



Guía del docente

Noveno grado



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

© 2016, Banco Internacional de Reconstrucción y Fomento / Banco Mundial
Banco Mundial, Oficina Lima, Perú
Av. Álvarez Calderón 185, piso 7, San Isidro - Lima 27 - Perú
Teléfono: +51 1 622 2300
Página web: 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, Deyssy Lozano, Patricia Magallanes, Lilia Calmet.

Ilustración: David Cárdenas, Silvia Tomasich, Ericca Alegría.

Diseño gráfico: Evolution Design eirl.

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

Afiches: Hermanos Magia S.A.C.

3a edición, junio 2017

© 2017, Departamento Nacional de Planeación, Ministerio de Educación

Nacional y Banco Mundial, Oficina Bogotá, Colombia,

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

Versión adaptada para Colombia:

José Fernando Mejía

CON LA COLABORACIÓN DE:





Bienvenido

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 noveno grado se propone a través de la realización de tres secuencias didácticas cada una de las cuales contiene la planeación de seis sesiones de clase, para un total de dieciocho clases. Estas tres secuencias didácticas están organizadas desde las competencias propias del desarrollo individual, hasta nuestra proyección a la sociedad y el mundo, pasando por la construcción de relaciones con los demás. La primera secuencia: "Conmigo mismo", incluye competencias individuales como el autoconocimiento y la autorregulación. La segunda secuencia: "Con los demás", incluye competencias relacionadas con la construcción de relaciones armónicas y de cuidado, con las demás personas. Por último, la tercera secuencia: "Con nuestros desafíos", incluye aquellas competencias necesarias para trazar y conseguir nuestras metas, así como para tomar decisiones responsables.

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

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

Secuencia	Competencia General	Competencia específica	Objetivo de desempeño
Secuencia 1: Conmigo mismo	Autoconciencia	Autopercepción	Entender cómo otras personas pueden influir en las decisiones que tomo.
		Autoeficacia	Enfrentar los desafíos académicos sabiendo que me haré más inteligente al superarlos
		Reconocimiento de emociones	Prestar atención a cómo mi mente y cuerpo reaccionan ante una emoción
	Autorregulación	Manejo de emociones	Manejar mis emociones usando mi voz interior
		Postergación de la gratificación	Renunciar a gratificaciones inmediatas para lograr metas mayores más adelante
		Tolerancia a la frustración	Parar la cadena emocional negativa que se desata con la frustración.

Secuencia 2: Con los demás	Conciencia social	Toma de perspectiva	Considerar las expectativas, información y sentimientos de los demás antes de juzgar una situación
		Empatía	Sentir lo que otras personas sienten cuando están pasando por algo difícil
		Comportamiento prosocial	Ofrecer ayuda genuina, humilde y respetuosa del otro
	Comunicación positiva	Escucha activa	Concentrar mi atención en lo que otros me quieren decir y mostrarles que me importa
		Asertividad	Resistir la presión de otros para hacer algo que no quiero o que me hace daño
		Manejo de conflictos interpersonales	Definir el problema, cómo me siento, lo que hice mal y cómo corregirlo
Secuencia 3: Con nuestros desafíos	Determinación	Motivación de logro	Usar la mentalidad de crecimiento para alimentar mi motivación
		Perseverancia	Prepararme para enfrentar los retos que supone terminar la secundaria
		Manejo del estrés	Identificar estresores pequeños y grandes y las estrategias para afrontarlos
	Toma responsable de decisiones	Pensamiento creativo	Imaginar explicaciones nuevas, diferentes y únicas
		Pensamiento crítico	Identifico y cuestiono lo que hacen los demás y tomo decisiones propias
		Responsabilidad	Reconozco cuando causo daño a alguien y me esfuerzo por reparar el daño

¿Cuáles son los principios pedagógicos de Paso a Paso?

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

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

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

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

Puesto que la guía del docente contiene pautas detalladas a modo de guion, se puede caer en el error de pensar que cualquiera puede facilitar las sesiones. Sin embargo, se requiere contar con y poner en práctica muchas habilidades personales para lograr hacerlo exitosamente. Un facilitador de Paso a Paso debe ser capaz de crear un ambiente favorable para aprendizaje que sea confiable, seguro y acogedor. Para ello, es esencial construir una relación genuina con sus estudiantes, basada en aprecio, respeto mutuo, aceptación, protección, firmeza, organización y empatía.

A nivel personal, un facilitador de este programa:

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

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

² CASEL (2015)

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 regañíos.



SECUENCIA 1

Connmigo mismo

Secuencia didáctica 1: Conmigo Mismo

Esta secuencia está compuesta por seis sesiones de clase y busca desarrollar competencias propias del desarrollo personal de los estudiantes para que se conozcan más, confíen en sí mismos, entiendan y manejen sus emociones, de acuerdo al momento que viven. Esto se puede lograr a través del desarrollo de dos competencias generales: La autoconciencia y la autorregulación.

Autoconciencia

Las tres primeras sesiones de clase buscan desarrollar la autoconciencia en los estudiantes de noveno grado, como parte de las competencias socioemocionales de la secuencia “Conmigo mismo”. De esta manera, estas tres clases se centrarán en que los estudiantes entiendan la influencia de otras personas en sus decisiones, enfrenten sus desafíos académicos con la convicción de que podrán aumentar su inteligencia al superarlos y que presten atención a las reacciones de su cuerpo y mente ante las emociones.

Competencia general:	Autoconciencia Conocernos, entendernos y confiar en nosotros mismos		
Competencias específicas:	Autopercepción	Autoeficacia	Reconocimiento de emociones
¿Qué es esta competencia?	Lo que pensamos de nosotros mismos	Confiar en nuestra habilidad para lograr objetivos y para manejar situaciones difíciles o retadoras	Saber lo que estamos sintiendo y por qué
¿Cuál es el objetivo para el estudiante en cada clase?	Entender cómo otras personas pueden influir en las decisiones que tomo.	Enfrentar los desafíos académicos sabiendo que me haré más inteligente al superarlos	Prestar atención a cómo mi mente y cuerpo reaccionan ante una emoción

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 usando su voz interior, renuncien a gratificaciones inmediatas para lograr metas mayores y controlen la cadena de emociones negativas que desata la frustración.

Competencia general	Autorregulación Manejar con eficacia nuestras emociones, pensamientos y comportamientos en diferentes situaciones		
Competencias específicas	Manejo de emociones	Postergación de la gratificación	Tolerancia a la frustración
¿Qué es esta competencia?	Regular nuestras emociones en armonía con nuestras metas	Renunciar a una satisfacción inmediata por una meta u objetivo más importante y/o valorado	Enfrentar dificultades sin que nos abrumen la rabia o la decepción
¿Cuál es el objetivo para el estudiante en cada clase?	Manejar mis emociones usando mi voz interior.	Renunciar a gratificaciones inmediatas para lograr metas mayores más adelante.	Parar la cadena emocional negativa que se desata con la frustración.

Secuencia 1 Conmigo mismo	Competencia general Autoconciencia	Competencia específica Autoconcepto
------------------------------	---------------------------------------	--

LA VENTANA DE JOHARI

Objetivo Entender cómo otras personas pueden influir en las decisiones que tomo.	Material para el aula N/A
--	-------------------------------------

Guía de la sesión

1 Inicio

Esta es la primera de varias clases en las que vamos a aprender sobre nosotros mismos y cómo conocernos mejor. Para comenzar, pensemos juntos en lo siguiente: ¿De quién podemos obtener información para responder la pregunta: "Cómo soy yo"? ¿A quién podríamos preguntarle, que nos conozca bien?



Escuche algunas respuestas.

Respuestas para complementar: Podemos preguntarles a las personas que más nos conocen como nuestra familia, nuestros amigos, nuestra pareja, y también a personas que no nos conocen muy bien para ver cuál es la idea o la percepción que tienen de nosotros. Otra fuente de información seríamos nosotros mismos pues podemos pensar cuáles son nuestras características

2 Desarrollo

La Ventana de Johari

Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "La Ventana de Johari" (ver Material para el estudiante) y leamos juntos. Ahora pasemos a la siguiente hoja de trabajo para hacer nuestra propia ventana. Para ello, respondan la primera pregunta individualmente. Después, para responder la segunda pregunta, pueden buscar a dos amigos para preguntarles algunas de las características que perciben en ustedes; tendremos algunos minutos para esto.

Al final de la hoja de trabajo hay un listado de rasgos o características. Si bien es solo un punto de partida pues allí no están todas las características que podemos tener como seres humanos, pueden guiarse por esa lista y agregar otras características que no estén allí.



Una vez que todos hayan respondido las dos preguntas iniciales, deles unos minutos para que sus estudiantes hagan su propia Ventana de Johari; aclare que no tendrán que compartirla con sus compañeros.



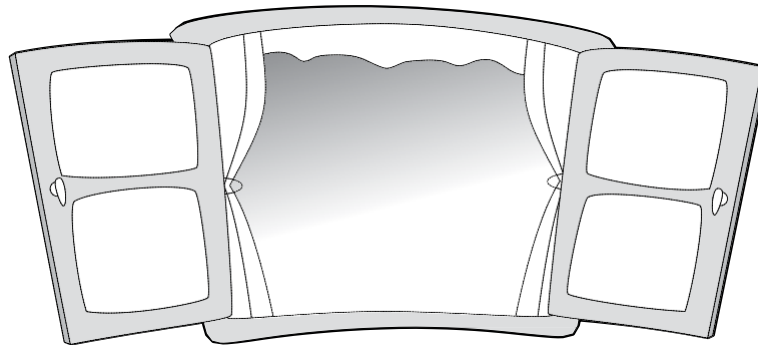
Cuando todos hayan terminado, proponga las siguientes preguntas y escuche algunas respuestas; complemente cuando lo considere necesario guiándose de las ideas expuestas a continuación.

- ¿Por qué a veces es difícil identificar cuáles son nuestras características?
Respuestas para complementar: Porque no estamos acostumbrados a pensar sobre nosotros mismos, y por lo general, no conversamos con otros al respecto. A veces, lo que los demás dicen de nosotros son solo cosas negativas porque lo dicen con rabia o en una pelea o disgusto.
- Tomando en cuenta las tres áreas de la Ventana de Johari que podemos conocer, ¿qué pasaría si estas áreas son muy diferentes entre sí?
Respuestas para complementar: Cuando lo que pensamos de nosotros mismos no coincide para nada con lo que los demás piensan de nosotros, puede ser que algo está sucediendo con la forma en que interactuamos con los demás; sería conveniente buscar con quién hablar al respecto. También cuando lo que tenemos en el área secreta es algo que nos hace daño a nosotros mismos o a otros, debemos buscar cómo cambiar esa situación y buscar ayuda cuando sea necesario.

3 Cierre

- ¿Por qué es importante saber cómo somos?
Respuestas para complementar: Saber cómo somos nos permite reforzar lo que nos gusta de nosotros mismos y cambiar lo que no nos guste. Esto nos puede ayudar también a construir mejores relaciones con los demás.
- ¿El hecho de que tengamos algunos rasgos negativos nos hace malas personas?
Respuestas para complementar: No, no hay nadie perfecto e incluso los rasgos más negativos pueden tener connotaciones positivas. Además, todos somos seres humanos en proceso de aprendizaje; recordemos que podemos trabajar para cambiar las características que no nos gustan.

Material para el estudiante



La Ventana de Johari es una herramienta útil para el análisis de uno mismo. Fue creada por los psicólogos Joseph Luft y Harry Ingham —las primeras letras de cuyos nombres conforman la palabra Johari. Según estos psicólogos cada uno de nosotros tenemos cuatro áreas:

Área libre: Es lo que tanto yo como los demás sabemos de mí, es decir, es la parte de nosotros mismos que los demás también ven. Por ejemplo, tanto los demás como yo podemos estar de acuerdo en que soy callado, o conversador, estudioso, poco estudioso, etc.

Área ciega: Es aquello que los demás perciben de nosotros pero nosotros no. Son algunas de esas características que los otros ven en nosotros pero que nosotros no sabemos que tenemos. Por ejemplo, los demás pueden pensar que somos divertidos y nosotros creemos que somos aburridos; los demás pueden ver que somos organizados y quizás nosotros no reconocemos esa característica como una característica nuestra.

Área secreta: Es lo que nosotros sabemos de nosotros mismos pero que los demás no conocen. Por ejemplo, podemos ser bastante sensibles y aparentar ante los demás que somos muy fuertes; o podemos a veces mentir y los demás pueden creer que somos honestos.

Área desconocida: Es lo que ni nosotros ni los demás sabemos de nosotros mismos. De pronto a veces tenemos reacciones que ni nosotros ni los demás comprenden o tenemos comportamientos que no sabemos de dónde salen.

Mi Ventana de Johari

Para hacer tu propia Ventana de Johari, piensa y responde antes las siguientes preguntas:

¿Cuáles son tus características personales? Puedes guiarte por el listado del final de esta hoja de trabajo.

¿Cuáles son las características que tu familia y tus amigos piensan que tienes? Puedes preguntarles a dos amigos que tengas cerca y, además, tomar en cuenta las características que tus papás y hermanos siempre dicen de ti.

Ahora busca las características que tanto tú como los demás piensan que tienes y escríbelas en el área libre; las que solo tú sabes que tienes en el área secreta y las que los demás creen que tienes y tú no sabías o no las reconoces en ti mismo en el área ciega. Deja el área desconocida en blanco.

	Lo que yo SÉ de mí	Lo que yo NO se de mí
Lo que OTROS SABEN de mí	ÁREA LIBRE	ÁREA CIEGA
Lo que OTROS NO SABEN de mí	ÁREA SECRETA	ÁREA DESCONOCIDA

Soy una persona: Cooperativa - Confiable - Activa - Cordial - Firme - Insegura - Amable - Creativa
Práctica - Ágil de mente - Cuidadosa - Agresiva - Crítica - Hábil - Amable - Cuidadosa - Honesta
Impulsiva - Puntual - Educada - Imaginativa - Rápida - Cumplidora - Independiente - Razonable - Analítica
Decidida - Animoso - Justa - Laboriosa/Trabajadora - Reflexiva - Atenta - Con capacidad de liderazgo
Respetuosa - Discreta - Lógica - Responsable - Capaz - Segura - Eficiente - Tranquila - Colaboradora
Con buena memoria - Sincera - Comunicativa - Emprendedora - Conciliadora - Prudente - Concreta
Motivadora - No problemática - Entusiasta - Constante - Estable - Optimista - Tolerante - Constructiva
Organizada - De trato agradable - Ordenada - Sensible - Exigente - Paciente - Sociable - Tímida

Guía complementaria para el docente

● Conceptos clave

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

Autopercepción: Opinión que tenemos de nosotros mismos y el aprecio que nos tenemos por ser como somos.

Ventana de Johari: Herramienta creada por los psicólogos Joseph Luft y Harry Ingham para fomentar el autoconocimiento y conocer la dinámica de las relaciones personales. Esta herramienta permite que los estudiantes comprendan que usamos diferentes fuentes de información para formar una opinión de quiénes somos: lo que pensamos nosotros mismos, lo que piensan nuestros papás o familiares, lo que piensan nuestros amigos, etc. Puede ser difícil coordinar las opiniones de los demás con lo que pensamos nosotros. Un desafío en la adolescencia es integrar lo que piensan de nosotros con lo que pensamos nosotros mismos y desarrollar una "identidad" personal que nos define. Mientras más congruencia haya entre las diferentes opiniones, se desarrolla una identidad más estable y saludable. Para mayor información sobre la Ventana de Johari, visite la siguiente página web:

<http://comunicacionencambio.com/la-ventana-de-johari/>

● Consejos prácticos para docentes y padres

- Durante esta etapa, la imagen física es muy importante. Muchas veces los jóvenes son muy críticos para calificar o describir físicamente a alguien, incluso a sí mismos. Por ello, es aconsejable fortalecer la idea de que una persona es más que su apariencia física, por lo que conocer a alguien, o conocernos nosotros mismos, implica conocer más que la superficie o apariencia. Nuestras ideas, emociones, opiniones y maneras de comportarnos son parte muy importante de lo que somos.
- Recordemos que todos tenemos características que nos gustan y otras que no nos gustan. Es importante tener una mirada integrada de quiénes somos, reconociendo nuestras fortalezas y limitaciones y trabajando sobre ellas.
- La opinión que tenemos de nosotros mismos también se relaciona con lo que los demás piensan o ven en nosotros. Es importante saber que es una combinación: soy como me veo y como me ven los demás, y lo saludable en nuestra vida es mantener la congruencia entre ambas miradas.

● Preguntas frecuentes

- **¿Qué puedo hacer si un estudiante me dice que no recuerda características que sean agradables?**

Seguramente ese estudiante no ha tenido suficientes oportunidades para reconocer cuáles son esas características, o no recuerda cuál es el mejor término para describirlas. Sugíerale pedir ayuda a sus amigos, familiares o profesores más cercanos para que ellos mencionen las características que describen mejor al estudiante.

- **¿Qué sucede si hay muy pocas coincidencias entre lo que creemos que somos y lo que los demás ven de nosotros?**

Muchas veces, mostramos solo una parte de quienes somos y seguramente lo que las personas más cercanas a nosotros ven, sí se acerca a lo que nosotros conocemos de nuestra persona. Si no hay muchas coincidencias, es importante reconocer que puedo darme a conocer mejor para que los demás me vean de manera más completa; así mismo, puedo escuchar lo que los demás describen de mí para reflexionar e identificar cómo los demás logran ver eso en mí. Así, poco a poco, vamos integrando lo que conocemos sobre nosotros mismos.

Secuencia 1
Conmigo mismo

Competencia
general
Autoconciencia

Competencia específica
Autoeficacia

MI MENTALIDAD CRECE... Y MI DESEMPEÑO TAMBIÉN

Objetivo

Enfrentar los desafíos académicos sabiendo que me haré más inteligente al superarlos.

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

La sesión pasada reconocimos algunas de nuestras características con la ventana de Johari, hoy vamos a ver que una de nuestras características puede incluir el saber que nos volvemos más inteligentes al superar nuestros retos. Para comenzar, piensen en algo que hayan tenido que aprender a hacer y que se haya convertido en una de sus actividades favoritas ¿Recuerdan la primera vez que la hicieron? ¿Cómo la aprendieron?



Permita que algunos estudiantes compartan sus experiencias. Si se siente cómodo, puede comenzar con una experiencia personal. Por ejemplo: bailar; me enseñó mi hermano y recuerdo muy bien la primera fiesta en la que bailé mucho.

Ahora piensen si tienen que esforzarse mucho para hacer esa actividad, ¿por qué?



Escuche algunas respuestas y complemente si lo considera necesario considerando lo siguiente: Por lo general, parece que nos tuviéramos que esforzar menos para hacer nuestras actividades favoritas o para aprender algunas de nuestras cosas favoritas.

Todos tenemos muchas cualidades, pero hoy nos detendremos a analizar aquello que podríamos mejorar de nosotros mismos.

2 Desarrollo

Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "Dos mentalidades" (ver Material para el estudiante). ¿Algunos de ustedes reconocen esa imagen? ¿Recuerdan de qué se trata?



Escuche algunas respuestas.

La profesora Carol Dweck de la Universidad de Stanford, en Estados Unidos, se ha dedicado durante varias décadas a investigar por qué algunas personas consiguen lo que se proponen y otras no y ha encontrado que esto depende de la mentalidad que tenemos. Mientras unas personas piensan que la inteligencia y las habilidades son fijas, otras creen que pueden cambiar. Es decir, que podemos ser más inteligentes y hábiles si nos esforzamos.

Leamos juntos cuáles son estas dos mentalidades que podemos tener y qué son (ver material del estudiante).



Tome unos minutos para esto. Luego, haga las preguntas propuestas a continuación y escuche algunas respuestas.

- ¿Qué es una mentalidad fija y qué es una mentalidad de crecimiento?
Respuesta sugerida: Mentalidad fija: Las personas con esta mentalidad creen que la inteligencia y las habilidades no se pueden desarrollar, sino que son fijas y seguirán igual a lo largo de la vida. Mentalidad de crecimiento: Las personas con esta mentalidad creen que pueden desarrollar su inteligencia, su talento y sus habilidades. Esta visión lleva a sentir amor por aprender, a dirigirse hacia el crecimiento, a esforzarse y superar las dificultades aprendiendo de ellas.
- Entonces, ¿si queremos lograr lo que queremos, conseguir nuestras metas por ejemplo, qué mentalidad debemos tener?
Respuesta sugerida: Mentalidad de crecimiento.

Terminen de leer la hoja de trabajo fijándose bien cuáles son las diferencias entre las dos mentalidades en cuanto a los retos, los obstáculos, el esfuerzo, la crítica y el éxito de otros.



Deles unos minutos para esto.

Ahora abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "¿Cómo puedo utilizar la mentalidad de crecimiento en mi rendimiento académico?" (ver Material para el estudiante) y desarrollen la actividad propuesta.



Deles unos minutos para que realicen la actividad luego de lo cual puede pedirles a cuatro voluntarios que compartan sus respuestas con toda la clase.



Cierre

- ¿Por qué tener una mentalidad de crecimiento nos ayudará a que nuestro rendimiento académico sea mejor?

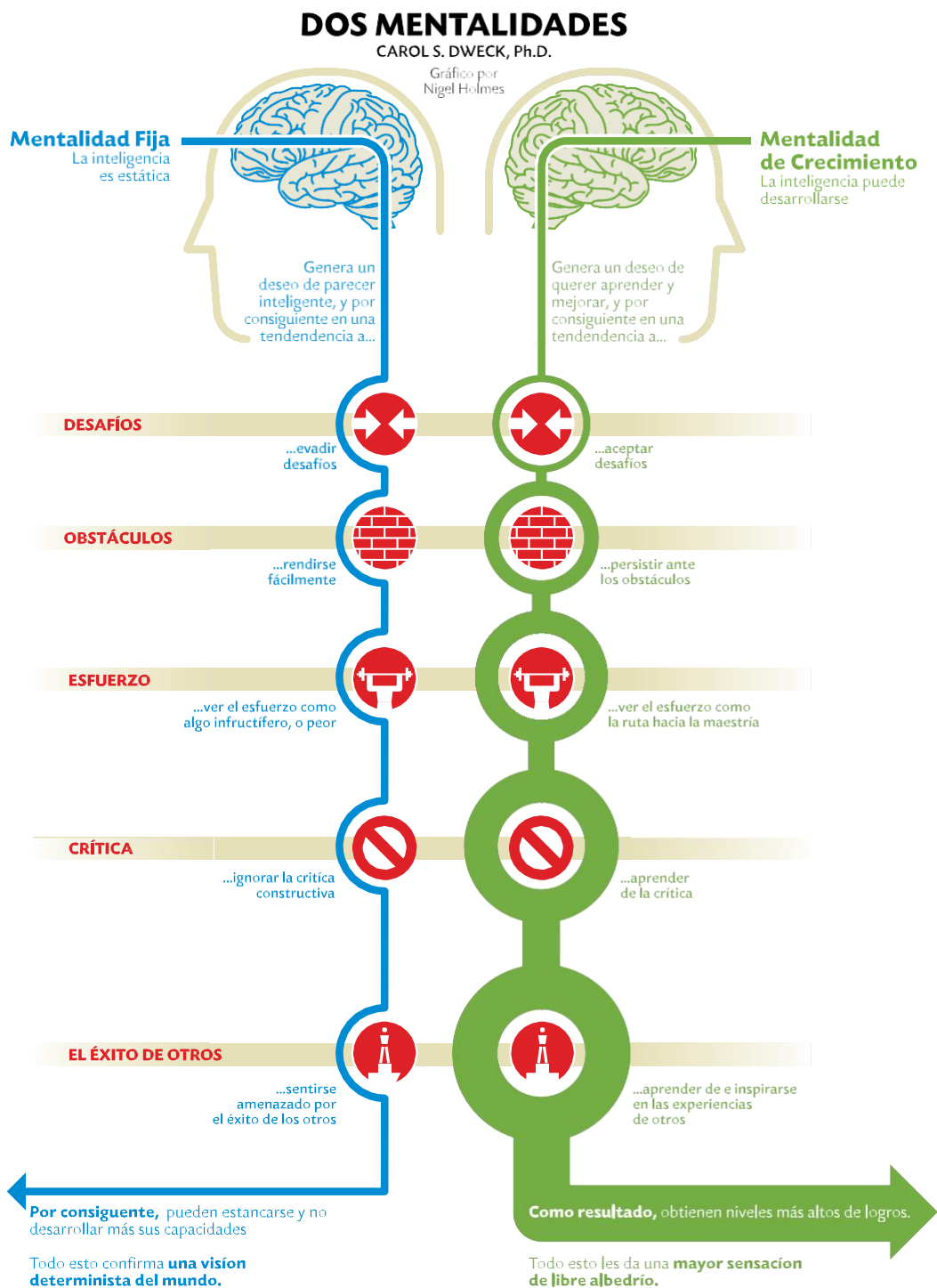
Respuesta sugerida: Porque no tenemos el límite de pensar que solo si tenemos el talento o la habilidad para determinada materia podremos tener un buen desempeño; sabemos que con esfuerzo, superando los obstáculos, teniendo en cuenta las críticas e inspirándonos en el éxito de los demás, lograremos tener un buen o excelente rendimiento.

- ¿Por qué tener una mentalidad fija puede ser perjudicial para nosotros?

Respuestas posibles: Porque con esa mentalidad creeríamos que solo los que nacen con talento, habilidades, o mayor inteligencia pueden lograr lo que quieren; no tendremos la confianza suficiente para afrontar los retos que se nos presenten; podemos darnos por vencidos sin ni siquiera intentarlo; entre otras.

Material para el estudiante

Dos mentalidades¹



1. Gráfica diseñada por Holmes, N. (s.f.). Two mindsets: Carol Dweck. Diagrams.

¿Cómo puedo utilizar la mentalidad de crecimiento en mi rendimiento académico?

¿En la clase que te parece más difícil, has pensado que puedes desarrollar cualquier habilidad o has creído que te sobrepasan y no puedes? ¿Por qué?

¿Cuáles son algunos obstáculos que necesitas enfrentar para tener un mejor rendimiento académico?

Enumera dos cosas específicas que puedes hacer para enfrentar cada uno de los obstáculos que has identificado.

¿Piensas que hasta ahora te has esforzado lo suficiente? ¿Por qué?

¿Qué puedes hacer para esforzarte más?

¿Has tenido en cuenta las críticas como una forma de mejorar tus habilidades en cada área? ¿Qué habilidades consideras que necesitas mejorar?

¿Qué puedes aprender de tus compañeros o amigos a los que les va muy bien académicamente?

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

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

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).

Habilidad: Capacidad para hacer algo que viene del entrenamiento, la experiencia la práctica (Merriam-Webster, 2015). En este sentido, las habilidades son adquiridas: se aprenden, se mejoran, se perfeccionan con el esfuerzo y la práctica.

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

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

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Las áreas académicas deben convertirse en oportunidades para desarrollar la inteligencia. Es muy importante que los maestros señalen que todos podemos desarrollar nuestras habilidades para las matemáticas, ciencias, sociales, naturales, entre otras, y planificar sus clases para que éstas se conviertan en espacios para practicar dichas habilidades. Para esto es necesario que como adultos superemos los estereotipos y las creencias que nos llevan a concentrarnos en quienes muestran más habilidades para un área específica.
- Tanto padres como docentes deben identificar qué tipo de mentalidad tienen: fija o de crecimiento, ya que esto no solo afecta sus vidas sino la comunicación que mantienen con los jóvenes. Creer que solo unas personas tienen inteligencia, talento y habilidades y otras no, afecta de forma negativa la percepción de autoeficacia de aquellos jóvenes que no se ubican en dicha clasificación.

- La retroalimentación que reciben los jóvenes acerca de su desempeño debe señalar de forma clara y precisa qué están haciendo bien, en qué deben mejorar, dónde pueden poner su esfuerzo y cómo pueden hacerlo para superar sus dificultades en cada área académica.
- Una escuela con mentalidad de crecimiento reconoce en cada uno de sus miembros un gran potencial para aprender y tener éxito académico; por ello, promueve el esfuerzo y la retroalimentación constructiva más que la competencia.

3 Preguntas frecuentes

- **¿Cómo afecta la mentalidad fija el sentido de autoeficacia de un joven en cuanto a su rendimiento académico?**

Un joven que cree que la inteligencia, los talentos y las habilidades son fijos y que no se pueden desarrollar, no se esforzará por aprender aquello que se le dificulta o que le implica un reto. Preferirá evitar los desafíos por el miedo a fracasar o a ser criticado, y sentirá resentimiento por el éxito de otros, incluso es posible que prefiera desertar del sistema educativo.

- **¿Cómo impacta la mentalidad de crecimiento en la autoestima del joven?**

Saber que su desempeño puede mejorar a través del esfuerzo, que le es posible enfrentar los desafíos, aprender de los errores, que las críticas pueden ser aprovechadas a su favor y que puede utilizar el éxito de otros para inspirarse, hace que el joven tenga una percepción positiva de sí mismo y de sus posibilidades de lograr un buen desempeño; la mentalidad de crecimiento bloquea la subvaloración o los sentimientos de inferioridad y, más bien, promueve la valoración personal y los sentimientos de confianza en uno mismo.

Secuencia 1
Conmigo mismo

Competencia
general
Autoconciencia

Competencia
específica
Reconocimiento
de emociones

PIENSO, SIENTO Y ACTÚO

Objetivo

Prestar atención a cómo mi mente y cuerpo reaccionan ante una emoción.

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

Las sesiones pasadas trabajamos sobre reconocer nuestras características y nuestra mentalidad, para conocernos mejor. Hoy vamos a seguir trabajando sobre nuestro autoconocimiento, esta vez, examinando la relación entre nuestras emociones, nuestros pensamientos y nuestras acciones.

- ¿Quién ha visto películas de miedo?
- ¿Les ha pasado que ese día en la noche, o algunos días después, piensan nuevamente en esa película y vuelven a sentir miedo?
- En esos casos, ¿qué sensaciones en su cuerpo les indican que están asustados?

Respuestas para complementar: las manos sudan, los latidos del corazón se aceleran, la cara se pone más caliente y es difícil relajar los músculos.



Invite a los estudiantes a participar y escuche algunas de sus respuestas.

Aunque muchas veces no nos demos cuenta, nuestros pensamientos no solo se quedan en la mente, sino que, además, nos producen emociones y nos llevan a actuar de una determinada manera.

2 Desarrollo

Emociones y reacciones físicas

Desarrollemos la hoja de trabajo "Emociones y reacciones físicas" de su cuadernillo (ver Material para el estudiante) para determinar qué sentimos.



Una vez que todos sus estudiantes hayan identificado las reacciones físicas asociadas a cada emoción, permita que tres voluntarios compartan su hoja de trabajo.

Pensamientos, emociones y acciones

Ahora abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "Pensamientos - Emociones - Acciones" (ver Material para el estudiante). Observemos la tabla: En la primera columna se presentan distintos pensamientos. ¿Qué emociones provocan dichos pensamientos?, ¿y qué acciones desencadenan dichos pensamientos y emociones?



Puede desarrollar en el tablero el ejemplo que aparece en la hoja de trabajo para orientar mejor a sus estudiantes. Cuando todos hayan terminado escuche una o dos respuestas por cada pensamiento.

3 Cierre

- ¿Por qué es importante darnos cuenta de las reacciones físicas que se desprenden de nuestras emociones?

Respuesta sugerida: Las emociones pueden desencadenar sensaciones físicas muy intensas. Tomar conciencia de esas sensaciones nos ayudará muchísimo a reconocer y a manejar nuestras emociones. Si sabemos qué pasa en nuestros cuerpos, por ejemplo, sentir latidos acelerados en nuestro corazón, podemos pensar en cómo calmarnos, utilizando diversas estrategias como respirar profundamente, cerrar los ojos y tratar de despejar nuestra mente, entre otras.

- ¿Por qué es importante identificar los pensamientos que podemos tener, las emociones que provocan estos pensamientos y a qué acciones o comportamientos nos predisponen?

Respuesta sugerida: Porque esto nos puede ayudar a cambiar los pensamientos que son negativos para nosotros y que nos predisponen a acciones destructivas hacia nosotros mismos, hacia otros o hacia nuestras relaciones; porque nos ayuda a identificar los pensamientos que son más constructivos para nosotros y que nos llevan a sentir emociones agradables y a realizar acciones positivas; entre otros.

Material para el estudiante

Emociones y reacciones físicas

A continuación, tienes dos listas: una de emociones y otra de reacciones físicas. Une con líneas de colores las reacciones físicas que experimentas cuando sientes cada una de esas emociones. Puedes unir una reacción física con más de una emoción, o la misma emoción con más de una reacción física. No hay respuestas correctas o incorrectas, solo relaciona las emociones con tus reacciones físicas.

Emociones	Reacciones
Rabia	<ul style="list-style-type: none"> Vellos erizados (piel de gallina) Respiración entrecortada Enrojecimiento de la cara Temblor
Miedo	<ul style="list-style-type: none"> Sudor en las manos u otras partes del cuerpo Pulso rápido Latidos del corazón rápidos
Vergüenza	<ul style="list-style-type: none"> Escalofríos Dolor de cabeza Dolor de estómago Falta de energía, inactividad
Entusiasmo	<ul style="list-style-type: none"> Nudos en el estómago o la garganta Cosquilleo en el estómago Sensación de falta de aire
Tristeza	<ul style="list-style-type: none"> Calor en el rostro o en la cabeza Ganas de huir Llanto Sonrisas Tensión, agitación Irritabilidad

Pensamientos - Emociones - Acciones

En la primera columna de la tabla se presentan distintos pensamientos. En la segunda columna tendrás que describir la emoción o las emociones que cada uno de estos pensamientos te provoca. En la tercera columna, escribe aquellas acciones a las cuales crees que predisponen estos pensamientos y emociones. Te dejamos un ejemplo para que puedas guiarte:

Pensamientos	Emociones	Acciones
Imagina que piensas en lo siguiente:	¿Qué emoción o emociones te provoca este pensamiento?	¿Para qué acciones te predispone este tipo de pensamiento y emoción?
"Me parece que todos me ignoran, como si no me vieran..."	Tristeza	Retraerme, aislarme, encapsularme.
"Seguro que me equivocaré, cometeré un error..."		
"Digo lo que pienso y siento (sin herir al resto), porque me siento bien al ser auténtico"		
"Todos me van a criticar, se burlarán de mí, me veré ridículo"		
"Somos un equipo, si nos equivocamos nos daremos apoyo. Juntos lo lograremos"		
"Me importa poco lo que los demás hagan, yo hago lo mío y punto. Total, los demás no mueven un dedo por uno"		
"Lograré cumplir con lo que me comprometí, porque me gusta, porque creo que servirá hacerlo... Lograré hacerlo lo mejor que yo pueda"		

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

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).

Habilidad: Capacidad para hacer algo que viene del entrenamiento, la experiencia la práctica (Merriam-Webster, 2015). En este sentido, las habilidades son adquiridas: se aprenden, se mejoran, se perfeccionan con el esfuerzo y la práctica.

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

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Ayude a sus estudiantes a ganar más conciencia de lo que pasa en su cuerpo y su mente cuando sienten determinadas emociones. Así, aprenderán cómo orientar o reorientar sus pensamientos y, progresivamente, estarán mejor preparados para manejar sus emociones.
- Recálqueles, también, que la expresión de emociones es una habilidad que tiene sus propios procesos de desarrollo y aprendizaje. En nuestra sociedad, incluso, existen prejuicios ante las emociones y sus expresiones: "es muy feo sentir rabia" o "solo las personas débiles lloran." Por eso, en estas sesiones, debemos enfatizar la idea de que todas las emociones nos ayudan a darnos cuenta de que algo pasa con nosotros; lo importante es aprender a reconocerlas y luego a manejarlas.

3 Preguntas frecuentes

- **¿Por qué es importante conectar nuestras emociones con nuestras sensaciones corporales?**

Las emociones hacen que nuestros cuerpos experimenten diversas sensaciones. Tomar conciencia de estas sensaciones nos permite identificar qué es lo que estamos sintiendo y, a la vez, nos ayuda a manejar nuestras emociones, porque si sabemos qué pasa en nuestros cuerpos (por ejemplo, sentir tensión en los músculos), podemos pensar en cómo calmarnos (relajar los músculos, respirar profundamente).

- **¿Por qué es relevante comprender la relación que existe entre nuestros pensamientos, emociones y acciones?**

Porque nos permite ser conscientes de cómo nuestros pensamientos influyen en nuestras emociones y también nos permite evaluar qué tan constructivos o no son nuestros pensamientos. Por ejemplo, si yo siento ansiedad ante un examen, comienzo a sudar, se aceleran mis latidos del corazón y pienso: "Es solo un examen, lo vas a hacer bien", actuaré positivamente ante la situación; de manera opuesta, si pienso: "¿Y ahora? ¡Imposible aprobar!", procederé negativamente. Nuestras acciones están condicionadas por lo que pensamos y sentimos.

- **¿Es posible controlar las reacciones físicas que tenemos cuando experimentamos emociones como, por ejemplo, la rabia o el miedo?**

Es posible y deseable. Una forma de manejar nuestras emociones, en especial aquellas que nos producen sensaciones desagradables o que nos pueden llevar a realizar conductas que pueden tener consecuencias negativas, es controlando las reacciones físicas que las acompañan. Una forma de hacerlo es manejando la respiración, tomando aire de forma profunda por la nariz y soltándolo lentamente también por la nariz, esto nos ayudará a desacelerar los latidos del corazón, y a hacer que el rubor o el temblor disminuyan o desaparezcan.

Secuencia 1
Conmigo mismo

Competencia
general
Autorregulación

Competencia específica
Manejo de emociones

MI VOZ INTERIOR

Objetivo

Manejar mis emociones usando mi voz interior.

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

La sesión pasada identificamos la relación entre nuestras emociones, nuestros pensamientos y nuestras acciones. Esto nos puede ayudar a saber qué estamos sintiendo y manejarlo. No es sencillo identificar y manejar nuestras emociones. Muchas veces, intentamos ocultar lo que sentimos, pero nuestras emociones se manifiestan en nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras acciones; por ello, no podemos esconderlas, pero sí tenemos la capacidad de aprender a regularlas para sentirnos bien y relacionarnos bien con los demás.

¿Ustedes acostumbran a decirse cosas a sí mismos? ¿Lo hacen en silencio o en voz alta? ¿Qué es lo que se dicen?



Invite a sus estudiantes a participar y escuche algunas de sus respuestas.

¡Ojo! está bien si lo hacen en voz alta, cada uno tiene un estilo diferente de pensar, reflexionar y dialogar consigo mismo.

2 Desarrollo

Escuchando mi voz interior

En este momento van a practicar hablando con ustedes mismos en voz alta. ¿Sobre qué tema? ¡El que ustedes prefieran! Vamos a darnos un minuto para hablar con nosotros mismos en voz alta. Yo también haré el ejercicio.

¿Qué tal el ejercicio? ¿Les gustó?



Permita que sus estudiantes participen.

Todos tenemos una "voz interior" que nos guía, como pensamientos, y puede ayudarnos a manejar nuestras emociones cuando sea necesario.

Cualquier emoción puede llegar a un nivel de intensidad muy alto que necesitamos manejar. Por ejemplo, cuando te empiezas a reír tan fuerte que te duele el estómago y necesitas calmarte.

Hay pensamientos o frases que nos decimos a nosotros mismos que intensifican nuestras emociones y no nos permiten calmarnos. Pero también, hay pensamientos o frases que podemos decirnos a nosotros mismos que nos ayudan a manejar mejor nuestras emociones. Si alguien está muy nervioso, puede decirse a sí mismo: "No te preocupes, todo va a salir bien; no te preocupes, todo va a salir bien; no te preocupes, todo va a salir bien...".

Ahora van a realizar la actividad propuesta en su cuadernillo (ver Material para el estudiante) para reforzar el uso de pensamientos y frases que pueden ayudarlos a manejar sus emociones utilizando su voz interior.



Una vez que sus estudiantes hayan terminado, solicite cuatro voluntarios – uno para cada situación – para que compartan sus hojas de trabajo.

3 Cierre

- ¿Por qué es importante tener una voz interior propia que nos ayude a manejar nuestras emociones?
- ¿En qué situaciones creen que tendrán que usar su voz interior?



Oriente la reflexión enfatizando que nuestra voz interior nos puede ayudar a generar pensamientos que medien entre las emociones y las acciones que podríamos realizar de manera impulsiva. Nuestra voz interior "retarda" esas acciones y ayuda a que podamos parar, entender mejor la situación y, por lo tanto, tener reacciones más reguladas y saludables.

Además de usar su voz interior para controlar sus emociones, también podrían recurrir a otras estrategias adicionales. ¿Qué otras estrategias creen que podrían funcionar para ustedes? Es importante que estas estrategias los ayuden a controlar sus emociones de manera constructiva y que no impliquen hacerse daño a ustedes mismos o hacerle daño a otras personas. Una estrategia es constructiva si ayuda a controlar la emoción y no tiene consecuencias negativas.



Anote algunas de las ideas de sus estudiantes en el tablero. Si lo considera pertinente, puede añadir otras estrategias sugeridas como respirar profundo, cerrar los ojos y contar hasta 10, hacer algo que los relaje como salir a correr, cantar o tomar agua, hablar de la situación con un amigo, entre otras.

Material para el estudiante

Mi mejor aliada: Mi voz interior

Imagínate que estás en las situaciones que se describen abajo. A la izquierda encontrarás pensamientos o frases que pueden hacer que tus emociones se intensifiquen y no las puedas controlar.

Para cada situación, cambia el pensamiento o frase descrito, por un pensamiento o frase que pueda ayudarte a controlar la emoción que podrías estar sintiendo en cada situación.

Guíate por siguiente ejemplo:

Alejandro tiene mucho **miedo** de perder un examen. Se dice a sí mismo: "Voy a perder el examen. El examen va a estar muy difícil. ¡No voy a poder!". En este caso, Alejandro podría cambiar sus pensamientos y decirse a sí mismo algo que le sirva para calmar su miedo, como: "Oye, no te preocupes, nada más tienes que organizarte y estudiar. Te has esforzado, lo puedes lograr. Tranquilízate, no te preocupes, no te preocupes".

Situación 1

Discutiste con tu hermano o hermana y estás tan **enojado** que quieres pegarle.

Piensas:



¿Cómo podrías cambiar tu pensamiento por uno que te ayude a controlar la **rabia**?



Situación 2

Estás **triste** porque no te invitaron a una fiesta.

Piensas:



¿Cómo podrías cambiar tu pensamiento por uno que te ayude a sentirte menos **triste**?



Situación 3

Estás **ansioso** porque tienes que ir a un lugar donde no conoces a nadie.

Piensas:



¿Cómo podrías cambiar tu pensamiento por uno que te ayude a controlar la **ansiedad**?



Situación 4

Tienes que ir al colegio pero, simplemente, **no tienes ganas**.

Piensas:



¿Cómo podrías cambiar tu pensamiento por uno que te ayude a sentirte más **animado**?



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

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

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Cuando hablamos de emociones, es importante acompañar lo que decimos con el cuerpo (gestos y posturas). Así se grafican mejor las emociones y se resalta la importancia de la presencia del cuerpo como generador de emociones, pero también como posible regulador.
- Frente a un mismo hecho o evento, las personas podemos experimentar diferentes emociones y sentirlas con diferentes intensidades. Es importante validar todas las emociones que surjan en los jóvenes, pero debemos ayudarlos a ver si la intensidad de esa emoción y las formas como la manejan son adecuadas para ellos y para su relación con los demás.
- Para la mayoría de los jóvenes, es difícil pensar en sus propios pensamientos. Si algunos estudiantes no pueden hacerlo, sugérenles que imaginen lo que alguien de su familia o sus amigos pensaría o haría en cada situación.

3 Preguntas frecuentes

- **¿Es posible aprender a controlar las manifestaciones de nuestras emociones?**

Es posible estar atentos a lo que pasa dentro de nosotros y comprender lo que sentimos, así como reflexionar sobre nuestras acciones y reconocer las consecuencias de las mismas. Aprender a regular nuestras emociones, no significa dejar de sentir, pero sí modularlas para que se expresen en armonía con nosotros mismos y con los demás. Manejar nuestras emociones implica reconocer el antes, durante y después de una situación para poder ajustar nuestras reacciones.

- **¿Qué pasa con aquellas emociones que no puedo controlar?**

Hay algunas emociones que son más intensas en cada uno, así como hay temas o situaciones que nos afectan más que a otros. Por ello, es posible que, en algunos momentos, sintamos que no podemos controlarnos. Si logramos identificar cómo nos sentimos y comprender qué hechos nos afectan más, podremos aceptarnos y reconocer que hay situaciones en las que necesitaremos de estrategias específicas o, incluso, de ayuda para sentirnos mejor.

Secuencia 1
Conmigo mismo

Competencia
general
Autorregulación

Competencia específica
Postergación
de la gratificación

4 CLAVES PARA PG

Objetivo

Renunciar a gratificaciones inmediatas para lograr metas mayores más adelante.

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

Las sesiones pasadas hemos visto cómo identificar y manejar nuestras emociones para autorregularnos. Esta clase vamos a seguir pensando en esto, sobre todo, cómo fortalecer nuestra capacidad de esperar.

Hay momentos en que ustedes tienen algo de dinero, porque se los dan o se los regalan. Algunos prefieren gastar ese dinero en diferentes cosas durante la semana, mientras que otros ahorran su dinero para comprar algo más valioso luego.

- ¿Qué prefieren ustedes la mayor parte del tiempo, gastar o ahorrar? ¿Por qué?



Escuche a sus estudiantes. Incentive la participación de los estudiantes; es importante que puedan ir conectándose con sus propias vivencias relacionadas con su capacidad de esperar para obtener recompensas o satisfacciones mayores más adelante.

2 Desarrollo

El experimento de los marmelos

En su cuadernillo, hay una actividad que se llama "El experimento de los marmelos" (ver Material para el estudiante). Leamos la historia juntos.

- ¿Qué creen que habrían hecho ustedes a los cuatro años?



Escuche las respuestas de sus estudiantes.

- Ahora hagamos una lista de nuestros “masmelos”. ¿Qué cosas nos cuesta más resistir (no caer en la tentación)?



Deles un tiempo para pensar y luego invítelos a compartir. No obligue a nadie. Tenga cuidado de no juzgar y asegúrese de que nadie se burle de nadie.

Las 4 Claves para PG

Ahora vamos a aprender a lidiar con nuestros “masmelos” inteligentemente. Abran sus cuadernillos en la página de “Las 4 claves para PG” y lean la historia de PG.



Deles tiempo para leer.

En resumen, las 4 claves para la Postergación de la Gratificación son:

1. Entender qué es lo más importante.
2. Saber lo que quieres lograr.
3. Tener un plan.
4. Premiarte.

Ahora es su turno de aplicarlas. Piensen en uno de sus “masmelos” del ejercicio anterior, escojan el más difícil o el más importante para ustedes y vean cómo pueden aplicar las 4 claves.



Deles un tiempo para hacer esto. Cuando hayan terminado, invítelos a compartir pero sin obligarlos. No hay problema si nadie quiere hacerlo. En ese caso, pase al cierre.

3 Cierre

- ¿Qué piensan de estas cuatro claves?
- ¿Se les ocurren otras claves más que les puedan servir para su PG?
- ¿En qué situaciones les puede servir?



Escuche a sus estudiantes.

Material para el estudiante

El experimento de los masmelos



Hace muchos años, un conocido psicólogo llamado Walter Mischel condujo un estudio conocido como "El experimento de los masmelos". Este experimento ponía a prueba la capacidad de postergación de la gratificación en los niños.

En el experimento, les dio a elegir a niños de cuatro años de edad entre dos opciones: ganar un masmelo en ese momento por algo que hicieran, o que esperaran 15 a 20 minutos y ganaran dos masmelos por hacer lo mismo. Algunos niños tomaron un masmelo inmediatamente, y otros esperaron para llevarse los dos masmelos. ¡Pueden ver, en las fotos, que esta tarea fue muy difícil para algunos niños!

El Dr. Mischel también se preguntaba si esta prueba predeciría un futuro éxito en sus vidas. Encontró que 14 años después, los niños que esperaron para obtener dos masmelos eran más positivos, emprendedores, enfocados en lograr sus metas y tenían notas altas en sus exámenes. Los niños que no esperaron eran más propensos a tener problemas en el colegio.

1. ¿A los cuatro años de edad, hubieras elegido tomar el masmelo inmediatamente o hubieras esperado a tomar los dos?

2. En este momento, ¿tomarías el masmelo inmediatamente o esperarías a tomar dos?

3. ¿Cuáles son tus propios "masmelos" ahora? Escribe esas cosas que son difíciles de resistir para ti pero que interfieren con tus metas o con tus compromisos.

* Imágenes extraídas de: <http://www.telegraph.co.uk/news/science/science-news/9480475/Children-attempt-marshmallow-temptation-test.html>

Las 4 claves para PG

Paula Graciela, conocida como PG por sus amigos, ama jugar voleibol y es la capitana del equipo el colegio. PG es un muy buena estudiante, ella se esfuerza mucho para obtener buenas notas porque quiere ir a una buena universidad y sus padres no tienen mucho dinero. Ella necesita ganarse una beca. También le encanta pasar tiempo con sus amigos, ir a comerse un helado o una hamburguesa (le gustan sobre todo las papas fritas). Sus mejores amigos siempre se juntan después de la escuela para pasar el rato y quieren que ella los acompañe. A veces PG pierde su práctica de voleibol para estar con ellos, porque cuando no lo hace, luego se siente excluida.

PG ha descubierto que hay cuatro claves para Postergar la Gratificación (PG).⁴

1. Entender qué es lo más importante. Cuando sabes lo que es importante para ti, puedes tomar decisiones que te acerquen a la felicidad y el éxito.

2. Saber lo que quieres lograr. Comprender claramente lo que quieres lograr a largo plazo puede ayudarte a valorar más tu objetivo que las gratificaciones inmediatas.

3. Tener un plan. Tener un plan para conseguir tu objetivo te ayudará con las decisiones difíciles y a manejar la frustración.

4. Premiarte. Tu plan puede tomar semanas, meses o a veces años para completarse. Divide las metas en pasos más pequeños y prémiate al completar cada paso.

Mira cómo aplica PG sus 4 claves para PG:

1. Entender qué es lo más importante	2. Saber lo que quieres lograr
Para PG, es el voleibol, los estudios y salir con los amigos, pero no hay tiempo para todo. Se da cuenta de que ir a la universidad es lo más importante, y destacar en voleibol y notas puede darle esa oportunidad. Menos tiempo con los amigos y menos comida chatarra, pues eso afecta su rendimiento.	PG quiere ser veterinaria y abrir su consultorio propio, especializándose en animales de finca. Su objetivo es ganar una beca para una buena universidad cuando termine el colegio en dos años.
3. Tener un plan	4. Premiarte
El plan de PG es destacar en los estudios para ingresar a una buena universidad y conseguir una beca por mérito. Pero las becas académicas son muy difíciles de conseguir, así que también quiere buscar una beca deportiva de voleibol. Para eso, ella debe lograr que su equipo gane el campeonato local este año y el nacional el próximo.	El plan de PG va a tomar al menos dos años. Ella no puede dejar de ver a amigos por tanto tiempo. Así que decidió que cada vez consigue una buena nota en un examen importante o su equipo gana un partido, se tomará un descanso para pasar unas horas con sus amigos. Luego, si gana el campeonato local, se premiará pasando el fin de semana con sus amigos.

⁴ Basado en "Strategies for Delayed Gratification", de <http://www.startofhappiness.com/power-delayed-gratification>

Las 4 claves y tú

Piensa en uno de tus "masmelos" del ejercicio anterior, escoge el más difícil o el más importante para ti y aplica las 4 claves.

1. Entender qué es lo más importante

¿Qué valores crees que están compitiendo? ¿Cuál es el más importante para ti?

2. Saber lo que quieres lograr

En la situación que escogiste, ¿cuál sería tu objetivo? Piensa en algo claro y concreto.

3. Crea un plan

¿Qué pasos tendrías que seguir para lograr tu objetivo? ¿Qué "tentaciones" enfrentarás en el camino? ¿Qué puedes hacer para no ceder a ellas?

3. Prémiate

¿Cuánto tiempo crees que tomará lograr lo que quieres? ¿En qué punto de tu plan crees que necesitarás un descanso o una pequeña celebración?

1 Conceptos clave

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

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

Autonomía: Capacidad para tomar nuestras propias decisiones teniendo en cuenta las consecuencias para nosotros mismos y para los demás.

Toma de decisiones: Posibilidad de elegir entre varias opciones y asumir las consecuencias de la elección tomada.

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

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

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Sus estudiantes o hijos están en un proceso de aprendizaje para la vida. Se aprende a ser responsable enfrentando los errores y utilizándolos como oportunidades de aprendizaje y superación.
- Regañar o dar sermones no sirve. Hágalos pensar en estrategias para organizarse y tener mayor disciplina para cumplir sus objetivos, teniendo en cuenta que sus desarrollos emocionales y sociales también son muy importantes. Enséñeles estrategias que a usted le hayan funcionado para resolver problemas y para corregir sus errores.
- Ayúdeles a explorar las consecuencias de sus elecciones a través de preguntas cordiales.
- Tanto maestros como padres debemos conocer cuáles son los intereses de los jóvenes. Es muy importante escucharlos más, hacerles preguntas, tener espacios comunes para saber qué les gusta, con qué tipo de actividades se divierten y cuáles son sus sueños para el futuro.
- Es posible que los jóvenes muestren dificultad para postergar la gratificación y que sea más difícil convencerlos de que lo hagan. Es importante mantener la calma, promover una comunicación cordial y perseverar.
- Una actitud cordial y acogedora invita a la cercanía, la confianza y la cooperación, lo cual es esencial si se quiere tener una influencia positiva en los jóvenes. Una actitud hostil crea distancia, actitud defensiva y resistencia.
- Si tiene internet y le gustaría mostrar un video a sus estudiantes, use el siguiente link para ver un video del experimento del *marshmallow*:
http://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ

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 jóvenes que han desarrollado esta capacidad tienen resultados muy adaptativos. Por ejemplo, tienen un mejor rendimiento académico y despliegan mejor sus habilidades sociales. También, aquellas personas que han desarrollado la habilidad de postergar la gratificación tienen mejores carreras y un índice menor de participación en actos delictivos, durante la edad adulta, que las personas que tienen dificultades para postergar la gratificación.

- **¿Cuáles son buenas oportunidades para que el joven desarrolle su habilidad para postergar la gratificación?**

Para identificar estas oportunidades, es necesario que sea un buen observador del comportamiento joven, es decir, observar aquellas situaciones en las que se enfrentan intereses que proporcionan satisfacción inmediata con actividades que requieren mayor esfuerzo, pero que llevarán a alcanzar objetivos positivos. Por ejemplo, en el hogar, dormir más tiempo en las mañanas es más placentero que levantarse lo suficientemente temprano para asistir puntualmente a la escuela. Los padres pueden preguntarle al joven "¿Quieres que te ayude a levantarte o quieres hacerlo solo?"; si pide ayuda debe cumplir con lo pactado: "¿Te levantarás inmediatamente cuando yo te llame, en cinco minutos o cuántos minutos después?". Si decide lo segundo, será una gran oportunidad para desarrollar autocontrol y autonomía. En algún momento debe estar preparado para hacerlo solo.

Secuencia 1
Conmigo mismo

Competencia
general
Autorregulación

Competencia específica
Tolerancia a la frustración

CADENA EMOCIONAL NEGATIVA

Objetivo

Parar la cadena emocional negativa que se desata con la frustración.

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

En las sesiones pasadas hemos visto diferentes formas de conocernos y autorregularnos. Hoy vamos a seguir trabajando sobre esto, específicamente, sobre las emociones relacionadas con la frustración.

Miren la imagen en sus cuadernillos. ¿Qué creen que es esta imagen? ¿A qué se refiere?
Respuesta sugerida: El "efecto dominó": empujas una pieza y todas ellas caen una por una en cadena.

El título de la sesión de hoy es "Cadena emocional negativa" y la imagen del efecto dominó. ¿Cómo relacionarían el título con la imagen?



Escuche a sus estudiantes.

Hoy vamos a hablar de la frustración, de cómo puede tener un "efecto dominó" en nuestras emociones, y de cómo detenerlo.

2 Desarrollo

Cadena emocional negativa

Hoy vamos a escribir un guión para una nueva película llamada "Cadena emocional negativa", en la que ustedes son los protagonistas. Comienza con un alias para ti como protagonista. Luego piensa en una situación frustrante. Algo que se quiera lograr y no se alcanza. La mayoría de las películas muestran al héroe (en este caso ustedes) luchando contra dificultades para lograr una meta final. Así es esta película.

Piensen en las cosas que más los frustran. Ya saben, cuando se sienten así "¡Aaargg!" por algo que no sale como querían. Ese será el tema de su película.

Ahora, tómense unos minutos para pensar en las escenas de su película que muestran esa frustración. Escriban las ideas principales en sus cuadernillos, escena por escena, hasta que lleguen a donde dice "PARE AQUÍ", luego de la escena 3.



Déles unos minutos a sus estudiantes para pensar en esto. Luego invítelos a compartir sus ideas.

Cuatro pistas³

¡Ahora sus personajes ya entraron a toda velocidad en una cadena emocional negativa! Esto hace que sea una película emocionante. Ahora tenemos que llevar la historia a su clímax. El clímax de una historia es el punto más alto de la película. La confrontación final. El héroe (tú) no puede ser vencido. Así que te daré cuatro pistas para romper la cadena emocional negativa (ver Material del Estudiante).

Cadena emocional negativa, interrumpida

Ahora volvamos a sus películas. Vamos a recurrir a un truco cinematográfico para "rehacer": tal vez viajar al pasado, o despertar de un mal sueño, o que las cosas están recién por pasar, o que estabas en un universo paralelo. Escojan su truco y escriban su segunda oportunidad! Usen estas pistas para hacer las cosas distinto: Para, Relájate, Enfócate y Adapta.



Déles unos minutos a sus estudiantes para pensar en esto. Luego invítelos a compartir sus ideas.

3 Cierre

La vida está llena de frustraciones. Desde la pequeña molestia por no encontrar algo, a las grandes angustias de romper relaciones, la frustración no es una emoción agradable. Pero ya que no la podemos evitar, el truco es aprender a manejarla y en particular, parar la cadena emocional negativa cuando las cosas no pasan como queremos.

- ¿Cómo les parecen las pistas que vimos hoy?
- ¿En qué situaciones pueden ser útiles?
- ¿Creen que la frustración puede ser Buena?



Tarea opcional y seguimiento

Si lo considera útil y si los estudiantes muestran interés, puede hacer que la siguiente clase presenten sus películas en grupos. Tendrían que armar un grupo, escoger un guion, ensayar y presentarse.

Material para el estudiante

Guion de película



Protagonista (tú, invéntate un alias divertido):

Escena 1: Te pasa algo muy frustrante. Tratas de arreglarlo pero fracasas.

Escena 2: La rabia se apodera de ti. Describe un "acercamiento" de tu cara, tu cuerpo. ¿Qué dices? ¿Qué haces?

Escena 3: La desesperación te embarga. Nada de lo que hiciste funcionó. Sólo empeoraste las cosas. Estás triste. Describe un "acercamiento" de tu cara, tu cuerpo. ¿Qué dices? ¿Qué haces?

¡PARA AQUÍ!

Cuatro pistas para detener una cadena emocional negativa:

Pista #1: PARA	Pista #2: RELÁJATE
La primera vez trataste algo y no funcionó, te molestaste, seguiste intentando y te molestaste más. ¡Esta es la primera pieza de dominó! Cuando la rabia te gane, PARA lo que estés haciendo y toma distancia.	Haz algo divertido y relajante hasta que te calmes. Sal a dar una vuelta, come algo, busca videos graciosos, escucha música o haz ejercicio.
Pista #3: ENFÓCATE	Pista #4: ADAPTA
Enfoca tus esfuerzos en encontrar una solución que alive tu frustración. Empieza por entender cuál es el problema. Piensa qué es lo que realmente te está molestando y qué lo ocasiona. Pide ayuda si no puedes descubrirlo solo. Acá va una pista: a veces ayuda dividir el problema grande en varios chiquitos, que sean más manejables.	Algunas veces las barreras son demasiado grandes para superarlas en ese momento. En ese caso tienes dos opciones. Una, cambiar tus metas por unas que se puedan lograr en el corto plazo. O dos, si no logras avanzar por más que intentes, puede ser saludable dejarlo para otro momento.

RETOMA

Escena 4: Segunda oportunidad! Truco cinematográfico. ¡Nada ha pasado aún! Ahora tienes la oportunidad de hacerlo bien. ¿Cómo interrumpes la cadena emocional negativa?

Escena 5: La frustración está bajo control. Debes crear dos finales alternativos.

Escena final A: Superas el obstáculo que causaba tu frustración.

Escena final B: No puedes superar el obstáculo así que te adaptas y sigues adelante.

1 Conceptos clave

Regulación emocional: Influir intencionalmente en la intensidad, duración y tipo de emoción que experimentamos, de acuerdo a nuestras metas de corto y largo plazo (Gross & Thompson, 2007).

Función ejecutiva y el cerebro joven: La función ejecutiva es un concepto paraguas para el manejo (regulación, control) de ciertos procesos cognitivos como el control de impulsos, la memoria de trabajo (corto plazo), razonamiento, flexibilidad, y resolución de problemas, así como la planificación y ejecución. Recuerda que la parte del cerebro a cargo de la función ejecutiva (la corteza prefrontal) aún no está madura en el cerebro joven, mientras que el centro emocional del cerebro (la amígdala) ya se ha desarrollado. Esto significa que frecuentemente la emoción le gana a la razón. Por eso, las respuestas de los jóvenes suelen ser más viscerales o reactivas. Cuando lidian con la frustración, son propensos a desatar una cadena emocional negativa. Es por eso que les puede ser útil tener estrategias para manejar su frustración, junto con el acompañamiento cariñoso de adultos pacientes.

Frustración: Sentimiento de rabia o fastidio causado por no poder hacer algo (Merriam-Webster, 2015). Respuesta emocional común relacionada a la rabia y decepción, que aparece cuando percibimos oposición al cumplimiento de nuestra voluntad (Miller, 1941).

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

Autorregulación: Manejar efectivamente nuestras emociones, pensamientos y conducta en diferentes situaciones (CASEL, 2015). Aquí utilizamos autorregulación principalmente como regulación emocional, mientras que "determinación" comprende aquellos comportamientos auto-regulatorios relacionados con fijarse metas, motivación, perseverancia y manejo del estrés.

Manejo del estrés: Tomar control sobre nuestro estilo de vida, pensamientos, emociones y la forma como lidiamos con los problemas, para afrontar el estrés, reducir sus efectos dañinos y evitar que se salga fuera de control.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Es bueno enfatizar a los jóvenes que la realidad no siempre es lo que quisiéramos que sea o como la imaginamos, y que eso es normal. Es importante ayudarlos a entender que las circunstancias pueden cambiar, y lo importante es la forma cómo lo manejamos, para que aprendamos de ellas y evitemos las consecuencias negativas.
- Durante la adolescencia las emociones son muy intensas y cambiantes. Es natural para los jóvenes ilusionarse o decepcionarse fácilmente. En estas situaciones, los jóvenes necesitan que los adultos los acompañen respetuosamente, sin juzgar o invalidar sus sentimientos.

- Si bien hay situaciones en la vida que no podemos cambiar, sí podemos manejar nuestras emociones para poder superarlas. Poder distinguir las situaciones que podemos cambiar de las que no, nos ayudará a lidiar mejor y más efectivamente con ambas.

3 Preguntas frecuentes

- **¿La frustración es mala?**

La mayoría de personas piensa que la frustración es una mala emoción porque es desagradable, pero es más complejo. La frustración está programada en nosotros y tiene un valor adaptativo tremendo. Al inicio es una emoción positiva porque cuando nos frustramos nos motivamos a eliminar el obstáculo que nos impide lograr nuestro objetivo. Nos esforzamos más y ese esfuerzo extra frecuentemente da resultado. Lamentablemente, si a pesar de nuestros mayores esfuerzos no podemos superar los obstáculos, y no sabemos cómo manejar las emociones que esto genera, la frustración podría volverse destructiva.⁴

- **¿Por qué es importante la tolerancia a la frustración?**

Porque la vida cotidiana muchas veces dista de lo ideal. Tolerar niveles sanos de frustración nos motiva a superar obstáculos y crecer, y también nos ayuda a evitar una cadena emocional negativa. La tolerancia a la frustración nos ayuda en todos los aspectos de la vida: nuestras relaciones, el trabajo o estudio, la salud, perseguir nuestros sueños.

- **¿Qué pasa si la frustración no se maneja de manera adecuada?**

Puede convertirse en rabia, que se parece a la frustración pero con el volumen más alto. El cuerpo se tensa, la concentración se reduce, el pensamiento se nubla, y entonces la calidad de los esfuerzos declina y no podemos pensar claramente ni tomar buenas decisiones. Si los jóvenes no pueden eliminar los obstáculos de su camino en este punto, sus emociones avanzan de la rabia a la desesperación, y de ahí a la desesperanza. Han tratado y tratado y no han logrado eliminar las barreras, así que lo natural es rendirse. Con cada caída en la cadena emocional negativa, los niños y jóvenes se van convenciendo de que sus acciones tienen poco efecto y pierden progresivamente la confianza en sí mismos y en su capacidad de alcanzar sus metas.⁵

4. Tomado de <https://www.psychologytoday.com/blog/the-power-prime/201009/parenting-frustration-in-children-aarrgghh>

5. Ditto.



SECUENCIA 2

Con los demás

Secuencia didáctica dos: Con los demás

Esta secuencia está compuesta por seis sesiones de clase y busca que los estudiantes de noveno grado cuenten con las competencias necesarias para construir relaciones positivas con los demás. Para esto se propone el desarrollo de su conciencia social y de las habilidades para comunicarse de forma positiva con los demás.

Conciencia social

Poder entender las situaciones desde diferentes puntos de vista, sentir emociones parecidas a las que experimentan otras personas 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.

Competencia general:	Conciencia social Entender los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás		
Competencias específicas:	Toma de perspectiva	Empatía	Comportamiento prosocial
¿Qué es esta competencia?	Entender una situación desde múltiples puntos de vista	Es la capacidad de sentir algo parecido a lo que pueda estar sintiendo otra persona en una situación determinada	Acciones voluntarias para beneficiar a otros
¿Cuál es el objetivo para el estudiante en cada clase?	Considerar las expectativas, información y sentimientos de los demás antes de juzgar una situación.	Sentir lo que otras personas sienten cuando están pasando por algo difícil	Ofrecer ayuda genuina, humilde y respetuosa del otro

Comunicación positiva

Para lograr una comunicación positiva con los demás se necesita aprender a escuchar activamente, ser asertivo y manejar los conflictos de forma constructiva. En estas tres clases, se pretende que los estudiantes usen su lenguaje no verbal para escuchar activamente, que aprendan a ser asertivos con sus amigos, y que puedan mediar en un conflicto entre amigos.

Competencia general:	Comunicación positiva Expresarse y escuchar a los demás de forma constructiva		
Competencias específicas:	Escucha activa	Asertividad	Manejo de conflictos
¿Qué es esta competencia?	Prestar atención total a otra persona, con interés genuino y respeto	Expresar nuestros pensamientos, sentimientos y expectativas sin ofender o agredir a los demás	Forma de actuar cuando se nos presenta un conflicto, puede ser constructiva cuidando de sí mismo, de la relación y del contexto
¿Cuál es el objetivo para el estudiante en cada clase?	Concentrar mi atención en lo que otros me quieren decir y mostrarles que me importa.	Resistir la presión de otros para hacer algo que no quiero o que me hace daño	Definir el problema, cómo me siento, lo que hice mal y cómo corregirlo.

Secuencia 2 Con los demás	Competencia general Conciencia social	Competencia específica Toma de perspectiva
------------------------------	--	---

LA TAZA DE AGUA MÁS CARA

Objetivo Considerar las expectativas, información y sentimientos de los demás antes de juzgar una situación	Material para el aula N/A
---	-------------------------------------

Guía de la sesión

1 Inicio

Esta es la primera de varias clases en las que vamos a aprender cómo relacionarnos mejor con los demás. Vamos a comenzar por identificar sus puntos de vista.

Abran sus cuadernillos en la página "Perspectivas diferentes". Imaginen diferentes personas viendo una casa. ¿Qué creen que esté pensando cada persona?

- El dueño, que quiere vender
- Alguien que la quiere comprar
- Un obrero
- Un ladrón que planea entrar a robar
- Una persona que vive en la calle y no tiene donde vivir

Cada uno ve las cosas desde una perspectiva diferente porque nuestras percepciones se basan en nuestra experiencia, la situación en la que estamos, lo que queremos, etc.

2 Desarrollo

Hoy aprenderemos a tomar la perspectiva de otros. Leamos juntos el caso de "La taza de agua más cara".

Ana va a un café que no conocía. Tenía poquita plata, así que sólo pidió un vaso de agua caliente y una tajada de limón. Piensa que el lugar estuvo terrible y nunca volverá. Estaba tan molesta, que entró a una página web (TripAdvisor), un sitio popular para evaluar lugares (restaurantes, hoteles, sitios turísticos, etc.) y le dio al café una mala evaluación.

Formen grupos de cuatro.



Proponga una forma práctica de formar los grupos. Cuando los estudiantes estén agrupados, déles las siguientes instrucciones.

Quiero que lean en grupo lo que Ana dijo sobre su experiencia y luego respondan las preguntas de su cuadernillo como si fueran Ana:

- ¿Cuáles eran tus expectativas?
- ¿Qué información utilizaste para juzgar la situación?
- ¿Qué información te faltaba?
- ¿Cómo te sentiste con lo que pasó y cómo crees que otros se sintieron?



Deles un tiempo para discutir. Luego invite a los grupos a compartir sus respuestas.

Ahora pasémos la página y leamos lo que el dueño respondió. Respondamos juntos las mismas preguntas como si fuéramos el dueño.



Si hay tiempo, puede hacer que los estudiantes trabajen esto grupal o individualmente. Si ya ha pasado más de la mitad del tiempo, puede discutirlo en plenaria como una sesión de lluvia de ideas.

Así que Ana y el dueño tuvieron un encuentro privado en un café, donde tuvieron un desacuerdo, y luego un intercambio público que ha dado la vuelta al mundo. ¿Vieron lo que decían algunos medios? (ver Material del Estudiante).

- ¿Qué piensan ustedes?
- ¿Por qué creen que la opinión pública apoyó más al dueño?
- ¿Qué valores o reglas sociales influyen en cómo ve el público este desacuerdo?



Escuche a sus estudiantes.

3 Cierre

Como vieron, no podemos juzgar una situación o a otra gente sin considerar que los otros puedan tener expectativas o información de las que no somos conscientes. Además, hay valores culturales y sociales o reglas que influyen en cómo una situación es juzgada desde fuera y que debíamos considerar.

- ¿Cómo podemos aplicar esto en nuestra vida cotidiana?
- ¿Qué es lo más difícil de tomar la perspectiva de otra persona?

Material para el estudiante

Perspectivas diferentes

Imagina que algunas personas están observando una casa, podrían prestar atención a cosas diferentes y tener perspectivas distintas. ¿Qué crees que cada persona estaría pensando? Escribe tu respuesta en las líneas indicadas.



El dueño, que la quiere vender:

Alguien que la quiere comprar:

Un obrero:

Un ladrón que planea entrar a robar:

Una persona que vive en la calle:

La taza de agua más cara

Ana va a un café que no conocía. Tenía poquita plata, así que sólo pidió un vaso de agua caliente y una tajada de limón.

Piensa que el lugar estuvo terrible y nunca volverá. Estaba tan molesta, que entró a una página web (TripAdvisor), un sitio popular para evaluar lugares (restaurantes, hoteles, sitios turísticos, etc.) y escribió una nota negativa sobre el café.

Lee su nota aquí>>

“Caro y personal maleducado”

●●●●● Reviewed 7 December 2015

Este lugar es absolutamente fatal. Fui para un té en la tarde con unos amigos y tenía un presupuesto ajustado. Pedí agua caliente y una tajada de limón, que, para empezar, no llegó a tiempo con las bebidas y galletas de mis amigos. Luego me cobraron \$5.000 por mi agua y la delgada tajada de limón. Cuando pregunté por qué me cobraban tanto por un poco de agua, el mesero irónicamente me contestó “bueno, ¿sabe usted cuánto cuesta un limón?” Sí, y no definitivamente 5000 pesos. Entonces él pasó a informarme, erradamente, que una taza de té (que fue lo que a mí me cobraron) cuesta tanto como un agua con limón. Fatal el lugar, definitivamente no lo recomiendo, y el mesero maleducado debería ser despedido. No volveré y recomendaré a mis amigos y familia que no vayan.

Ponte en el lugar de Ana. Basándote en su versión de los hechos, completa la tabla de abajo, respondiendo las preguntas siguientes como si fueras Ana:

- ¿Cuáles eran tus expectativas?
- ¿Qué información utilizaste para juzgar la situación?
- ¿Qué información te faltaba?
- ¿Cómo te sentiste con lo que pasó y cómo crees que otros se sintieron?

	Ana	El dueño del café
Expectativas (lo que querías)		
Información (lo que sabías)		
Desinformación (lo que no sabías)		
Sentimientos (lo que sentiste y lo que otra gente sintió)		

Después, el dueño del café se tomó el tiempo de responder al comentario de Ana y explicar su punto de vista. Dale una mirada:

“Lamento que te hayas sentido ‘estafada’ y trataré de explicarte por qué no lo fuiste.

Tú entraste al café y un mesero te llevó a tu sitio, te dio un menú, esperó un rato y luego te tomó el pedido. Lo ingresó en el sistema, luego buscó una taza, tetera y cuchara y los llevó a la cocina. Ahí, seleccionó un cuchillo, una tabla de picar, consiguió un limón del refrigerador, cortó una tajada y la puso en la taza.

Luego, regresó al comedor, sirvió la cantidad necesaria de agua caliente y llevó la taza a tu mesa. Cuando te ibas a ir, imprimió tu cuenta, la llevó hasta ti, procesó tu pago con tarjeta de crédito y lo registró en el sistema. Después de que te fuiste, recogió tu taza, tetera y cuchara, y las llevó a la cocina, las lavó y secó, junto con la tabla de picar y el cuchillo, y guardó el limón. Luego, regresó al comedor, guardó la taza, tetera y cuchara, limpió tu mesa y colocó el menú, esperando al siguiente cliente. Esos son al menos 2-3 minutos de trabajo para el mesero.

Los costos administrativos para el negocio, por ejemplo el alquiler, impuestos, electricidad, tarifas bancarias, etc. Son elevados. Yo les pago a mis colegas un sueldo decente y luego de considerar vacaciones, seguro, y tiempo no productivo antes y después de abrir, el mesero que te atendió me cuesta mucho por hora. Por tanto, el costo de ofrecerte 2-3 minutos de servicios es alto. Luego, el gobierno le añade 20% de impuesto, lo que lleva el costo de esa taza de infusión de fruta a algo entre 4000 y 6000 pesos, independientemente de si tuviste una bolsita de té o una tajada de limón que cuesta menos.

Yo tengo que pagar a mis proveedores o el local no estará disponible para que otros lo usen en el futuro. Acepto que esto hace que una taza en un café del centro de la ciudad parezca cara comparada con la que te haces en casa pero desafortunadamente esa es la cruel realidad de la vida. Tal vez, la ironía que percibiste en mí fue provocada por la falta de respeto que yo percibí en ti por asumir que podías usar nuestras instalaciones y ser atendida gratuitamente.”

Estas fueron las reacciones en Internet:

- Gerente de restaurante usa **lógica brillante** para rebatir queja de una cliente insatisfecha”
- “Dueño de restaurante **brillantemente** responde comentario en TripAdvisor”
- “Una de las **mejores respuestas** de Gerencia en TripAdvisor que hemos visto. Vale la pena leer”
- “Dueño de restaurante deja la **mejor respuesta de todos los tiempos** a una evaluación negativa en TripAdvisor”
- “Este empresario rebate una crítica negativa en TripAdvisor con un detalle exacto de lo que cuesta operar un negocio”

TripAdvisor eliminó el comentario y la respuesta de su página.

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Asertividad: Ser capaz de defendernos y defender nuestras posiciones sin recurrir a la agresión o afectar los derechos de otros (Peneva & Mavrodieva, 2013).

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

Toma de perspectiva: Ver el mundo desde un lugar diferente a nuestro punto de vista habitual. Nos ayuda a entender lo que otros puedan pensar o sentir ante una situación, al tratar de ver lo que ellos ven. En niños y adultos, la toma de perspectiva se asocia con mayor empatía, comportamiento prosocial, y un trato más favorable hacia la persona (o grupo) cuya perspectiva es tomada (Furr, 2008).

Comunicación positiva: Interactuar con amabilidad y respeto por nosotros mismos y los demás para potenciar el bienestar mutuo, el crecimiento y la comprensión.

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

Conciencia social: La habilidad de tomar la perspectiva y empatizar con otros, incluyendo los que son de otros grupos sociales y culturas. La capacidad de entender las normas éticas y sociales de comportamiento, y reconocer los recursos de apoyo disponibles en la familia, escuela y comunidad (CASEL, 2015).

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Los jóvenes frecuentemente piensan que su punto de vista es el único y pueden tener dificultades tomando la perspectiva de otros. Primero que nada, es necesario despertar el deseo de descubrir lo que otros piensan. La mejor manera es ofrecerles espacio para el debate y diálogo, donde puedan tener oportunidades de escuchar y ser escuchados.
- Los debates en clase ofrecen una excelente oportunidad para escuchar otros puntos de vista. Cuando use esta metodología, es muy importante aclarar de antemano que el propósito del debate no es ver quién está en lo correcto y llegar a una verdad absoluta, sino escuchar diferentes puntos de vista.
- Entender la perspectiva de otros nos ayuda a darnos cuenta de que no hay una sola forma de interpretar una situación.
- Es importante enseñar con el ejemplo. Tenemos que esforzarnos por ver las cosas desde la perspectiva de los jóvenes, escucharlos y hacerles preguntas para entender cómo ven e interpretan las cosas. Tomar su perspectiva en cuenta no sólo amplía nuestra mirada, sino que nos ayuda a entenderlos y ayudarlos a reflexionar más profundamente sobre sus decisiones.

3 Preguntas frecuentes

- **¿Los jóvenes son capaces de tomar la perspectiva de otras personas?**

Investigación científica y nociones teóricas apoyan la idea de que la capacidad de toma de perspectiva se desarrolla durante la adolescencia como resultado del desarrollo cognitivo.⁵ Los jóvenes cambian conforme crecen, y van comprendiendo mejor la perspectiva de los demás. Esto está relacionado, también, con la madurez del cerebro y, en particular, de la corteza anterior media prefrontal.⁶ A los 3 años los niños ya son capaces de reconocer que otras personas pueden tener pensamientos distintos, pero aún los confunden con los suyos propios. Conforme maduran, se dan cuenta que distintas personas pueden reaccionar de maneras diferentes ante la misma situación, desarrollan la capacidad para analizar las perspectivas de distintas personas involucradas en una determinada situación. A partir de los 14 años, ya son capaces de imaginar cómo las normas sociales o culturales pueden influir en las percepciones de otras personas.⁷

- **¿Qué otras habilidades están relacionadas con la capacidad de ver las cosas desde la perspectiva de los demás?**

Para poder comprender cómo distintas personas interpretan y evalúan la misma situación de distintas maneras, se requiere de habilidades tales como la escucha activa, empatía, asertividad, pensamiento crítico, entre otras.

3. Perspective taking and empathic concern in adolescence: Gender differences in developmental changes. Van der Graaff, Jolien; Branje, Susan; De Wied, Minet; Hawk, Skyler; Van Lier, Pol; Meeus, Wim *Developmental Psychology*, Vol 50(3), Mar 2014, 881-888. <http://dx.doi.org/10.1037/a0034325>
4. Changing Brains, Changing Perspectives: The Neurocognitive Development of Reciprocity *Psychological Science*
5. Extraído de: <http://everything2.com/title/Selman%2527s+Five+Stages+of+Perspective+Taking>

Secuencia 2
Con los demás

Competencia
general
Conciencia social

Competencia específica
Empatía

LO SIENTO

Objetivo

Sentir lo que otras personas sienten cuando están pasando por algo difícil

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

La sesión pasada identificamos diferentes perspectivas sobre varias situaciones. Hoy vamos a trabajar no solamente sobre lo que las personas piensan, sino, sobre todo, sobre lo que sienten.

Vamos a comenzar esta clase recordando alguna vez que cometimos un error, ya sea en clase, con amigos o en casa. Les pido que recuerden también qué hicieron las personas que estaban con ustedes.



Deles algún tiempo para que piensen. Pida que algunos voluntarios le cuenten su experiencia a toda la clase.

2 Desarrollo

Cometer errores es una parte normal de vivir y aprender.

Abramos nuestros cuadernillos en la página "El error" (ver Material del estudiante). Vamos a hacer la actividad por partes. Primero lean y respondan la parte llamada "¿Cómo comenzó todo?"



Deles algunos minutos para completar esta parte.

¿Quién quiere compartir su historia y sus respuestas?



Escuche a sus estudiantes. Luego abra la discusión.

- ¿Qué sintió Mercedes?
- ¿Qué sintieron sus amigos?
- ¿Cómo te sientes luego de leer lo que le pasó a Mercedes?



Si algún estudiante dice que no siente algo frente a la situación de Mercedes le puede preguntar: ¿Si esto te pasara a ti, a una hermana o hermano tuyo, o a un amigo, qué sentirías?

Ahora continuemos con la siguiente parte: “¿Qué pasó después?”



Deles unos minutos para completar esta parte, y luego escuche a sus estudiantes.

- ¿Qué crees que hizo Mercedes?
- ¿Cómo se sintió?
- ¿Qué opinas sobre cómo los profesores manejaron la situación? ¿Fue justo?



Escuche a sus estudiantes.

3 Cierre

- ¿Por qué es importante ponernos en el lugar de otro o sentir algo parecido a lo que sienten los demás cuando están pasando por situaciones difíciles?
Respuesta sugerida: Porque esto nos puede llevar a ayudarlos, consolarlos o a hacer algo para que la situación pare.
- Lo que le pasó a Mercedes desafortunadamente es común en los contextos educativos; agredir a alguien por su apariencia física, por cómo se viste, por cómo habla o por cualquier otra cosa es frecuente. ¿Por qué esto es injusto?
Respuesta sugerida: Porque son situaciones en donde se abusa de otro ser humano, aprovechando las ventajas propias y las desventajas de otros, vulnerando (irrespetando) sus derechos.

Material para el estudiante

El error

Lee la historia y completa las líneas en blanco con tus propias ideas:

¿Cómo comenzó todo?

Mercedes es una chica un poco tímida. Le gusta estudiar aunque a veces se distrae haciendo otras cosas como ver televisión o hablar con sus dos amigas, con quien anda desde que estaba muy pequeña. Un día en el colegio, ante una pregunta del profesor, Mercedes dio una respuesta absurda... se equivocó... cometió un error. Sus compañeros se burlaron muchísimo... incluso la comenzaron a llamar con sobrenombres muy ofensivos. Mercedes sintió: _____

Al otro día Mercedes pensó que ya todo estaría olvidado, pero no fue así... Sus compañeros la seguían ofendiendo y cada vez era peor... La dejaron encerrada en los baños del colegio... perdió dos clases hasta que alguien que pasaba abrió la puerta y ella pudo salir. Mercedes les contó a sus amigas... Ellas sintieron: _____

La situación se agravó tanto que Mercedes se escondía para que esos compañeros no la molestaran... ya no quería volver al colegio... incluso sentía que se quería morir. Al conocer lo que le pasó a Mercedes yo siento: _____

¿Qué pasó después?

Entonces los amigos la animaron para que le contara a los papás... Mercedes decidió entonces _____

¿Qué hizo Mercedes?

Los padres de Mercedes adoloridos por lo que le pasaba a su hija, fueron al colegio para saber qué estaba pasando. La profesora comentó la situación con los otros maestros de y decidieron hablar separadamente con Mercedes, sus amigas y los chicos y chicas que la estaban intimidando y agrediendo.

Quienes la agredían se disculparon públicamente con Mercedes y contaron equivocaciones y errores que ellos habían cometido alguna vez; se comprometieron a jamás volver a tener ese tipo de comportamientos en el colegio y tuvieron que desarrollar un proyecto con los estudiantes de primaria acerca de la importancia de los errores para la vida y del cuidado que debemos tener con los otros seres humanos.

Mercedes sintió _____

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

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Para algunos jóvenes 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.
- Es muy importante que tanto en el colegio como en la familia se desarrolle la empatía del joven hacia las situaciones de agresión y abuso que se puedan presentar en sus diferentes contextos. Una forma importante de hacerlo es tener reglas claras contra el abuso y la agresión.
- En la familia es indispensable sacar el abuso y la agresión de nuestros hogares. El primer paso es identificar si se está presentando. Los padres tenemos la obligación de tratar a nuestros hijos con cuidado y respeto, y esto mismo debemos inculcarlo entre todos los miembros de la familia.
- En el colegio deben haber normas claras y explícitas en contra de la agresión y el abuso. Frente a las situaciones de este tipo es indispensable contar con formas pedagógicas y disciplinarias de acción.

3 Preguntas frecuentes

• ¿Por qué es importante practicar la empatía?

La empatía es una habilidad importante que nos ayuda a fortalecer nuestras relaciones con los demás. Si no somos capaces de sentir empatía hacia las emociones de otros, será poco probable que podamos relacionarnos conectándonos verdaderamente con los demás. La empatía, además, facilita la resolución de conflictos interpersonales pues muchos de ellos ocurren porque las personas involucradas no logran entender las emociones que los demás pueden estar sintiendo. Así también, si logramos entender las emociones de otras personas, somos capaces de resolver problemas y tomar decisiones de una manera más eficiente. La empatía también nos permite desarrollar un sentido de justicia, respetar los derechos humanos y llevar a cabo comportamientos prosociales.

• ¿Cuál es la relación entre la empatía y la sensibilidad social?

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

Secuencia 2
Con los demás

Competencia
general
Conciencia social

Competencia específica
Comportamiento prosocial

AYUDA, NO AYUDA

Objetivo

Ofrecer ayuda genuina, humilde y respetuosa del otro

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

La sesión pasada hablamos sobre cómo algunas personas se sienten mal cuando las tratan mal. Hoy vamos a hablar de cómo podemos ayudar a la gente que lo necesita. Hagamos las sillas a un lado del salón y que dejemos el espacio del centro libre. Ahora ubiquen en desorden algunas sillas en el espacio que quedó vacío.



Deben ser suficientes para que actúen como obstáculos para caminar, pero no tantas como para que no permitan desplazarse.

Van a juntarse en parejas. Un miembro de la pareja tendrá los ojos cerrados (no vale hacer trampa); el otro estudiante le irá indicando, sin tener ningún tipo de contacto físico, por dónde caminar para no tropezarse con las sillas. Todos los que tienen los ojos vendados comenzarán a caminar cuando yo lo indique y su pareja debe ir guiándolos solo con instrucciones verbales. Comiencen



Deles aproximadamente 3 minutos para que realicen la actividad.

¿Cómo se sintieron recibiendo y dando ayuda?



Escuche algunas respuestas.

2 Desarrollo

Héroes anónimos

Para empezar la sesión de hoy, abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "Héroes anónimos: Federico" (ver Material para el estudiante); leamos juntos.



Una vez finalizada la lectura, continúe.

Me gustaría que ahora cada uno piense qué le llamó la atención o le pareció interesante de la lectura

Veamos en los cuadernillos la sección "Ayuda, no ayuda". Verán una lista de ejemplos de cosas buenas que pueden hacer por los demás. Ahora imaginemos razones que harían que estas cosas buenas no ayuden o incluso hagan daño. Les daré un ejemplo:

Saqué a pasear al perro de mi amigo. Pero **qué pasa si...**

- mi amigo quería pasar ese rato con su perro
- mi amigo no sabía dónde estaba su perro y se preocupó mucho
- mi amigo se metió en problemas con sus padres por no ocuparse de su perro



Deles un tiempo para trabajar individualmente (o en grupos si tiene tiempo extra), y luego compartir en plenario. Abajo encontrará algunas respuestas para complementar (para usar sólo si a los estudiantes no se les ocurre ninguna idea propia).

Acción	Qué pasa si..
Ayudé a mi hermano con su tarea para que no saque una mala nota	<ul style="list-style-type: none"> • No necesitaba o quería mi ayuda • Sintió que no confiaba en él • No se esforzó porque sabía que yo lo haría por él
Le dije a mi mamá que se veía linda cuando estaba teniendo un mal día	<ul style="list-style-type: none"> • Pensó que estaba siendo condescendiente para que se sienta bien y que mi cumplido no era sincero
Convencí a mi mejor amiga de terminar con su novio que era malo	<ul style="list-style-type: none"> • No estaba lista para terminar • El novio no era una mala persona, sólo necesitaba que mi amiga le diga cómo se sentía y qué esperaba de él • Lo hice porque en el fondo estaba celosa del tiempo que mi amiga pasaba con su novio
Ayudé a un viejito a subir las escaleras	<ul style="list-style-type: none"> • No quería subir • No necesitaba mi ayuda y lo hice sentir inútil
Perseguí a un perro que se escapó del carro de una señora	<ul style="list-style-type: none"> • El perro no era de la señora • Ella tenía la situación bajo control y no necesitaba mi ayuda
Hablé por teléfono dos horas con una amiga luego de que terminó con su novio	<ul style="list-style-type: none"> • Yo fui quien habló más y mi amiga necesitaba dormir • Mi amiga no quería hablar y yo la forcé
Ayudé a un compañero con discapacidad a llegar a su salón de clase	<ul style="list-style-type: none"> • Sabía como llegar y podía hacerlo solo • Lo hice sentir discapacitado cuando él se ve a sí mismo como perfectamente capaz • Era difícil para él pero quería hacerlo sólo, porque es un reto que quiere vencer por su cuenta
Le compré un helado a un amigo	<ul style="list-style-type: none"> • No quería helado • Tiene problemas de sobrepeso pero no quería decirlo • Estaba corto de dinero y sintió que yo se lo estaba restregando en la cara

En mi caso

Ahora me gustaría que cada uno piense en una situación en la que trató de ayudar a alguien pero, viéndolo en perspectiva, no está seguro si ayudó o no.



Deles un tiempo para terminar, luego invítelos a compartir si quieren. Escuche a sus estudiantes.

3 Cierre

A todos nos gusta ayudar a otros, en general, pero más aún si son nuestros amigos. Pero algunas veces, a pesar de la buena intención, no estamos ayudando o incluso estamos haciendo daño. Esto es cierto para todos: niños, jóvenes, adultos.

No significa que dejemos de intentarlo. La mejor manera de ayudar a otros es ser genuino, humilde y respetuoso de lo que ellos quieren y necesitan.

- ¿Cómo creen que podrían ser personas más amables?
- ¿Qué podemos hacer la próxima vez que tengamos ganas de ayudar y no estamos seguros de si es lo correcto?

Héroes anónimos: Federico

Federico es un joven que pertenece a una comunidad marginal de la ciudad. Desde que estaba en el colegio se interesó por conocer las problemáticas de su comunidad con la idea de hacer algo para ayudar. Apenas pudo, se unió a una fundación que propiciaba experiencias de encuentro entre niños, niñas y jóvenes para fortalecer espacios deportivos, ecológicos, artísticos y comunicativos. De esta manera, Federico cada fin de semana se dedica a trabajar para el beneficio de su comunidad. A continuación encuentras las respuestas que dio este joven en una entrevista.

Federico cuéntanos un poco acerca de tu trabajo en la fundación

Lidero el trabajo en la fundación buscando que los niños y jóvenes que asisten a los talleres cambien las actividades riesgosas que encuentran en su entorno y encuentren espacios de creatividad y diversión a través de distintas herramientas. Ellos viven en condiciones sociales y económicas muy desfavorables. Comenzamos haciéndoles talleres de guitarra, dibujo y origami. También convengo a otros jóvenes para que se sumen a nuestro trabajo en la fundación. Lo que nosotros queremos es que los niños y jóvenes de nuestra comunidad puedan recibir algunos conocimientos artísticos, deportivos y ambientales; tratando de que sea un proceso integral, porque para nosotros la educación es fundamental como un intercambio de saberes que podemos compartir y que ayuda a mejorar nuestras condiciones de vida.

¿Por qué a pesar de que ya terminaste la secundaria continúas en la fundación?

Para mí es muy grato ver que muchos niños, niñas y jóvenes encuentran un espacio de diversión y conocimientos dentro del trabajo que hacemos con ellos. Además son críticos de las situaciones de injusticia social en que viven y están dispuestos a tener metas constructivas para ayudar a transformar su realidad.

¿Qué invitación harías a otros adolescentes y jóvenes?

Recordarles la necesidad de compartir con las demás personas, de construir nuevos conocimientos con los niños, niñas y jóvenes de nuestras comunidades, la invitación es a entendernos y pensarnos sobre la importancia que tienen los ejercicios comunitarios que ayudan a los demás.

Ayuda, no ayuda

En el cuadro de abajo, lee la buena acción hecha por un joven como tú e imagina, para cada acción, en qué casos no ayudaría o haría más daño que bien.

Acción	Qué pasa si...
Saqué a pasear al perro de mi amigo	<ul style="list-style-type: none"> <i>mi amigo quería pasar ese rato con su perro</i> <i>mi amigo no sabía donde estaba su perro y se preocupó mucho</i> <i>mi amigo se metió en problemas con sus padres por no ocuparse de su perro</i>
Ayudé a mi hermano con su tarea para que no saque una mala nota	
Le dije a mi mamá que se veía linda cuando estaba teniendo un mal día	
Convencí a mi mejor amiga de terminar con su novio que era malo	
Ayudé a un viejito a subir las escaleras	
Perseguí a un perro que se escapó del carro de una señora	
Hablé por teléfono dos horas con una amiga luego de que terminó con su novio	
Ayudé a un compañero con discapacidad a llegar a su salón de clase	
Le compré un helado a un amigo	

En mi caso

Piensa en una situación en la que trataste de ayudar a alguien pero, viéndolo en perspectiva, no estás seguro si fue de ayuda o no. Hazte las siguientes preguntas como si fueras a vivir esa situación de nuevo:

En esta situación: _____	
¿Realmente he escuchado primero?	
¿Ofrezco ayudar porque creo que yo sé más que la persona a la que voy a ayudar?	
¿Mi ayuda va a disminuir en alguna medida la dignidad, poder o autoestima de la otra persona?	
¿Este es el tipo de ayuda que la otra persona quiere o lo que yo creo que necesita?	
¿Tenemos una relación recíproca y yo estaría dispuesto a recibir este mismo tipo de ayuda de esta persona?	
¿Estoy ofreciendo ayudar en humildad o con desaprobación/pena/condescendencia?	
¿Esto se trata de mí y mi ayuda, o realmente me importan los intereses de la otra persona?	
¿Estoy esperando algo a cambio, o esto es un apoyo incondicional?	

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.

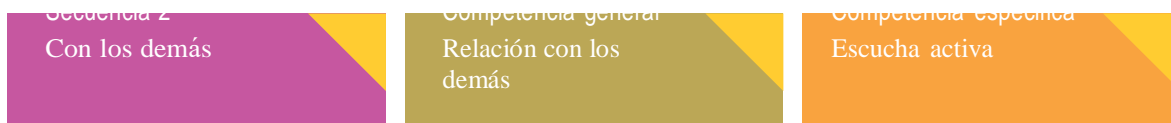
Comportamiento prosocial: Acción voluntaria que beneficia a otras personas o a la sociedad como conjunto.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Los climas de aula pueden ser espacios ideales para generar comportamientos prosociales en los estudiantes. Para esto es muy importante promover la cooperación en vez de la competencia, y propiciar que los estudiantes se ayuden entre sí aprovechando las diferentes habilidades con que todos cuentan. Para ello es fundamental que el deseo de ayudar sea genuino y parta de los mismos estudiantes y que no lo hagan para quedar bien o sentirse bien.
- Use prácticas consistentes de disciplina positiva que incluyan expectativas claras, discusiones y modelamiento de la conducta. Estas son más efectivas en promover el comportamiento prosocial que las amenazas, castigos y recompensas extrínsecas.
- En casa también se puede propiciar las conductas de ayuda, consuelo y cooperación. Para esto la ayuda debe ser desinteresada, así que no se deben dar recompensas por este tipo de acciones.
- En el colegio se pueden promover campañas de ayuda en donde participen todos, ojalá como una forma permanente de desarrollar comportamientos prosociales en los estudiantes. El énfasis en estas campañas debe estar en enseñar a los estudiantes humildad, respeto y sinceridad, reforzando el mensaje de que lo más importante es la voluntad y requerimientos del que recibe la ayuda, y no del que ayuda, y que ayudar no te hace mejor que el que recibe tu ayuda.

3 Preguntas frecuentes

- **¿Por qué es importante el comportamiento prosocial en la adolescencia?**
El comportamiento prosocial es un factor protector durante la adolescencia, promueve la resiliencia y el sentido de conexión y pertenencia a la comunidad, grupo de pares o familia. Esto es especialmente importante durante la adolescencia, etapa de múltiples cambios internos, mayor necesidad emocional de conexión con otros, mayor intencionalidad en lo que hacen o dejan de hacer, y nuevas expectativas de la sociedad respecto a las responsabilidades que debe asumir un joven.
- **¿Los jóvenes pueden mejorar su comportamiento prosocial?**
El contexto social (familia, amigos, colegio) de los jóvenes influye en sus oportunidades de desarrollar una conducta prosocial: un entorno que les brinda oportunidades diversas de ayudar a otros, así como la percepción que los jóvenes tienen respecto a la prosocialidad de sus padres, maestros, compañeros. Una cultura escolar, familiar, de apoyo mutuo, trabajo cooperativo, y solidaridad, promueve más conductas prosociales que una cultura que valora el éxito individual por encima de lo demás.



COMPRENDER, CONFIRMAR Y CONCECTARTE

Objetivo

Concentrar mi atención en lo que otros me quieren decir y mostrarles que me importa

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

La sesión pasada hablamos de cómo ofrecer ayuda real a los demás. Para comenzar la sesión quiero proponerles que pensemos en los momentos en que ustedes están hablando con alguien:

- ¿Cómo se dan cuenta cuando alguien los está escuchando o se esfuerza por entender lo que están diciendo?
Nos escuchan cuando: Están en silencio, nos miran, tienen actitud atenta, no están distraídos con otras cosas o en otras actividades, nos hacen preguntas sobre lo que les estamos contando, entre otras.
- ¿Y cómo se dan cuenta que esa persona no los está escuchando?
NO nos escuchan cuando: Interrumpen a cada rato y no nos dejan terminar la idea, cambian de tema, están distraídos con otras cosas, hacen preguntas ilógicas que no tienen nada que ver con lo que les estamos diciendo, entre otras.



Escuche algunas respuestas y complemente cuando lo considere necesario.

2 Desarrollo

Escucha activa

¿Por qué es importante la escucha para tener buenas relaciones con las otras personas?

Respuestas para complementar: Escuchando conocemos cómo piensan los demás; cuando tenemos algún problema o diferencia con alguien podemos conocer su punto de vista; en las amistades, las relaciones de pareja y la familia, escuchar a los otros permite que profundicemos en el conocimiento de la otra persona, y que estrechemos nuestros vínculos.

¿Y saben qué es la escucha activa? ¿Qué se imaginan que es?

Respuestas para complementar: Es lo contrario de asumir una posición pasiva frente a lo que escuchamos. Es hacer cosas para entender muy bien lo que la persona quiere transmitirnos y para que la persona se sienta escuchada.



Escuche algunas respuestas y complemente cuando lo considere necesario.

Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "Comprender, confirmar y conectarte" y leamos juntos la parte inicial y las estrategias.



Una vez finalizada la lectura, deles unos minutos para que realicen la actividad. Cuando todos hayan terminado, permita que algunos estudiantes compartan sus respuestas con toda la clase; complemente y retroalimente de acuerdo con la siguiente guía.

- **COMPRENDE. Parafrasea, dilo con tus propias palabras:** "Están pasando cosas en tu casa que te hacen pensar en irte de allí, algo pasa con tu mamá".



Recuerde que parafrasear es decir lo que la otra persona nos dijo pero con nuestras propias palabras, no se deben incluir interpretaciones u otros elementos adicionales.

- **CONFIRMA. ¿Qué preguntas le harías para aclarar?:** ¿Por qué dices que tu mamá está loca? ¿Qué es lo que ya no soportas? ¿Por qué piensas que donde tus tíos estarías mejor?
- **CONÉCTATE. ¿Qué le dirías sobre sus emociones?:** Veo que te sientes triste y desesperado

Situaciones a elegir

Ahora les voy a presentar tres tipos situaciones a elegir y quiero que cada uno escoja una de ellas para hablar sobre la misma:

- Alguna situación de su vida que recuerden con alegría, por ejemplo un paseo, la visita a algunos de sus familiares, un acontecimiento importante de la familia.
- Hablar sobre la persona más importante de sus vidas: quién es, por qué es la más importante para ustedes, cómo es esa persona, etc.
- Hablar acerca de una celebridad o un personaje de la historia que les gustaría conocer: quién es, por qué les gustaría conocerlo, qué actividades les gustaría hacer con ese personaje, qué le preguntarían, etc.

¿Ya todos seleccionaron una de estas situaciones?



Organícelos en parejas cuidando que ningún estudiante se quede solo. En las parejas deben enumerarse 1 o 2.

Ahora cada uno tendrá un turno de 3 minutos para hablarle a su compañero acerca de la situación que seleccionó. La persona que está escuchando debe aplicar las estrategias que aprendimos hoy:

1. Repetir con sus propias palabras para verificar si está entendiendo (comprende),
2. hacer preguntas para aclarar o profundizar (confirma)
3. y conectarse con los sentimientos de la otra persona (conéctate).

En los primeros 3 minutos el número 1 hablará y el 2 practicará la escucha activa. Les avisaré cuando falte un minuto y luego cuando deban cambiar de turno; en el segundo turno el número 2 hablará y el 1 practicará la escucha activa.



Una vez todos hayan terminado la actividad, pregunte a sus estudiantes y escuche algunas respuestas.

¿Cómo se sintieron en cada turno?

3 Cierre

- ¿Es fácil escuchar activamente?
- ¿Cuándo es más difícil?
- ¿Qué puede pasar en las relaciones cuando no hay escucha activa?

Respuesta sugerida: Puede haber confusiones y malos entendidos; no hay un verdadero interés por conocer a la otra persona; cuando tenemos un conflicto con alguien si no hay escucha activa será difícil hacer acuerdos en los que ambas partes salgan beneficiadas; podremos quedarnos sin amigos porque a todos nos gusta ser escuchados; 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 con 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".
- Pregúntale: ¿Hay algo que pueda hacer para apoyarte?
- Ofrece un gesto afectuoso de apoyo que sepas que será bien recibido por esa persona

Ahora ¡practícalas! Imagina que tu mejor amigo te dice lo siguiente:

"Ya no aguanto más la situación en mi casa. Mi mamá es una vieja loca y ya me está volviendo loco a mí. Creo que lo mejor es irme de la casa para donde mis tíos (llanto)..."

COMPRENDE. Parafrasea, dilo con tus propias palabras; escribe a continuación tu parafraseo:

CONFIRMA. ¿Qué preguntas le harías para aclarar?

CONÉCTATE. ¿Qué le dirías sobre sus emociones?

1 Conceptos clave

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

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

Atención plena: Prestar atención de una forma especial: de manera intencional, en el presente y sin juzgar (Kabat-Zinn, 1994).

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

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

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

Habilidades para relacionarse: Establecer y mantener relaciones saludables y gratificantes con personas y grupos diversos. Esto incluye comunicarse claramente, escuchar activamente, cooperar, resistir la presión social inapropiada, negociar constructivamente el conflicto, y buscar y ofrecer ayuda cuando se necesita (CASEL, 2015).

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- En la familia es fundamental contar con espacios en los cuales los jóvenes escuchen las historias de sus padres, abuelos y otros familiares, permitirles hacer preguntas y corregirlos cuando asuman actitudes poco constructivas como interrumpir o juzgar. Esta es una manera de practicar habilidades de escucha.
- Cuando el joven le cuente algo a uno de sus padres o a sus maestros es importante escucharlo sin interrumpir, hacer preguntas para aclarar y conectarse con sus emociones.

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.

• **¿Los estudiantes pueden realmente mejorar su escucha activa?**

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

Secuencia 2
Con los demás

Competencia general
Comunicación positiva

Competencia específica
Asertividad

No pequeño, NO GRANDE

Objetivo

Resistir la presión de otros para hacer algo que no quiero o que me hace daño

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

Las sesión pasada hablamos sobre cómo escuchar a los demás. Hoy vamos a ver cómo expresarnos cuando no queremos hacer algo.

Voy a escribir en el tablero las siguientes palabras: *CRECER, AMIGO, O, DERECHO, TU, NO, SILENCIO, TU, ES, DEMANDA, NIEGA, TU, A, QUIEN*. (También puede escribirlas en tarjetas separadas y pegarlas en el tablero). Al unir las palabras que están escritas en el tablero se forma una frase. Ordenemos las palabras para descubrir la frase oculta.



Para armar la frase puede solicitar algunos voluntarios o motivar la participación de toda la clase.

La frase oculta es "No es tu amigo quien demanda tu silencio o niega tu derecho a crecer", de Alice Walker, escritora afroamericana.

¿Qué significa esta frase?



Escuche algunas respuestas; enfatice o complemente cuando lo considere necesario.

¿Y qué opinan ustedes? ¿Están de acuerdo con esto o no, por qué?



Escuche algunas respuestas y continúe.

2 Desarrollo

Diciendo "NO"

Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "Diciendo NO" (ver Material para el estudiante) y leamos juntos los recuadros. Ahora abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "no pequeño" "NO GRANDE". Leamos juntos el ejemplo.

¿Qué diferencias encuentran entre las dos formas de responder?



Escuche algunas respuestas.

Desarrollen la hoja de trabajo.



Deles unos minutos para esto. Una vez que todos hayan finalizado, escuche algunas respuestas a las dos situaciones. Retroalimente fijándose que los NO GRANDES sean realmente respuestas asertivas: es decir, firmes, que no agredan ni ofendan a la otra persona, y que expresen pensamientos, sentimientos y/o lo que se quiere que haga o deje de hacer la otra persona. Enfatique o complemente guiándose de las siguientes ideas.

Situación 1

- No pequeños: Si quieres tráemela mañana, es que hoy no puedo guardarla. No sé si eso sea correcto, ¿crees que me pueda meter en problemas?
- NO GRANDES: Sabes que me puedo meter en problemas y quiero evitar eso así que no puedo hacerte ese favor; te pido que no vuelvas a pedirme cosas así.

Situación 2

- No pequeños: Es que mis papás se enojarían mucho; me provoca pero no sé, no me atrevo
- NO GRANDES: Te había dicho que no consumiría nada. Te pido no volver a ofrecerme; he respetado tus decisiones así no esté de acuerdo, te pido que hagas lo mismo.

Tu turno

Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "Tu turno" (ver Material para el estudiante) y leamos juntos la indicación inicial. Ahora realicen la actividad.



Deles unos minutos para esto. Una vez que todos hayan terminado, pida algunos voluntarios para que compartan su situación y sus no pequeños y grandes con toda la clase.



Si nadie quiere compartir, cierre la sesión. Si algunos estudiantes comparten sus situaciones, pida que los demás ayuden a generar más respuestas asertivas o NO GRANDES sobre lo que acaba de comentar su o sus compañeros. Retroalimente fijándose en que sean respuestas firmes, que no agredan ni ofendan a la otra persona, y que expresen pensamientos, sentimientos y/o lo que se quiere que haga o deje de hacer la otra persona.

3 Cierre

- **¿Cómo reconozco cuando necesito decir un "NO GRANDE"?**

Cuando identifico que lo que me están proponiendo puede tener consecuencias negativas después para mí o para otras personas; cuando me siento presionado por otros o por mí porque tengo miedo de decir que no o porque todos van a hacerlo, entre otras.

- **¿Por qué es importante ser asertivo en las situaciones de presión social?**

Porque estas respuestas evitarán meternos en problemas; porque no estamos siendo ofensivos ni agrediendo y estamos haciendo respetar nuestras propias decisiones y derechos, entre otras.

Material para el estudiante

Diciendo “NO”

Ante una situación problemática o en la que te estás sintiendo presionado a hacer algo que te puede traer consecuencias negativas tienes la opción de responder de forma ASERTIVA. La **ASERTIVIDAD** es:

1. Ser firme (tu voz y tu actitud muestran seguridad o inseguridad)
2. No ofender, herir o agredir (gritar, usar palabras insultantes).
3. Decir lo que piensas, sientes y/o quieres que haga o deje de hacer la otra persona.

Una respuesta con un “no pequeño” es poco firme, te hace parecer indeciso e inseguro.

Una respuesta con un **“NO GRANDE”** es firme, dices lo que piensas, sientes y quieres sin herir ni agredir. Es una respuesta **ASERTIVA**

Situación de ejemplo: Un día libre

Desde que era pequeño, Julio siempre supo que quería ser médico. Estudiaba mucho en el colegio y se sacaba buenas notas. En secundaria, él comenzó a parchar con unos chicos que le caían bien. El problema era que no estaban muy interesados en el colegio y siempre querían que Julio faltara a clase o que hiciera algo diferente a estudiar. Julio tiene un examen de Ciencias este viernes, pero sus amigos están planeando un paseo de tres días. Ellos quieren que Julio falte al colegio ese viernes para poder salir temprano. “No seas aguafiestas” le dijeron, “¡Vamos a divertirnos!”.



Una respuesta con un **“no pequeño”** es:

No sé si ir... no estoy seguro... ¿Creen que debemos hacer eso?... más tarde les digo

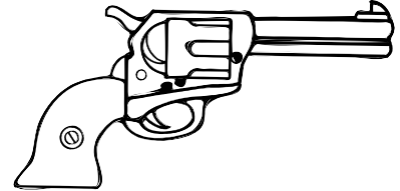
Una respuesta con un **“NO GRANDE”** es:

Me gusta estar con ustedes, pero no pienso faltar al examen, será en otra oportunidad.

Para cada una de las situaciones que encuentras a continuación escribe una respuesta con un **“no pequeño”** y una respuesta con un **“NO GRANDE”**

Situación 1: Favores para los amigos

Aunque solamente tenía 15 años, Gonzalo ya se había metido en varios problemas. Hace dos años comenzó a juntarse con otros jóvenes que siempre le pedían que escondiera cosas o robara cosas para ellos. Gonzalo ha tratado de alejarse de ellos, no quisiera parar en la cárcel o en el cementerio. Ahora uno de esos amigos le pidió a Gonzalo que escondiera una pistola en su casa.



Una respuesta con un **“no pequeño”** es:

Una respuesta con un **“NO GRANDE”** es:

Situación 2: La fiesta

Gloria y Valeria han sido muy buenas amigas desde que estaban en primaria y hacen todo juntas. Cuando comenzaron la secundaria, Gloria comenzó a tener nuevos amigos que consumían drogas y alcohol, e iban a fiestas todos los fines de



semana. Una tarde, Gloria le dijo a Valeria que por fin había sido invitada a una fiesta importante con estos nuevos amigos y que quería que fuese con ella. Valeria aceptó ir, pero le dijo a Gloria que no quería tomar o probar ninguna droga. Gloria aceptó, pero, en la fiesta, delante de sus nuevos amigos, Gloria le pidió a Valeria que tomara con ella un trago de aguardiente. Valeria realmente no quería hacerlo—ella le había prometido a sus padres que no probaría nada de alcohol hasta que fuera mayor y no se sentía cómoda en la fiesta.

Una respuesta con un **“no pequeño”** es:

Una respuesta con un **“NO GRANDE”** es:

Tu turno

Describe en forma breve una situación en la cual tú, tus amigos o miembros de tu familia o parientes hayan experimentado presión de grupo. También pueden ser situaciones de este tipo que recuerdes de libros, televisión o cine. Luego piensa en una respuesta con un **"no pequeño"** y otra con un **"NO GRANDE"**, con las que el personaje presionado por el grupo habría podido reaccionar.

no

Una respuesta con un "no pequeño" sería:

NO

Una respuesta con un **"NO GRANDE"** sería:

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

- Ser asertivo con los amigos en la adolescencia es difícil; el miedo a ser rechazado y a quedarse solo puede ser constante. El contrapeso de la opinión de los adultos sobre las situaciones de riesgo pueden darles fuerza a los jóvenes para resistir a la presión de grupo.
- Es muy importante ayudar a los estudiantes a reconocer que, para ser asertivos, en primer lugar, es necesario ser conscientes de cómo se sienten frente a una determinada situación para poder, así, evaluar lo que les disgusta, lo que quisieran, lo que necesitan y lo que les ayudará a estar bien. De esta manera podrán elegir de manera acertada cómo actuar. Para ello, padres o maestros pueden preguntar al joven: "¿Qué sientes en esta situación?", "¿qué necesitas hacer?" y "¿qué quieres?".
- Ser asertivo le puede costar al joven la pérdida de amigos; es muy importante animar a nuestros hijos y posibilitar a nuestros estudiantes el establecimiento de múltiples relaciones interpersonales con pares de tal forma que cuenten con apoyo de personas de su misma edad frente a la pérdida de amigos.

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 respetuosos con los demás, es una Competencia necesaria para construir una vida saludable. La asertividad nos ayuda a expresarnos con libertad y respeto y, al mismo tiempo, a relacionarnos bien con nosotros mismos y con los demás. Sin embargo, los jóvenes podrían no estar familiarizados con esta habilidad o no tener la oportunidad de ponerla en práctica. Por ello, es muy importante que los jóvenes aprendan acerca de la asertividad y la practiquen.

• ¿Pueden los jóvenes realmente incrementar su asertividad?

Aunque algunos jóvenes podrían naturalmente ser más asertivos que otros, es posible que mejoren su asertividad con la práctica. Ayudar a que los jóvenes sean más conscientes de cómo se comunican y de la importancia

del lenguaje corporal, enseñarles diferentes formas de ser asertivos y hacer que las pongan en práctica les ayudará a incrementar su asertividad.

- **¿Qué relación hay entre la asertividad y las relaciones saludables?**

Los verdaderos amigos te permiten ser como realmente eres y respetan tus decisiones y sentimientos. Una relación saludable con los demás implica el poder sentir la libertad de ser y, a la vez, respetar el modo de ser de los demás, aspectos que se promueven en la comunicación asertiva.

Secuencia 2
Con los demás

Competencia general
Comunicación positiva

Competencia
específica Manejo de
conflictos
interpersonales

CINCO PASOS PARA AMISTARSE

Objetivo

Definir el problema, cómo me siento, lo que hice mal y cómo corregirlo.

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

La sesión pasada vimos cómo ser asertivos y decir que no. Ser asertivo es muy importante para construir buenas relaciones y manejar nuestros conflictos. Hoy vamos a hablar de cómo manejar estas situaciones y cómo poder volver a ser amigos después de un conflicto.

Vamos a comenzar la sesión pensando en las siguientes preguntas ¿Alguna vez han tenido algún conflicto con algún amigo o amiga? ¿Fue fácil o difícil manejarlo? ¿Después del manejo que le dieron la relación quedó mejor, igual o peor?

Escuche algunas respuestas.

Los conflictos son naturales entre los seres humanos porque tenemos diferencias de pensamientos y sentimientos, o porque a veces queremos lo mismo; por ello es normal que muchas veces se presenten choques de ideas o deseos. Lo que puede resultar negativo es la forma en que manejamos los conflictos, pero se puede aprender a manejarlos de manera constructiva. Hoy aprenderemos cómo hacerlo.

2 Desarrollo

Conflictos

¿Qué conflictos suelen tener sus amigos?

Respuestas posibles: malos entendidos (lo que uno dijo fue entendido por otro de diferente manera); haberle contado el secreto de un amigo a otro; hablar a sus espaldas o enterarte que hablan de ti a tus espaldas; estar interesados en la misma persona; no incluir a un amigo en una actividad grupal o que no te incluyan en una.

¿Cómo suelen manejarlos o qué hacen cuando tienen un conflicto con sus amigos?



Escuche las respuestas y escríbalas en el tablero.

Cinco pasos para amistarse

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



Una vez finalizada la lectura, al final invítelos a pensar en un conflicto que ellos tengan con sus padres, maestros, amigos, etc. y que vuelvan a leer la hoja tratando de planificar cómo sería una conversación con esa persona. Aclare que esto no lo tendrán que compartir.

Juego de roles

Ahora haremos un juego de roles para practicar la planificación de la conversación en el manejo de un conflicto. Recuerden que un juego de roles no es una dramatización, sino que consiste en comportarnos como lo haríamos si estuviéramos en la situación que describe el rol.

Divida a la clase en parejas y pida a sus estudiantes que abran el cuadernillo en la hoja de trabajo "Liliana y Francisco iban al cine" (ver Material para el estudiante). Indíqueles que deben seguir los siguientes pasos:

1. Cada uno escoge uno de los dos roles: Liliana o Francisco.
2. Es importante que lean sólo el rol que asumirán; no deben leer el otro rol.
3. Tendrán algunos minutos para que cada uno pueda leer su rol e identificar de qué se trata la situación.
4. Luego tendrán otros minutos más para que realicen la conversación siguiendo los pasos que encuentran en la hoja de trabajo.



Cuando todos hayan terminado la actividad, puede realizar las siguientes preguntas para guiar la reflexión.

¿Qué estaba pasando? ¿A qué acuerdos llegaron? ¿Qué ventajas identifican al seguir los pasos de la conversación para manejar el conflicto?

3 Cierre

- ¿Qué puede pasar en nuestras relaciones si manejamos los conflictos de forma agresiva?
Respuestas para complementar: Podemos tener relaciones negativas y ser infelices, por ejemplo, cuando esto pasa en nuestra familia, podemos perder a personas importantes, entre otras.
- ¿Qué nos puede impedir tener una conversación constructiva para manejar un conflicto?
Respuestas para complementar: Para conversar constructivamente muchas veces es necesario esperar un tiempo para procesar las emociones o para poder manejarlas; quizás la otra persona no quiere conversar.

Cinco pasos para amistarse

Hay varias formas de manejar un conflicto. Una de ellas, es conversar con quien se tiene el conflicto sobre lo que está sucediendo y llegar a algún acuerdo para solucionar la situación. Esta conversación puede ser planeada antes para saber qué vas a decir. Otras formas de manejar los conflictos es imponiéndose o siendo agresivo, evadiendo el conflicto y no enfrentándolo, o cediendo nuestras propias necesidades e intereses lo cual termina por ser frustrante para nosotros.

Es importante tener esta conversación en privado y en calma, no cuando estén en un espacio bullicioso o rodeado de amigos. Tampoco es conveniente conversar cuando están sintiendo mucha rabia. Es mejor, esperar, calmarse y luego conversar.

Pueden seguir los siguientes pasos en la conversación:

1. **¿Qué sucedió?** Escucha la versión de tu amigo, y luego habla de tu versión. Escúchense.
2. **¿Cómo nos estamos sintiendo?** Puedes decir: "Yo me siento... o yo sentí..." y nombrar las emociones que mejor reflejen tu estado o lo que sentiste cuando sucedió el conflicto. Luego pregúntale a tu amigo cómo se siente y dale la oportunidad de que se explique. Recuerda expresar tus sentimientos sin ofender o culpar a la otra persona.
3. **¿Necesitamos disculparnos?** No olvides decir "Lo siento" si has herido los sentimientos de tu amigo.
4. **¿Cómo podemos solucionar esto?** Piensen juntos y conversen sobre cómo podrían solucionar el problema, traten de llegar a un acuerdo en el que ambos ganen.
5. **¿Cómo podemos actuar de ahora en adelante?** Concéntrense en los cambios que necesitan hacer y piensen en cuáles son las formas de realizarlos. Ambos deben mantener una actitud flexible para fortalecer su relación.

Piensa en un conflicto que tengas con tus padres, maestros, amigos, etc. y planifica cómo sería una conversación con esa persona.

Liliana y Francisco iban al cine ¹

Instrucciones para Francisco

Desde hace varios meses Liliana y tú son novios. Durante los primeros meses la relación fue muy buena. La pasaban muy bien juntos, caminando, saliendo mucho con amigos y yendo mucho al cine. Sin embargo, desde que ella empezó a estudiar en la universidad ya no pasan tanto tiempo juntos. Eso te tiene muy aburrido. Sientes que ya no eres importante para ella. El martes pasado hablaron y quedaron en ir al cine hoy, viernes. Ya tenías todo arreglado.

Hasta habías ahorrado suficiente para ir a bailar después. Pero Liliana no aparecía. Llamaste varias veces a su casa y no contestaba nadie. Lo mismo con su celular: Liliana no responde. Son las diez de la noche. Ya sabes que se estropeó el plan y estás furioso. Se debió olvidar. Llamas a su celular por última vez y te contesta Liliana...

<p>Primer paso: ¿Qué sucedió? Cada uno dé su versión</p>
<p>Segundo paso: ¿Cómo nos estamos sintiendo? Cómo se siente cada uno</p>
<p>Tercer paso: ¿Necesitamos disculparnos?</p>
<p>Cuarto paso: ¿Cómo podemos solucionarlo? ¿Qué acuerdo podemos hacer?</p>
<p>Quinto paso: ¿Cómo podemos actuar de aquí en adelante?</p>

Instrucciones para: Liliana

Desde hace varios meses Francisco y tú son novios. Durante los primeros meses la relación fue muy buena. La pasaban muy bien juntos, caminando, saliendo mucho con amigos y yendo mucho al cine. Sin embargo, desde que empezaste a estudiar en la universidad él se ha alejado bastante. El sólo quiere seguir divirtiéndose y no entiende que tienes que dedicarte a estudiar para sacar adelante una buena carrera. Sientes que no valora lo que haces y eso te tiene muy aburrída. El martes pasado hablaron y quedaron en ir al cine hoy, viernes.

Tu sabías que era un buen momento porque justo hoy tenías que entregar un trabajo grande y seguro ibas a querer descansar yendo al cine con Francisco. Después de que entregaste el trabajo en la tarde, te fuiste a tu casa a recostarte un poco para estar más despierta en la noche. Como estabas muy cansada te quedaste profundamente dormida. Ahora son las diez y te despierta el timbre de tu celular. Contestas y es la voz de Francisco...

<p>Primer paso: ¿Qué sucedió? Cada uno dé su versión</p>
<p>Segundo paso: ¿Cómo nos estamos sintiendo? Cómo se siente cada uno</p>
<p>Tercer paso: ¿Necesitamos disculparnos?</p>
<p>Cuarto paso: ¿Cómo podemos solucionarlo? ¿Qué acuerdo podemos hacer?</p>
<p>Quinto paso: ¿Cómo podemos actuar de aquí en adelante?</p>

1. Caso creado por Enrique Chaux. Universidad de los Andes. Colombia.

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 interpersonales: 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.

Conflicto²: 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

- Revise cómo maneja usted sus conflictos con otros. Este es un poderoso modelo que seguramente sus hijos o estudiantes seguirán. Tome las situaciones de conflicto como oportunidades de aprendizaje.
- A veces las emociones que están de por medio en un conflicto hace que la comunicación entre las partes se rompa; en ese caso es necesaria la intervención de un tercero imparcial que puede darse en un proceso de mediación de conflictos. Para acudir a un mediador es indispensable que las dos partes quieran hacerlo de manera voluntaria.
- Es fundamental que como seres humanos quitemos la agresión y el maltrato como una manera de manejar los conflictos. El ejemplo debe comenzar desde la familia y desde todos los adultos del colegio.
- Los jóvenes son más propensos a dejarse guiar por las emociones; es muy importante invitarlos a esperar un tiempo antes de tener cualquier tipo de reacción en un conflicto, y promover que manejen sus conflictos a través de los pasos de una conversación planificada.

3 Preguntas frecuentes

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

Los jóvenes, muchas veces, no reflexionan sobre su propio comportamiento ni manejan sus conflictos interpersonales de manera constructiva. Es importante que los estudiantes cuenten con herramientas para manejar sus conflictos interpersonales ya que ello impactará positivamente en sus relaciones con los demás y en su sentido de bienestar personal. Además, el manejo constructivo de

los conflictos favorece el crecimiento personal, promueve una cultura de paz y mejora significativamente la convivencia escolar.

- **¿Pueden los jóvenes realmente mejorar su manejo de conflictos?**

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



SECUENCIA 3

Con nuestros
desafíos

Secuencia didáctica 3: Con nuestros desafíos

Esta secuencia está compuesta por seis sesiones de clase y busca desarrollar competencias para que los estudiantes se esfuercen por cumplir sus metas y sueños. Se propone lograr esto a través del desarrollo de dos competencias generales: la determinación y la toma responsable de decisiones.

Determinación

Las tres primeras sesiones de clase buscan desarrollar la determinación. Para tal fin, estas tres clases se centrarán en que los estudiantes disfruten el esfuerzo, perseveren en la búsqueda de sus objetivos y aprendan a manejar el estrés.

Competencia general:	Determinación Esforzarnos por cumplir nuestras metas y sueños		
Competencias específicas:	Motivación de logro	Perseverancia	Manejo del estrés
¿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?	Usar la mentalidad de crecimiento para alimentar mi motivación.	Prepararme para enfrentar los retos que supone terminar la secundaria.	Identificar estresores pequeños y grandes y las estrategias para afrontarlos.

Toma responsable de decisiones

Para que los estudiantes aprendan a elegir opciones constructivas para sí mismos, para las personas cercanas y su entorno, es necesario que desarrollen su pensamiento creativo, que aprendan a asumir posturas críticas y que consideren las consecuencias de sus decisiones para asumir su responsabilidad. Con este fin, se han planeado tres clases a través de las cuales los estudiantes imaginan explicaciones originales, posiciones propias y maneras de reparar daños hechos.

Competencia general	Toma responsable de decisiones Perseguir nuestras metas con valentía y propósito		
Competencias específicas	Pensamiento creativo	Pensamiento crítico	Responsabilidad
¿Qué es esta competencia?	Cuestionar las premisas que subyacen a nuestras formas habituales de pensar y actuar	Capacidad para crear diferentes maneras de resolver un problema y evaluar los distintos efectos que tiene cada alternativa de acción.	Capacidad para evaluar cuidadosamente las repercusiones de las decisiones tomadas y aprender de la experiencia.
¿Cuál es el objetivo para el estudiante en cada clase?	Imaginar explicaciones nuevas, diferentes y únicas.	Identifico y cuestiono lo que hacen los demás y tomo decisiones propias	Reconozco cuando causo daño a alguien y me esfuerzo por reparar el daño

Secuencia 3
Con nuestros desafíos

Competencia general
Determinación

Competencia específica
Motivación de logro

MENTALIDAD FIJA VS. MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

Objetivo

Usar la mentalidad de crecimiento para alimentar mi motivación.

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

Esta es la primera de varias clases en las que vamos a aprender cómo esforzarnos por alcanzar nuestras metas y sueños. Vamos a comenzar hablando de nuestros retos. Piensen en algún logro que quieren alcanzar o algún reto o desafío que deben enfrentar. Califiquen del 1 al 5 qué tan motivados se sienten para alcanzar dicho logro o enfrentar el reto o desafío identificado, donde 1 aplica si están muy poco motivados y 5 si están muy motivados.



Después de que sus estudiantes hayan pensado en lo que usted les ha propuesto, permita que compartan aquello en lo que pensaron. Luego, haga la pregunta propuesta a continuación y escuche algunas respuestas.

¿Qué es estar motivado para alcanzar un objetivo o enfrentar un reto o desafío?

Respuestas para complementar: Es sentir el deseo, el impulso y las ganas para hacer lo que sea necesario para alcanzar el objetivo que nos hemos propuesto o enfrentar el reto o desafío que se nos presenta. La motivación es como el motor, la fuerza que nos mueve hacia el logro de metas.

2 Desarrollo

Abramos ahora el cuadernillo en la hoja de trabajo "Dos mentalidades" (ver Material para el estudiante) y leámosla juntos.



Tome unos minutos para realizar la lectura.

¿Recuerdan qué es lo que ha encontrado la profesora Carol Dweck en sus investigaciones?



Escuche algunas respuestas y complemente si lo considera necesario, utilizando la siguiente información: La profesora Carol Dweck de la Universidad de Stanford, en Estados Unidos, se ha dedicado durante varias décadas a investigar acerca de la motivación, el éxito y el logro. Ella sintió especial curiosidad por conocer por qué algunas personas no le temen a los desafíos y otras sí, o por qué unos consiguen lo que se proponen y otros no, y cómo hacen las personas para mantenerse motivadas. Ella utiliza el término en inglés mindset, mentalidad en español, para describir las creencias que tiene cada persona acerca de sus cualidades y habilidades. La profesora Dweck ha identificado que las personas tienen dos tipos de mentalidades: mentalidad de crecimiento y mentalidad fija. Las personas con una mentalidad de crecimiento creen que pueden desarrollar su inteligencia, su talento y sus habilidades. Esta visión lleva a sentir amor por aprender, a dirigirse hacia el crecimiento, a esforzarse y superar las dificultades aprendiendo de ellas. Por el contrario, las personas con mentalidad fija creen que la inteligencia, los talentos y las habilidades no se pueden desarrollar. Ellas creen además que el solo talento lleva al éxito, entonces ven el esfuerzo como una señal de debilidad en vez que como una estrategia efectiva necesaria para alcanzar el desarrollo del potencial personal.

Ahora abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "Le respondo a mi mentalidad fija" (ver Material para el estudiante) y desarrollen la actividad; para ello pueden guiarse por el gráfico "Dos mentalidades". Les daré unos minutos para esto.



Cuando todos hayan terminado, pídeles que se reúnan en parejas. En parejas deberán dramatizar las dos mentalidades tomando en cuenta los logros que ellos identificaron. Deben partir del logro de uno de ellos; en este caso, la persona que eligió ese logro deberá dramatizar la voz de la mentalidad fija y su compañero la voz de la mentalidad de crecimiento. Luego, deberán hacer lo mismo con el logro del otro compañero, quien esta vez dramatizará la voz de la mentalidad fija.

Una vez que todos hayan terminado con las dramatizaciones, haga las preguntas propuestas a continuación a toda la clase y escuche algunas respuestas.

- ¿Cómo se sintieron cuando dramatizaron la voz de la mentalidad fija?
- ¿Cómo se sintieron cuando dramatizaron la voz de la mentalidad de crecimiento?
- ¿Entonces qué debemos tener en cuenta sobre la mentalidad de crecimiento para cumplir nuestro objetivo o enfrentar nuestro desafío?

Respuestas posibles: Debemos tener en cuenta que podemos desarrollar nuestras habilidades para alcanzar cualquier objetivo; que vamos a tener obstáculos en el camino pero que lo importante es tener estrategias para superarlos y no

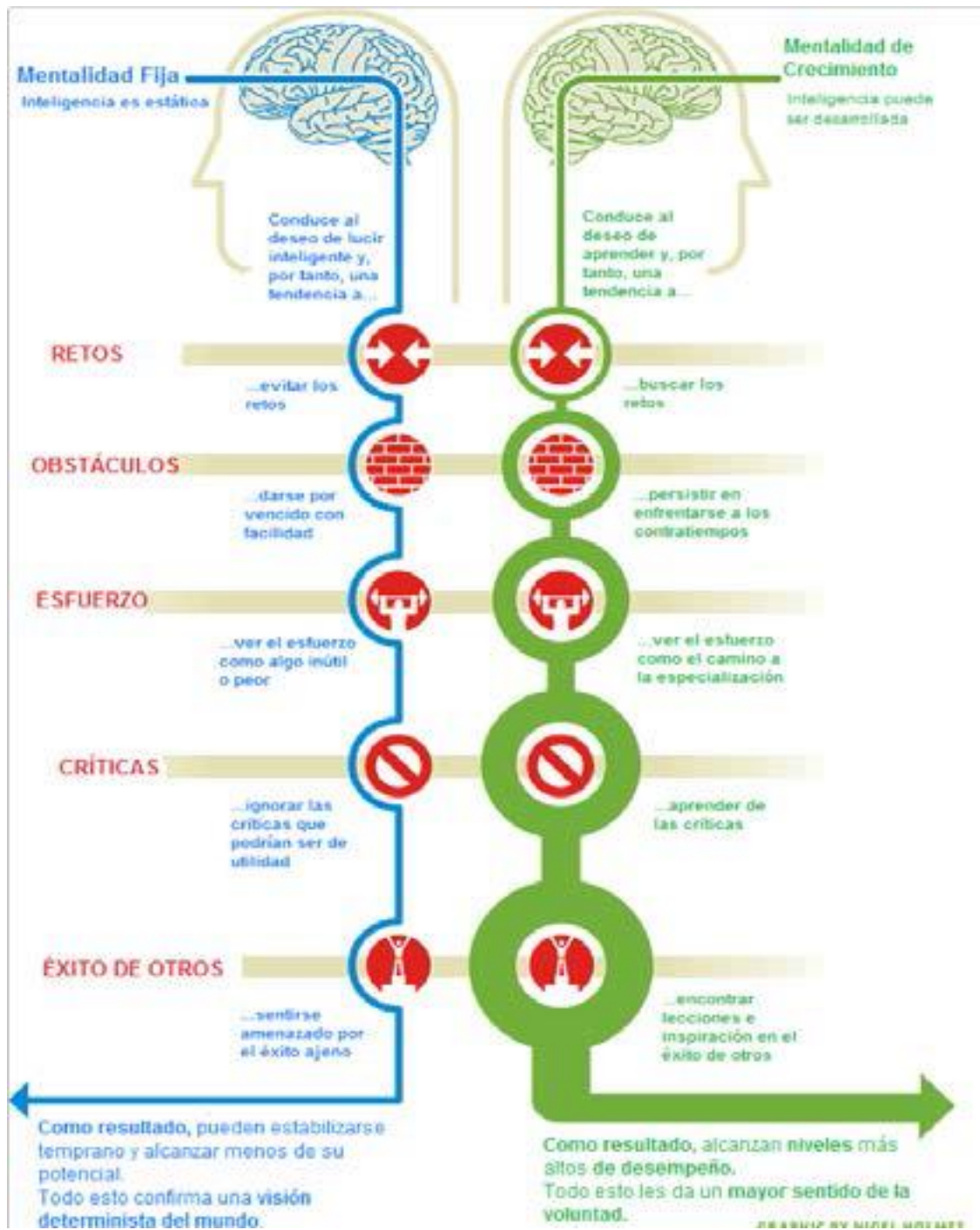
desanimarnos; que debemos buscar que nos critiquen para saber qué debemos mejorar, e inspirarnos en el éxito que han tenido otros en alcanzar objetivos similares para poder tomar su modelo.

3 Cierre

- ¿Cómo saben que alguien tiene mentalidad fija o mentalidad de crecimiento?
- ¿Conocen personajes públicos con mentalidad de crecimiento?

Respuestas posibles: Muchos deportistas, chefs, artistas y personas reconocidas tienen mentalidad de crecimiento; incluso varios han nacido en condiciones sociales y económicas adversas pero su creencia de que pueden desarrollar sus talentos y habilidades, los lleva a conseguir grandes logros. También hay reconocidos chefs que tienen mentalidad de crecimiento.

Dos mentalidades¹



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

Le respondo a mi mentalidad fija

Escribe el logro que quieres alcanzar o el reto o desafío que debes enfrentar, aquel en el que pensaste al inicio de la clase.

Tu mentalidad fija dice:	Debes abandonar ese objetivo o evitar ese desafío.	¿Qué le respondería tu mentalidad de crecimiento?	
Tu mentalidad fija dice:	Se te presentarán muchos obstáculos .	¿Qué le respondería tu mentalidad de crecimiento?	
Tu mentalidad fija dice:	Mejor quédate como estás, para qué esforzarte .	¿Qué le respondería tu mentalidad de crecimiento?	
Tu mentalidad fija dice:	Te criticarán y te sentirás mal. Mejor no lo intentes.	¿Qué le respondería tu mentalidad de crecimiento?	
Tu mentalidad fija dice:	Envidia a los que alcanzan esos objetivos o le hacen frente exitosamente a esos retos.	¿Qué le respondería tu mentalidad de crecimiento?	

¿Renunciarás a tu objetivo, evitarás el desafío? ¿O utilizarás tu mentalidad de crecimiento para alcanzarlo?

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

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

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

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Es importante que como adultos identifiquemos si tenemos una mentalidad fija o de crecimiento; es posible que esto esté influyendo en la forma cómo nos relacionamos con los jóvenes y sobre todo en la manera cómo los motivemos.
- Podemos promover en los jóvenes una mentalidad de crecimiento usando para comunicarnos con ellos expresiones como: "Veo que te esforzaste y lograste un excelente resultado", en vez de "Eres muy inteligente", "Haces las cosas muy rápido", "Tienes talento para...".
- Para una persona con mentalidad de crecimiento los obstáculos, las equivocaciones propias, la crítica y el éxito de otros son oportunidades para alcanzar las metas personales. Varias creencias culturales hacen que veamos esos aspectos como amenazas; es indispensable desarrollar el pensamiento crítico de los jóvenes frente a aquellas creencias que les pueden impedir su realización personal.

3 Preguntas frecuentes

- **¿Por qué es importante que los jóvenes tengan una mentalidad de crecimiento?**

Un joven que está convencido de que puede desarrollar su inteligencia y sus habilidades estará más motivado para esforzarse, superar obstáculos, aprender de la crítica y del éxito de otros. Un joven que cree que solo si se nació con talentos o habilidades se podrán conseguir metas, quedará estancado en su nivel de desarrollo.

Secuencia 3
Con nuestros desafíos

Competencia
general
Determinación

Competencia específica
Perseverancia

¡A TERMINAR LA SECUNDARIA!

Objetivo

Dimensiono el esfuerzo que tendré que poner para graduarme del colegio y por qué es importante para mí.

Material para el aula

Para cumplir con el objetivo de esta sesión es ideal que pueda invitar a cinco estudiantes de grado 11 para que durante 15 o 20 minutos conversen con los estudiantes de noveno. Si esto no es posible, encontrará una actividad alternativa en la guía de esta sesión.

Guía de la sesión

1 Inicio

Para cumplir nuestras metas y sueños es necesario perseverar. Hoy vamos a hablar sobre eso. Les faltan solo tres años para terminar el colegio. Les propongo que recuerden qué ha sido lo más difícil de superar hasta ahora; puede ser algún obstáculo que se les haya presentado, o dificultades académicas, con compañeros, con profesores, problemas de salud, etc. Piensen también cómo pudieron superar esos obstáculos para lograr llegar a Noveno grado.



Deles unos minutos para pensar y luego pídale a sus estudiantes que se reúnan en parejas y compartan sus experiencias.

2 Desarrollo

Conversación con estudiantes de Grado Once



La idea es que los estudiantes de grado once le comenten a los de Noveno sobre los obstáculos y desafíos que han enfrentado en décimo y once en cuanto a materias, exámenes y demás requisitos para lograr graduarse. Como punto de partida, proponga las preguntas presentadas a continuación y permita que los estudiantes participen. Puede darles las preguntas antes de la clase para que puedan pensarlas. Luego puede hacer la actividad en forma de panel con los cinco estudiantes de once sentados al frente de toda la clase, ir haciéndoles las preguntas y que ellos las vayan respondiendo; no necesariamente los cinco deben responder todas las preguntas. Seleccione a los estudiantes de quinto pensando en que algunos de



ellos tengan muy buen rendimiento académico y además tengan facilidad de expresarse frente a sus demás compañeros; otros pueden haber repetido años pero están logrando terminar la secundaria. Cuando hayan terminado de responder las preguntas, puede dar un tiempo para que los estudiantes de Noveno hagan preguntas relacionadas con el tema a los de quinto. Al terminar esta parte, los estudiantes de quinto pueden regresar a su salón.

Actividad alternativa: Si no es posible invitar a los estudiantes de quinto grado, puede pedir a sus estudiantes que teniendo en cuenta la experiencia de sus hermanos mayores, primos, vecinos, amigos y compañeros de grados superiores, identifiquen cuáles son los desafíos que tendrán que superar en cuarto y quinto para lograr graduarse de la secundaria. Escuche sus respuestas y escríbalas en el tablero.

- ¿Recuerdan algunas asignaturas o temas que les costó mayor esfuerzo aprender durante décimo y once?
- ¿Cuáles han sido los mayores desafíos que han tenido que enfrentar durante los dos últimos años de colegio? ¿Qué han hecho para superarlos?
- ¿Cuáles son sus mayores satisfacciones ahora que están terminando?
- ¿Qué recomendaciones le harían a sus compañeros de noveno grado para que puedan finalizar bien la secundaria?

¡A terminar la secundaria!

Ahora vamos a abrir el cuadernillo en la hoja de trabajo "¡A terminar la secundaria!" (ver Material para el estudiante). Leamos juntos las instrucciones.



Deles algunos minutos para que realicen la actividad. Indíqueles que en la hoja de trabajo "Ideas para perseverar" (ver Material para el estudiante) pueden encontrar algunos puntos de partida para pensar en estrategias que les permitirán enfrentar sus desafíos. Cuando todos hayan terminado pídale que en parejas compartan sus respuestas. Luego solicite que dos o tres voluntarios compartan en plenaria algunos de los desafíos y las estrategias que utilizarán para superarlos

3 Cierre

- ¿Por qué es importante para ustedes terminar la secundaria?
- ¿Por qué es importante para nuestro país que sus jóvenes se eduquen?

Respuestas posibles: Porque la educación puede ser la respuesta para transformar situaciones sociales como la inequidad, la corrupción, los malos gobiernos, la violencia, la delincuencia, entre otros. Cuando un joven termina la secundaria, esto le da la posibilidad de seguirse educando y de poder aportar de forma constructiva a su comunidad y a su país.

Material para el estudiante

¡A terminar la secundaria!

1. Escribe entre tres y seis desafíos que tendrás que enfrentar para graduarte de la secundaria.
2. Señala el nivel de esfuerzo que tendrás que hacer en cada uno de ellos.
3. Selecciona los que te implicarán mayor esfuerzo y escribe algunas ideas para superarlos.

Desafío	Nivel de Esfuerzo	Estrategias para superarlo
	Mucho <input type="checkbox"/> Mediano <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/>	
	Mucho <input type="checkbox"/> Mediano <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/>	
	Mucho <input type="checkbox"/> Mediano <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/>	
	Mucho <input type="checkbox"/> Mediano <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/>	
	Mucho <input type="checkbox"/> Mediano <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/>	
	Mucho <input type="checkbox"/> Mediano <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/>	

Ideas para perseverar

Cuando se te presentan desafíos académicos:

- Evita rendirte ante las señales de dificultad, piensa que es cuestión de hacer un plan para superarlas.
- Pide apoyo rápidamente cuando sientas que no estás entendiendo algo, puede ser a un compañero que tenga buen rendimiento en el área, o a un amigo.
- Pide explicaciones adicionales a los profesores en tiempos fuera de clase.
- En cualquier caso, debes estar seguro de que con esfuerzo podrás superar la dificultad.
- Haz ejercicios o responde preguntas sobre el tema que se te dificulta.
- Busca explicaciones de la temática en sitios confiables de Internet o en bibliografía adicional a la de la clase.
- Evita faltar a clases; cuanto tengas que hacerlo por motivos extremos, asegúrate en ponerte al día para no llegar retrasado a las próximas clases.

Para mantenerte motivado:

- Si estás desmotivado, habla con un adulto de confianza acerca de la desmotivación que estás sintiendo.
- Tómate un tiempo para hacer una pausa; descansa, haz un deporte o baila, y retoma el trabajo.
- Piensa en lo importante que es tu meta de terminar la secundaria, y en lo que podrás seguir haciendo al terminarla.
- Aprovecha tus tiempos de motivación para avanzar lo más posible con tus responsabilidades académicas.

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

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

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- La familia es un apoyo fundamental para que el joven persevere en su meta de estudiar. Los países con mejor calidad de vida para sus ciudadanos tienen garantizada la educación básica y la secundaria para todos. De alguna manera esto habla de cómo la educación influye para un mejor futuro personal y social.
- Sería muy recomendable que los estudiantes de este grado pudieran conversar con un grupo de maestros para recibir orientaciones acerca de cómo superar los desafíos de cuarto y quinto grado.
- Tanto padres como maestros deben transmitir a los jóvenes la confianza en que ellos podrán terminar la secundaria de forma exitosa. Tener planes para el futuro es una de las más grandes motivaciones para que los jóvenes no abandonen sus estudios.

3 Preguntas frecuentes

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

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

Secuencia 3
Con nuestros desafíos

Habilidad general
Determinación

Competencia específica
Manejo del estrés

ESTRESORES PEQUEÑOS Y GRANDES

Objetivo

Identificar estresores pequeños y grandes y las estrategias para afrontarlos.

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

Luchar por nuestras metas puede ser estresante. Hoy vamos a hablar de cómo manejar el estrés. Escuchemos la siguiente historia:

Carla y María se reúnen a preparar una exposición que deben presentar al día siguiente. Carla se siente muy nerviosa, le cuesta trabajo concentrarse y se demora mucho repasando su parte de la exposición. Por su parte, María está más calmada, por lo que logra terminar más rápido y tener tiempo para ver televisión.

- ¿Qué creen que le pasa a Carla a diferencia de María?
- ¿Por qué no reaccionan igual ante la misma situación?



Invite a los estudiantes a participar y escuche algunas de sus respuestas.

El estrés surge ante situaciones difíciles, desafiantes o simplemente nuevas. El estrés puede generar malestar y usualmente está relacionado con situaciones negativas, como sacarse una mala nota en un examen o tener una pelea con un amigo o miembro de la familia.

Al mismo tiempo, el estrés puede aparecer en una situación positiva, por ejemplo, cuando recibes un premio, cuando eres nuevo en un equipo deportivo, cuando empiezas una relación romántica nueva, cuando comienzas un nuevo trabajo, cuando nace un hermano o cuando hay un matrimonio en la familia.

El estrés se manifiesta de muchas maneras, a modo de señales; nos lleva a experimentar distintas emociones y genera, también, señales físicas. Algunos ejemplos de emociones relacionadas con el estrés son los siguientes:

- Ansiedad
- Frustración
- Enojo
- Tristeza
- Sentirse abrumado

Algunos ejemplos de reacciones físicas al estrés son los siguientes:

- Dolor de estómago
- Dolor de cabeza
- Cansancio
- Irregularidades en la alimentación (“estoy comiendo muy poco o demasiado”)
- Dificultades para dormir (“no puedo dormir” o “quiero dormir demasiado”)

A ustedes, ¿qué los estresa?



Escuche las respuestas de algunos estudiantes.

2 Desarrollo

Mis estresores pequeños y grandes

Todos reaccionamos al estrés de diferentes maneras y, a veces, la manera en que manejamos el estrés depende del tipo de estresor que estemos enfrentando.

Los estresores pequeños son frustraciones regulares en la vida cotidiana. Por ejemplo, tener que hacer mucha tarea, sentirse molesto a causa de un amigo o miembro de la familia, o tener muchas responsabilidades en casa. Los estresores grandes se refieren a eventos mayores que pueden suceder en la vida, como la separación o el divorcio de nuestros padres, el nacimiento de un nuevo miembro de la familia, cambiarse de colegio, mudarse a una nueva ciudad, repetir el año, ser despedido del trabajo, empezar una nueva relación sentimental, una enfermedad grave o la muerte de alguien que amamos.

Vamos a desarrollar la hoja de trabajo “¿Qué estresores tengo en mi vida?” de su cuadernillo (ver Material para el estudiante). Vamos a identificar un estresor pequeño y un estresor grande en cada área de nuestra vida (los amigos, la familia y el colegio).



Si los estudiantes no pueden pensar en un estresor, anímelos a que piensen en estresores que no solamente hayan ocurrido durante este último año, sino a lo largo de sus vidas.

Cuando los estudiantes hayan terminado de desarrollar sus hojas de trabajo, solicite voluntarios para que compartan los estresores que identificaron. Procure orientar la reflexión hacia la identificación de aquellos estresores que, probablemente, más de uno comparta.

Estrategias para cada tipo de estresor

Aunque los estresores pequeños y los estresores grandes formen parte de nuestras vidas, muchas veces no sabemos cómo manejarlos. Es necesario, entonces, contar con diferentes estrategias para manejar ambos tipos de estresores.

Ahora vamos a abrir el cuadernillo en la hoja de trabajo "Ejemplos de estrategias para manejar el estrés" (ver Material para el estudiante) para leer juntos algunos ejemplos de estrategias para manejar los estresores pequeños y grandes.



Repase con sus estudiantes las diferentes estrategias que aparecen en la hoja de trabajo y esté atento a esclarecer cualquier pregunta que tengan sobre dichas estrategias.

Podemos usar las mismas estrategias para manejar los estresores pequeños y los estresores grandes, pero podemos utilizar diferentes estrategias dependiendo si el estresor ocurre con nuestros amigos, con miembros de la familia o con el colegio. Ahora vamos a desarrollar la hoja de trabajo "Mis estrategias para cada tipo de estresor" de su cuadernillo (ver Material para el estudiante).



Cuando los estudiantes hayan finalizado, escuche algunas de las estrategias que utilizarían frente a estresores pequeños y grandes; aclare previamente que no es necesario que compartan la situación estresora ya que puede ser privada.

3 Cierre

- ¿Qué hemos aprendido acerca del estrés durante la sesión?
- ¿Es importante identificar los diferentes tipos de estrés en nuestras vidas? ¿Por qué?
- ¿Qué estrategias pueden aplicar para reducir el nivel de estrés en sus vidas desde hoy?

Material para el estudiante

¿Qué estresores tengo en mi vida?

La mayoría de estresores pueden ser categorizados como estresores pequeños y estresores grandes. Piensa en los estresores pequeños y los estresores grandes que has tenido en este año en diferentes áreas de tu vida y escríbelos en las líneas correspondientes.

Con mis amigos:

Un estresor pequeño que tuve o tengo es...

Un estresor grande que tuve o tengo es...

Con mi familia:

Un estresor pequeño que tuve o tengo es...

Un estresor grande que tuve o tengo es...

Con el colegio:

Un estresor pequeño que tuve o tengo es...

Un estresor grande que tuve o tengo es...

Ejemplos de estrategias para manejar el estrés

Algunas estrategias para manejar los estresores pequeños pueden ser:

Respirar profundamente



Escuchar música



Tomar un descanso y alejarse de la situación



Pensar positivamente



Algunas estrategias para manejar los estresores grandes pueden ser:

Hablar con un amigo, un miembro de la familia u otra persona importante en tu vida



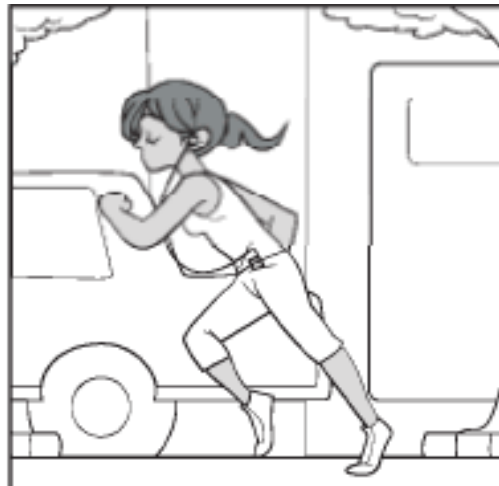
Practicar la meditación diariamente



Mantener un diario con anotaciones de tus pensamientos y sentimientos estresantes



Hacer ejercicio regularmente o practicar un deporte



Mis estrategias para cada tipo de estresor

Del ejercicio que realizaste en la primera hoja de trabajo "¿Qué estresores tengo en mi vida?", escoge dos o más estresores pequeños y grandes. Escribe qué estrategias te podrían funcionar para reducir el estrés frente a estos estresores; para ello, puedes elegir algunas estrategias que estén en la hoja de trabajo anterior o estrategias nuevas que se te ocurran. Escríbelas en el cuadro a continuación de acuerdo al área en la que se presenta cada estresor (con tus amigos, familia o colegio) y si es pequeño o grande.

Estrés	Estrategias	
Con mis amigos	Para estresores pequeños...	Para estresores grandes...
Con mi familia	Para estresores pequeños...	Para estresores grandes...
En el colegio	Para estresores pequeños...	Para estresores grandes...

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, 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".

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

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

- Cada persona vive el estrés de manera diferente, por lo tanto, cada uno puede manejarlo con distintas estrategias. Es importante que los alumnos comprendan 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?
- Además de los estresores pequeños y los estresores grandes, hay otros tipos de estrés relacionados a la duración del estrés. Por ejemplo, hay estrés "agudo" y estrés "crónico." El estrés agudo desaparece después de que el evento termina, por ejemplo, el estrés asociado con un examen en el colegio. El estrés crónico es duradero, pues prevalece en el tiempo; por ejemplo, el estrés asociado a la violencia en la comunidad, al ruido en el colegio, o a una relación difícil con algún miembro de la familia.
- Algunos jóvenes no han considerado, hasta ahora, la idea de que hay causas de estrés que son positivas como, por ejemplo, ganar un premio o empezar algo nuevo. Si sus estudiantes tienen dificultad para comprender que algunas situaciones positivas también pueden causar estrés, explíqueles que esto sucede porque, para algunos de nosotros, una situación nueva, aunque positiva, presenta incertidumbre y puede, por tanto, resultar difícil de afrontar.
- Algunos jóvenes 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 normal y sugiérale que acuda al psicólogo del colegio para hablar del tema.
- Un joven con niveles altos de estrés necesita ayuda inmediata; es indispensable que sea evaluado por profesionales, como médicos y psicólogos, para que realice el tratamiento pertinente lo antes posible.

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 jóvenes 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 jóvenes aprenden que pueden controlar sus emociones, enfrentar las adversidades y mantener su determinación en la vida.

Secuencia 3
Con nuestros desafíos

Competencia general
Toma responsable de
decisiones

Competencia específica
Pensamiento creativo

SOY ORIGINAL

Objetivo

Imaginar explicaciones nuevas, diferentes y únicas.

Material para el aula

- Lápices o lapiceros, uno por estudiante
- Hojas en blanco, media hoja por estudiante

Guía de la sesión

1 Inicio

Tomar decisiones responsables implica cierto grado de creatividad. Hoy vamos a ver cómo podemos ser más creativos. Para comenzar la sesión de hoy les propongo que cada uno haga una lista de diez cosas por inventar. Para ello, tengan en cuenta las necesidades aún no plenamente satisfechas, o las cosas difíciles o aburridas que hacemos a diario y que podrían ser más fáciles o divertidas con un invento. Recuerden que todos podemos tener ideas originales, si nos entrenamos para ello. Escriban sus ideas en las hojas que les voy a entregar.



Deles algunos minutos para que realicen esta actividad y luego escuche las ideas de algunos estudiantes.

2 Desarrollo

Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "Razones originales" (ver Material para el estudiante) y leamos juntos en qué consiste la actividad y el ejemplo.



Una vez que hayan finalizado la lectura, deles algunos minutos para que piensen y escriban razones originales para las demás situaciones.

Cuando todos hayan terminado, escuche algunas respuestas para cada situación, cuidando de que puedan participar la mayor cantidad de estudiantes posible.

Ahora se organizarán en grupos de tres estudiantes. Primero, cada uno debe identificar una situación cotidiana de su vida o de las noticias que le ha sorprendido o llamado la atención y que no sabe con certeza a qué se debe (por ejemplo, alguien que dejó de ir al colegio, algo que siempre veía camino a la escuela y ya no está, etc.). Luego de que cada uno haya identificado la situación, en grupo deben dar al menos tres razones originales para explicar cada una de ellas.



Deles unos minutos para esto. Una vez que todos los grupos hayan terminado, solicite que cada grupo comparta con toda la clase una de sus situaciones y una de sus ideas originales para explicarla.

3 Cierre

- ¿Para qué puede servir en nuestras vidas pensar de manera original?
Respuestas posibles: Para generar más y mejores alternativas cuando necesitamos tomar una decisión o solucionar un problema; para innovar; para salir de lo rutinario; para ampliar nuestra creatividad; entre otras.
- ¿Qué creen que pasa con nuestro cerebro cuando nos esforzamos por pensar de manera original?
Respuestas posibles: Que lo forzamos a pensar de forma distinta, a tomar otras perspectivas, a salirse de la forma habitual que ha acostumbrado a pensar; esto hace que se desarrollen otras áreas y que cada vez sea menos difícil pensar ideas originales; se desarrollan nuevas conexiones cerebrales y, por tanto, tenemos más recursos para pensar creativamente; entre otras.

Material para el estudiante

Razones originales¹

Piensa en tres razones originales para explicar las siguientes situaciones:

Ejemplo:

Susana hizo la tarea pero ella no la entregó...

La tarea era en grupo y la entregó uno de los compañeros.
La tarea es para más adelante.
No era una tarea escolar.
Era una práctica de piano que no había que entregar sino mostrar.

Ámbar va en su bicicleta cada día de su casa a la escuela y viceversa, pero ayer se regresó caminando a su casa.

A Tomás le encanta la torta de chocolate. Su madre sirvió torta de chocolate para el postre, pero Tomas no comió.

Bruno, un lindo perrito, siempre viene cuando su dueño lo llama, pero ayer no vino cuando él lo llamó.

Carlota rompió la punta de un lápiz, pero ella no usó el tajador o sacapuntas.

Susana hizo la tarea pero ella no la entregó...

James compró una chaqueta nueva, pero nunca la usó.

1 Conceptos clave

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

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

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

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Tanto en la familia como en la escuela es muy importante motivar a los adolescentes para que generen ideas originales y creativas para solucionar las dificultades o para responder a las necesidades cotidianas con las que se encuentran en su entorno. Proponerle al joven "Pensemos en algo diferente", puede ser de ayuda para generar apertura a nuevas ideas.
- Es importante tener en cuenta que todos podemos generar ideas originales, esta es una habilidad que se puede desarrollar y fortalecer. En la escuela es indispensable evaluar si las estrategias pedagógicas utilizadas en las diferentes áreas académicas estimulan la originalidad o la bloquean.
- Existen algunas técnicas para estimular la generación de ideas originales, por ejemplo, la lluvia de ideas, las analogías, palabras al azar, entre otras. Maestros y padres pueden buscar cuidadosamente en internet diversos recursos que les permitan identificar cómo utilizar estas técnicas con los jóvenes.
- Acercarse al arte como espectadores y brindar oportunidades para que los estudiantes desarrollen sus habilidades artísticas son formas muy motivantes para estimular tanto la creatividad como la originalidad de los jóvenes.

3 Preguntas frecuentes

¿La adolescencia es una buena edad para promover los pensamientos originales?

Sí, incluso esto puede ser altamente motivante para ellos, especialmente porque en estos años hay una gran flexibilidad de pensamiento que permite que les sea más fácil generar ideas distintas a las acostumbradas. Además es importante que los jóvenes puedan conectar la generación de pensamientos originales con las ventajas que esto tiene en los procesos de toma de decisiones.

Secuencia 3
Con nuestros desafíos

Competencia
general Toma
responsable de
decisiones

Competencia específica
Pensamiento crítico

SI TODOS LO HACEN... ¿ESTÁ BIEN HACERLO?

Objetivo

Identifico y cuestiono cuando lo que hacen los demás es perjudicial para ellos o para otros, y tomo decisiones responsables propias, aunque me diferencien del resto.

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

A veces para tomar decisiones responsables debemos alejarnos de lo que hacen los demás y tomar decisiones propias. Hoy vamos a hablar de eso.



Escriba en el tablero la siguiente frase: "Si todos lo hacen eso quiere decir que está bien hacerlo". Luego pregúntele a sus estudiantes qué opinan de esta forma de pensar. Escuche algunas respuestas. Redondee las ideas de sus estudiantes tomando ejemplos y frases que ellos hayan compartido para concluir que en variadas ocasiones muchas personas hacen cosas que traen consecuencias negativas para sus vidas o para la sociedad (conducir embriagado, dar dinero para reducir trámites o evitar multas, etc.).

2 Desarrollo

Pensemos en las decisiones que tenemos que tomar a diario, por ejemplo, a qué hora levantarnos, qué desayunar, qué ropa usar cuando no tenemos uniforme, etc. ¿Pueden darme otros ejemplos?



Escuche algunas respuestas.

Hay algunas decisiones que podemos tomar sin mucho esfuerzo; otras, en cambio, requieren que pensemos más, evaluemos la situación, e, incluso, que nos tomemos más tiempo para llegar a una conclusión. Esto es lo que le sucede a Milena. Abran su cuadernillo en la hoja de trabajo "El dilema de Milena I" (ver Material para el estudiante); recordemos que un dilema es una situación en la que tenemos varios caminos para elegir, cualquiera de los cuales traerá consecuencias buenas y malas. Leamos juntos.

En la siguiente página de su cuadernillo, en la hoja de trabajo “El dilema de Milena II”, encontrarán tres preguntas; respóndanlas.



Puede pedirles a sus estudiantes que las respondan en parejas si le parece mejor, de acuerdo a las características de su clase.

Divida el tablero en tres para escribir las respuestas de algunos estudiantes. Lea cada una de las tres preguntas y escuche tres respuestas por pregunta. Puede guiarse por las siguientes ideas para complementar:

- ¿Qué crees que piensan los que le dirían a Milena que sí, que deje copiar a sus amigos?
Respuestas para complementar: Que sus amigos necesitan ayuda, que a la final eso no tiene ninguna consecuencia si nadie se da cuenta, que eso es ser buena amiga, que dejarlos copiar no hará que a ella le vaya mal, entre otras.
- ¿Qué crees que piensan los que le dirían a Milena que no, que no deje copiar a sus amigos?
Respuestas para complementar: Que esto no es ayudarlos porque sus amigos no aprenderían, que si los descubren esto tendrá consecuencias negativas para ella y para sus amigos, sus amigos pueden acostumbrarse a no esforzarse sino a hacer trampas lo cual es muy negativo para sus vidas y para la comunidad, entre otras.



Posteriormente, solicite a sus estudiantes que compartan las respuestas que eligieron sobre la decisión que debería tomar Milena. De manera especial, evite emitir juicios de valor sobre las respuestas de sus estudiantes; se sugiere que haga preguntas acerca de las consecuencias de cada uno de los cursos de acción. Por ejemplo, si algunos estudiantes insisten en que Milena debería ayudar a sus amigos porque si no pueden dejar la amistad, pregúnteles: ¿Qué consecuencias le puede traer a la vida de Milena tener amigos que no aceptan un no como respuesta y que quieren que ella haga todo lo que ellos digan?

3 Cierre

Una parte muy importante de tomar decisiones es evaluar muy bien la situación y las consecuencias del camino que sigamos.

- ¿Cuáles son algunas ventajas de tomar nuestras propias decisiones?
Respuestas para complementar: Le damos nosotros mismos la dirección que queremos a nuestras vidas, hacemos lo que queremos y no lo que otros quieren que hagamos, etc.
- ¿A quiénes podemos afectar con nuestras decisiones?
Respuestas para complementar: A nosotros mismos, a nuestros seres queridos, a la comunidad en la que vivimos, a nuestro país, al mundo.

Material para el estudiante

El Dilema de Milena I



iHola! iSoy Milena!

Quiero contarte algunas cosas de mí... La paso muy bien con mis amigos, estudio en el colegio Las Gaviotas, en el examen de Química me fue muy bien...soy buena estudiante ;)... No es por presumir imi nota fue 10, la más alta de la clase!

En general siempre me va bien...



Mis amigos Lili, Mario, Edna y Lucho me han pedido ayuda para que los deje copiar en el examen de filosofía de la próxima semana. Quiero ser una buena amiga... ¿Qué crees que debo hacer?

El Dilema de Milena II

Escribe aquí tus ideas sobre la situación de Milena.

1. ¿Qué ideas crees que tienen los jóvenes que le dirían a Milena que sí, que deje copiar a sus amigos?

2. ¿Qué ideas crees que tienen los jóvenes que le dirían a Milena que no, que les diga a sus amigos que no los dejará copiar?

3. De las respuestas que diste en las dos preguntas anteriores, escoge aquella que represente mejor tu opinión y que tenga un argumento sólido, es decir, que puedas defender de forma asertiva- y dale tu opinión a Milena.

Milena creo que debes... Porque...

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- El pensamiento crítico evita hacer evaluaciones superficiales o juicios prematuros frente a una situación, y promueve tener en cuenta diferentes perspectivas que permiten tener la mayor cantidad de información posible para comprender la situación de manera más profunda.
- Permitir que los jóvenes expresen sus pensamientos ante diferentes situaciones en un paso importante para que vayan generando ideas propias, escuchando las de otros y sacando sus propias conclusiones. Esto es importante tanto en la familia como en el colegio.
- La mejor forma de que un joven aprenda a cuestionar pensamientos sociales equivocados, sus propios pensamientos y los de otros es haciéndoles preguntas que problematicen la situación, debe evitarse criticar de forma ofensiva o despectiva sus ideas así las consideremos erróneas.

3 Preguntas frecuentes

• ¿Por qué es importante practicar la toma responsable de decisiones?

Aprender a hacer elecciones seguras y éticas sobre el comportamiento personal y social ayudará a los estudiantes a ser capaces de lograr sus metas, evitar comportamientos riesgosos y mantener relaciones saludables con los demás. La habilidad de toma de decisiones es crítica durante la adolescencia, ya que los jóvenes se encuentran expuestos a muchas presiones por parte de sus pares y tienen que realizar importantes elecciones para su vida futura.

• ¿Por qué es importante ejercitar el pensamiento crítico?

Ser capaces de pensar de manera crítica, independiente y racional, acerca de decisiones y soluciones ayuda a los jóvenes a detenerse y pensar en la mejor forma de solucionar sus problemas, y las mejores decisiones que pueden tomar. Los jóvenes utilizan las habilidades de pensamiento crítico a menudo en el colegio, por ejemplo, cuando están resolviendo problemas de matemáticas, escribiendo composiciones, o leyendo lecturas y contestando a las preguntas. Sin embargo, difícilmente tienen la oportunidad de reflexionar sobre cómo aplicar las habilidades de pensamiento crítico a problemas de su vida personal y social.

- **¿Los estudiantes pueden realmente mejorar su pensamiento crítico?**

Algunos jóvenes podrían naturalmente tener mejores habilidades de pensamiento crítico que otros, pero sí es posible mejorar las habilidades de pensamiento crítico y toma responsable de decisiones. Ayudar a los jóvenes a ser más conscientes de cómo piensan acerca de los problemas y cómo toman decisiones en su vida les ayudará a mejorar sus habilidades de pensamiento crítico en la vida diaria.

Secuencia 3
Con nuestros desafíos

Competencia
general Toma
responsable de
decisiones

Competencia específica
Responsabilidad

LOS DEMÁS ME IMPORTAN

Objetivo

Reconozco cuando causo daño a alguien y me esfuerzo por reparar el daño.

Material para el aula

Tijeras y cinta adhesiva (masking tape) por cada 2 ó 3 estudiantes.

Guía de la sesión

1 Inicio

Tomar decisiones responsables implica asumir nuestras faltas. Muchas veces cuando cometemos errores tendemos a justificar lo que hicimos o dijimos. Por ejemplo, si le gritamos a alguien porque estábamos muy enojados, justificamos nuestro comportamiento diciendo que estábamos sintiendo mucha rabia. Sin embargo, en vez de justificar nuestras acciones tenemos la opción de hacernos responsables por ellas.

- ¿Qué creen que significa ser responsables por alguna situación?
- ¿Qué creen que significa hacernos responsables por algo que hicimos o dijimos?



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

Ser responsables por alguna situación significa que contribuimos para que algo sucediera de esa manera y no de otra. Por ejemplo, en una escuela los estudiantes son responsables de que el patio se vea sucio, pues algunos contribuyeron botando basura al piso o césped y otros contribuyeron regando pinturas en el piso. En este caso, los estudiantes podrían hacerse responsables limpiando el patio y haciendo un compromiso de cuidarlo mejor en el futuro.

- ¿Cuáles creen ustedes que son nuestras responsabilidades con los demás?



Permita que sus estudiantes participen. Escriba en el tablero la lista de responsabilidades que tenemos con los demás, acorde con la opinión de sus estudiantes.

2 Desarrollo

Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "En el celular de Loreta" (ver Material para el estudiante). Vamos a leer entre todos el caso de Loreta.



Lea con el grupo la historia de Loreta.

- ¿Alguien podría resumir lo que está sucediendo en esta situación?
- ¿Podríamos decir que el comportamiento de Polo afecta (directa o indirectamente) a Loreta?
- ¿Por qué?



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

Ahora vamos a reunirnos en parejas o grupos de 3 personas y vamos a imaginar que nosotros somos Polo. Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "Nuestra escala de responsabilidad I" (ver Material para el estudiante). Vamos a marcar en esta escala el número que creemos que corresponde a nuestro nivel de responsabilidad en la situación de Loreta si fuéramos Polo. Posteriormente, vamos a pensar en diferentes formas como podríamos enmendar el daño que le hemos hecho a Loreta o mejorar su situación.



Mientras sus estudiantes desarrollan su hoja de trabajo, dibuje en el tablero una silueta humana. Cuando hayan terminado, pídeles que pasen a pegar la curita que escogieron en el borde de la silueta. Al final, lea en voz alta el contenido de las curitas que están en el tablero.

Ahora pensemos en lo que hacen Manuel y Lili.

- ¿Podríamos decir que el comportamiento de Manuel afecta (directa o indirectamente) a Loreta? ¿Por qué?
- ¿Podríamos decir que el comportamiento de Lili afecta (directa o indirectamente) a Loreta? ¿Por qué?



Escuche las opiniones de algunos estudiantes y asegúrese de que el resto del grupo también esté escuchando. Enfatique la idea de que Manuel y Lili podrían hacer algo para frenar la situación en lugar de apoyarla o permitir que continúe

En este tipo de situaciones, en las que somos testigos u observadores, también somos responsables de lo que sucede con las personas que nos rodean. Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "Nuestra escala de responsabilidad II" (ver

Material para el estudiante). Vamos a marcar en esta escala el número que creemos que corresponde a nuestro nivel de responsabilidad en la situación de Loreta si fuéramos Manuel y Lili. Posteriormente, vamos a pensar en diferentes formas como podríamos enmendar el daño que le hemos hecho a Loreta o mejorar su situación.

Cuando hayan terminado, pídeles que pasen a pegar la curita que escogieron en la silueta. Al final, lea en voz alta el contenido de las curitas que están en el tablero.

3 Cierre

Muchas veces nuestras acciones les hacen daño a otras personas. Puede ser porque actuamos de maneras que los hacen sentir mal o porque contribuimos a que una situación se mantenga al observarla y apoyarla (por ejemplo, riéndonos) o no haciendo nada al respecto. Sin embargo, podemos asumir nuestra responsabilidad reparando o enmendando el daño que hemos hecho e intentando mejorar la situación.

- ¿Alguno recuerda alguna situación en la que le haya causado daño a otra persona?
- ¿De qué manera hubiera podido enmendar el daño causado?
- ¿Alguno recuerda alguna situación en la que haya observado que se le hace daño a alguien y haya apoyado esto o no haya hecho nada para frenar la situación?
- ¿De qué manera hubiera podido enmendar el daño causado?

Nuestra escala de responsabilidad 1

Imaginen que ustedes son Polo. ¿Cuál es el nivel de responsabilidad que tienen sobre lo que está sintiendo y pensando Loreta?

4	Muchísima responsabilidad	<input type="radio"/>
3	Bastante responsabilidad	<input type="radio"/>
2	Poca responsabilidad	<input type="radio"/>
1	Muy poca responsabilidad	<input type="radio"/>
0	Ninguna responsabilidad	<input type="radio"/>

Suponiendo que ustedes son Polo, ¿cómo podrían enmendar el daño que le han hecho a Loreta o mejorar su situación? Escriban varias opciones, cada una en una curita. Al final, elijan UNA de las opciones y recórtela para pegarla en el tablero.



Nuestra escala de responsabilidad 2

Imaginen que ustedes son Manuel. ¿Cuál es el nivel de responsabilidad que tienen sobre lo que está sintiendo y pensando Loreta?

4	Muchísima responsabilidad	<input type="radio"/>
3	Bastante responsabilidad	<input type="radio"/>
2	Poca responsabilidad	<input type="radio"/>
1	Muy poca responsabilidad	<input type="radio"/>
0	Ninguna responsabilidad	<input type="radio"/>

Imaginen que ustedes son Lili. ¿Cuál es el nivel de responsabilidad que tienen sobre lo que está sintiendo y pensando Loreta?

4	Muchísima responsabilidad	<input type="radio"/>
3	Bastante responsabilidad	<input type="radio"/>
2	Poca responsabilidad	<input type="radio"/>
1	Muy poca responsabilidad	<input type="radio"/>
0	Ninguna responsabilidad	<input type="radio"/>

Suponiendo que ustedes son Manuel y Lili, ¿cómo podrían enmendar el daño que le han hecho a Loreta o mejorar su situación? Escriban varias opciones (cada una en una curita). Al final, elijan UNA de las opciones y recórtenla para pegarla en el tablero.



An orange bandage-shaped template with a white rectangular label in the center. The label has two horizontal lines for writing. A small scissors icon is located at the top right corner of the bandage.



An orange bandage-shaped template with a white rectangular label in the center. The label has two horizontal lines for writing. A small scissors icon is located at the top right corner of the bandage.



An orange bandage-shaped template with a white rectangular label in the center. The label has two horizontal lines for writing. A small scissors icon is located at the top right corner of the bandage.



An orange bandage-shaped template with a white rectangular label in the center. The label has two horizontal lines for writing. A small scissors icon is located at the top right corner of the bandage.



An orange bandage-shaped template with a white rectangular label in the center. The label has two horizontal lines for writing. A small scissors icon is located at the top right corner of the bandage.



An orange bandage-shaped template with a white rectangular label in the center. The label has two horizontal lines for writing. A small scissors icon is located at the top right corner of the bandage.



An orange bandage-shaped template with a white rectangular label in the center. The label has two horizontal lines for writing. A small scissors icon is located at the top right corner of the bandage.



An orange bandage-shaped template with a white rectangular label in the center. The label has two horizontal lines for writing. A small scissors icon is located at the top right corner of the bandage.

1 Conceptos clave

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

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

2 Consejos prácticos para docentes y padres

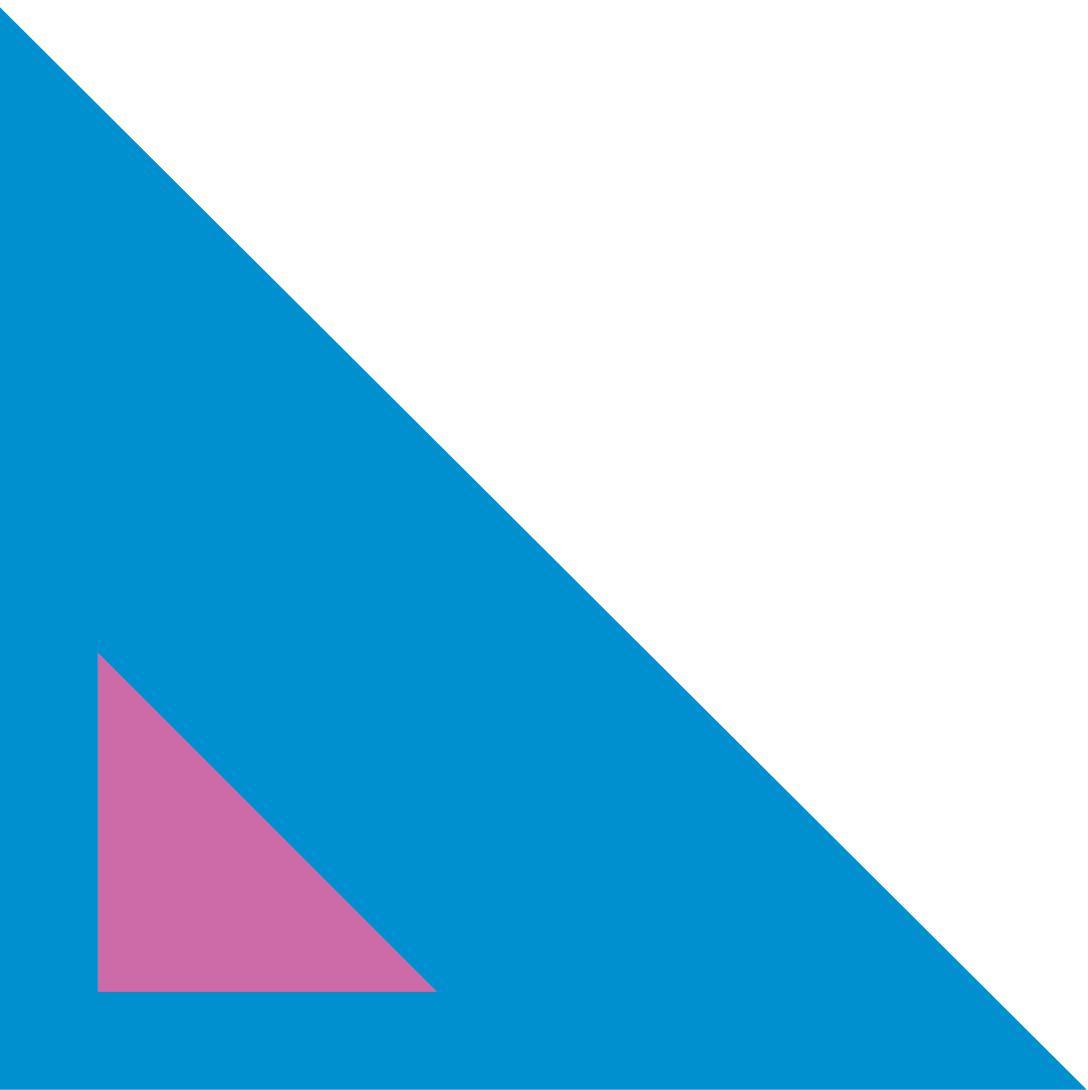
- Cuando los jóvenes han incurrido en comportamientos indeseados (por ejemplo, comportamientos que hacen daño a otros o a ellos mismos, o comportamientos que irrumpen con las normas de su comunidad), estas situaciones pueden verse como oportunidades de aprendizaje. Es decir, como oportunidades para que los jóvenes aprendan de sus propias acciones. Para esto es importante ayudarles a desarrollar su capacidad para admitir sus errores, asumir y/o reparar las consecuencias de sus acciones, y aprender a tomar mejores decisiones en el futuro.
- Las acciones disciplinarias suelen estar basadas en el deseo de controlar el comportamiento de los jóvenes por medio de castigos. Sin embargo, para el desarrollo del sentido de la responsabilidad, es conveniente: 1) Hacer esfuerzos para que los jóvenes comprendan por qué lo que hicieron les hace daño a otros o a ellos mismos (por ejemplo, por qué les hace daño a las personas que les rodean o por qué puede traer consecuencias negativas para ellos mismos en un futuro), y 2) Brindar oportunidades para que los jóvenes asuman las consecuencias de sus acciones (por ejemplo, reparando el daño causado o haciendo compromisos concretos de cómo pueden mejorar en un futuro).
- Después de que se han cometido errores o faltas, es conveniente que los jóvenes tengan la oportunidad de reflexionar alrededor de preguntas como: ¿A quién/es afectó (directa o indirectamente) mi comportamiento? ¿De qué manera? ¿Qué puedo hacer en este momento para mejorar la situación? ¿Cómo puedo reparar el daño que causé? ¿Qué puedo hacer diferente en un futuro para evitar que esto vuelva a suceder?
- Es importante resaltar que contribuimos a hacerle daño a alguien por el simple hecho de ser observadores o testigos de una situación de agresión y no hacer nada para frenarla. En muchos casos, los observadores son quienes más poder tienen para frenar situaciones de injusticia o agresión. Quedarse mirando o apoyar (por ejemplo, con risas), son dos comportamientos que en general alientan a quien está agrediendo a otros a continuar haciéndolo.

3 Preguntas frecuentes

- **¿Cuál es la importancia de responsabilizarnos por nuestras acciones?**

Comprender de qué manera nuestras acciones nos afectan a nosotros mismos, a los demás y/o a nuestras relaciones y de qué manera podemos asumir las consecuencias de lo que hacemos, es fundamental para convivir responsablemente dentro de un grupo o una comunidad. De esta manera, evitamos dar excusas por nuestro comportamiento, excusas que suelen reemplazar nuestra posibilidad de hacer algo para mejorar la situación (por ejemplo, reparando el daño causado), e incurrir en los mismos errores en un futuro.

Adicionalmente, en el largo plazo es importante que las personas tengan un sentido de responsabilidad social y asuman un rol activo de rechazo frente a las injusticias o agresiones que les rodean. Idealmente, en una sociedad pacífica y justa no existe una aceptación cultural de comportamientos que atentan contra los derechos de las personas.





BANCO MUNDIAL

BIRF • AIF | GRUPO BANCO MUNDIAL