba teniendo convulsiones. Él la agarró y trató de forzar un lápiz entre sus dientes para evitar que se muerda la lengua. Otra persona que estaba presente, asumió que el hombre joven estaba atacando a la mujer, y corrió hacia ella para ayudarla y salvarla de él.

En medio de todo el alboroto, la policía llegó.

## Pensamientos irracionales versus pensamientos tranquilos

Selecciona dos de los pensamientos irracionales. Luego piensa qué emociones nos podría producir tener esos pensamientos y qué comportamientos nos podrían llevar a hacer. Puedes guiarte por el ejemplo.

PENSAMIENTO IRRACIONAL VS. PENSAMIENTO TRANQUILO	EMOCIONES QUE PUEDE PRODUCIR EL PENSAMIENTO IRRACIONAL	COMPORTAMIENTOS GUIADOS POR EL PENSAMIENTO IRRACIONAL
Ejemplo: <b>Cometí un error, soy un incapaz</b> vs. ¿Qué puedo aprender de esta situación?	Ansiedad, frustración, tristeza, etc.	Darme por vencido, no confiar en mis propias capacidades, no seguir intentándolo.
1. <b>No me puedo controlar</b> vs. Sé controlarme y me voy a controlar.		
2. <b>No puedo vivir sin ella o él</b> vs. Puedo superarlo y estar bien ella/é no esté conmigo.		
3. <b>Todas las personas deben aceptarme y quererme</b> vs. Seguramente habrá personas a las que no les simpatizo, eso es normal.		
4. <b>Soy así, no puedo cambiar</b> vs. Puedo esforzarme por cambiar lo que no está siendo constructivo para mí o para los demás.		

## Reemplazando mis pensamientos

Un pensamiento irracional que me llevó a sentir emociones muy fuertes o no me permitió controlar mis emociones fue:

---

---

La(s) emoción(es) que sentí fue(ron):

---

---

Me hubiera sentido mejor si hubiera reemplazado mi pensamiento irracional por el siguiente pensamiento tranquilo:

---

---

## Ejercicio para el futuro

Como ejercicio fácil para empezar a identificar y reemplazar tus pensamientos irracionales, practica escribir lo que sea que esté pasando por tu mente -con todo detalle- la próxima vez que sientas una emoción negativa (miedo, odio, ira o rabia, decepción, inseguridad...). Luego mira tu lista de pensamientos e identifica cuál es el que más te está preocupando o perturbando, ese es posiblemente un pensamiento irracional. Luego pregúntate lo siguiente:

- ¿Hay alguna evidencia que apoye este pensamiento irracional?
- ¿Qué le diría a un amigo que pensara eso?
- ¿Podría defender esa idea en una corte?
- ¿Me ayuda pensar así?
- ¿Puedo pensar en alternativas más constructivas o razonables? Si es así, escribe esos pensamientos alternativos – estas son tus respuestas racionales, que te ayudarán a bajar la temperatura emocional.

---

## Guía complementaria para el docente

---

### 1 Conceptos clave

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

**Emociones:** Reacciones naturales que nos permiten ponernos en alerta ante determinadas situaciones que implican peligro, bienestar, amenaza, frustración, etc. Los componentes centrales de las emociones son las reacciones fisiológicas (incremento de la tasa cardiaca y de la respiración, tensión muscular, etc.) y los pensamientos.

**Manejo de emociones:** Capacidad para reconocer nuestras emociones en el momento en que estas se presentan, modularlas y actuar sin dejarnos dominar por ellas.

**Pensamiento:** Capacidad mental propia de los seres humanos. Nos permite ordenar, dar sentido y significado e interpretar la información disponible en el cerebro. A la vez, es todo producto de la actividad mental traído a nuestra realidad.

**Estrategias:** Conjunto de acciones que son planificadas de manera tal que contribuyen a lograr un fin u objetivo que nos hemos propuesto previamente.

**Pensamientos irracionales:** Hemos llamado así a aquellos pensamientos que aparecen asociados a una emoción intensa y nos hacen actuar de manera impulsiva, lo que genera consecuencias que nos afectan y pueden afectar a otros.

**Pensamientos tranquilos:** Hemos llamado así a los pensamientos que nos ayudan a calmarnos, actuar y tomar decisiones de una manera más racional. Una estrategia para manejar nuestras emociones consiste en reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos.

**Alegría:** Emoción que se genera cuando sentimos bienestar. Físicamente, nuestros niveles de energía aumentan y se expresa a través de nuestra apariencia, lenguaje, decisiones y actos. La alegría es adaptativa, pues refuerza nuestro sentido de bienestar y nos permite establecer relaciones interpersonales más positivas.

**Orgullo:** Emoción que podemos definir como la promoción y afianzamiento de nuestra identidad a través de la valía que experimentamos cuando logramos un objetivo o una meta propuesta. Nos sentimos contentos, satisfechos, realizados. Físicamente, nuestra respiración se hace más profunda, podemos sentirnos ligeramente agitados o sentir un cosquilleo que recorre nuestro cuerpo.

**Ira o rabia:** Reacción de irritabilidad y enojo que puede expresarse de un modo agresivo y que aparece cuando nos sentimos atacados y sentimos que nuestros deseos y necesidades no se cumplen. Físicamente, cuando sentimos ira o rabia, el cuerpo se tensa. Sentir ira o rabia es adaptativo cuando nos ayuda a cuidarnos y hacer respetar nuestros derechos.

**Vergüenza:** Emoción que resulta de la evaluación negativa de uno mismo al no alcanzar ciertas metas o expectativas. Es pública, ya que surge de la posible

desaprobación de los demás. Cuando la vergüenza aparece, queremos escondernos y hacernos invisibles. Físicamente, el cuerpo se encoge. Sentir vergüenza es adaptativo cuando nos alerta de algún error y, a partir de ello, se reestructura la acción.

**Culpa:** Emoción que surge de una evaluación negativa de uno mismo, pero más específica, ya que está relacionada a una acción concreta. Cuando sentimos culpa, experimentamos dolor por el daño o acción que se ha hecho. Es más privada e interna que la vergüenza, ya que surge de un conflicto moral. Físicamente, el cuerpo se contrae. La culpa tiene un lado adaptativo, ya que nos ayuda a reconocer errores y repararlos.

**Tristeza:** Emoción que se caracteriza por sentimientos de pena y melancolía que generan un estado de decaimiento general y de disminución de la actividad en una persona. Surge de la sensación de pérdida o daño intenso. La tristeza se expresa, muchas veces, a través del llanto y, físicamente, el cuerpo se encoge. El aspecto adaptativo de la tristeza es que nos lleva a contactarnos con lo que nos afecta y genera dolor, permitiéndonos aumentar nuestro autocuidado, así como valorar lo que es importante para nosotros.

**Miedo:** Emoción caracterizada por una intensa sensación provocada por la percepción de un peligro, real o supuesto; presente, futuro o incluso pasado. Se expresa físicamente en la aceleración de nuestro pulso, nuestros latidos del corazón. La sangre va a los músculos esqueléticos, en especial a los de las piernas, para facilitar la huida. El aspecto adaptativo del miedo es que nos ayuda a cuidarnos y tomar distancia de ciertas situaciones, o incluso personas, que podemos identificar como peligrosas.

**Ansiedad:** Emoción que surge al identificar sucesos nuevos o complicados de enfrentar. Física y emocionalmente, nos mantiene en alerta, y puede generar malestar, preocupación, inseguridad. Sin embargo, la ansiedad es adaptativa cuando estas expresiones físicas y emocionales tienen una aparición corta, pues funciona como trampolín para enfrentar la situación y superarla. La ansiedad nos permite actuar.

**Entusiasmo:** Emoción que mueve a realizar una acción, favorecer una causa o desarrollar un proyecto. Físicamente, sonreímos, tenemos un lenguaje corporal animado, nos brillan los ojos. Como emoción adaptativa, nos ayuda a mantener una actitud positiva frente a un objetivo por cumplir, que conlleva tener una recompensa, de la índole que fuese.

**Tranquilidad:** Emoción agradable derivada de una ausencia momentánea de dificultades. Físicamente, nuestro cuerpo se relaja. Como emoción adaptativa, nos indica que existen situaciones y personas que podemos asociar a la aparición de ese sentimiento y podemos identificar como tranquilizadoras.

**Alivio:** Emoción que surge cuando se superan condiciones vitales desfavorables, o cuando la presencia de algo o de alguien modera o elimina una situación desagradable o disminuye el malestar y la intranquilidad. Físicamente, se experimenta una sensación de mejoría, relajamiento muscular, puede generar sonrisas o expresiones de descarga emocional. Adaptativamente, el alivio nos indica que una situación no placentera ha sido resuelta con éxito.



## 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Es importante que los estudiantes entiendan que no hay emociones positivas o negativas. Todas las emociones son válidas y necesarias y, de manera general, cumplen una función adaptativa; sin embargo, dependiendo de su intensidad, frecuencia o duración, pueden afectar nuestro sentido de bienestar, nuestra salud o nuestra relación con los demás; por ello, es necesario desarrollar Competencias para manejarlas.
- En el siguiente link encontrará otras técnicas de manejo de emociones que puede practicar con sus estudiantes en otro momento:

[http://www.psicologia-online.com/autoayuda/iemocional/control\\_emocional.shtml](http://www.psicologia-online.com/autoayuda/iemocional/control_emocional.shtml)

## 3 Preguntas frecuentes

- **¿Por qué es importante identificar los pensamientos asociados a las emociones?**  
Porque nuestras emociones y nuestras acciones dependen significativamente de los pensamientos asociados a través de la conexión que existe entre pensamientos - emociones - acciones. Es importante que los estudiantes entiendan estas conexiones, porque esto les permitirá modificar sus pensamientos y con ellos manejar mejor sus emociones y actuar consecuentemente.
- **¿Por qué es importante identificar pensamientos irracionales y tranquilos?**  
Los pensamientos irracionales y tranquilos ayudan a los adolescentes a entender la diversidad de sus pensamientos y el efecto que estos tienen sobre sus emociones y sus acciones. Esto apoya el desarrollo de la autoconciencia y la autorregulación.

Módulo 1  
Conmigo mismo

Competencia  
general  
Autorregulación

Competencia específica  
Postergación  
de la gratificación

## ¿ESPERAR O NO ESPERAR?

### Objetivo

Postergar satisfacciones inmediatas para esperar por lo que realmente quiero o por lo que me conviene.

### Material para el aula

N/A

## Guía de la sesión

### 1 Inicio

En la clase pasada aprendimos cómo manejar nuestros pensamientos para controlar nuestras emociones cuando esto sea necesario. Otro aspecto importante de la regulación personal es tener la posibilidad de renunciar o aplazar placeres inmediatos que nos pueden alejar de las metas que tenemos a corto y mediano plazo, por ejemplo en vez de ver televisión leer o hacer tareas para poder graduarnos de secundaria.

Algunos jóvenes que reciben propina eligen gastar ese dinero de inmediato, mientras que otros ahorran ese dinero para reunir más y para gastarlo en algo que quieran más en el futuro; es decir, son capaces de posponer una satisfacción inmediata y esperar un resultado más deseable en un plazo o tiempo mayor. ¿Ustedes alguna vez han tenido que escoger entre tener una pequeña satisfacción inmediata o esperar un tiempo para recibir algo más grande o que nos guste más después?



*Incentive la participación de sus estudiantes y escuche algunas respuestas.*

En esos momentos en los que esperamos un tiempo para recibir algo más grande o que nos guste más nos estamos autorregulando. La autorregulación es la capacidad para manejar o controlar nuestras emociones, pensamientos, impulsos y comportamientos en diversas situaciones. Hoy hablaremos un poco más sobre nuestra autorregulación, en especial sobre nuestra capacidad para esperar.

### 2 Desarrollo

#### ¿Espero por lo que quiero, o no?

Pida a los estudiantes que realicen la actividad sugerida en su material ¿Espero por lo que quiero o lo que me conviene, o no?



*Cuando todos hayan terminado, escuche algunas respuestas, y enfatice en aquellas respuestas que llevan al protagonista de la historia a esperar por una satisfacción mayor o por lo que le conviene a más largo plazo. Por ejemplo, ahorrar e ir al concierto en la primera historia; quedarse y terminar el proyecto para recuperarse académicamente en la segunda historia.*

### Practicando estrategias para esperar

¿Qué estrategias pueden emplear para aplazar satisfacciones inmediatas y esperar mejores cosas o logros en el futuro?

*Respuestas sugeridas:*

- *Pensar en otra cosa o hacer algo diferente mientras esperas - Distraerte*
- *Tener una palabra para detenerte como STOP – PARA – AHORA NO*
- *Hacer una lista de las ventajas de esperar por algo que quieres en el futuro*
- *Establecer metas para el futuro*
- *Hablar con otras personas sobre lo que te es difícil aplazar.*



*Escuche algunas respuestas y escríbalas en el tablero; complemente si lo considera necesario.*

*Si cuenta con tiempo, puede motivar a sus estudiantes para que escojan una o dos estrategias y les den un nombre o les diseñen un símbolo para recordarlas fácilmente y poder utilizarlas en el futuro.*

Abramos ahora el cuadernillo en la hoja de trabajo “Mi propia historia” (ver Material para el estudiante). Para realizar la actividad pueden usar como referencia las estrategias que hoy hemos identificado y escrito en el tablero.



*Una vez que todos hayan finalizado, pregunte a sus estudiantes si alguno desea compartir su propia historia con el grupo.*

### 3 Cierre

- A ustedes, ¿en qué situaciones les resulta difícil aplazar o hacer a un lado una satisfacción inmediata pensando en algo mejor para el futuro?
- ¿Será más fácil esperar si nos planteamos metas?

*Respuesta sugerida: Sí, nuestras metas nos ayudan a aplazar o a hacer a un lado satisfacciones inmediatas.*

## Material para el estudiante

---

### ¿Espero por lo que quiero o lo que me conviene, o no?

#### Historia 1: ¿El paseo o el concierto?

Paula recibe algunas propinas por su trabajo en las tardes como mesera en una pizzeria. Su mejor amiga le comenta que dentro de un mes habrá un concierto de su grupo de música favorito, que no se volverá a presentar en la ciudad en muchos años, pero la entrada es un poco costosa. Ella tiene algunos ahorros y, luego de hacer cálculos, se da cuenta de que haciendo un gran esfuerzo y varios sacrificios en unas tres semanas podrá reunir el dinero que necesita para comprar la entrada del concierto. Más tarde, saliendo del colegio, Paula recibe la invitación de un grupo de amigos para ir a un paseo el fin de semana, pero tendría que gastar en eso todos sus ahorros!

En esta historia, Paula puede ir al paseo y gastar todos sus ahorros, o esperar hasta ahorrar más dinero y poder comprar la entrada para el concierto.

1. ¿Qué es lo que Paula debería hacer? ¿Por qué?

---

---

2. ¿Qué harías tú?

---

---

#### Historia 2: ¿Estudiar ahora o estudiar después?

Fernando tiene un proyecto de clase en que no ha avanzado mucho y necesita terminar este fin de semana. Él no está sacando buenas notas últimamente, y si no se recupera académicamente, sus padres le han dicho que no podrá salir con sus amigos por todo un mes. El viernes en la noche, sus amigos lo llaman y lo invitan a una fiesta.

En esta historia, Fernando puede quedarse en su casa y terminar su proyecto y así mejorar en sus estudios, o puede salir con sus amigos el viernes en la noche y arriesgarse a no recuperar calificaciones y quedarse castigado sin salir un mes.

1. ¿Qué es lo que Fernando debería hacer? ¿Por qué?

---

---

2. ¿Qué harías tú?

---

---



## Mi propia historia

Ahora cuenta brevemente tu propia historia. Para ello, recuerda una situación en la que podrías haber hecho o hiciste a un lado una satisfacción inmediata que no te convenía o que era mejor aplazar para después, pensando en un mejor objetivo que tenías.

[Escribe acá el título de tu historia]

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

En esta historia, ¿qué estrategias hubieras podido utilizar o cuáles utilizaste para lograr aplazar la satisfacción inmediata?

---

---

## Guía complementaria para el docente

---

### 1 Conceptos clave

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

**Postergación de la gratificación:** Capacidad para posponer la satisfacción inmediata de deseos o necesidades con el fin de alcanzar un resultado superior.

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Los adolescentes 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 Competencias 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 y tomando en cuenta su madurez mental y emocional.
- 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 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 Competencias sociales. También, durante la edad adulta, personas con mayor habilidad para postergar la gratificación 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

Competencia  
general  
Autorregulación

Competencia específica  
Tolerancia a la frustración

## LO QUE PUEDO CAMBIAR

### Objetivo

Diferenciar entre las situaciones frustrantes que puedo cambiar y las que están fuera de mi control, e identifico qué hacer.

### Material para el aula

N/A

### Guía de la sesión

#### 1 Inicio

- ¿Saben lo que es la frustración?  
*Respuesta sugerida: La frustración es una emoción que generalmente sentimos cuando no podemos lograr algo que queremos, parece una combinación de rabia, miedo, resentimiento.*
- Piensen: ¿Alguna vez han vivido una situación en la que se sintieron frustrados, porque no lograron algo que querían o algo no sucedió como esperaban, pero después pudieron hacer algo para cambiar la situación? ¿Alguien quiere compartir la situación con el resto del grupo?



*Escuche algunas respuestas.*

Muchas veces puede ser difícil comprender y manejar la frustración, pero debemos aprender a hacerlo así como sabemos la importancia de regular otras emociones y de controlar nuestros comportamientos.

Las situaciones frustrantes pueden ocurrir en todos los aspectos de nuestras vidas, con amigos, con familiares, en el colegio, etc. A veces, la situación frustrante está bajo nuestro control, es decir, podemos tomar acción: hablar con otras personas, pedir ayuda, o intentar resolver el problema cambiando la situación. Otras veces, la situación frustrante está fuera de nuestro control y no la podemos cambiar, por lo que tenemos que aprender a aceptarla y manejarla.

Manejar la frustración nos ayudará a no caer en comportamientos que pueden ser negativos para nosotros mismos.

Es importante identificar las situaciones frustrantes que podemos cambiar y aquellas que no. Hoy aprenderemos a manejar la frustración que estas situaciones pueden generarnos.

#### 2 Desarrollo

##### Entiendo lo que puedo cambiar

Vamos a empezar con una actividad que nos ayudará a entender cómo manejar situaciones que podemos cambiar y situaciones que no.

En su cuadernillo, encontrarán una hoja de trabajo llamada "Me frustra, pero... ¿lo puedo cambiar?" (ver Material para el estudiante). En dicha actividad, van a ver

ejemplos de situaciones frustrantes que podrían enfrentar con sus amigos y en el colegio. Algunas de estas situaciones pueden cambiarse y otras no. En cada una de las situaciones, ustedes deben identificar qué es lo frustrante, si es que la situación puede cambiar y, si es posible, cómo puede modificarse.



*Después de que sus estudiantes completen la actividad, comente con el grupo cada situación y hable de las diferentes maneras en que cada situación puede o no ser cambiada por acciones de sus estudiantes. Recuérdeles que cuando las situaciones no pueden ser cambiadas, deben aprender a aceptarlas y manejarlas de una manera diferente.*

### **Puedo manejar mi realidad**

Identificar y comprender las situaciones frustrantes en nuestras propias vidas es importante para aprender a tolerar la frustración. Hay diferentes maneras de manejar situaciones frustrantes, como respirar profundo, hablar con un amigo o un familiar sobre la frustración que sentimos, descansar un momento, esperar a que la situación pase haciendo cosas que nos gustan, entre otras.

En su cuadernillo, encontrarán la hoja de trabajo "Puedo manejar mi realidad" (ver Material para el estudiante). Allí escribirán acerca de una situación frustrante en sus vidas que puedan cambiar y una situación frustrante que no puedan cambiar. Luego deben escribir sus propias estrategias para manejar la frustración que dichas situaciones les generan. Tras completar la hoja de trabajo, busquen dos compañeros y compartan con ellos solo la situación frustrante que no pueden cambiar y cómo la manejarían. Si no quieren compartir la situación, pueden compartir solo cómo la manejarían.



*Deles unos minutos para esto.*

- ¿Cuáles son las situaciones más comunes que a ustedes les generan frustración?
- ¿Cuáles son ejemplos de situaciones frustrantes que ustedes pueden cambiar?
- ¿Cuáles son ejemplos de situaciones frustrantes que no pueden cambiar?



*Escuche las respuestas de sus estudiantes y acoja sus sentimientos.*

### **3 Cierre**

- ¿Qué ideas prácticas y constructivas (no tienen consecuencias negativas ni para sí mismos ni para otros) han aprendido hoy para tolerar y manejar su frustración?
- ¿Hay diferencia en la manera cómo podemos tolerar la frustración dependiendo de si podemos o no cambiar una situación frustrante?

## Material para el estudiante

---

### Me frustra, pero... ¿lo puedo cambiar?

Situaciones frustrantes suceden en todos los aspectos de nuestras vidas. A veces, podemos cambiarlas y, a veces, no. Lee cada situación y responde las preguntas:

**1. Todos tus amigos deciden ir juntos al cine, pero tú no quieres ver esa película.**

¿Qué es lo frustrante de esta situación? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Puedes hacer algo para cambiar esta situación? ¿Qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**2. Tienes muchas ganas de ir a una fiesta, pero te enfermaste y tienes que ir a la clínica.**

¿Qué es lo frustrante de esta situación? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Puedes hacer algo para cambiar esta situación? ¿Qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**3. Estudiaste mucho para un examen, pero igual sacaste baja nota.**

¿Qué es lo frustrante de esta situación? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Puedes hacer algo para cambiar esta situación? ¿Qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**4. Estás muy ilusionado con tu pareja, pero esa persona ya no quiere estar contigo.**

¿Qué es lo frustrante de esta situación? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Puedes hacer algo para cambiar esta situación? ¿Qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Puedo manejar mi realidad

Completa los espacios en blanco:

Una situación frustrante en mi vida que SÍ PUEDO cambiar es: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Así es como puedo manejar esta situación: \_\_\_\_\_

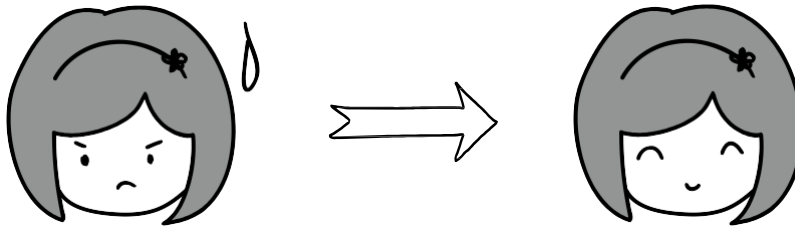
\_\_\_\_\_

Una situación frustrante en mi vida que no NO PUEDO cambiar es: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lo que puedo hacer para sentirme mejor ante esta situación es: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### Algunas ideas...

#### Cuando nos sentimos frustrados y **SÍ** podemos cambiar la situación podríamos...

- Hacer una lluvia de ideas sobre cómo podemos cambiar la situación y elegir la que nos parezca mejor.
- Esforzarnos más para lograr lo que queremos.
- Pedir ayuda a otras personas para cambiar la situación.
- Pensar que la frustración es pasajera y que podremos superar la situación.
- Alejarnos por un tiempo de la situación para luego retomarla.

#### Cuando nos sentimos frustrados y **NO** podemos cambiar la situación podríamos...

- Llorar y permitirnos expresar lo que sentimos sin lastimarnos o lastimar a otros.
- Respirar profundo.
- Hablar con alguien o pedir la compañía de alguien.
- Bajar nuestro nivel de frustración practicando un deporte, haciendo ejercicio o bailando.
- Distraernos haciendo algo que nos gusta.
- Pensar que el tiempo nos ayudará a superar la situación, y que todo pasa.
- Aceptar la situación con la idea de que algo podemos aprender de ella.

## Guía complementaria para el docente

---

### 1 Consejos prácticos para docentes y padres

- Recálqueles a sus estudiantes que la realidad no siempre es como 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.
- Los adolescentes, a veces, no quieren compartir situaciones personales. Hay algunos asuntos comunes a ellos que pueden causarles frustración. Por ejemplo, con los amigos: Asuntos de confianza, relaciones románticas, *bullying*, chismes; en el colegio: Profesores, clases, notas y plazos para completar la tarea o estudiar para los exámenes. Si de todos modos les cuesta compartir sus experiencias, pídale que imaginen y compartan situaciones de familiares o amigos.
- Es importante que reflexione con sus estudiantes acerca del hecho de que si bien hay algunas situaciones en la vida que no se pueden cambiar, podemos manejar nuestras emociones y tolerar nuestra frustración. Si logramos identificar las situaciones que podemos cambiar y las que no podemos cambiar, podríamos lidiar mejor y más efectivamente con las primeras.

### 2 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 tengan consecuencias negativas o inesperadas. Además, algunas veces los sentimientos de frustración mal manejados pueden tener consecuencias negativas para nuestra salud física o mental. Por ejemplo, si la frustración nos lleva a fumar o consumir otras sustancias psicoactivas, o a deprimirnos.

#### • ¿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 perseverar y seguir luchando por nuestros sueños cuando parece que no avanzamos; si manejamos nuestra frustración, podremos ser constantes y seguir trabajando para alcanzar nuestros sueños.



SECUENCIA DIDÁCTICA 2

---

# Con los demás



## Secuencia dos: Con los demás

Con esta secuencia se quiere que el estudiante de décimo grado cuente con las competencias necesarias para aportar a su comunidad y para construir relaciones positivas con los demás, para esto el estudiante 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

Poder entender las situaciones desde diferentes puntos de vista, sentir emociones parecidas a las que sienten otras personas en situaciones particulares de sufrimiento o felicidad, y tener conductas de apoyo hacia los demás es necesario para desarrollar la conciencia social. Es por esto que se han planeado tres clases con estas competencias específicas de la conciencia social: toma de perspectiva, empatía y comportamiento prosocial. Para décimo grado las clases para desarrollar conciencia social se centran en algunos Derechos Humanos.

<b>Competencia general:</b>	<b>Conciencia social</b>		
	Entender los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás		
<b>Competencias específicas:</b>	<b>Toma de perspectiva</b>	<b>Empatía</b>	<b>Comportamiento prosocial</b>
¿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?	Tomo las perspectivas de diferentes grupos o individuos frente a una situación de discriminación o abuso y las contrasto con la perspectiva de derechos.	Me pongo en el lugar de quienes sufren discriminación en la sociedad y uso esa empatía para desarrollar mi sentido de justicia.	Identifico cómo me gustaría ayudar a mejorar mi colegio y mi comunidad.

### Comunicación positiva

Para lograr una comunicación efectiva con los demás se necesita aprender a escuchar activamente, ser asertivo y manejar los conflictos de forma constructiva. En tres clases, se pretende que los estudiantes eviten decirle qué hacer o qué es lo mejor cuando escuchan a alguien para que se centren en realidad en la otra persona, que aprendan a ser asertivos cuando sus amigos o su pareja los presionan para hacer algo que no quieren, y que utilicen la conversación planificada para encontrar alternativas gana-gana en un conflicto.

<b>Competencia general:</b>	<b>Comunicación positiva</b>		
	Expresarse y escuchar a los demás de forma constructiva		
<b>Competencias específicas:</b>	<b>Escucha activa</b>	<b>Asertividad</b>	<b>Manejo de conflictos</b>
¿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?	Cuando escucho a alguien evito decirle qué hacer o qué es lo mejor, sermonearlo, minimizar lo que le pasa o culparlo por ello.	Cuando mis amigos o mi pareja me presionan para hacer algo que no quiero, busco posibles respuestas asertivas como alternativa a respuestas agresivas o pasivas.	Utilizo la conversación planificada para encontrar alternativas con las que todos sintamos que ganamos cuando estamos en conflicto.



Módulo 2  
Con los demás

Competencia  
general  
Conciencia social

Competencia específica  
Toma de perspectiva

## ¡DISCRIMINACIÓN! PERSPECTIVA DE DERECHOS!

### Objetivo

Tomar las perspectivas de diferentes grupos o individuos frente a una situación de discriminación o abuso, y contrastarlas con la perspectiva de derechos.

### Material para el aula

N/A

## Guía de la sesión

### 1 Inicio

Hoy iniciaremos una secuencia de seis clases en las que haremos actividades que nos ayudarán a aumentar nuestra consciencia de la realidad que nos rodea y a identificar cómo podemos aportar a nuestra comunidad, además practicaremos habilidades que nos ayudarán a construir relaciones positivas con los demás.

Para iniciar la primera clase de esta secuencia quiero proponerles que recuerden situaciones en las que ustedes u otras personas han sido discriminados, es decir, tratados de forma diferente y negativa o perjudicial.



*Escuche algunas situaciones y señale aquellas que son de discriminación, es decir, que involucran un trato diferente y negativo hacia una persona por su raza, sexo, ideas políticas, religión, características personales, entre otras.*

Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "¿Qué ven?", (ver Material para el estudiante) y observen la fotografía que allí encuentran por algunos unos minutos.

- ¿Qué ven en la fotografía?

*Respuesta sugerida: Hay una niña que se ve feliz jugando a conducir el auto. Hay una niña que está en una situación de peligro porque las llaves del auto están puestas y podría causarse un accidente.*

- ¿Por qué cada uno de nosotros ve cosas distintas o nos fijamos en algo diferente en una misma situación?

*Respuesta sugerida: Porque tenemos experiencias y conocimientos diferentes. A veces pasamos por alto cosas importantes.*

Ahora lean el cuadro ubicado debajo de la fotografía donde encontrarán los Derechos de niños y adolescentes.

- ¿En esta situación se muestra la vulneración de un derecho de los niños, cuál es?

*Respuesta sugerida: El derecho expresado en el punto No. 3.*

## 2 Desarrollo

Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "Perspectiva de Derechos" (ver Material para el estudiante). Allí van a encontrar dos situaciones. Lean la situación 1 y respondan las preguntas.



*Deles un tiempo, luego haga las siguientes preguntas y escuche algunas respuestas. Complemente cuando lo considere necesario.*

- ¿Qué piensan y quieren las niñas de esta comunidad?  
*Respuesta sugerida: Piensan que para ellas es mejor estudiar, quieren estudiar y ser profesionales como los hombres de su comunidad.*
- ¿Qué creen ustedes que piensan los padres de estas niñas?  
*Respuesta sugerida: Es posible que por la cultura en la que viven piensen que las mujeres deben dedicarse solo a labores domésticas y que deben prepararse desde niñas para esto. Entonces pueden pensar que la educación solo debe ser para los hombres.*
- ¿Se les está vulnerando o incumpliendo algún Derecho a estas niñas?  
*Respuestas sugeridas: Sí, el derecho a la no discriminación pues se las trata diferente por su género. También se les está vulnerando el derecho a un desarrollo pleno espiritual, moral y social. También el derecho a la participación pues se les está imponiendo algo muy importante para sus vidas sin escuchar y respetar lo que ellas realmente quieren.*

Esta es una situación que sucede en otro país de Latinoamérica, ¿Han visto ustedes que suceda también en Colombia, algunos nos podrían compartir alguna situación que hayan observado y que ejemplifique la discriminación por género? Escuche algunas respuestas.

Ahora lean la situación 2 y respondan las preguntas.



*Deles unos minutos para esto. Luego escuche algunas respuestas y complemente cuando lo considere necesario.*

- ¿Se les está vulnerando o incumpliendo algún Derecho a Margarita?  
*Respuestas sugeridas: Sí, el derecho a la no discriminación pues sus compañeros la tratan diferente por una característica física. También el derecho a la protección y a tener un desarrollo pleno físico, moral, espiritual y social. También se le vulnera un derecho humano a Margarita y al resto del grupo y es el derecho a la paz, a vivir en un ambiente sin agresión y maltrato.*
- ¿Por qué los demás compañeros de Margarita se hacen cómplices de la situación y en lugar de buscar cómo frenar las agresiones, agreden también a Margarita aislándola?  
*Respuestas sugeridas: Porque se dejan influir por los demás, porque no cuestionan este tipo de comportamientos, porque creen que es normal porque viven en un ambiente agresivo, porque no se dan cuenta que violan o incumplen los derechos humanos, porque sienten miedo que les hagan lo mismo.*

### 3 Cierre

- La dificultad para entender la perspectiva del otro ¿cómo se relaciona con las situaciones de discriminación y abuso?  
*Respuestas sugeridas: Por ejemplo, cuando nos centramos solo en nuestra forma de ver las cosas o en cómo la ven nuestros amigos, es posible que nos sea difícil comprender otras formas de vivir, de pensar y otras culturas; esto puede hacer que nos percibamos como mejores que otros seres humanos y nos involucremos en situaciones de discriminación.*
- ¿Por qué vivir libre de discriminación es un derecho humano fundamental?  
*Respuestas sugeridas: Ser discriminado causa dolor y sufrimiento; además, afecta la equidad "todos somos iguales en derechos". La segunda guerra mundial y muchas otras guerras han partido de la discriminación por raza o por religión. Todo esto hace que un deber superior de todo ser humano sea evitar la discriminación.*

## Material para el estudiante

### ¿Que ven<sup>1</sup>?



#### Los Derechos del Niño y el Adolescente

En 1989 se aprobó la Convención sobre los Derechos del Niño, que incluye a todos los niños y adolescentes menores de 18 años. La Convención consta de 54 artículos pero se basa sobre cuatro principios fundamentales:

1. No discriminación (Art. 2): Tú no deberías beneficiarte ni sufrir debido a tu raza, color, género, idioma, religión, nacionalidad, origen social o étnico, o por ninguna opinión política o de otro tipo; ni tampoco debido a tu casta, tu propiedad o tu nacimiento; o porque tengas alguna discapacidad.
2. El interés superior del niño (Art. 3): Las leyes y las medidas que afecten a la infancia deben tener primero en cuenta tu interés superior y beneficiarte de la mejor manera posible.
3. Supervivencia, desarrollo y protección (Art. 6): Los adultos y las autoridades de tu país deben protegerte y garantizar tu desarrollo pleno - físico, espiritual, moral y social.
4. Participación (Art. 12): Tienes derecho a expresar tu opinión en las decisiones que te afecten, y que tus opiniones se tomen en cuenta.

1. Fotografía tomada de <http://corresaltaycuidate.blogspot.com>

## Perspectiva de Derechos

### Situación 1<sup>2</sup>

En una comunidad ubicada en una zona urbana, las niñas y adolescentes encuentran muchos obstáculos para culminar su primaria y secundaria por diversas situaciones que las obliga a abandonar sus estudios, lo cual abre una gran brecha entre niños y niñas. Las menores anhelan graduarse de secundaria y ser profesionales. Sin embargo, ellas se ven obligadas a asumir tareas que no son propias de su edad: Cuidar a sus hermanos menores, realizar labores domésticas de adultos y hasta trabajar para colaborar con la economía familiar.

Qué piensan y quieren las niñas de esta comunidad:

---

Qué creen ustedes que piensan los padres de estas niñas:

---

---

¿Se les está vulnerando o incumpliendo algún Derecho a estas niñas? NO \_\_\_\_\_ SI \_\_\_\_\_

¿Cuál o cuáles?

---

---

**Situación 2:**

Margarita va en la mitad de su secundaria. Debido a una enfermedad que sufrió a los tres años ella perdió totalmente su audición. Aunque puede hablar, su dicción no es igual a las demás adolescentes. A pesar de estas dificultades Margarita académicamente avanza a su ritmo de manera satisfactoria. Pero en la relación con sus compañeros no le va muy bien. Durante el recreo y las pausas entre clases un grupo de estudiantes aprovecha para "molestar" a Margarita. Se le desaparece su comida o le aparece llena de goma o de cualquier otra sustancia que la hace "incomible". Se le pierden sus cuadernos y solo le aparecen cuando ya es tarde para tomar apuntes. Cuando Margarita pasa a el tablero o quiere participar, ese grupo comienza a hacer señales de animales lo cual la hace sentir "sencillamente miserable". Pero lo peor es que todos sus demás compañeros la empiezan hacer a un lado. Lucía, una niña con la que había comenzado a construir una amistad, comenzó a evitarla y a buscar otras amistades en la clase.

¿Se les está vulnerando o incumpliendo algún Derecho a Margarita? NO\_\_\_SI\_\_\_

¿Cuál o cuáles?

---

---

¿Por qué los demás compañeros de Margarita se hacen cómplices de la situación y en lugar de buscar cómo frenar las agresiones, agreden también a Margarita aislándola?

---

---

---

---

---

## Guía complementaria para el docente

---

### 1 Conceptos clave

**Conciencia social:** Capacidad para tomar la perspectiva del otro y sentir empatía hacia 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 el colegio y en la comunidad.

**Toma de perspectiva:** Capacidad para comprender una situación desde múltiples puntos de vista. Consiste en entender lo que otras personas pueden pensar en determinada situación y reconocer que esto puede ser diferente de lo que nosotros pensamos frente a esa misma situación. Para convivir con los demás, es necesario integrar las diferentes perspectivas y opiniones sobre una situación para, así, tener una visión más amplia y generar soluciones más eficaces que fortalezcan nuestras relaciones interpersonales.

**Discriminación:** Fenómeno sociológico en los seres humanos que atenta contra la igualdad. La discriminación se produce cuando hay una actitud adversa hacia alguna característica particular de una persona o grupo de personas. Involucra un trato desfavorable o de desprecio hacia una persona o grupo de personas, por motivo de su raza, género o sexo, orientación sexual, nacionalidad u origen, religión, condición, situación o posición social, ideas políticas, situación económica, etc. Una actitud o una acción discriminatoria atentan directamente contra los derechos fundamentales del ser humano.

**Bullying:** También conocido como intimidación o acoso, es la práctica de actos violentos, en los que el agresor tiene alguna ventaja sobre la víctima (es más grande, mayor, más fuerte, más popular, etc.), quiere lastimarla (no es casualidad) y lo hace de manera repetida, causando daños físicos y psicológicos. Algunas veces, un grupo de estudiantes acosa a un estudiante. La intimidación que es transmitida vía Internet o tecnologías afines, lleva el nombre de *cyberbullying*.

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Generar perspectivas múltiples sobre cada situación ayuda a los estudiantes a aprender a pensar de manera flexible y entender el punto de vista de otras personas.
- El desarrollo cognitivo de los adolescentes los vuelve cada vez más capaces de reflexionar y cuestionar los hechos. Por ello, es muy importante generar espacios de sana confrontación donde se cuestionen las posturas rígidas, y se les motive a repensar. El planteamiento de preguntas y el debate alrededor de posturas rígidas son formas adecuadas de enseñar a los adolescentes a tener en cuenta varias perspectivas en cada situación que enfrentan o que observan en su contexto.
- Los prejuicios surgen de la imposibilidad de comprender las cosas desde diferentes perspectivas. La habilidad de la toma de perspectiva se opone a un pensamiento rígido que produce estereotipos y no permite el reconocimiento de la diversidad ni el respeto por puntos de vista diferentes o formas de ser diferentes. Es muy importante que como adultos identifiquemos, cuestionemos y frenemos nuestros propios prejuicios, esta es la mejor manera de no transmitirlos a los adolescentes.

- Si durante el desarrollo de la sesión o en el colegio se viera ante una situación de *bullying*, es necesario que el docente o adulto intervenga inmediatamente para frenar este comportamiento. Lo ideal es que en la Institución Educativa exista una clara postura contra el *bullying* y un protocolo de actuación en caso de presentarse.

### 3 Preguntas frecuentes

- **¿Por qué es importante practicar la habilidad de la toma de perspectiva?**  
La habilidad de la toma de perspectiva es importante en la resolución de conflictos y en la toma efectiva de decisiones. La toma de perspectiva permite reconocer cómo las propias decisiones y acciones pueden afectar a otros. Es importante que los estudiantes se den cuenta de que tienen la capacidad para entender las diferentes perspectivas de otras personas, y así podrán tomar decisiones de una manera más efectiva y responsable consigo mismos y con los demás.
- **¿Cómo reconocer qué perspectiva es la mejor ante una situación?**  
Al no haber una única perspectiva o punto de vista ante una situación específica, es difícil determinar que una perspectiva en particular es la mejor; cada situación que vivimos puede ser vista desde diferentes enfoques. Para entender una situación, se requiere estimular el ejercicio de “pensar los pensamientos” de los demás y, así, poder tener una mirada más integral y completa de dicha situación. Esto no quiere decir que no haya perspectivas equivocadas, por ejemplo cuando no se toman en cuenta los Derechos Humanos, cuando se actúa de acuerdo a prejuicios, cuando se tiene la intención de dañar o lastimar a otros, entre otras. Lo importante es identificar esas perspectivas, cuestionarlas y frenar la situación cuando sea necesario.
- **¿Cómo la toma de perspectiva ayuda a construir relaciones interpersonales más duraderas y saludables, y minimizar la discriminación?**  
La toma de perspectiva permite reconocer la diversidad de opinión y ello facilita el respeto por las personas al reconocerse la validez de los puntos de vista diferentes basados sobre las preferencias individuales o sobre las preferencias de cualquier grupo social. Así, se desarrolla la capacidad para vivir en sociedad, entendiendo que todas las personas merecen ser respetadas y escuchadas a pesar de no pensar igual o de presentar características diferentes por motivo de raza, origen étnico, género, clase social, orientación sexual, religión o por poseer Competencias diferentes. También, al mirar las cosas desde otro ángulo, desarrollamos apertura y nuevas ideas, lo cual permite desarrollar una mirada más reflexiva y tolerante sobre uno mismo y los demás. Ello, a su vez, promueve actitudes y decisiones que buscan el bienestar común.



Módulo 2  
Con los demás

Competencia  
general

Competencia específica  
Empatía

## EMPATÍA FRENTE A LA INJUSTICIA

### Objetivo

Ponerse en el lugar de quienes sufren discriminación en la sociedad y usar esa empatía para desarrollar mi sentido de justicia.

### Material para el aula

Un lápiz o lapicero por cada estudiante.

## Guía de la sesión

### 1 Inicio

La clase pasada vimos cómo observar situaciones cotidianas desde una perspectiva de Derechos hace que identifiquemos posibles vulneraciones y que identifiquemos comportamientos y creencias que debemos transformar. Hoy aumentaremos nuestra conciencia social a través de nuestras emociones.

¿Alguna vez han sentido que un amigo de ustedes compartió la tristeza o la alegría que ustedes sentían por algo? ¿Alguna vez que algún amigo o algún familiar ha estado triste, han sentido algo parecido como tristeza o dolor también?



*Deles un momento para pensar, si alguien quiere contar su experiencia dele la oportunidad, si son muchos los que quieren hacerlo pídeles que lo conversen en parejas. Si no quieren comentar, cuente usted una vez en la que haya sentido empatía hacia la situación de alguien.*

### 2 Desarrollo

#### Ana Frank

¿Qué saben de Ana Frank?



*Escuche algunas respuestas.*

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



*Una vez finalizada la lectura, pídeles que lean los fragmentos del Diario de Ana Frank mental e individualmente y que realicen la actividad. Luego escuche algunos fragmentos que subrayaron y las emociones que les produjo. Profundice en algunas de las emociones. Resalte cómo ellos experimentan emociones frente al dolor de otras personas.*

¿Por qué esto te produjo tristeza?  
¿Qué te dio ira o rabia?

Pueden contarme qué partes del texto Ana Frank relata la discriminación y las injusticias a las que fueron sometidos los judíos (segundo párrafo ende los fragmentos). ¿Podemos dar algunos ejemplos de grupos o comunidades que sean discriminados en nuestra sociedad, y cómo se hace esa discriminación?

*Respuestas posibles: las personas indígenas y afrodescendientes tienen menos acceso a la educación universitaria; las personas con orientaciones sexuales diferentes como gays y lesbianas son rechazados en trabajos o tratadas con agresión.*



*Escuche algunas respuestas y complemente cuando lo considere necesario.*

### 3 Cierre

- ¿Por qué es importante sentir dolor, tristeza, indignación, ira o rabia, cuando vemos que una persona o un grupo de personas son discriminadas?  
*Respuestas sugeridas: Porque es una forma de solidarizarnos con ellos, porque es una forma de reaccionar frente a la injusticia, porque esto nos ayuda a que nosotros no discriminemos, porque al sentir estas emociones es posible que queramos ayudarlos, entre otras.*
- ¿Por qué es injusto discriminar a una persona o a un grupo social?  
*Respuestas sugeridas: Porque todos merecemos tener un trato igual y digno, esto es parte de los Derechos Humanos; todos los seres humanos tenemos sentimientos y debemos cuidar de no herir ni lastimar a otros; entre otros.*

## Material para el estudiante

---

### Ana Frank<sup>3</sup>



Ana Frank nace el 12 de junio de 1929 en la ciudad alemana de Fráncfort del Meno. Ella es una niña judía que, durante la Segunda Guerra Mundial, tiene que esconderse para escapar a la persecución de los nazis. Junto con otras siete personas permanece escondida en una casa ubicada detrás de un edificio donde su padre trabajaba, en Ámsterdam. Después de más de dos años de haber estado ocultos, los escondidos son descubiertos y deportados a campos de concentración. De los ocho escondidos, solo el padre de Ana, Otto Frank, sobrevive a la guerra. Después de su muerte, Ana se hace mundialmente famosa gracias al diario que escribió durante el tiempo en que estuvo escondida. Ella había recibido un diario personal como regalo de cumpleaños, en el que comienza inmediatamente a escribir. El diario es un gran apoyo para Ana, allí le escribe a su amiga imaginaria Kitti sobre todo lo que ocurre mientras están escondidos, también escribe cuentos cortos y colecciona citas de escritores en su «Libro de Frases Bonitas». Cuando se termina la guerra, durante su largo viaje de regreso a los Países Bajos, Otto Frank –el padre de Ana– es informado de que Edith, su esposa, ha muerto. Aún no sabe nada sobre sus hijas, y abraza esperanzas de poderlas volver a ver con vida. A principios de junio llega a Ámsterdam. Otto intenta dar con sus hijas, pero, en el mes de julio, recibe la noticia de que ambas han muerto en el campo de concentración de Bergen-Belsen, a causa de enfermedades y sufrimientos. Miep Gies, mujer que ayudó a la familia Frank a ocultarse de los nazis, le entrega entonces las hojas del diario de Ana. Otto lee el diario y encuentra en él a una Ana muy distinta de la que conocía.

---

A continuación encuentras algunos fragmentos del Diario de Ana Frank. Al leerlos subraya aquellas partes que te hacen sentir alguna emoción (así sea muy leve), y en el margen derecho o izquierdo haz un símbolo o dibujo que represente la emoción o emociones que experimentaste.

#### **Querida Kitti:**

“...quiero progresar, no puedo imaginarme que tuviera que vivir como mamá, la señora Van Daan y todas esas mujeres que hacen sus tareas y que más tarde todo el mundo olvidará. Aparte de un marido e hijos, necesito otra cosa a la que dedicarme. No quiero haber vivido para nada, como la mayoría de las personas. Quiero ser de utilidad y

3. Adaptado de <http://www.annefrank.org/es/>

alegría para los que viven a mí alrededor, aun sin conocerme. ¡Quiero seguir viviendo, aun después de muerta! Y por eso le agradezco tanto a Dios que me haya dado desde que nací la oportunidad de instruirme y de escribir, o sea, de expresar todo lo que llevo dentro de mí. Cuando escribo se me pasa todo, mis penas desaparecen, mi valentía revive. Pero entonces surge la gran pregunta: ¿podré escribir algo grande algún día? ¿Llegaré algún día a ser periodista y escritora? ¡Espero que sí!

Después de mayo de 1940, los buenos tiempos quedaron definitivamente atrás: primero la guerra, luego la invasión alemana, y así comenzaron las desgracias para nosotros los judíos. Las medidas antijudías se sucedieron rápidamente y se nos privó de muchas libertades. Los judíos deben llevar una estrella de David; deben entregar sus bicicletas; no les está permitido viajar en coche, tampoco en coches particulares; los judíos sólo pueden hacer la compra desde las tres hasta las cinco de la tarde; sólo pueden ir a una peluquería judía; no pueden salir a la calle desde las ocho de la noche hasta las seis de la madrugada; no les está permitida la entrada en los teatros, cines y otros lugares de esparcimiento público; no les está permitida la entrada en las piscinas ni en las pistas de tenis, de hockey ni de ningún otro deporte; no les está permitido practicar remo; no les está permitido practicar ningún deporte en público; no les está permitido estar sentados en sus jardines después de las ocho de la noche, tampoco en los jardines de sus amigos; los judíos no pueden entrar en casa de cristianos, tienen que ir a colegios judíos, y otras cosas por el estilo. Así transcurrían nuestros días: si esto no lo podíamos hacer, que si lo otro tampoco. Jaques siempre me dice: "Ya no me atrevo a hacer nada, porque tengo miedo de que esté prohibido".

...muchísimos de nuestros amigos y conocidos se los han llevado a un horrible destino. Noche tras noche pasan los coches militares verdes y grises. Llaman a todas las puertas preguntando si allí viven judíos. En caso afirmativo, se llevan en el acto a toda la familia. En caso negativo continúan su recorrido. Nadie escapa a esta suerte, a no ser que se esconda. A menudo pagan un precio por persona que se llevan: tantos florines por cabeza. ¡Como una cacería de esclavos de las que se hacían antes! Pero no es broma, la cosa es demasiado dramática para eso. Por las noches veo a esa pobre gente inocente desfilando en la oscuridad, con niños que lloran, siempre en marcha, cumpliendo las órdenes de esos individuos, golpeados y maltratados hasta casi no poder más.

...para llegar al escondite nos pusimos en camino bajo una lluvia tupida, papá y mamá llevando cada cual una bolsa de provisiones llena de toda clase de cosas colocadas de cualquier modo, y yo con mi bolsón repleto a reventar. Las personas que se dirigían a su trabajo nos miraban compasivamente, sus rostros expresaban el pesar de no poder ofrecernos un medio de transporte cualquiera, nuestra estrella amarilla era lo bastante elocuente. Durante el trayecto, papá y mamá me revelaron en detalle la historia de nuestro escondite. Desde hacía varios meses, habían hecho transportar, pieza por pieza, una parte de nuestros muebles, lo mismo que ropa de casa y parte de nuestra indumentaria; la fecha prevista de nuestra desaparición voluntaria había sido fijada para el 16 de julio. A raíz de la citación a mi hermana Margoth, hubo que adelantar diez días nuestra partida, de manera que íbamos a contentarnos con una instalación más bien rudimentaria. El escondite estaba en el inmueble de las oficinas de papá. Es un poco difícil comprender cuando no se conocen las circunstancias; por eso, tengo que dar explicaciones".

## Guía complementaria para el docente

---

### 1 Conceptos clave

**Conciencia social:** Capacidad para tomar la perspectiva del otro y sentir empatía hacia 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 el colegio y en la comunidad.

**Empatía:** Capacidad para ponernos en el lugar del otro, de ponernos en sus zapatos y “caminar con sus zapatos”, para sentir lo que el otro siente.

**Toma de perspectiva:** Capacidad para comprender una situación desde múltiples puntos de vista. Consiste en entender lo que otras personas pueden pensar en determinada situación y reconocer que esto puede ser diferente de lo que nosotros pensamos frente a esa misma situación. Mientras que la toma de perspectiva se refiere a una capacidad cognitiva, la empatía es una capacidad emocional.

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Es importante educar con el ejemplo, tanto padres como maestros debemos identificar nuestros prejuicios (juzgar a una persona con anterioridad por sus creencias o grupos a los que pertenece, entre otros), y superarlos. La mayoría de nosotros hemos sido educados en sociedades rígidas a las que les cuesta trabajo aceptar la diversidad. Es importante identificar si somos discriminadores y evitar incurrir en este tipo de comportamientos.
- Para algunos estudiantes puede ser difícil identificar los sentimientos de otras personas. Por ello, es importante motivarlos a imaginarse como los protagonistas de la situación y reconocer cómo se sentirían ellos mismos, así podrán identificar posibles emociones en los demás. Preguntas como: ¿Tu cómo te sentirías si estuvieras en esa situación?, ¿Y si fuera a tu hermana, mamá, papá u otra persona que amas a la que le hicieran eso?, entre otras, ayudan a que el adolescente desarrolle su capacidad para experimentar empatía.
- Metodologías pedagógicas como la educación a través del servicio son oportunidades para desarrollar empatía. Trabajos con la comunidad, trabajos con estudiantes más pequeños, campañas contra la discriminación en el colegio y la comunidad, son algunos ejemplos del uso de esta metodología. El teatro también puede ser una valiosa herramienta para el desarrollo de la empatía.

### 3 Preguntas frecuentes

#### • ¿Cuál es la relación entre empatía y justicia social?

Por ejemplo, sentir dolor o indignación cuando los derechos de otro ser humano son vulnerados es el primer paso para no incurrir en esos mismos comportamientos y para asumir conductas de ayuda. Es muy importante educar en la empatía. A mayores niveles de empatía menores de agresión.

- **¿Es posible sentir empatía por los agresores o abusadores?**

Los procesos de perdón están basados en que las “víctimas” logren sentir empatía por los agresores; esto no quiere decir justificarlos, sino comprender sus trayectorias de vida. En el contexto escolar y en las familias en donde estamos educando niños y adolescentes, es importante tener la convicción de la posibilidad de cambio. La trayectoria de un niño o adolescente que va por el camino de la indisciplina, la agresión, el abuso, etc. se pueden cambiar.

Módulo 2  
Con los demás

Competencia  
general  
Conciencia social

Competencia específica  
Comportamiento prosocial

## HÉROES ANÓNIMOS

### Objetivo

Identificar cómo me gustaría ayudar a mejorar mi colegio y mi comunidad.

### Material para el aula

Un lápiz, esfero o resaltador por estudiante

## Guía de la sesión

### 1 Inicio

Cuando somos conscientes de que hay situaciones en nuestro entorno que deben cambiar, es necesario ver qué podemos hacer cada uno para aportar.

Quiero proponerles que comencemos la sesión de hoy pensando en situaciones en las que hayamos sentido que alguien nos cuida, es decir, hace cosas para que nos sintamos bien, o responde a alguna necesidad que tenemos.



*Deles algunos minutos para que piensen. Mientras ellos recuerdan usted puede contar su propia situación de ser cuidado. Luego permita que algunos estudiantes compartan sus experiencias.*

### 2 Desarrollo

#### ADEA "Agrupación para la Defensa Ética de los Animales"

Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "Héroes anónimos: ADEA Agrupación para la Defensa Ética de los Animales" (ver Material para el estudiante) y leamos juntos.

¿Por qué hay jóvenes que se comprometen con ese tipo de campañas?

*Respuestas posibles: Porque aman a los animales; quieren cuidarlos y ayudarlos; les causa sufrimiento el maltrato animal; sienten dolor cuando ven animales abandonados; quieren aportar para que las cosas en sus comunidades estén mejor; quieren utilizar de forma constructiva su tiempo libre; les gusta o les parece importante ayudar; entre otras.*

#### ¿Y a ti... en qué te gustaría ayudar?

Abran el cuadernillo en la hoja de trabajo "¿Y a ti... en qué te gustaría ayudar?" (ver Material para el estudiante). Lean con cuidado y realicen la actividad.



*Una vez que todos hayan terminado, permita que algunos estudiantes le cuenten a toda la clase las ideas de ayuda que subrayaron y las que escribieron.*

Ahora van a organizarse en grupos de tres o cuatro. Abran el cuadernillo en la hoja de trabajo “¿Y cómo lo haríamos?” (ver Material para el estudiante) y realicen la actividad.



*Una vez que todos hayan terminado, escuche los deseos de ayuda y las acciones de algunos de los grupos.*

*Lo ideal sería que en el área de ética o ciudadanía, u otra que usted identifique, se pudieran volver proyectos algunas de estas ideas de acciones prosociales o “deseos de ayuda”.*

### 3 Cierre

- ¿Cómo nuestras acciones de ayuda contribuyen a la sociedad de la que formamos parte?

*Respuestas para complementar: podemos hacer que haya menos violencia y agresión; podemos lograr que los Derechos Humanos sean respetados; podemos marcar la diferencia en la vida de niños que viven en condiciones difíciles y que se pueden ir por un camino equivocado si no reciben apoyo; entre otras.*

¿A qué creen que se refiere la palabra “ética” en la expresión “Defensa ética de los animales”?

*Respuestas para complementar: la palabra ética implica que hay unos principios que guían una acción, en este caso la “defensa” es pacífica, no implica agredir a otros que piensen diferente, acudir a la ley frente a la vulneración de Derechos, entre otros.*



## Material para el estudiante

---

### Héroes Anónimos: ADEA Agrupación para la Defensa Ética de los Animales<sup>4</sup>



La Agrupación para la Defensa Ética de los Animales –ADEA– es un proyecto que reúne a jóvenes entre los 15 y los 25 años de edad y que está vinculado a un grupo ambiental. Este grupo de jóvenes está dedicado a desarrollar campañas para proteger y difundir los derechos animales dentro de distintas comunidades. Su deseo es que las personas sean más cuidadosas con los animales y sepan cómo protegerlos. Los jóvenes de la agrupación manejan temáticas como el cuidado de los animales, la importancia de evitar el maltrato y el abandono de las mascotas, entre otras. Todas las jornadas creadas por estos jóvenes son útiles y están orientadas a que cada vez más personas tomen conciencia de que los animales, al igual que los seres humanos, merecen el respeto de sus derechos como el de ser cuidados.

4. Tomado de: [www.equipos.pucp.edu.pe/junior/adea/index.html](http://www.equipos.pucp.edu.pe/junior/adea/index.html)

## ¿Y a ti... en qué te gustaría ayudar?

Lee, subraya o resalta tres cosas en las que te gustaría ayudar, y luego escribe tus propias ideas:

### En tu colegio:

- Ayudar a incluir a estudiantes que son nuevos en el colegio o en la clase.
- Ayudar a incluir a estudiantes que están siendo rechazados
- Cooperar con otros compañeros para hacer campañas en contra de la agresión y el maltrato escolar.
- Ayudar a compañeros explicándoles temas de alguna área académica en la que eres bueno.
- Ayudar a estudiantes más pequeños guiando la realización de sus tareas.
- Cooperar con otros compañeros en la realización de otro tipo de campañas que te parecen importantes.

Escribe en las siguientes líneas tus propias ideas de ayuda:

---

---

### En tu comunidad:

- Hacer campañas de ayuda para personas en situaciones difíciles: Recolectar alimentos, ropa usada en buen estado, etc.
- Ayudar enseñando alguna habilidad deportiva o artística a niños de tu comunidad.
- Cooperar con otros compañeros para hacer campañas de educación con respecto a las temáticas que consideren importante en su comunidad.
- Llevar obras de teatro u otro tipo de actividades culturales y de entretenimiento y diversión a tu comunidad. Escribe en las siguientes líneas tus propias ideas de ayuda:

---

---

## ¿Y cómo lo haríamos?

En un grupo, conversen sobre los "deseos de ayuda" que señalaron, si tienen unos o varios en común seleccionen uno. Si no, seleccionen uno de los que algún miembro del grupo señaló.

Lean antes el siguiente ejemplo para desarrollar la actividad:

Deseo de ayuda: Ayudar a incluir estudiantes que son nuevos en el colegio o en la clase.

Ideas de cómo podrían ayudar:

- Diseñando con otros compañeros y con el apoyo de algún maestro una campaña de "acogida" de alumnos nuevos.
- Una acción individual sería presentarle al nuevo compañero a mis amigos e incluirlo en mi grupo.
- Siendo amable con él, preguntándole sobre su antiguo colegio, sus amigos, su música favorita, conversando con él.
- Pasando tiempo del recreo con él.
- Evitando tener conductas de rechazo u otras conductas agresivas así otros las tengan, y así no haya simpatizado a primera vista.

Ahora el deseo de ayuda que ustedes seleccionaron:

Deseo de ayuda: \_\_\_\_\_

Ideas de cómo podrían ayudar: recuerden que son acciones grupales o individuales:

---

---

---

---

---

## Guía complementaria para el docente

---

### 1 Conceptos clave

**Conciencia social:** Capacidad para tomar la perspectiva del otro y sentir empatía hacia 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 el colegio y en la comunidad.

**Comportamiento prosocial:** Acción voluntaria que beneficia a otras personas o a la sociedad como conjunto.

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Es importante reconocer y validar los comportamientos de ayuda que llevan a cabo los adolescentes de manera desinteresada tanto en el ambiente escolar como en el familiar.
- La necesidad de ayuda es una característica humana, somos dependientes unos de otros porque la vida nos plantea a diario retos y dificultades a todos. No se debe confundir ayuda con caridad; como seres humanos estamos en igualdad de derechos pero en diferencias en cuanto a nuestras circunstancias. La ayuda siempre se debe dar en un contexto de equidad y dignidad. Cómo demos ayuda a otros será un modelo para nuestros hijos y estudiantes.

### 3 Preguntas frecuentes

- **¿Por qué es importante practicar el comportamiento prosocial?**  
El comportamiento prosocial nos permite aportar de manera significativa a la construcción de una mejor sociedad. Las personas que tienen un comportamiento prosocial generalmente hacen una diferencia en las vidas de otras personas.
- **¿Los estudiantes pueden realmente mejorar su comportamiento prosocial?**  
Por ejemplo, apoyar a otros, cooperar o brindarles consuelo en situaciones difíciles son decisiones existenciales. No nacemos con estas características las desarrollamos a partir de nuestra experiencia. Cualquier ser humano en cualquier momento de su vida puede decidir ser prosocial.

Módulo 2  
Con los demás

Habilidad general  
Comunicación positiva

Habilidad específica  
Escucha activa

## TÍPICOS ERRORES AL ESCUCHAR

### Objetivo

Cuando escucho a alguien evito decirle qué hacer o qué es lo mejor, sermonearlo, minimizar lo que le pasa o culparlo por ello.

### Material para el aula

N/A

## Guía de la sesión

### 1 Inicio

Poder ver las situaciones sociales desde diferentes puntos de vista o perspectivas, sentirnos indignados frente a las injusticias y emprender acciones para colaborar en la consecución de cambios nos ayudan a tener una mayor conciencia social. Aprender a escuchar, a comunicarnos y a manejar los conflictos de forma constructiva, son también parte fundamental en las relaciones positivas con los demás. Hoy practicaremos algunas estrategias de escucha activa.

Un proverbio de Turquía dice “Si hablar es plata, escuchar es oro”.

- ¿Qué creen ustedes que significa este proverbio?

*Respuestas sugeridas: Que es más valioso escuchar que hablar. A veces al hablar demasiado nos podemos equivocar o decir cosas que no queríamos decir, sobre todo cuando nos encontramos en una situación difícil con alguien.*

- ¿Qué piensan ustedes acerca de lo que afirma este proverbio?

*Respuestas sugeridas: Hablar y expresarnos es muy importante pero no es muy constructivo si no sabemos escuchar. Si solo hablamos nosotros y no escuchamos a los demás nos mostramos como personas centradas en nosotros mismos y sin interés en los demás. Debe haber un equilibrio entre expresarnos y escuchar a los demás si queremos construir buenas relaciones con los demás.*

### 2 Desarrollo

#### Típicos errores al escuchar

Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Comprender, confirmar y conectarte” (ver Material para el estudiante) y leamos juntos los dos cuadros que encontramos allí.



Una vez finalizada la lectura, continúe.

Ahora ubiquemos la hoja de trabajo ¿Escucha activa o típicos errores de escucha<sup>1</sup>? (ver Material para el estudiante). Formen parejas y realicen la actividad en conjunto.



Deles algunos minutos para esto. Una vez que todos hayan finalizado, solicite que algunos voluntarios compartan sus respuestas.



*Indíqueles a los demás que deben estar atentos para complementar cuando lo consideren necesario. A continuación, encuentra una guía con las respuestas que sus estudiantes deben identificar en cada conversación.*

### Conversación 1:

**Jorge:** no entendí esa fórmula de velocidad en física, ¿tú entendiste? ¿Me podrías explicar?

**Alejandra:** Sí, ¡claro! Pasa por mi casa esta tarde...

**Jorge:** Mmm no sé si pueda, en mi casa las cosas están difíciles, mi papá sigue sin trabajo y mi mamá dice que ya no aguanta más y que quiere que él se vaya... ayer pelearon horrible...

**Alejandra:** No le des importancia a eso, los papás son así y nunca hacen nada... mira los míos estuvieron así... y ahí siguen igual...

*Respuesta sugerida: TÍPICO ERROR AL ESCUCHAR: MINIMIZAR*

### Conversación 2:

**Mamá:** Hoy me echaron de la fábrica, me dijeron que es por un recorte de personal; no sé qué vamos a hacer ahora.

**Daniel:** ¿Estas muy preocupada Má?

*Respuesta sugerida: ESCUCHA ACTIVA: CONECTARTE CON LOS SENTIMIENTOS*

**Mamá:** Sí, estoy un poco asustada, está muy difícil conseguir trabajo... Y con tantas necesidades, cómo vamos a pagar lo de la casa y la comida...

**Daniel:** Crees que te vas a demorar en ubicarte de nuevo, y que no tendremos dinero para cubrir nuestras necesidades.

*Respuesta sugerida: ESCUCHA ACTIVA: PARAFRASEAR*

**Mamá:** Eso es lo que me angustia.

**Daniel:** Má, lo siento, yo procuraré ahorrar en mis gastos y cualquier cosa en la que pueda ayudarte.

*Respuesta sugerida: ESCUCHA ACTIVA: CONECTARTE*

### Conversación 3:

**Darío:** Estoy aburrido, hasta el tope, con los celos locos de Claudia... No me puede ver hablando con alguna otra mujer porque ahí mismo empieza el problema...

**Juan:** Si pues chino... Te dije que no te metieras con esa nena, siempre la andas embarrando...

*Respuesta sugerida: TÍPICO ERROR AL ESCUCHAR: INSULTAR*

**Darío:** No, pero si yo la quiero, ella me ha ayudado mucho a tener más empeño para todo, pero ese problemita de los celos es insoportable...

**Juan:** Termínala de una vez. Como dice mi abuelito, mujeres es lo que hay...

*Respuesta sugerida: TÍPICO ERROR AL ESCUCHAR: DIRIGIR Y SERMONEAR*

Ahora en las mismas parejas pueden practicar alguna de las estrategias de escucha activa con la primera conversación; uno de ustedes será Jorge y el otro Alejandra. Entonces Jorge dirá: *"Mmn no sé si pueda. En mi casa las cosas están difíciles, mi papá sigue sin trabajo y mi mamá dice que ya no aguanta más y que quiere que él se vaya... ayer pelearon horrible..."*

Quien hace de Alejandra responderá con una de las estrategias de escucha activa: Comprender, confirmar y conectarse.

*Por ejemplo: "En tu casa están habiendo peleas por la falta de empleo de tu papá y tu mamá dice que se quiere separar (parafraseo), estás preocupado por la situación de tus papás (conectarte con los sentimientos), ¿por qué tú mamá está así? (preguntas para aclarar)."*



*Deles unos minutos para practicar; luego solicite que algunos estudiantes, desde sus sitios, digan sus intervenciones de escucha activa.*

### 3 Cierre

¿Por qué sería conveniente practicar la escucha activa cuando estamos hablando con alguien de ideas muy diferentes a las nuestras?

*Respuestas sugeridas: Porque podríamos comprender su punto de vista o su forma de ver las cosas en vez de estar pensando cómo responderle o contradecirle; porque eso nos permitiría reafirmarnos o cambiar nuestra propia forma de ver las cosas; evitaríamos tener pensamientos radicales o extremos; entre otras.*

## Material para el estudiante

### Comprender, confirmar y conectarte

Lee las siguientes estrategias que te ayudarán a escuchar activamente:

#### **Esfuézate por atender y comprender:**

- Presta atención a lo que la otra persona está diciendo, acalla tu voz interna que te puede distraer, y no atiendas a otras cosas.
- Espera tu turno para hablar. ¡No interrumpas!
- Asiente con la cabeza cuando estás seguro de que comprendiste.

#### **Confirma que lo que estás entendiendo es lo que la persona quiere transmitir:**

- Di en tus propias palabras lo que la otra persona dijo, para verificar si estás entendiendo bien.
- Si no entiendes lo que te dice, haz preguntas para aclarar.

#### **Conéctate con las emociones de la persona:**

- Pregúntale: ¿Y qué sientes? o si puedes "observar" sus emociones confirma: "¿Te sientes triste?".
- Pregunta: ¿Hay algo que pueda hacer para apoyarte?
- Ofrece un gesto afectuoso de apoyo que sepas que será bien recibido por esa persona.

Típicos errores al escuchar..

ERROR TÍPICO	QUÉ ES	UN EJEMPLO
<b>Mandar, dirigir</b>	Decirle lo que debe hacer.	"Tienes que..." "Debes."
<b>Sermonear</b>	Acudir a una norma externa para decirle lo que debe o no debe hacer.	"Los hombres no lloran" "Debes ser responsable"
<b>Aconsejar</b>	Decirle qué es lo mejor para él	"Deja el colegio", "No dejes el colegio" , "Lo mejor que puedes hacer es."
<b>Minimizar</b>	Decirle al otro que lo que le pasa es poco importante	"Ya se te pasará" "No te preocupes..." "A mí también me ha pasado y no es para tanto"
<b>Insultar</b>	Culpar al otro por lo que le pasa	"Eso te pasa por tonto"



## ¿Escucha activa o típicos errores de escucha?

En las siguientes conversaciones identifica si hubo ESCUCHA ACTIVA o TÍPICOS ERRORES DE ESCUCHA. Si hubo escucha activa señala la parte en donde se utilizó alguna estrategia y el nombre de la estrategia. Si hubo algún típico error, señala esa parte y escribe al lado el nombre de dicho error.

### Conversación 1:

**Jorge:** No entendí esa fórmula de velocidad en física, ¿tú entendiste? ¿Me podrías explicar?

**Alejandra:** Sí, ¡claro! Pasa por mi casa esta tarde...

**Jorge:** Mmm no sé si pueda... En mi casa las cosas están difíciles, mi papá sigue sin trabajo y mi mamá dice que ya no aguanta más y que quiere que él se vaya... ayer pelearon horrible...

**Alejandra:** No le des importancia a eso, los papás son así y nunca hacen nada... mira los míos estuvieron así... y ahí siguen igual...

### Conversación 2:

**Mamá:** Hoy me echaron de la fábrica, me dijeron que es por un recorte de personal; no sé qué vamos a hacer ahora.

**Daniel:** ¿Estas muy preocupada Má?

**Mamá:** Sí, estoy un poco asustada, está muy difícil conseguir trabajo... Y con tantas necesidades, cómo vamos a pagar lo de la casa y la comida...

**Daniel:** Crees que te vas a demorar en ubicarte de nuevo, y que no tendremos dinero para cubrir nuestras necesidades.

**Mamá:** Eso es lo que me angustia.

**Daniel:** Má, lo siento, yo procuraré ahorrar en mis gastos y cualquier cosa en la que pueda ayudar dime.

### Conversación 3:

**Darío:** Estoy aburrido, hasta el tope, con los celos locos de Claudia... No me puede ver hablando con alguna otra mujer porque ahí mismo empieza el problema...

**Juan:** Si pues chino... Te dije que no te metieras con esa nena, siempre la andas embarrando...

**Darío:** No, pero si yo la quiero, ella me ha ayudado mucho a tener más empeño para todo, pero ese problemita de los celos es insoportable...

**Juan:** Termínala de una vez. Como dice mi abuelito, mujeres es lo que hay...

## Guía complementaria para el docente

---

### 1 Conceptos clave

**Relación con los demás:** Capacidad para desarrollar interés y preocupación por los demás, así como para establecer y mantener relaciones saludables y gratificantes con diversas personas o grupos de personas.

**Escucha activa:** Capacidad para escuchar al otro sin interrumpirlo, tomando en cuenta el lenguaje no verbal, parafraseando y haciendo preguntas que permitan entender mejor la perspectiva del otro.

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Como padres, podemos creer que nuestros asuntos laborales o personales no son de interés para nuestros hijos; la mejor manera de crear ese interés es comentando con ellos nuestras situaciones cotidianas significativas. Es una manera no solo de estrechar los vínculos familiares, sino además de practicar la habilidad de escucha.
- Aunque escuchar activamente siempre requiere de esfuerzo, es más difícil cuando no hay un vínculo afectivo y cuando la otra persona tiene ideas diferentes. Es conveniente que como parte de las actividades del colegio, se organicen visitas de personas muy diversas en diferentes aspectos para que den charlas a los adolescentes.
- Si algún estudiante tuviera dificultades durante la actividad y usted lo nota afectado emocionalmente, puede hablar con él de manera privada en otro momento y espacio.

### 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 la 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.
- **¿Por qué es importante conocer los errores típicos que se tienen al escuchar?**  
Porque muchas veces no escuchamos, sino que damos nuestro punto de vista sin tratar de comprender genuinamente lo que la otra persona nos quiere transmitir. Otras veces juzgamos o nos apresuramos a responder sin profundizar en lo que la otra persona quiere decir.

Módulo 2  
Con los demás

Habilidad general  
Comunicación positiva

Habilidad específica  
Asertividad

## ¿AGRESIVO, PASIVO O ASERTIVO?

### Objetivo

Cuando mis amigos o mi pareja me presionan para hacer algo que no quiero, buscar posibles respuestas asertivas como alternativa a respuestas agresivas o pasivas.

### Material para el aula

N/A

## Guía de la sesión

### 1 Inicio

Además de practicar formas de escuchar cada vez mejor a los demás, es necesario que aprendamos a comunicar lo que sentimos y queremos en diferentes tipos de situaciones.

Para iniciar la sesión de hoy, imaginemos la siguiente escena:

Hemos ido a comer a un restaurante y me doy cuenta de que el vaso en el que me sirvieron la bebida tiene una mancha de lápiz labial. Me siento incómodo, entonces...

¿Tú qué harías?



*Permita que sus estudiantes participen. Luego puede leer o contarles cada una de las formas de reaccionar presentadas a continuación.*

Hay tres formas de reaccionar:

- Llamas al mesero para gritarle y decirle: "¡Este lugar es una porquería! ¡Tienen que ser muy ineptos para servir así! ¡Nunca más volveré a este cochino lugar!".
- Limpias el vaso con una servilleta y no le dices nada al mesero, ni a nadie.
- Llamas al mesero y le dices que el vaso que te ha dado no está bien lavado y que por favor te lo cambie, también le dices que esperas que en el futuro sean más cuidadosos.

- ¿Qué consecuencias tiene cada forma de responder?

*Respuestas sugeridas:*

*Forma a) Se maltrata a otros seres humanos, se vulnera el derecho de los demás a ser tratados de forma cuidadosa, se le daña el rato a varias personas.*

*Forma b) Se seguirán equivocando y quizás pierdan clientela; no aprenderán a hacer mejor su trabajo; la persona se arriesga a contraer infecciones o enfermedades.*

*Forma c) No hay maltrato; se le da solución a la situación, el trabajador del restaurante puede ser más cuidadoso en el futuro.*

## 2 Desarrollo

### ¿Agresivo o asertivo?

Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "¿Agresivo, pasivo o asertivo?" (ver Material para el estudiante) y leamos juntos el recuadro y la historia que allí se presentan. Bien, ahora van a realizar la actividad y para ello tendrán que identificar las respuestas agresivas y asertivas.



*Deles unos minutos para esto.*

- ¿Cuál es la respuesta agresiva que identificaron?  
*Respuesta sugerida: La de Melisa, amiga de Adriana. "¡Eso es estúpido!" y "¡Qué te pasa! Estás tratando de que Adriana fume esta droga y ella no quiere. ¡Adriana debería terminar contigo, idiota!"*
- ¿Cuál es la respuesta asertiva que identificaron?  
*Respuesta sugerida: la de José, uno de los amigos de Diego. "Relájense todos. Adriana puede decidir qué quiere hacer. Yo no he fumado nada del polvo mágico esta noche y no me han presionado para que lo haga".*
- ¿Cuál sería una respuesta agresiva, una pasiva y una asertiva por parte de Adriana?  
*Respuestas sugeridas:*
  - *Agresiva: "¡Estúpido! No esperaba que fueras un drogadicto"*
  - *Pasiva: Consumir droga, así no esté de acuerdo.*
  - *Asertiva: "Me molesta que me estés presionando a hacer algo que no quiero, no voy a consumir droga y no me gusta que tú lo hagas".*

Ahora abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "Mis respuestas asertivas" (ver Material para el estudiante) y desarrollen la actividad.



*Deles unos minutos para esto. Cuando todos hayan terminado, escuche algunas respuestas y verifique que las respuestas agresivas, pasivas y asertivas que compartan sus estudiantes correspondan a la definición presentada en la anterior hoja de trabajo.*

## 3 Cierre

Tomando en cuenta las tres formas de reaccionar asertiva, agresiva y pasiva:

- ¿Les parece que hay diferencias en cómo nos educan a hombres y mujeres en cuanto a cómo responder en situaciones problemáticas?  
*Respuestas para complementar: Por lo general, se les enseña a los hombres a responder con agresividad y a las mujeres con pasividad, y casi nunca nos enseñan a responder con asertividad.*
- ¿Por qué es importante que tanto hombres como mujeres respondamos con asertividad?  
*Respuestas para complementar: Porque es la manera de mantener relaciones constructivas libres de maltrato y de hacer que nuestros derechos y necesidades sean respetados.*

## Material para el estudiante

### ¿Agresivo, pasivo o asertivo?

#### Primero recordemos:

Respuestas agresivas: Decimos lo que queremos o no queremos pero este tipo de respuestas maltratan, ofenden, insultan o agreden de forma verbal, a la otra u otras personas.

Respuestas pasivas: No decimos nada, solo hacemos lo que los otros quieren.

Respuestas asertivas: De forma firme y segura decimos lo que pensamos, sentimos y/o queremos que haga o deje de hacer la otra persona, sin maltratar ni agredir.

A continuación, lee la siguiente historia e identifica las respuestas agresivas y asertivas, señala o subraya la parte dónde aparecen y el nombre de la persona que las dice:

#### ¿Qué hago en nombre del amor?

Adriana y Diego tienen una relación desde hace muy poco y a ella realmente le gusta él. Por eso, cuando Diego la invitó a una fiesta en la casa de un amigo el sábado por la noche, ella estaba tan emocionada que ya quería que ese día llegara. Cuando el sábado finalmente llegó, se demoró como tres horas en arreglarse y se probó varias cosas con su amiga Melisa, hasta decidir qué se iba a poner. Adriana y Melisa fueron a la fiesta para encontrarse con Diego y sus amigos, pero cuando llegaron a la fiesta, algo andaba mal. Aparte de Diego, no conocían a nadie y mucha gente en la fiesta parecía estar drogada.

Después de un rato, dos amigos de Diego, José y Pedro, se acercaron y se sentaron con Diego, Adriana y Melisa en la sala de la casa. Pedro sacó un polvo que ni Adriana ni Melisa habían visto antes—no era ninguna de las drogas de las que habían escuchado hablar—y Diego y Pedro comenzaron a enrollar el polvo, fumarlo y pasárselo a los demás. Adriana dijo: “No, gracias” cuando le tocó el turno a ella, pero a Diego no le gustó eso. “Vamos”, dijo él, “Sólo pruébalo. Te va a gustar. Confía en mí”. Pero Adriana no consumía drogas y no tenía idea de lo que era esto. Miró a Melisa, quien frunció el ceño y movió la cabeza. “Es polvo mágico”, dijo Pedro. “Todo el mundo en la fiesta está fumándolo”, dijo Diego, que luego dijo: “Adriana, me gustas mucho. Ahora solo pruébalo.”

“¡Eso es estúpido!”, interrumpió Melisa. Saltó de su sitio, trató de agarrar la mano de Adriana y al voltear a donde estaba Diego le dijo: “¡Qué te pasa! Estás tratando de que Adriana fume esta droga y ella no quiere. ¡Adriana debería terminar contigo, idiota!”. Diego se paró, se le veía muy molesto. “Eres una chica estúpida y aburrida, Melisa. Mejor cállate o haré que te calles la boca” y le dijo a Adriana: “¡Solamente hazlo! No le hagas caso a tu amiga.” Adriana estaba muy afectada y no sabía qué hacer.

El otro amigo de Diego, José, que no se había metido en la discusión, se paró y dijo: “Relájense todos. Adriana puede decidir qué quiere hacer. Yo no he fumado nada del polvo mágico esta noche y no me han presionado para que lo haga. Adriana, ¿qué quieres hacer?”.

## Mis respuestas asertivas

Escribe acerca de una experiencia personal que haya involucrado presión negativa por parte de tus pares. Si te resulta difícil pensar en una experiencia propia, escribe sobre una que sepas que un miembro de familia, amigo o pareja romántica haya tenido, o acerca de una experiencia que hayas conocido a través de los medios de comunicación o las redes sociales (libros, televisión o películas). Luego escribe una respuesta agresiva, otra pasiva y otra asertiva.

La situación:

---

---

---

Una respuesta agresiva a esta situación podría ser..

---

---

---

Una respuesta pasiva a esta situación podría ser..

---

---

---

Una respuesta asertiva a esta situación podría ser..

---

---

---

---

## Guía complementaria para el docente

---

### 1 Conceptos clave

**Relación con los demás:** Capacidad para desarrollar interés y preocupación por los demás, así como para establecer y mantener relaciones saludables y gratificantes con diversas personas o grupos de personas.

**Asertividad:** Capacidad para expresar los sentimientos, pensamientos, deseos o necesidades, de manera apropiada, clara y firme, haciendo respetar nuestros derechos y respetando los derechos de los demás.

**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

- Culturalmente hemos privilegiado las respuestas agresivas y las pasivas a las situaciones problemáticas que tenemos con otros; es indispensable realizar un cambio en esta situación. Nosotros como adultos debemos practicar las respuestas asertivas; esta es la mejor manera de educar a los adolescentes en la asertividad. Recuerde: Respuestas firmes, no agresivas, en las que decimos qué nos molestó, o qué pensamos, qué sentimos y qué queremos que haga o deje de hacer la otra persona.
- Es importante hacer aportes para transformar las situaciones socioculturales que han traído inequidad y violencia. Tanto hombres como mujeres debemos aprender a responder de forma asertiva ante situaciones problemáticas en las relaciones interpersonales. Educar hijos y estudiantes pasivos o agresivos solo trae inequidad, violencia y retraso a nuestras sociedades.
- Es muy importante que se hable abiertamente con los adolescentes acerca de las temáticas que los hacen más propensos a asumir riesgos: Consumo de sustancias psicoactivas (drogas y alcohol), abuso sexual, relaciones sexuales, enfermedades de transmisión sexual, entre otras. Si como padres no nos sentimos con la confianza y seguridad para hacerlo debemos formarnos, buscar ayuda en las instituciones que haya en nuestra comunidad para saber cómo comunicarnos con nuestros hijos al respecto. En este sentido, el colegio puede jugar un papel muy importante ofreciendo espacios formativos para padres.

### 3 Preguntas frecuentes

#### • ¿Por qué es importante practicar la asertividad?

Ser capaces de expresar nuestras necesidades, pensamientos o sentimientos de manera congruente con nuestros valores y metas, y, a la vez, ser cuidadoso con los demás, es una habilidad necesaria para construir una vida saludable. La asertividad nos ayuda a relacionarnos bien con nosotros mismos y con los demás.

#### • ¿Cómo los prejuicios y estereotipos de género afectan el desarrollo personal y las relaciones interpersonales?

Por ejemplo, cuando se promueve la agresividad en los varones y la pasividad o sumisión en las mujeres, se están promoviendo estilos poco saludables de relación con uno mismo y con los demás. Permitir, validar y reforzar la agresividad

en los varones genera en ellos dificultades de autorregulación, así como el desarrollo de reacciones explosivas e impulsivas; todo ello ocasiona efectos en la salud física y psicológica, y dificulta las relaciones con los demás. En el caso de las mujeres, promover el silencio y la renuncia a los propios deseos y necesidades, las lleva a ser más propensas a sufrir de ansiedad y depresión.



Módulo 2  
Con los demás

Habilidad general  
Comunicación positiva

Habilidad específica  
Manejo de conflictos  
interpersonales

## CONVERSANDO Y ACORDANDO

### Objetivo

Utilizar la conversación planificada para encontrar alternativas con las que todos sintamos que ganamos cuando estamos en conflicto.

### Material para el aula

Papelógrafo elaborado previamente por el docente

## Guía de la sesión

### 1 Inicio

Otro aspecto esencial en las relaciones es cómo manejamos los conflictos que es natural que se presenten por las diferencias humanas. La escucha activa y la asertividad nos sirven para manejar los conflictos de forma constructiva, hoy aprenderemos otros puntos importantes para hacerlo.

¿Ustedes tienen hermanos o primos? ¿Y algunas veces tienen conflictos con ellos?  
¿Por qué son esos conflictos?



*Escuche algunas respuestas.*

### 2 Desarrollo

#### Teresa y Héctor

Cuando tenemos un conflicto con alguien hay varias formas de manejarlo. Vamos a utilizar un ejemplo para identificar algunas maneras de manejar un conflicto:

Héctor es el hermano mayor de Teresa, ambos están en secundaria y viven solos con la mamá. Todas las tardes cuando llegan de estudiar tienen una batalla campal por quién tendrá el control del televisor y quién escogerá qué ver durante la hora diaria de televisión que les permite la mamá y que por obligación tienen que compartir. ¡Cada uno quiere ver su serie favorita que es diferente!

Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "¿Alguien gana... Alguien pierde?" (ver Material para el estudiante). Primero les diré algunas de las formas en que estos hermanos han manejado este conflicto; luego de escuchar lo que hicieron estos hermanos, ustedes deben mirar su hoja de trabajo para ver si en ese manejo alguien ganó y alguien perdió o ganaron ambos o perdieron ambos.



*Después de leer cada numeral, deténgase, dé un minuto para que sus estudiantes busquen la respuesta, escuche algunas respuestas y continúe con el siguiente numeral.*

1. Teresa ha empujado a su hermano, le ha dado puños y se ha quedado con el control.

*Respuesta sugerida: Yo gano - Tú pierdes.*

2. Héctor ha amenazado a Teresa con decirle a la mamá que ella tiene un novio en el colegio y se ha quedado con el control.

*Respuesta sugerida: Yo gano - Tú pierdes.*

3. Teresa decide no ver televisión y dejarle el control a Héctor, aunque es un sacrificio para ella, prefiere no seguir peleando.

*Respuesta sugerida: Yo pierdo - Tú ganas.*

4. Teresa y Héctor deciden que lo mejor es no volver a ver televisión para no pelear.

*Respuesta sugerida: Yo pierdo - Tú pierdes.*

### **Teresa y Héctor conversan**

Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "Teresa y Héctor conversan" (ver Material del estudiante) para ver qué con el conflicto entre estos hermanos. Uno de ustedes leerá la parte de Héctor y otro la de Teresa.



*Una vez que hayan finalizado la lectura, haga la siguiente pregunta y escuche algunas respuestas:*

¿Cómo cambió la forma de manejar el conflicto? Volvamos a mirar la hoja de trabajo "¿Alguien gana... Alguien pierde?" y respondamos juntos quién ganó y quién perdió en esta conversación.

*Respuesta sugerida: Teresa y Héctor ganaron, llegaron a un acuerdo gana-gana.*



*Escuche algunas respuestas de sus estudiantes.*

### **Conversando y acordando**

Ahora abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "Conversando y acordando" (ver Material para el estudiante). Primero, deben escoger una de las tres situaciones allí presentadas; segundo, pensar en qué acuerdos gana-gana podrían hacer con la persona con la que tienen el conflicto y, finalmente, escribir en la siguiente hoja qué dirían en una posible conversación con esa persona.



*Deles unos minutos para esto. Si le parece más conveniente puede proponer que trabajen en parejas. Cuando todos hayan terminado, escuche una o dos respuestas por cada situación, tanto sobre los acuerdos que proponen como sobre las generalidades de la conversación. Complemente si lo considera necesario.*

*Respuestas para complementar:*

- **Situación 1:** *Puedes proponer que te dejen ir esta vez y que acuerden un número limitado de salidas desde el próximo mes; para las salidas tú siempre tendrás ahorros y asumirás los gastos; solo saldrás si te está yendo bien en el colegio; entre otros.*
- **Situación 2:** *Pueden proponerle hacer unas normas de disciplina que ustedes seguirán y que les dé otra oportunidad en las notas, entre otras.*
- **Situación 3:** *Deben decirle qué cosas que ella dice les ofende, decirle lo que les gusta de ella y que hagan un acuerdo como grupo de cuidarse entre todos y no agredirse de ninguna manera, de decir inmediatamente cuando algo los esté ofendiendo, entre otras.*

### 3 Cierre

¿Cuáles pueden ser algunas causas de que en vez de que conversemos y lleguemos a acuerdos gana- gana, muchas veces discutamos o peleemos?

*Respuestas sugeridas: Algunas creencias sociales que tenemos y que hacen ver bien la agresión para manejar los conflictos; tener emociones muy intensas y no saberlas controlar o manejar; algunas emociones como el orgullo que de forma equivocada nos lleva a pensar que conversar es una forma de ceder; entre otras.*

¿Alguien gana... Alguien pierde?

Número situación	Balance general	
	YO GANO	TÚ PIERDES
	YO PIERDO	TÚ GANAS
	YO PIERDO	TÚ PIERDES
	YO GANO	TÚ GANAS

## Teresa y Héctor conversan

¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO?	
<p style="text-align: center;"><b>Teresa</b></p> <p>Quiero llegar de estudiar y ver un rato televisión, pero esto se ha convertido en un dolor de cabeza.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Héctor</b></p> <p>Quiero ver un rato de televisión por la tarde, pero no me gustan los problemas que tú ves.</p>
¿CÓMO NOS ESTAMOS SINTIENDO?	
<p style="text-align: center;"><b>Teresa</b></p> <p>Siento mucha ira o rabia, frustración....</p>	<p style="text-align: center;"><b>Héctor</b></p> <p>Siento aburrimiento...</p>
¿NECESITAMOS DISCULPARNOS?	
<p style="text-align: center;"><b>Teresa</b></p> <p>Siento mucho haberte maltratado, por favor discúlpame.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Héctor</b></p> <p>Yo también he actuado mal, te pido que me perdones.</p>
¿CÓMO PODEMOS SOLUCIONAR ESTO?	
<p style="text-align: center;"><b>Teresa</b></p> <p>Pues tengo algunas ideas: Tú ves televisión un día y yo otro Tú ves televisión una semana y yo otra</p>	<p style="text-align: center;"><b>Héctor</b></p> <p>Yo también tengo algunas ideas: Yo te cuento por qué me gusta ese programa a ver si te gusta o tú me cuentas a mí por qué te gusta el que tú quieres ver para ver si logramos convencer al otro. Si no nos podemos convencer mutuamente, podremos tener turnos para decidir y debemos comprometernos a respetarlos.</p>
¿A CUÁL ACUERDO LLEGAMOS?	
<p style="text-align: center;"><b>Héctor y Teresa</b></p> <p>Cada uno verá televisión solo (sin el otro) dos días a la semana. Una vez a la semana veremos televisión juntos, nos explicaremos por qué nos gusta el programa y decidiremos entre los dos qué ver.</p>	
¿CÓMO PODEMOS ACTUAR DE AHORA EN ADELANTE?	
<p style="text-align: center;"><b>Teresa</b></p> <p>Quiero que no nos maltratemos, que no nos agredamos ni con palabras ni con empujones ni nada.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Héctor</b></p> <p>Sí, cuando sintamos ira o rabia mejor no estar juntos hasta que estemos calmados.</p>

## Conversando y acordando

Selecciona una situación y piensa en posibles acuerdos gana-gana que podrían proponer para solucionar la situación:

### **Situación 1:** Mis papás

Tus amigos saldrán el sábado por la tarde; pides permiso pero tus papás no te quieren dejar ir, dicen que has salido mucho este mes. Tú has ahorrado algún dinero y no necesitas que te den plata, solo necesitas el permiso. Piensa en por lo menos dos propuestas que le puedes hacer a tu papá o mamá para que te dejen ir, con las que tanto tú como ellos ganen.

### **Situación 2:** Nuestra profesora

Tu clase ha tenido varios inconvenientes con una profesora; ella dice que ustedes son muy indisciplinados y que por eso ahora casi todo el grupo está desaprobado en su curso. Ustedes deciden hablar con ella de buena manera; piensen en por lo menos dos propuestas que le pueden hacer a la profesora para solucionar la situación, con las que tanto ustedes como ella ganen.

### **Situación 3:** Nuestra amiga

Una de las integrantes de tu grupo a veces les dice cosas a ti y a tus demás amigos que los ofende; esto los hace sentir muy mal. Ustedes la quieren mucho, porque es muy divertida y los apoya siempre que ustedes lo necesitan. Han decidido hablar con ella de buena manera y decirle lo que están sintiendo; piensen por lo menos en dos propuestas que permitan solucionar la situación, con las que tanto ustedes como ella ganen.

Situación \_\_\_\_

Posibles acuerdos:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Conversando y acordando

Y tú que dirías en una conversación con la otra persona si fueras el hijo, el estudiante o el amigo:

<b>¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO?</b>
<b>¿CÓMO NOS ESTAMOS SINTIENDO?</b>
<b>¿NECESITAMOS DISCULPARNOS?</b>
<b>¿CÓMO PODEMOS SOLUCIONAR ESTO?</b>
<b>¿A CUÁL ACUERDO LLEGAMOS?</b>
<b>¿CÓMO PODEMOS ACTUAR DE AHORA EN ADELANTE?</b>

### 1 Conceptos clave

**Relación con los demás:** Capacidad para desarrollar interés y preocupación por los demás, así como para establecer y mantener relaciones saludables y gratificantes con diversas personas o grupos de personas.

**Manejo de conflictos:** Capacidad para enfrentar los conflictos con los demás de manera flexible y creativa, sin agresión, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.

**Conflicto<sup>5</sup>:** Situación en la que dos o más personas entran en oposición o desacuerdo porque sus posiciones, intereses, necesidades, deseos o valores son incompatibles o son percibidos como incompatibles. 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.

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Los conflictos son naturales, lo que no es natural es manejarlos con agresión o violencia, renunciando a nuestras propias necesidades o deseos, o imponiéndonos sobre los demás. Es importante que como adultos evaluemos cómo manejamos nuestros conflictos, y nos propongamos hacerlo de forma constructiva, buscando acuerdos gana-gana.
- Un componente complejo de los conflictos son las emociones y los sentimientos. Muchas veces los conflictos se hacen más grandes cuando no procesamos adecuadamente esas emociones como cuando, por ejemplo, la ira o rabia se convierte en resentimiento. Es conveniente motivar a los adolescentes a que identifiquen las emociones que les produce una situación de conflicto. Esto se puede hacer preguntándoles directamente sobre lo que sienten.
- No cualquier tipo de conversación sirve para manejar los conflictos de manera constructiva. Hay conversaciones en que las partes se culpan y juzgan mutuamente; este no es un manejo adecuado de los conflictos. Es importante ayudar a los adolescentes a identificar cómo están contribuyendo ellos para que una situación de conflicto se presente, en vez de culparlos o juzgarlos.

### 3 Preguntas frecuentes

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

Los adolescentes, 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.

---

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



- **¿Pueden los adolescentes realmente mejorar el manejo de conflictos?**  
Aunque algunos adolescentes 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 Competencias, más posibilidades tienen de mejorarlas.



SECUENCIA DIDÁCTICA 3

---

Con nuestros  
desafíos

---

### Secuencia tres: Con nuestros desafíos

Para que los estudiantes se esfuercen por cumplir metas y sueños, es necesario que desarrollen su determinación y que aprendan a 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 adolescentes 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

Para enfrentar desafíos y trazarse metas es indispensable desarrollar la determinación para lo cual es necesario tener motivación de logro y perseverancia, y estrategias para manejar situaciones de tensión o estrés. Para que los estudiantes desarrollen su determinación se han planeado tres sesiones de clase a través de las cuales elaboraran un plan de acción para lograr sus metas a corto y a mediano plazo, pensarán cómo enfrentarán los posibles desafíos que se encuentren para lograr su proyecto de vida, identificarán sus niveles de estrés y reconocerán los estilos de afrontarlo y cuál usan más.

<b>Competencia general:</b>	<b>Determinación</b>		
<b>Competencias específicas:</b>	<b>Motivación de logro</b>	<b>Perseverancia</b>	<b>Manejo del estrés</b>
¿Qué es esta competencia?	Impulsarnos a lograr nuestras metas y planes de vida	Continuar esforzándonos para lograr nuestras metas a pesar de las dificultades	Tomar medidas para que las presiones y tensiones de la vida no nos quiebren
¿Cuál es el objetivo para el estudiante en cada clase?	Elaboro un plan de acción para lograr mis metas a corto y a mediano plazo	Pienso cómo enfrentaré los posibles desafíos que me encuentre para lograr mi proyecto de vida	Reconozco mis estilos de afrontamiento del estrés y cuál uso más según la situación. Identifico mis niveles de estrés

#### Toma responsable de decisiones

Para que los estudiantes aprendan a elegir opciones constructivas para sí mismos, para las personas cercanas y el entorno, es necesario que desarrollen su pensamiento crítico, que aprendan a generar opciones y que consideren las consecuencias de sus decisiones. Con este fin se han planeado tres clases a través de las cuales los estudiantes identificarán la necesidad de detenerse y pensar para evitar problemas cuando tengan que tomar una decisión; verán la necesidad de pensar en varias opciones creativas en situaciones de riesgo y de evaluar las posibles consecuencias de cada una; y, analizarán las consecuencias de las decisiones de otros, para ver la posibilidad de aprender de sus experiencias.

<b>Competencia general</b>	<b>Toma responsable de decisiones</b>		
<b>Competencias específicas</b>	<b>Pensamiento creativo</b>	<b>Pensamiento crítico</b>	<b>Responsabilidad</b>
¿Qué es esta competencia?	Generar ideas, alternativas y soluciones novedosas y viables	Cuestionar las premisas que subyacen a nuestras formas habituales de pensar y actuar	Cumplir nuestros compromisos y hacernos cargo de nuestras palabras y acciones
¿Cuál es el objetivo para el estudiante en cada clase?	Mirar un problema desde una perspectiva diferente.	Para tomar una decisión importante detenerse a pensar para evitar problemas.	Actuar e interactuar resguardando mi seguridad y bienestar, y los de los demás.

Módulo 3  
Con nuestros desafíos

Habilidad general  
Determinación

Habilidad específica  
Motivación de logro

## EL ÉXITO DE OTROS COMO INSPIRACIÓN

### Objetivo

Evaluar mis sentimientos y actitudes frente al éxito de otros para convertirlo en fuente de motivación.

### Material para el aula

N/A

## Guía de la sesión

### 1 Inicio

Tener sueños y proponernos metas son algunas de las motivaciones más importantes para nuestras vidas. De igual forma, tomar decisiones responsables puede ayudarnos a lograr dichas metas. Las siguientes clases vamos a realizar actividades relacionadas con la consecución de nuestras metas y con la toma de decisiones.

Para comenzar la sesión de hoy les voy a pedir que piensen en qué emociones sienten cuando sus compañeros u otras personas de su misma edad logran algo que ustedes habrían querido conseguir.



*Escuche algunas respuestas. Luego, haga la pregunta propuesta a continuación, escuche las respuestas de algunos de sus estudiantes y complemente si lo considera necesario.*

¿Cuáles de esas emociones nos ayudan a que podamos inspirarnos o guiarnos por el éxito de los demás para conseguir nuestras propias metas? ¿Por qué?

*Respuestas para complementar: Emociones como la alegría o la felicidad nos pueden ayudar a aprender de lo que hacen los demás y que nosotros también podríamos hacer para conseguir lo que queremos. Por el contrario, la envidia o la frustración podrían hacer que no veamos esa posibilidad.*

### 2 Desarrollo

Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "Inspiración" (ver Material para el estudiante) y leamos juntos las instrucciones para que puedan realizar la actividad.



*Deles algunos minutos para que escriban sus relatos. Si algún estudiante no recuerda a alguien cercano a su edad en quien inspirarse, le puede decir que escoja a alguien de mayor edad.*

*Cuando todos hayan terminado, pídeles que compartan sus relatos en grupos de tres. Recuerde indicarles el tiempo que tendrá cada uno y avisarles cuando sea momento de cambiar de turn*

Ahora voy a pedirles a algunos voluntarios que compartan con toda la clase cómo se inspirarían en la persona sobre la que pensaron y qué podrían aprender de ella para mantenerse motivados hacia sus propios propósitos.



*Escuche algunas respuestas y complemente si lo considera necesario, guiándose de las siguientes ideas: A no temerle a los obstáculos sino superarlos, a tener alguna organización o disciplina, a esforzarse, etc.*

Muy bien, hemos pensado sobre cómo obtener inspiración y motivación del éxito de otros. Sin embargo, para que puedan lograr sus metas necesitan contar con algunas estrategias. Una de ellas es DROP; en inglés WOOP (Wish: Deseo, Outcome: Resultado, Obstacle: Obstáculo, Plan). WOOP es una estrategia diseñada por la profesora alemana Gabriel Oettingen<sup>1</sup>.



*Escriba en el tablero lo siguiente:*

DROP

**Deseo:** Es el deseo o meta que nos gustaría cumplir.

**Resultado:** Es el resultado positivo de cumplir nuestro deseo o meta.

**Obstáculo:** Es el obstáculo personal más crítico que se puede interponer en el camino de cumplir nuestro deseo o meta.

**Plan:** Es el plan que debemos elaborar para llevar a cabo lo que deseamos, superando el obstáculo.

Ahora abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "DROP" (ver Material para el estudiante) y leamos juntos el ejemplo.



*Tome un tiempo para leer el ejemplo con sus estudiantes y asegurarse de que comprenden bien la estrategia y lo que deben hacer.*

Escriban en los siguientes cuadros dos deseos o metas diferentes que quisieran lograr y planifíquenlos con DROP. Voy a darles unos minutos para esto.



*Cuando todos hayan terminado, pida que algunos estudiantes compartan sus respuestas.*

1. Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2010) Strategies of setting and implementing goals: Mental contrasting and implementation intentions. In J. E. Maddux & J. P. Tangney (Eds.), Social psychological foundations of clinical psychology (pp. 114-135). New York: Guilford.



### 3 Cierre

- ¿Por qué es importante para nuestras vidas inspirarnos en el éxito de otros?  
*Respuestas posibles: Porque otras personas pueden tener estrategias, recursos personales o experiencias que nosotros podemos aprender para conseguir nuestros propios logros; porque al inspirarnos en el éxito de otros tenemos un aliciente para perseverar en nuestro proyecto, deseo o sueño; entre otras.*
- ¿Creen que DROP puede ser útil para conseguir sus metas? ¿Por qué?





## DROP: Deseo Resultado Obstáculo Plan<sup>2</sup>

Relata una situación en la que una persona de tu misma edad o de una edad cercana haya logrado algo que tú quisieras conseguir, por ejemplo, tener un buen rendimiento académico, o ser buen jugador de algún deporte, saber hacer algo que quisieras hacer, etc. Luego, explica cómo te podrías inspirar en esa persona y qué podrías aprender de ella para mantenerte motivado hacia tus propios propósitos.

### Ejemplo

Hoy deseo hacer ejercicio. Trotaré en la noche.

**Resultado** Me sentiré relajado y estaré saludable.

**Obstáculo** Estaré cansado cuando llegue a casa.

**Plan** (superar o evitar el obstáculo y aprovechar alguna oportunidad para realizar nuestro deseo): Si yo llego a la casa cansado en la noche, entonces yo tomaré mi dispositivo para escuchar música y saldré a trotar.

### Ejemplo

Hoy deseo \_\_\_\_\_

**Resultado** \_\_\_\_\_

**Obstáculo** \_\_\_\_\_

**Plan** (supera / evita / aprovecha la oportunidad): Si \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, entonces  
\_\_\_\_\_

### Ejemplo

Hoy deseo \_\_\_\_\_

**Resultado** \_\_\_\_\_

**Obstáculo** \_\_\_\_\_

**Plan** (supera / evita / aprovecha la oportunidad): Si \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, entonces  
\_\_\_\_\_

2 Tomado de la versión en inglés WOOP (Wish, Outcome, Obstacle, Plan), estrategia científica desarrollada por Gabriele Oettingen que le permite a las personas lograr sus deseos y cambiar sus hábitos. Para mayor información visitar: <http://www.woopmylife.org>

## Guía complementaria para el docente

---

### 1 Consejos prácticos para docentes y padres

- La envidia es una de las emociones humanas que ha sobrevivido a lo largo de la historia. Cierta nivel de esta emoción puede servir de impulso para proponerse metas; sin embargo, la envidia también puede dañar las relaciones y contaminar los ambientes. Es necesario entonces controlar la envidia y transformarla en alegría por el bienestar de los demás; esto nos permitirá tomar modelos cercanos como inspiración para cumplir propósitos personales.
- Los padres son modelos muy importantes para aprender a hacer planes organizados para el cumplimiento de metas.
- Como padres y maestros es siempre fundamental estar pendientes 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 proponerse metas y cumplirlas. Algo que ayuda mucho para esto es que los estudiantes tengan metas no solo a corto, sino también a mediano y largo plazo.

### 2 Preguntas frecuentes

#### • ¿Por qué es importante que los adolescentes se planteen metas?

Proponernos metas y dirigirnos hacia ellas hace que tengamos control sobre nuestras vidas. En la adolescencia tener metas puede marcar la diferencia entre orientarnos constructivamente hacia el futuro o asumir riesgos peligrosos para nosotros; saber a dónde se quiere dirigir la vida hace que el adolescente pueda decidir qué hacer y qué no hacer de acuerdo a lo que lo acerca o lo aleja de sus metas.

#### • ¿Por qué aprender a planear es importante para que los adolescentes cumplan sus metas?

Lo primero importante es que los adolescentes tengan metas y propósitos en sus vidas; esto no solo los motivará, sino que además los puede proteger de los riesgos que acompañan esta edad. Las metas en la vida no se logran al azar, siempre se necesita tener una organización y hacer planes para lograrlas; mientras más temprano se aprenda esto en la vida, más beneficioso será para la persona y para su sociedad.

#### ¿Qué cosas nos pueden ayudar a transformar la envidia en alegría por el bienestar de los otros?

La envidia es una emoción que ha sobrevivido en la historia de la humanidad porque puede impulsarnos hacia el logro, en el sentido de que nos invita a querer alcanzar lo que otros han conseguido. Sin embargo, la envidia muchas veces va unida con el resentimiento y también con la agresión, así que es mejor controlar esta emoción. Tener la convicción y la confianza de que cada uno de nosotros puede tener sus propios logros, así como pensar en cuánto podemos aprender del éxito de otros, son pensamientos a los que podemos acudir frente a los sentimientos de envidia; estos pensamientos nos pueden ayudar a controlarla y a alegrarnos de los logros de los demás.

Módulo 3  
Con nuestros desafíos

Habilidad general  
Determinación

Habilidad específica  
Perseverancia

## TRES METAS, CINCO AÑOS

### Objetivo

Identificar las metas que quiero lograr en cinco años y por qué son importantes para mí.

### Material para el aula

N/A

## Guía de la sesión

### 1 Inicio

La clase pasada vimos cómo el éxito de los demás puede servirnos de inspiración, hoy vamos a identificar cuáles son las metas que ustedes quieren conseguir y por qué son importantes para cada uno.

Para comenzar la sesión de hoy les voy a pedir que piensen en personas cercanas a ustedes o a su contexto que estén entre los 22 y los 25 años; pueden ser familiares, vecinos, deportistas, artistas, políticos, etc. Piensen en lo que hacen esas personas e identifiquen de eso que esas personas hacen en sus vidas qué quisieran y qué no quisieran hacer ustedes.



*Escuche las respuestas de algunos estudiantes.*

### 2 Desarrollo

Leamos juntos la hoja de trabajo "Sueños y metas" de su cuadernillo (ver Material para el estudiante). Ahora leamos los comentarios que algunos jóvenes hicieron a la publicación de Chris.



*Cuando finalicen la lectura, haga la pregunta propuesta a continuación, escuche algunas respuestas y complemente si lo considera necesario*

¿A qué creen que se refieren Marlon, Juan y Naima con falta de perseverancia? Respuestas para complementar: Si no somos perseverantes podemos abandonar nuestras metas ante la primera dificultad o cuando se nos presente un obstáculo grande. También es posible que alcanzar la meta requiera más esfuerzo del que pensábamos y para poder enfrentar esto necesitamos auto exigirnos. A veces nos ponemos la meta pero no hacemos nada para conseguirla.

Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “Tres metas, cinco años” (ver Material para el estudiante). Allí deben escribir tres metas que ustedes quisieran lograr en cinco años. Leamos juntos el primer cuadro.



*Luego de leer el primer cuadro con sus estudiantes puede brindarles un ejemplo si lo considera necesario. Por ejemplo: Si yo practico el ciclismo, mi meta podría ser estar en cinco años participando en competencias nacionales; el esfuerzo que tendría que hacer es alto; un posible obstáculo puede ser la falta de apoyo y una posible forma de superarlo sería buscando patrocinio o financiación de una empresa pequeña. Esa meta es importante para mí porque me gusta mucho el ciclismo y creo que podría tener un buen futuro en ese deporte.*

*Posteriormente, deles algunos minutos para realizar la actividad.*

*Quando todos hayan terminado, indíqueles que se organicen en grupos de tres. Deberán contar a sus compañeros de grupo sus tres metas y sus respuestas, explicándoles por qué cada una de esas metas es importante para ellos. Una vez que finalicen el compartir, puede permitir que alguno de sus estudiantes comparta con toda la clase una de sus metas, sus respuestas y por qué es importante para él. Según el número de estudiantes de su clase, otra alternativa es que en vez de compartir en grupos de tres, cada uno podría presentar a toda la clase una de sus metas, sus respuestas, y por qué es importante para ellos.*

### 3 Cierre

- ¿De qué manera nos ayuda pensar qué nos gusta y qué no de aquello que hacen en sus vidas personas mayores que nosotros?
- ¿Qué ideas tienen para ser perseverantes y trabajar tenazmente en conseguir las metas que se han propuesto?

*Respuestas para complementar: Dividir la meta en varias metas pequeñas e ir trabajando día a día para conseguir la meta grande; contarles a otras personas nuestra meta para que cuando nos pregunten cómo vamos eso nos anime para seguir trabajando en ella o para retomarla si la hemos dejado; colocar recordatorios donde podamos verlos acerca de las tareas que debemos hacer para conseguir nuestras metas; entre otros.*

## Material para el estudiante

### Sueños y metas

Publicado por Chris Vargas<sup>1</sup>

El inicio de cada año es el mejor momento para trazarnos metas, con la finalidad de verlas cumplidas antes de que finalice el año. Honestamente es un tema que no me había detenido a pensar, pero las metas son el motor que nos impulsa a seguir adelante, eso dice mi profesor de inglés. Un señor de más o menos 40 años, nacido en América del Sur, que nos sorprendió a todos cuándo el primer día de clases pidió que habláramos sobre las metas que nos habíamos planteado para este año.

Todo el curso se quedó inmóvil y él con cara de curiosidad y asombro nos fijaba la mirada como queriendo ver a través de nuestros ojos. Cuando eres adolescente no piensas mucho en el futuro, aunque tengas sueños que quieras cumplir, los visualizas a largo plazo y vives el día a día.

Pero las metas son sueños, cosas que quieres ver realizadas y debes iniciar a trabajar para lograrlo en el mismo momento en que las piensas.

Así lo explicó el profesor, y continuó diciendo:

- "Para cumplir nuestros sueños debemos pasar por pequeñas metas, que son una especie de escalones que nos llevan a la cima. Debemos dedicar dos horas al día para trabajar por nuestros sueños, planearlos, visualizarlos, sentirlos, desearlos realmente".

También nos habló de sus propios sueños:

"Mi gran sueño es poder tener mucho dinero"

- Es un avaro este profesor, pensé.

Y luego dijo:

- "Si llego a tener mucho dinero ayudaría a jóvenes como ustedes para que puedan estudiar, porque sé que tienen sueños y si no estudian les será difícil verlos realizar"

Entonces comprendí la actitud del profesor frente a su sueño y lo importante que es para él cumplirlo.

Al llegar a la casa busqué una hoja y empecé a escribir mis metas para este año: Mejorar mis notas, practicar más guitarra, perfeccionar mi inglés, organizar mi habitación, tener paciencia con mi hermanito Oliver y tratar de comprender más a mis padres.

Cumplir nuestros sueños y metas es el resultado de mucho esfuerzo y perseverancia, trabajar día a día para lograrlos. Pero nunca debemos dejar de soñar. Y como dice la frase del escritor Dexter Yager "No permitas que nadie robe tus sueños".

1. Vargas, C. (2001). Sueños y Metas. Recuperado el 29 de Setiembre del 2015 de <https://chrisvargas.wordpress.com/2009/01/23/suenos-y-metas/#more-158>

## Sueños y metas

### Comentarios a la publicación de Chris

#### 1. Marlon

Woow en mi cole dicen que alguien sin metas es alguien sin rumbo que no sabe lo q quiere. Y ahora me pongo a pensar en esto y en realidad siempre son las mismas cosas, pero como que no está definido en lo que realmente quiere y por eso no llegamos a nada.

Este año me propuse perseverar para poder seguir mis sueños que ya los tengo definidos por un caso similar al tuyo. Pero necesito perseverancia porque en el año pasado no los cumplí por no ser firme y falta de perseverancia.

#### 2. Juan

Perseverancia es lo más importante, sueños fijos y metas claras. Todos nos olvidamos muchas veces de lo que nos prometemos a nosotros mismos... pero, nada HERMANO para adelante siempre y no mires atrás ni para coger impulso, y RECUERDA PERSEVERANCIA... que no existe nada imposible sino que requiere esfuerzo y disciplina.

#### 3. Naima

Así como tú me he propuesto metas, pero no he trabajado para cumplirlas, pero al leer tu historia me ha motivado a seguir adelante con la meta que me he propuesto a seguir. Cumple la tuya que yo haré lo mismo. Con mucho trabajo y empeño lo voy a lograr.

## Tres metas, cinco años

Dentro de cinco años quiero \_\_\_\_\_

Qué tanto esfuerzo tendré que hacer para conseguirla:

Bajo  Medio  Alto

Un obstáculo que se me puede presentar es \_\_\_\_\_

Plan: Si (escribe aquí el obstáculo) \_\_\_\_\_, entonces yo (escribe cómo podrías superar ese obstáculo) \_\_\_\_\_

**Piensa:**

¿Por qué esta meta es importante para ti?

**Piensa:**  
¿Por qué esta meta es importante para ti?

Dentro de cinco años quiero \_\_\_\_\_

Qué tanto esfuerzo tendré que hacer para conseguirla:

Bajo  Medio  Alto

Un obstáculo que se me puede presentar es \_\_\_\_\_

Plan: Si (escribe aquí el obstáculo) \_\_\_\_\_, entonces yo (escribe cómo podrías superar ese obstáculo) \_\_\_\_\_

Dentro de cinco años quiero \_\_\_\_\_

Qué tanto esfuerzo tendré que hacer para conseguirla:

Bajo  Medio  Alto

Un obstáculo que se me puede presentar es \_\_\_\_\_

Plan: Si (escribe aquí el obstáculo) \_\_\_\_\_, entonces yo (escribe cómo podrías superar ese obstáculo) \_\_\_\_\_

**Piensa:**

¿Por qué esta meta es importante para ti?

## Guía complementaria para el docente

---

### 1 Consejos prácticos para docentes y padres

- Como adultos debemos transmitirle a los adolescentes optimismo frente al futuro. 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 suele darse gracias a las metas que se proponen sus jóvenes y a la perseverancia de ellos para lograrlas.
- La historia de la humanidad está llena de ejemplos de metas que parecían irrealistas frente a los ojos de los demás, pero que al ser cumplidas por sus protagonistas han generado grandes cambios sociales. Lo más importante es que una meta sea constructiva, esto significa que garantice el bienestar de una persona, de su comunidad y del mundo.
- Tanto padres como maestros deben transmitirle a los adolescentes confianza en que ellos podrán alcanzar sus metas. 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.

### 2 Preguntas frecuentes

- **¿Por qué para perseverar es importante que los estudiantes identifiquen obstáculos con anticipación?**  
Porque podrán hacer planes y pensar estrategias para adelantarse a los obstáculos y retos que se les puedan presentar en el proceso y con ello estarán mejor preparados para superar dichas situaciones. Esto hará que se sientan más seguros y confiados de sus propias posibilidades para lograr sus metas, todo lo cual les ayudará a perseverar.
- **¿Es la perseverancia importante para otras áreas de la vida, más allá del cumplimiento de metas?**  
Es difícil imaginarse un área de la vida que no tenga metas. Si pensamos en los hijos o en los estudiantes, tenemos la meta de educarlos bien; en la relación de pareja, tenemos la meta de que sea feliz y tranquila; en un pasatiempo seguramente queremos conseguir logros; si estamos enfermos y esto requiere que hagamos deporte y tengamos una dieta saludable, esas son metas; en fin, la perseverancia es fundamental para todo aquello que queramos conseguir en la vida.



Módulo 3 Con nuestros desafíos	Habilidad general Determinación	Habilidad específica Manejo del estrés
-----------------------------------	------------------------------------	---

## ¡QUÉ ESTRÉS! ¿QUÉ ESTILO ES?

<b>Objetivo</b> Reconocer mis estilos de afrontamiento del estrés y cuál uso más según la situación.	<b>Material para el aula</b> N/A
---	-------------------------------------

### Guía de la sesión

#### 1 Inicio

Nuestro empeño en conseguir metas y sueños, y los obstáculos que se nos pueden presentar muchas veces son fuente de tensiones que nos pueden hacer sentir estrés.

Para iniciar la sesión pensemos un momento sobre lo siguiente: ¿Qué podemos hacer cuando nos sentimos estresados?



*Escuche algunas respuestas y escríbalas en el tablero.*

#### 2 Desarrollo

##### Estilos de afrontamiento del estrés

Vamos a leer juntos la hoja de trabajo "Estilos de afrontamiento del estrés" de su cuadernillo (ver Material para el estudiante).



*Cuando terminen de leer, aclare las dudas que puedan tener sus estudiantes.*

Ahora abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "¿Qué estilo es?" (ver Material para el estudiante). Vamos a leer cada una de las historias sobre situaciones estresantes e identificaremos qué estilo de afrontamiento está utilizando la persona en cada situación.



*Puede hacer la actividad con toda la clase e ir escuchando las respuestas de sus estudiantes o dejar algún tiempo para que desarrollen la actividad individualmente o en parejas y luego escuchar algunas respuestas.*

- Juan  
*Respuesta sugerida: Afrontamiento de evitación*
- Sandra  
*Respuesta sugerida: Afrontamiento enfocado en la emoción*

- Dante  
*Respuesta sugerida: Afrontamiento de ayuda social*
- Gabriela  
*Respuesta sugerida: Afrontamiento enfocado en el problema*
- ¿Es posible tener más de un estilo de afrontamiento del estrés?



*Escuche algunas respuestas y asegúrese de que sus estudiantes entiendan que una persona puede tener varios estilos de afrontamiento.*

*Resalte con sus estudiantes que el afrontamiento de evitación puede ser problemático, pues los puede llevar a tomar decisiones equivocadas, como usar drogas o alcohol, los que, en vez de ayudarlos a afrontar directamente la situación estresante, los lleva simplemente a evitarla.*

Ahora vamos a pensar en nuestro propio estilo de afrontamiento. Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "Mi estilo de afrontamiento" (ver Material para el estudiante) y respondan las preguntas.



*Deles algunos minutos para esto. Indique que no tendrán que compartir sus respuestas.*



### 3 Cierre

- ¿Por qué es importante manejar el estrés en nuestra vida cotidiana?  
*Respuestas sugeridas: Porque el estrés causa tensión y podemos tener problemas de salud física o emocional si no lo manejamos. Un determinado grado de estrés puede ser positivo porque nos lleva a actuar, pero demasiado estrés puede acarrear problemas de salud.*
- ¿Qué consecuencias podrían ocurrir si utilizo un estilo de afrontamiento de evitación?  
*Respuestas sugeridas: Nos podemos hundir a través de las cosas que utilizamos para evadir el estrés como el alcohol o las drogas, o tener serios problemas de salud, desviarnos de nuestras metas, tener problemas en las relaciones con otras personas, entre otras.*

## Material para el estudiante

### Estilos de afrontamiento del estrés

El estrés suele formar parte de nuestras vidas y todos afrontamos el estrés de una manera diferente. "Afrontar el estrés" significa "manejar el estrés". Hay cuatro tipos comunes de estrategias de afrontamiento:

<p><b>Afrontamiento enfocado en la emoción</b></p> 	<p>Quando las personas tratan de deshacerse de las emociones que les hacen sentir mal. Esto incluye cambiar pensamientos irracionales (catastróficos, irrealistas, exageradamente pesimistas) por pensamientos tranquilos (pensamientos que nos ayuden a calmarnos y pensar con tranquilidad), pensar en cómo desearía uno que fueran las cosas o simplemente tratar de relajarse escuchando música, haciendo deportes u otras actividades que ayuden a este fin.</p>
<p><b>Afrontamiento enfocado en el problema</b></p> 	<p>Quando las personas se centran en hacer frente a la situación, desarrollando un plan de acción para resolver el problema que ha provocado el estrés.</p>
<p><b>Afrontamiento de ayuda social</b></p> 	<p>Quando las personas tratan de buscar ayuda de sus amigos, profesores, consejeros, padres u otras personas.</p>
<p><b>Afrontamiento de evitación</b></p> 	<p>Quando, en su intento por aliviar el estrés, las personas usan drogas, cigarrillo, alcohol, comida, etc., o simplemente ignoran sus problemas. A diferencia de las otras, esta es una forma destructiva de afrontamiento.</p>

## ¿Qué estilo es?

Lee los siguientes ejemplos e identifique el estilo de afrontamiento descrito en cada uno.

### Juan

Juan ha postulado a un trabajo en un restaurante porque tiene mucha experiencia como mozo. Él estuvo entre los finalistas para ser seleccionado para el puesto, pero el administrador, al final, contrató a otro con más experiencia que él. Juan está muy decepcionado porque realmente necesita un trabajo. Él regresa a su casa, saca una botella de tequila y se la toma toda.

**¿Qué tipo de afrontamiento está utilizando Juan?**

Enfocado en la emoción  Enfocado en el problema  Ayuda social  Evitación

### Sandra

Durante el fin de semana, en una fiesta, Sandra conoce a un chico muy chorro que se llama Miguel. Sandra está segura de que a Miguel le gusta ella, y les cuenta a todas sus amigas que él le va a pedir para salir juntos el próximo fin de semana. Durante la semana, Sandra ve a Miguel con otra chica. Cuando Miguel ve a Sandra, iél se la presenta a ella como su enamorada! Sandra está destrozada, pero piensa que probablemente una relación entre Miguel y ella no hubiera funcionado. Ella empieza a enfocarse en quién conocerá después, soñando despierta con el día que encuentre el verdadero amor.

**¿Qué tipo de afrontamiento está utilizando Sandra?**

Enfocado en la emoción  Enfocado en el problema  Ayuda social  Evitación

### Dante

Un día, Dante y su mejor amigo Leo estaban caminando a sus casas de regreso del colegio. De la nada, mientras cruzaban la calle, un carro dobló en la esquina y atropelló a Leo. El conductor no vio a Leo, pues estaba yendo a gran velocidad. Leo fue trasladado de emergencia al hospital con heridas graves y fracturas en los huesos; entró en estado de coma y luego falleció. Dante estaba muy triste por la muerte de su amigo, pero encontró consuelo en sus amigos, su familia y en la familia de Leo. Dante aún continúa visitando a la familia de Leo cada año.

**¿Qué tipo de afrontamiento está utilizando Dante?**

Enfocado en la emoción  Enfocado en el problema  Ayuda social  Evitación

### Gabriela

A Gabriela le encanta escribir poesía y está escribiendo un libro de poemas. Un día, se sienta a escribir en su cuarto y de repente escucha ruidos muy fuertes afuera de su ventana, los cuales provenían de un edificio en construcción. Gabriela no se puede concentrar con tanto ruido. Ella respira profundo, cierra la ventana, pone música suave, y comienza a escribir.

**¿Qué tipo de afrontamiento está utilizando Gabriela?**

Enfocado en la emoción  Enfocado en el problema  Ayuda social  Evitación

## Mi estilo de afrontamiento

Cuando estás estresado, ¿cuál forma de afrontamiento utilizas con más frecuencia?

Enfocado en la emoción  Enfocado en el problema  Ayuda social  Evitación

¿Es un estilo de afrontamiento constructivo o destructivo? \_\_\_\_\_

¿Por qué?

---

---

---

---

Si frecuentemente usas un estilo de afrontamiento destructivo, ¿por cuál otro estilo podrías cambiarlo?

Enfocado en la emoción  Enfocado en el problema  Ayuda social  Evitación

¿Cómo harás ese cambio?

---

---

---

---

## Guía complementaria para el docente

---

### 1 Conceptos clave

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

**Estrés:** Respuesta psicológica negativa cuando las demandas de una situación cuestan o exceden los recursos (capacidades) de una persona y algún tipo de daño o pérdida es anticipado. Se manifiesta con la presencia de estados psicológicos negativos como el afecto negativo, ira o rabia, 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 alumnos 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.
- 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 adolescentes no han considerado la idea de que hay causas de estrés que son positivas (por ejemplo, ganar un premio o empezar algo nuevo). Si los estudiantes no entienden que algunas situaciones positivas también pueden causar estrés, 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 los 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 adolescente 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.

- El afrontamiento implica fortalecer los recursos personales a pesar de la dificultad. Es “sacar fuerza de la flaqueza”, por lo que posee un alto componente de resiliencia y, por ello, es muy importante fomentar el desarrollo de estrategias de afrontamiento que se relacionan a promover la salud desde un enfoque preventivo: Ejercicio físico, alimentación balanceada, descanso y sueño suficiente, y estado de ánimo positivo u optimista que permita resistir a la tensión.
- El afrontamiento requiere un ejercicio cognitivo de reconocimiento de la realidad; por ello, es muy importante, frente a un problema, ayudar a los estudiantes a evaluar la situación y analizar lo que ocurre realmente, tanto en la situación externa como en la vivencia interna de ese momento; ello permitirá un reconocimiento más efectivo de la situación y, por ello, las estrategias de afrontamiento serán también más efectivas.

### 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.

- **¿Cuál es la relación del afrontamiento con las Competencias socioemocionales?**

El desarrollo socioemocional guarda directa relación con la habilidad de afrontamiento. Los adolescentes que presentan una mayor regulación y expresión adecuada de sus emociones, que mantienen relaciones interpersonales positivas y que poseen autoestima y confianza personal en las propias capacidades pueden desarrollar estrategias que les permitan enfrentar las situaciones difíciles y disminuir su efecto negativo.





Módulo 3  
Con nuestros desafíos

Habilidad general  
Toma responsable  
de decisiones

Habilidad específica  
Pensamiento creativo

## PUNTOS DIVERSOS... CREATIVIDAD

### Objetivo

Mirar un problema desde una perspectiva diferente.

### Material para el aula

N/A

## Guía de la sesión

### 1 Inicio

Otro aspecto importante de enfrentarnos a nuestros desafíos es tomar decisiones responsables, es decir evitando consecuencias negativas para nosotros mismos, nuestras relaciones y el contexto. Entre más creativo sea nuestro pensamiento más alternativas se nos ocurrirán en las diferentes situaciones que enfrentemos.

### Pensando opciones diversas



*Dibuje en el tablero cuatro puntos siguiendo este modelo:*

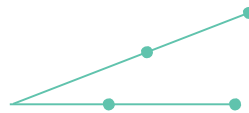


Para comenzar la sesión de hoy les propongo el siguiente ejercicio. Piensen cómo, sin levantar el marcador del tablero, ni devolverse, podrían unir estos cuatro puntos con dos líneas rectas.



*Luego de unos minutos, puede solicitarles a algunos estudiantes que dibujen sus soluciones en el tablero.*

*Solución:*



¿Qué les ayudó a encontrar la solución? ¿Qué les impidió que lo hicieran?



*Escuche algunas respuestas y complemente si lo considera necesario, guiándose de las siguientes ideas: Los que nos quedamos con una sola forma de ver el problema, no encontramos la solución. Por el contrario, cuando pudimos ver el problema de otra manera pensando*

*en que podríamos salirnos del área de los puntos para hacer las dos líneas, encontramos la solución. La clave para solucionarlo era ver la situación con una perspectiva más amplia, diferente o desde un punto de vista distinto.*

## 2 Desarrollo

Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo “¿Perspectivas diferentes?” (ver Material para el estudiante). Lean el relato y desarrollen la actividad tratando de analizar la situación desde varios puntos de vista para poder llegar a la solución correcta.

*Para realizar esta actividad, asigne dos problemas a cada estudiante y asegúrese de que los seis problemas queden repartidos en toda la clase de esa manera. Explíqueles que el reto está en tratar de ver la situación desde una perspectiva o “forma de ver” distinta para poder solucionarla. Deles algunos minutos para que solucionen los problemas asignados.*

*Una vez que todos hayan terminado, pídeles que se organicen en grupos de cuatro cuidando que en cada uno de ellos queden estudiantes con las mismas situaciones. Indíqueles que compartan sus soluciones a cada una de las dos situaciones y que expliquen su respuesta a sus compañeros de grupo, según la perspectiva desde la cual analizaron la situación. Si tienen respuestas diferentes, en grupo deben decidir cuál es la respuesta correcta.*

*Finalmente, solicite que cada grupo comparta con y explique a toda la clase sus respuestas a cada situación. A continuación, encuentra la solución a cada uno de los problemas (sus estudiantes no cuentan con dichas soluciones en su hoja de trabajo). Estas respuestas le ayudarán, cuando sea necesario, a explicar la perspectiva desde la cual se debía ver la situación para encontrar la solución.*

- 1. La familia Pérez. Solución: Dos (el padre y el hermano).*
- 2. Las mellizas. Solución: Son trillizas.*
- 3. La viuda. Solución: No, si su mujer es viuda entonces él está muerto y un hombre muerto no puede casarse legalmente.*
- 4. Flash. Solución: Se fue a la cama durante el día.*
- 5. Lavado de ventana. Solución: Se cayó del primer peldaño de la escalera.*
- 6. Plumas. Solución: Las fundas de almohada de Pablo están vacías.*



### 3 Cierre

- ¿Para qué puede servirnos ver las cosas de una forma distinta o con una perspectiva diferente?

Respuestas posibles: Para encontrar soluciones novedosas a un problema; cuando nos centramos en la perspectiva más común es posible que no encontremos soluciones a una situación problemática. Ver las cosas desde diversas perspectivas estimula nuestra creatividad.

- ¿Qué puede suceder si nos acostumbramos a ver las situaciones desde un solo punto de vista o desde una sola perspectiva?

Respuestas posibles: Nuestro pensamiento puede volverse rígido lo cual perjudicaría mucho nuestro pensamiento creativo que necesita de la flexibilidad y el cambio para desarrollarse; perdemos también riqueza en nuestro pensamiento pues este carecería de diversidad.

## Material para el estudiante

---

### Perspectivas diferentes<sup>1</sup>

Lee cuidadosamente los siguientes problemas y escribe la solución que encuentres en la línea asignada para dicho fin:

1. La familia Pérez

En la familia Pérez hay 7 hermanas y cada hermana tiene 1 hermano. Si se cuenta el Sr. Pérez, ¿Cuántos hombres hay en la familia Pérez?

Solución: \_\_\_\_\_

2. Las mellizas

Teresa y Elisa nacieron el mismo día del mismo mes del mismo año a la misma madre y el mismo padre - sin embargo, no son gemelas, ni mellizas. ¿Cómo es eso posible?

Solución: \_\_\_\_\_

3. La viuda

¿Es legal para un hombre casarse con la hermana de su viuda? ¿Por qué?

Solución: \_\_\_\_\_

4. Flash

El corredor legendario Flash Fleetfoot fue tan rápido que sus amigos dijeron que podía apagar el interruptor de la luz y saltar en la cama antes de que la habitación estuviera a oscuras. En una ocasión Flash demostró que podía hacerlo. ¿Cómo?

Solución: \_\_\_\_\_

5. Lavado de ventana

Un limpiador de ventanas estaba lavando las ventanas de un edificio de gran altura, cuando se resbaló y se cayó de una escalera de 18 metros sobre la acera de cemento o asfalto. Increíblemente él no sufrió lesión alguna. ¿Cómo fue esto posible?

Solución: \_\_\_\_\_

6. Plumas

Pablo lleva una funda de almohada llena de plumas. Marcos lleva tres fundas de almohada del mismo tamaño que Pablo, sin embargo, la carga de Marcos es más ligera. ¿Cómo puede ser esto?

Solución: \_\_\_\_\_

1. Los problemas presentados en esta hoja de trabajo fueron tomados de: Dow, G. & Mayer, R. (2004) Teaching students to solve insight problems. Evidence for domain specificity in training. Creativity Research Journal, 16, 4, 389-402. Fueron recuperados en Octubre de 2015 de [http://www.indiana.edu/~bobweb/r546/modules/creativity/creativity\\_tests/insight\\_problems.html](http://www.indiana.edu/~bobweb/r546/modules/creativity/creativity_tests/insight_problems.html)

## Guía complementaria para el docente

---

### 1 Consejos prácticos para docentes y padres

- Es importante invitar a los adolescentes a ver las situaciones desde puntos de vista distintos. Estar en contacto con personas diversas y observar cómo cada una de ellas percibe una misma situación es una importante forma de acercarlos a diferentes perspectivas.
- Estudiar culturas diferentes a profundidad, por ejemplo, sus costumbres en cuanto a la alimentación o a las celebraciones, acercará a los adolescentes a perspectivas diversas y flexibilizará su pensamiento de tal manera que podrán cambiar de perspectiva con mayor facilidad.
- Dentro de una misma familia se puede identificar cómo cada integrante tiene diversas formas de observar una misma situación. Es necesario que los adolescentes aprendan a valorar esto como una forma de estimular su habilidad para ver una misma situación desde muchas perspectivas. Lo mismo sucede en el ambiente escolar.
- La investigación tecnológica es una gran oportunidad para desarrollar el pensamiento creativo de los adolescentes. Identificar cómo se podrían mejorar los objetos que se utilizan a diario, o detectar necesidades insatisfechas o problemas y pensar en ideas realizables o no acerca de cómo se podrían solucionar, son formas de estimular la toma de perspectiva para promover el pensamiento creativo.

### 2 Preguntas frecuentes

- **¿Por qué es importante para el pensamiento creativo aprender a ver una misma situación desde diferentes perspectivas?**

Muchas de las soluciones a los problemas humanos, la satisfacción de sus necesidades y el mejoramiento de la calidad de vida, han partido de observar una situación desde un punto de vista novedoso o creativo. Entonces es fundamental promover el “darle la vuelta” a una situación y generar ideas de cómo verla de forma distinta para producir ideas diferentes.
- **¿Cómo el pensamiento creativo estimula el desarrollo cerebral del adolescente?**

El pensamiento creativo implica utilizar funciones superiores cerebrales como el análisis y la síntesis, procesos que requieren mucho más esfuerzo que la repetición o la memorización. Entonces al desarrollar el pensamiento creativo se está haciendo que el adolescente utilice su potencial cerebral.

Módulo 3  
Con nuestros desafíos

Habilidad general  
Toma responsable  
de decisiones

Habilidad específica  
Pensamiento crítico

## ¿HAY UN PROBLEMA?

### Objetivo

Para tomar una decisión importante detenerse a pensar para evitar problemas.

### Material para el aula

Una hoja en blanco para cada estudiante

## Guía de la sesión

### 1 Inicio

Es necesario que cuando nos encontremos en una situación difícil la analicemos o evaluemos muy bien para estar seguros de que las decisiones que tomemos tendrán las consecuencias que queremos para nuestras vidas.

Empecemos esta clase recordando algunas decisiones que hayamos tomado en nuestras vidas y que nos hayan traído cosas positivas.



*Antes de que sus estudiantes comenten sus respuestas, puede darles un ejemplo de su vida personal, por ejemplo, "me mudé de ciudad y me ha ido mejor, me retiré de un trabajo y conseguí uno que me da más satisfacciones". Luego solicite que algunos estudiantes comenten con toda la clase sobre su decisión y las cosas positivas que ésta les trajo. Según las características de su clase, puede indicarles que comenten su decisión en parejas.*

### 2 Desarrollo

#### La decisión de Juan

Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "La decisión de Juan" (ver Material para el estudiante); lean la situación y respondan las preguntas.



*Deles unos minutos para esto. Una vez que todos hayan terminado la actividad, escuche algunas respuestas a la primera situación. Complemente si es necesario.*

- ¿Cuándo comenzó el problema de Juan? ¿Cuándo decide ir a la fiesta? ¿Cuándo baila y se divierte con Sol? ¿Cuándo decide tener relaciones sexuales con Sol?  
*Respuesta sugerida: Cuando decide tener relaciones sexuales con Sol.*
- ¿Por qué?  
*Respuestas para complementar: Antes él se divertía con su amiga; cuando no se detiene a pensar mejor si es positivo para su vida o no tener relaciones con Sol es cuando se presenta el problema.*



*Continúe con la segunda situación, escuche algunas respuestas y compleméntelas cuando sea necesario*

- ¿Qué es lo que Juan podría haber hecho diferente?  
*Respuesta sugerida: Podría haberse detenido y pensar, irse, ya no bailar más con Sol, entre otras.*
- ¿Cuándo podría él haberse detenido a pensar sobre lo que estaba haciendo?  
*Cuando comenzó a tener sensaciones en su cuerpo relacionadas con lo sexual; cuando vio que las cosas estaban diferentes con Sol en la fiesta; entre otras.*

Toda decisión que tomamos en la vida trae consecuencias: Pasan cosas después, para nosotros mismos, para nuestros seres queridos, para nuestra comunidad o para nuestro país.

Antes de continuar, pensemos juntos por qué Juan dice: "Yo no quiero andar teniendo relaciones porque sí... aunque eso sea lo que veo que hacen muchos... y lo que esperan que yo como hombre haga...". Escuche algunas respuestas y complemente si lo considera necesario.

*Respuestas para complementar: Socialmente se induce a los hombres a ser sexualmente, a tener relaciones sexuales con muchas parejas, por placer o por mostrar a los demás que son " muy hombres". Esto ha traído consecuencias muy graves como hijos sin padres responsables, enfermedades de transmisión sexual, desintegración familiar, entre otros.*

Antes de tomar cualquier decisión que pueda meternos en problemas, una estrategia es hacernos preguntas sobre la situación. Pensemos juntos qué preguntas se habría podido hacer Juan antes de tener relaciones con Sol.

*Respuestas para complementar: ¿Quiero en realidad hacer esto?, ¿Qué tipo de relación tendré entonces después con Sol?, ¿Quiero algo serio con Sol? ¿Cómo me voy a sentir mañana? ¿Cómo se sentirá después Sol?, ¿Este comportamiento está de acuerdo con la persona que quiero ser?.*



*Escuche algunas respuestas y complemente si es necesario.*

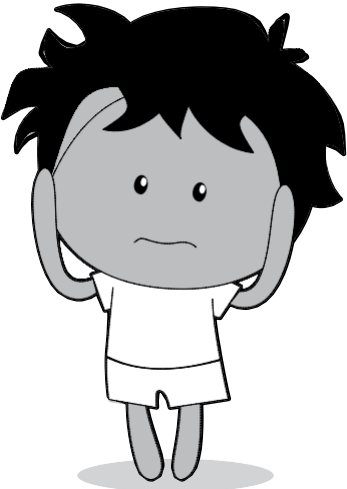
### 3 Cierre

¿Por qué creen que es importante detenernos y pensar cuando estamos frente a una decisión importante?

*Porque la decisión puede traer consecuencias negativas; porque parar nos ayuda a analizar más calmadamente una situación y a controlar impulsos del momento que pueden llevarnos a hacer cosas sin evaluar qué pasará después.*

## Material para el estudiante

### La decisión de Juan

<p>iHola, soy Juan!</p> <p>Quiero contarles algo que me sucedió... yo sé que ustedes me pueden entender.</p> <p>La semana pasada me invitaron a una fiesta... Todo estaba muy divertido, bailamos, reímos... una cosa llevó a la otra... Y tuve relaciones sexuales con Sol, mi mejor amiga... Con ella comparto mucho y siempre llevamos una buena relación...</p> <p>iHasta ese día!</p>		<p>Sol ha cambiado desde entonces; se alejó de mí... me evita todo el tiempo... Ella era la única persona que consideraba realmente mi amiga... Yo no quería tener relaciones con ella... fue algo que pasó sin pensar...</p> <p>Yo no quiero andar teniendo relaciones porque sí... aunque eso sea lo que veo que hacen muchos... y lo que esperan que yo como hombre haga...</p>
--	---	--

iJuan tiene ahora una situación problemática! Cuándo piensas que comenzó el problema de Juan:

- Cuando decide ir a la fiesta
- Cuando baila y se divierte con Sol
- Cuando decide tener relaciones sexuales con Sol

¿Qué es lo que Juan podría haber hecho diferente?, ¿Cuándo podría él haberse detenido a pensar sobre lo que estaba haciendo?

---

---

---

---

---



## Guía complementaria para el docente

---

### 1 Conceptos clave

**Toma responsable de decisiones:** Capacidad para elegir opciones éticas y constructivas sobre la conducta personal y social, además de asumir las consecuencias de nuestras acciones.

**Pensamiento crítico:** Capacidad para analizar, cuestionar y evaluar información de manera reflexiva y autónoma, para tomar decisiones y desarrollar argumentos sustentados en el conocimiento y el discernimiento. Esta información puede provenir del entorno (por ejemplo, lo que dicen las personas que nos rodean o los medios de comunicación) o puede provenir de nosotros mismos (por ejemplo, nuestros propios pensamientos y creencias).

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Tanto en el colegio como en la familia, es importante propiciar espacios para que los estudiantes cuestionen la información que transmiten medios de comunicación, novelas y canciones acerca del comportamiento sexual, consumo de alcohol y drogas, perspectiva de género, orientación sexual, entre otros.
- Al respecto de temáticas controversiales y delicadas de manejar, es importante centrarse en identificar las consecuencias sociales y para el ejercicio de los derechos humanos que traen algunas creencias y formas sociales de pensar. Nosotros mismos como adultos podemos tener muchos prejuicios; es importante cuidarnos de no transmitirlos, hacer preguntas y escuchar muchos puntos de vista; no es necesario ser concluyente.
- Los estudiantes deben saber que las estrategias de regulación de emociones y manejo del estrés, que aprendieron en sesiones anteriores, los pueden ayudar a detenerse y pensar sobre lo que está sucediendo.
- Tanto en la familia como en el colegio, se puede enseñar a los estudiantes que detenerse y pensar sobre sus problemas les ayudará a tomar mejores decisiones, ya que actuar rápido y sin considerar las consecuencias puede conducirlos a consecuencias dañinas para ellos mismos o para los demás.

### 3 Preguntas frecuentes

- **¿Qué puede obstaculizar el desarrollo del pensamiento crítico?**  
Metodologías escolares que propicien la pasividad de los estudiantes, familias en las que no se converse o no se permita que los adolescentes expresen opiniones, pueden hacer que se conviertan en personas poco analíticas, incapaces de expresar desacuerdos o de participar en la promoción de transformaciones sociales necesarias para el bienestar común.
- **¿Cómo el pensamiento crítico se relaciona con otras Competencias socioemocionales?**  
El pensamiento crítico necesita de las capacidades de análisis, argumentación y toma de perspectiva. Además, es una habilidad que requiere la toma de conciencia de uno mismo y de las propias emociones, requiere empatía para ser más profundo en el análisis de las situaciones y de Competencias comunicacionales para compartir con los demás.

Módulo 3  
Con nuestros desafíos

Habilidad general  
Toma responsable  
de decisiones

Habilidad específica  
Responsabilidad

## GUARDIANES DEL CAMINO

### Objetivo

Actuar e interactuar resguardando mi seguridad y bienestar, y los de los demás.

### Material para el aula

Pañuelos, pedazos de tela o algún otro material que permita vendarle los ojos a la mitad de los estudiantes.

## Guía de la sesión

### 1 Inicio

- ¿Recuerdan una situación en la que alguien cuidó de ustedes? Por ejemplo, una situación en la que alguien los protegió o los hizo sentir bien.
- ¿Qué hizo o dijo esa persona?
- ¿Qué emociones sintieron ustedes en ese momento?



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

Desde que nos despertamos por la mañana hasta que termina el día, somos responsables por el cuidado de nosotros mismos y de las personas que nos rodean. Hoy vamos a hablar un poco más acerca de cómo podemos hacernos responsables de nuestras acciones cuidando de nosotros mismos y de los demás.

### 2 Desarrollo



*Para realizar esta actividad necesita delimitar un camino o espacio, de al menos 15 metros de largo, por el que todos los estudiantes puedan caminar al mismo tiempo. Tenga claro cuál es el principio y cuál es el final del camino. Para ello, puede utilizar una cancha de fútbol o un patio de descanso, o un aula sin escritorios.*

Vamos a hacer una dinámica que se llama "Guardianes del camino". Nos vamos a organizar en parejas y vamos a elegir una persona dentro de cada pareja que sea "el guardián" y una persona que sea "el girador". Los giradores deben vendarse los ojos.

Tenemos un camino delimitado.



*Muestre a los estudiantes cuáles son los límites del camino, cuál es el inicio y cuál es el final.*

La misión de los giradores será avanzar, con los ojos vendados, desde el inicio hasta el final del camino mientras giran sobre su propio eje. Es decir, irán dando vueltas sobre su propio eje y al mismo tiempo intentarán llegar al final del camino.

La misión de los guardianes es cuidar de su girador y asegurarse de guiarlo para que logre llegar al final del camino. Para esto, pueden utilizar las estrategias que consideren necesarias.

Hay dos reglas indispensables que todos deben cumplir:

- 1) Los giradores deben tener los ojos bien tapados (es decir, no deberían lograr ver nada con la venda puesta).
- 2) Los giradores no pueden dejar de girar sobre su propio eje mientras avanzan por el camino.



*Escriba las dos reglas en el tablero y asegúrese de que todos los estudiantes comprendieron las instrucciones. Una vez que las instrucciones estén comprendidas entregue las vendas. Cuando todos los estudiantes estén listos, pueden iniciar con el juego.*

*Deles un tiempo para realizar la dinámica. Una vez que hayan terminado, haga las preguntas propuestas a continuación.*

- ¿Qué emociones sintieron los giradores y los guardianes durante el juego?
- ¿Cuáles eran los riesgos para los giradores?
- ¿Qué estrategias utilizaron los guardianes para proteger a sus giradores?
- ¿Qué estrategias utilizaron los giradores para sentirse más seguros?



*Escuche las opiniones de algunos estudiantes y asegúrese de que el resto del grupo también esté escuchando.*

Así como en el juego de "Guardianes del camino", en la vida real también somos responsables por nuestra propia seguridad y bienestar, y por la seguridad y bienestar de las personas que nos rodean.

- ¿Pueden pensar situaciones específicas de su vida en las que son responsables de su propia seguridad y bienestar?

*Respuestas posibles: Pueden ser situaciones cotidianas simples, como hacernos responsables por comer saludablemente, o situaciones más complejas, como hacernos responsables de nuestra seguridad cuando nos vemos enfrentados a algún peligro.*

- ¿Qué estrategias o comportamientos concretos pueden poner en práctica en esas situaciones para asumir su responsabilidad?
- ¿Pueden pensar situaciones específicas de su vida en las que son responsables de la seguridad y bienestar de quienes les rodean?

*Respuestas posibles: Pueden ser situaciones cotidianas simples, como hacernos responsables por ayudar en los deberes del hogar para aliviar la carga de nuestros padres y madres, o situaciones más complejas, como proteger a un amigo que está en una situación de riesgo.*

- ¿Qué estrategias o acciones concretas pueden poner en práctica en esas situaciones para asumir su responsabilidad?



*Escuche las respuestas de un par de estudiantes por pregunta y asegúrese de que el resto del grupo también esté escuchando. Puede escribir en el tablero algunas de las estrategias o acciones que los estudiantes sugieran.*

*Si tiene el tiempo suficiente, puede complementar la actividad haciendo preguntas de reflexión alrededor de una historia que le haya sucedido a usted o a alguien que conozca. A continuación se presenta una historia a manera de ejemplo:*

*En cierta ocasión, todas las clases de 5º grado de secundaria de un colegio se pusieron de acuerdo para hacer una palomillada y simular un temblor, todos al mismo tiempo. Al hacerlo se divirtieron mucho, pero no pensaron en las posibles consecuencias de lo que estaban haciendo. Algunos estudiantes de 3º y 4º que compartían el mismo pabellón y que no estaban al tanto de que era una simulación, entraron en pánico. Al salir corriendo despavoridos, empujaron, pisaron y lastimaron a una compañera que terminó con la nariz rota.*



*Después de contar la historia, podría reflexionar con sus estudiantes alrededor de preguntas como:*

- ¿Creen que en esta situación las personas asumieron su responsabilidad frente a su bienestar y seguridad propios? ¿Y frente al bienestar y la seguridad de los demás?
- ¿Cuáles fueron las consecuencias de no asumir su responsabilidad?
- Si ustedes hubieran presenciado esta situación, ¿de qué manera hubieran podido asumir la responsabilidad frente a su propio cuidado y el cuidado de los demás?

*Respuestas posibles: En el caso de la historia que se presentó, informando a un profesor acerca de lo que iba a suceder; convenciendo a otros compañeros de no participar en la palomillada; proponerle a la promoción alguna otra palomillada que no ponga en riesgo a nadie; entre otras.*

Estos son sólo algunos ejemplos sobre cómo podemos asumir nuestra responsabilidad frente a situaciones específicas. Sin embargo, es importante resaltar que la responsabilidad de cuidar de nosotros mismos y de quienes nos rodean está presente siempre.

### **3** Desarrollo

- ¿Por qué creen que es importante pensar en la responsabilidad que tenemos frente a nuestra seguridad y bienestar, y la seguridad y bienestar de las personas que nos rodean?
- ¿Por qué la seguridad y el bienestar de quienes nos rodean es parte de nuestra responsabilidad siempre?

## Guía complementaria para el docente

---

### 1 Conceptos clave

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

### 2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Es esencial que los estudiantes desarrollen un sentido de responsabilidad por su propia seguridad y bienestar, y por la seguridad y bienestar de quienes les rodean. Hacer preguntas que los inviten a reflexionar acerca de cómo pueden asumir esta responsabilidad puede ayudar a que sean más conscientes al respecto y a que desarrollen sus propias estrategias para hacerlo. Por el contrario, imponer acciones y recurrir al castigo cuando no las cumplan puede generar resistencia y rechazo. Contarles a sus estudiantes historias en las que nosotros mismos u otras personas pusieron en riesgo su propio bienestar y seguridad y/o las de otras personas, puede ser una estrategia útil para abordar con ellos estas preguntas de reflexión.
- Es posible que cuando les pregunte a sus estudiantes por estrategias o acciones para proteger su seguridad o para proteger a otros, surjan opciones agresivas. Por ejemplo, pegarle a alguien para proteger la seguridad de un compañero o de un familiar. Es fundamental que se realice la reflexión de qué riesgos en el corto, mediano y largo plazo pueden traer este tipo de opciones (por ejemplo, puede que la situación pare en ese momento, pero empeore en el mediano o largo plazo). También es importante invitarlos a pensar en otras opciones no agresivas que también pueden ser efectivas.

### 3 Preguntas frecuentes

- **¿Cuál es la importancia de aprender a asumir la responsabilidad por nuestra seguridad y bienestar, y la seguridad y bienestar de otras personas?**

El bienestar y la seguridad propia y de las personas que nos rodean depende en gran parte de qué tanto nos hagamos responsables por nuestro cuidado y el cuidado de los demás. En otras palabras, es esencial dejar de asumir que nuestro bienestar y seguridad dependen únicamente de factores externos a nosotros, y en cambio desarrollar una consciencia acerca de cómo nuestras acciones impactan en nuestra vida y en la vida de los que nos rodean.

- **¿Por qué es importante trabajar con los adolescentes esta temática?**

Es muy importante desarrollar en los adolescentes un sentido de responsabilidad frente a su propia seguridad y bienestar, y la seguridad y bienestar de los demás, puesto que es común que durante la adolescencia las personas prioricen los beneficios inmediatos que pueden traer determinados comportamientos. Por ejemplo, es probable que algunos adolescentes tiendan a priorizar la sensación de diversión y aventura que genera andar a toda velocidad en un auto o en una bicicleta, restándole importancia a los riesgos que esto trae para su propia







Módulo 3  
Con nuestros desafíos

Habilidad general  
Toma responsable  
de decisiones

Habilidad específica  
Decido lo que vale

## ¿QUÉ ME HACE FELIZ?

### Objetivo

Identifico lo que me haría sentir más feliz, orgulloso y pleno.

### Material para el aula

## Guía de la sesión

### 1 Inicio

Tanto para identificar las metas que queremos lograr como para tomar decisiones responsables es importante que tengamos claro qué es lo más importante para nosotros o lo más valioso.

Para comenzar la clase de hoy les propongo que respondan la siguiente pregunta: ¿Para ustedes qué es la felicidad?



*Escuche algunas respuestas.*

### 2 Desarrollo

Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "¿Qué te hace sentir feliz y orgulloso?" (ver Material para el estudiante) y realicen la actividad.



*Deles unos minutos para esto. Luego permita que varios estudiantes compartan sus respuestas con toda la clase; es conveniente que usted tome nota en el tablero de las ideas centrales.*

Ahora abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "Felicidad" (ver Material para el estudiante) y leamos juntos lo que allí dice.



*Tómese un tiempo para leer la hoja de trabajo con sus estudiantes y asegúrese de que todos comprendan lo que tienen que hacer.*

Ahora realicen la actividad, tomando como punto de partida la anterior hoja de trabajo, "¿Qué te hace sentir feliz y orgulloso?"

*Si es necesario, desarrolle un ejemplo con sus estudiantes para que puedan identificar más fácilmente qué es lo más valioso o lo más importante para ellos de acuerdo a lo que los hace felices. Por ejemplo, si a mí me hace feliz compartir tiempo con mi familia, para mí es importante la familia, el hogar, etc. Es importante tener flexibilidad y amplitud sobre lo que hace feliz a sus estudiantes, por ejemplo, "Estar solo" puede ser un motivo de alegría para algunos de ellos; en este ejemplo lo más valioso es realizar actividades que son gratificantes a nivel individual.*

*Cuando todos hayan terminado, pídale a sus estudiantes que se organicen en parejas y que compartan sus respuestas. Deles un tiempo para esto. Luego permita que varios estudiantes compartan con toda la clase su lista de qué es lo más valioso para ellos; escriba sus respuestas en el tablero.*

Ahora que han logrado identificar lo que los hace sentirse más felices y orgullosos, respondan esta pregunta: ¿Qué les haría sentirse más felices y orgullosos en el futuro?

*Escuche algunas respuestas.*

### **3 Cierre**

- ¿Por qué es importante identificar qué es lo más valioso para nosotros para ser felices?

Respuestas posibles: Porque así nos enfocaremos en lograr lo que nos hace felices de acuerdo a lo que más nos interesa; no nos dejaremos llevar por las ideas de la mayoría o por lo que otras personas dicen acerca de lo que es el éxito o la felicidad, sino que tendremos claro qué valoramos y qué queremos.

- ¿Por qué es positivo buscar vivir una vida de felicidad y orgullo?

Respuestas posibles: Nuestra vida terminará algún día y es importante vivirla de la mejor manera posible, tanto para nosotros mismos como para la comunidad de la cual formamos parte.

- Tomando en cuenta lo aprendido en la sesión de hoy, ¿qué es para ustedes sentirse plenos?

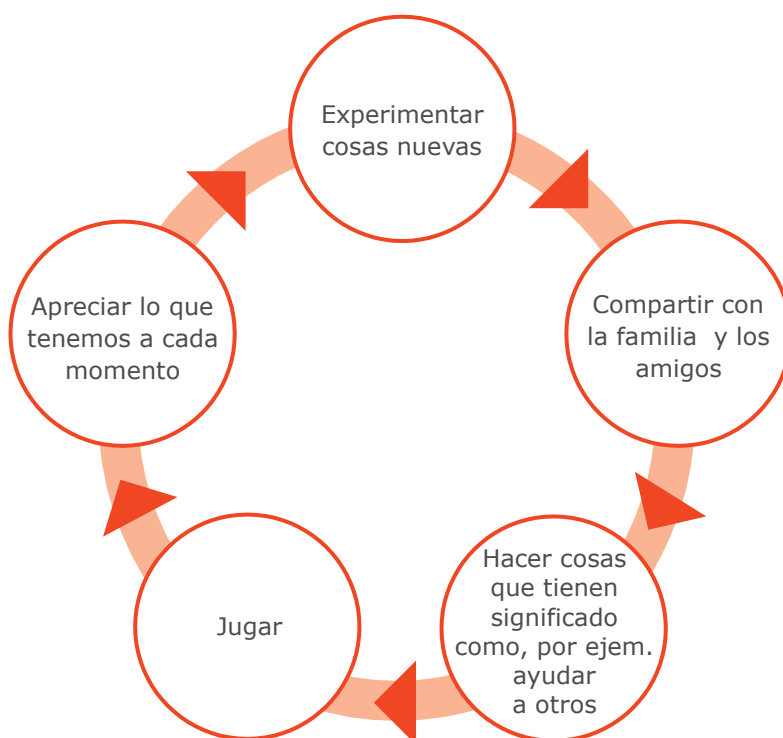
Respuestas posibles: Es sentirnos completos, llenos interiormente, lo opuesto a sentirnos vacíos. Es también sentir paz interior.



## Felicidad<sup>1</sup>

Algunos psicólogos que investigan qué hace felices a las personas afirman que la felicidad es una habilidad que puede aprenderse, es decir, que así como hay personas que aprenden a tocar el violín, las personas podemos aprender a ser felices.

Estos psicólogos también afirman que las cosas que realmente nos gusta hacer son las bases de una vida feliz. Ellos han encontrado que lo que hace felices a las personas es:



Contrasta estas cosas que hacen felices a la mayoría de las personas con lo que te hace feliz a ti. Para ello, colorea los círculos que contengan aquello que incluiste en el cuadro ¿Qué te hace feliz? de tu anterior hoja de trabajo (ya sea con el mismo nombre o con uno diferente).

De acuerdo a lo que te hace sentir feliz y a lo que te hacer sentirte orgulloso de ti mismo responde: ¿Entonces qué es lo más valioso o lo más importante para ti?

---

---

---

---

---

1. Ideas tomadas y adaptadas de Belic, R. (2011) Documental "Happy". Recuperado en septiembre de 2015 de [www.youtube.com/watch?v=pEHqh245i-M](http://www.youtube.com/watch?v=pEHqh245i-M)

## Guía complementaria para el docente

---

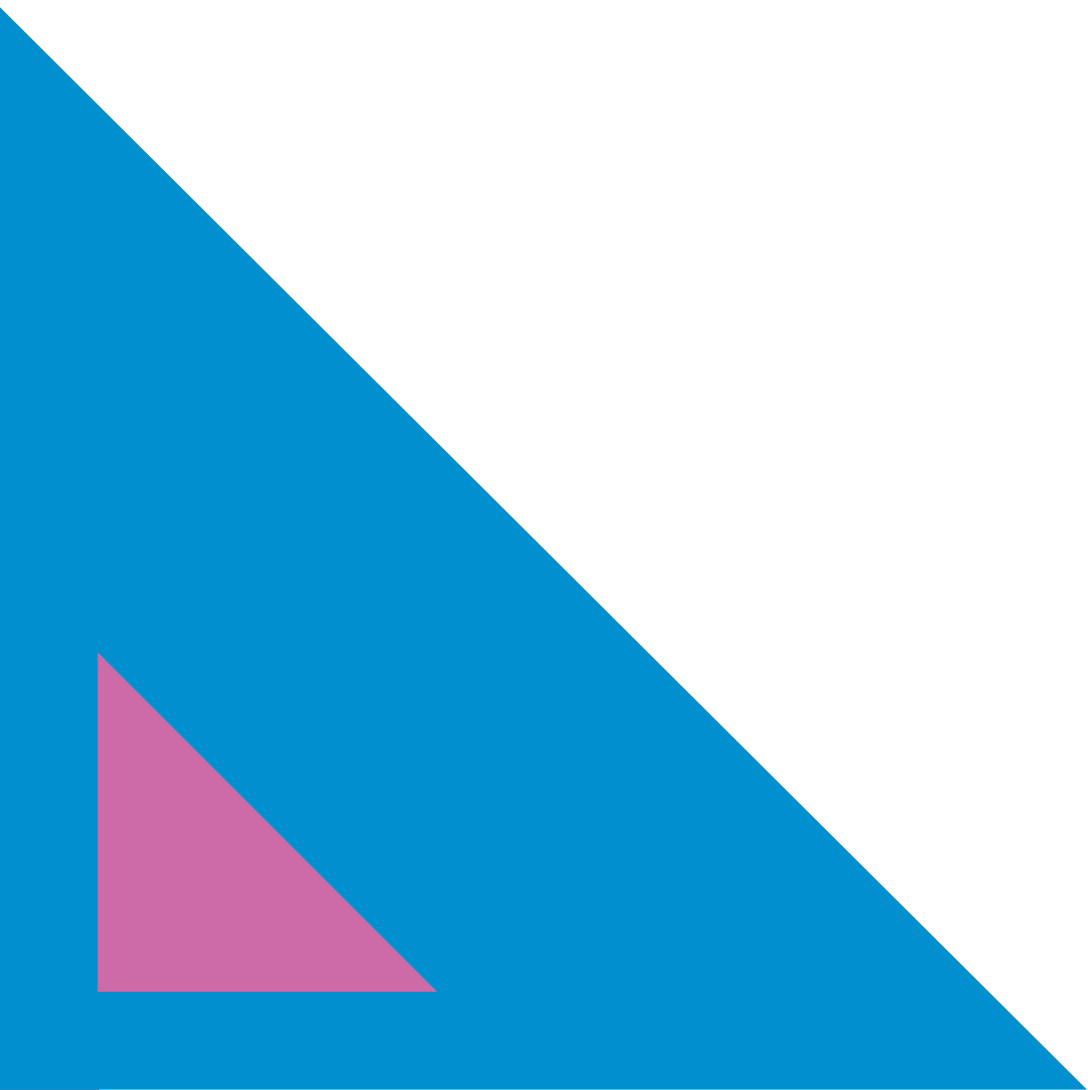
### 1 Consejos prácticos para docentes y padres

- Todos podemos aprender a ser felices en cada momento de nuestras vidas; tener claro qué es lo más valioso para nosotros y encontrar un significado personal en lo que hacemos nos ayuda a lograrlo.
- La felicidad está conectada con la capacidad de reconocer, apreciar y agradecer todo lo que se tiene y, por tanto, está íntimamente ligada a la gratitud; también está relacionada a la capacidad de apreciar la belleza en todo lo que nos rodea, incluso en las cosas más sencillas.
- Muchas veces los adolescentes se dejan llevar por lo que indican los medios de comunicación o la mayoría de las personas acerca de qué es lo más importante para sentirse bien consigo mismos y con su vida; es muy importante hacerles preguntas acerca de qué es lo más valioso para ellos y animarlos a tomar sus decisiones de acuerdo con ello.
- Es recomendable promover que los adolescentes no se centren solo en ellos mismos, sino que además consideren valioso para ellos y encuentren significado en ayudar a otros, en cooperar y colaborar para construir una comunidad que propicie el bienestar para todos sus integrantes, etc. Para lograr esto, una estrategia pedagógica que ha mostrado excelentes resultados es el aprendizaje a través del servicio, en donde el trabajo comunitario enseña al joven la satisfacción de ser un vehículo para lograr la felicidad de otros.

### 2 Preguntas frecuentes

#### **¿Por qué es importante que los adolescentes relacionen la felicidad con lo que es más valioso para ellos?**

Es importante que los adolescentes tomen sus decisiones guiándose por aquello que es más importante para ellos; esto no solo les permitirá decidir de acuerdo a sus propios criterios, pensando en el bienestar propio y de aquellos que les son significativos, sino que también puede alejarlos de asumir riesgos que afectarían negativamente sus vidas. Vivir una vida consistente con lo que para nosotros es importante y ser feliz deben ser objetivos permanentes en la vida de cada ser humano.





**BANCO MUNDIAL**

BIRF • AIF 1 GRUPO BANCO MUNDIAL