



Guía del docente

Octavo 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: Joan¹ 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:





Bienvenidos

Estimado docente: ¡Bienvenido a Paso a Paso!

Paso a Paso es un programa que busca el desarrollo de competencias socioemocionales brindando herramientas para que los docentes puedan promoverlas en el aula. El programa incluye: guías para docentes como la que usted tiene en este momento en su mano y cuadernillos de trabajo para los estudiantes en los que están los materiales de apoyo de las actividades sugeridas para cada grado. En esta guía para el docente usted encontrará la descripción de las secuencias didácticas propuestas para octavo 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 octavo 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	Describir mi forma de ser y elegir qué quiero mejorar
		Autoeficacia	Esforzarme para superar mis errores
		Reconocimiento de emociones	Distinguir las emociones que siento al mismo tiempo.
	Autorregulación	Manejo de emociones	Relajarme cuando siento rabia, miedo o preocupación
		Postergación de la gratificación	Cuestionar el "Bienestar engañoso" y saber cómo autorregularse
		Tolerancia a la frustración	Controlar mi reacción a la frustración para no hacer daño a nadie
Secuencia 2: Con los demás	Conciencia social	Toma de perspectiva	Tomar la perspectiva de personas de un grupo social diferente al mío
		Empatía	Ponerme en el lugar de mis amigos cuando les pasa algo
		Comportamiento prosocial	Asumir mi responsabilidad de preservar el medio ambiente.
	Comunicación positiva	Escucha activa	Usar el lenguaje no verbal para mostrar mi interés en lo que estoy escuchando
		Asertividad	Decirles a mis amigos cómo me siento y lo que necesito y no necesito de ellos.
		Manejo de conflictos interpersonales	Mediar entre dos amigos para que no se maltraten
Secuencia 3: Con nuestros desafíos	Determinación	Motivación de logro	Disfrutar el esfuerzo que toma enfrentar un reto
		Perseverancia	Perseguir mis metas con disciplina y autonomía
		Manejo del estrés	Manejar mi estrés usando estrategias constructivas
	Toma responsable de decisiones	Pensamiento creativo	Organizar mis ideas usando mapas mentales
		Pensamiento crítico	Cuestionar las excusas que otros dan para no responsabilizarse por herir a otros
		Responsabilidad	Asumo responsabilidad por mis palabras, acciones y actitudes sin excusas

¿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 el 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.

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)

- Construye un ambiente de confianza en su aula de tal forma que todos se sienten seguros.

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

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

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

¿Puedo adaptar las sesiones?

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

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



SECUENCIA 1

Conmigo 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 con el momento que viven. Esto se puede lograr a través del desarrollo de dos competencias generales: La autoconciencia y la autorregulación.

Las tres primeras sesiones de clase buscan desarrollar la Autoconciencia en los estudiantes de octavo grado como parte de las competencias socioemocionales "Conmigo mismo". De esta manera, estas tres clases se centrarán en que los estudiantes reconozcan sus características personales, identifiquen cómo aprender de sus errores y distingan las emociones que experimentan simultáneamente. Esto permitirá que se conozca y comprenda, y que confíe más en sí mismo.

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?	Describir mi forma de ser y elegir qué quiero mejorar	Esforzarme para superar mis errores.	Distinguir las emociones que siento al mismo tiempo.

Autorregulación

La autorregulación, la otra competencia general que hace parte de la secuencia didáctica "Conmigo mismo", se puede desarrollar a través de tres competencias específicas: el manejo de emociones, la postergación de la gratificación y la tolerancia a la frustración, para cada una de estas competencias específicas se ha planeado una sesión de clase. En estas tres clases se buscará que los estudiantes aprendan a manejar sus emociones a través de la relajación, cuestionen el bienestar engañoso autorregulándose y controlen sus reacciones de frustración para no hacer daño a nadie.

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?	Relajarme cuando siento rabia, miedo o preocupación.	Cuestionar el "Bienestar engañoso" y saber cómo autorregularse	Controlar mi reacción a la frustración para no hacer daño a nadie.

Secuencia 1
Conmigo mismo

Competencia general
Autoconciencia

Competencia específica
Autoconcepto

MI PERSONALIDAD

Objetivo

Describir mi forma de ser y elegir qué quiero mejorar.

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. Vamos a comenzar pensando que veces quisiéramos ser diferentes. ¿Se imaginan que pudiéramos ser otros? Incluso, ¿que pudiéramos ser algo distinto a una persona? Si pudieran escoger nacer convertidos en un animal, o una planta o árbol, o un objeto, ¿qué escogerían y por qué?



Deles unos minutos para que cada uno piense. Luego puede organizar a sus estudiantes en grupos pequeños (de dos o tres) y pedirles que comenten sus respuestas entre ellos. Finalmente, invite a algunos voluntarios a que compartan su respuesta con toda la clase.

2 Desarrollo

Mi personalidad

Nuestra forma de ser incluye características que nos hacen ser quienes somos. Mientras que algunas personas son habladoras, otras son calladas. Mientras que algunas prefieren lo nuevo, otras se sienten más cómodas con lo conocido. De estas características, algunas nos gustan más que otras. exploremos juntos cómo somos, cómo sentimos, pensamos y actuamos.

En la hoja de trabajo "Mi personalidad" de sus cuadernillos (ver Material para el estudiante), hay frases sobre algunas características de la personalidad. Vamos a escoger aquella frase que mejor describe cómo somos generalmente y pensaremos en un ejemplo corto para explicarlo mejor. En el primer caso, por ejemplo, alguien que se sienta identificado con "abierto a experiencias nuevas" escogería esta opción y podría poner como ejemplo: "me gusta viajar o conocer otras costumbres y personas". Al final, escriban qué rasgos de su personalidad les gustaría cambiar en las líneas indicadas. Por ahora, dejen los recuadros en blanco pues los vamos a utilizar para la siguiente actividad.



Alternativamente, puede dar su propio ejemplo de respuesta para el primer caso.

Tengan en cuenta que no hay respuestas buenas o malas. Cualquiera de estos rasgos o características de personalidad pueden ser positivos de acuerdo con la forma como se utilicen.



Deles unos minutos para desarrollar la hoja de trabajo. Una vez que todos hayan terminado, invítelos a leer de nuevo las frases que eligieron.

¿Podemos cambiar?

¿Creen que podemos cambiar algunas características o rasgos de personalidad que no nos tienen satisfechos o que son destructivos? O, por el contrario, ¿creen que las características o rasgos de personalidad son fijos y difíciles de cambiar?

Antes se creía que teníamos rasgos de personalidad fijos, que dependían de la genética y que eran heredados. Estas ideas han cambiado recientemente gracias a la ciencia. Vamos a explorar un poco qué dicen las investigaciones científicas al respecto. Leamos entre todos la hoja de trabajo "Mi cerebro maleable" que está en sus cuadernillos (ver Material para el estudiante).



Lea con todo el grupo el texto que se encuentra en la hoja de trabajo "Mi cerebro maleable".

Ahora vamos a pensar en esos rasgos de personalidad con los que no estamos tan satisfechos y quisiéramos cambiar. ¿Qué acciones específicas podríamos llevar a cabo para cambiar esos rasgos? Recuerden que pueden ser pequeñas acciones que nos ayuden a cambiar lentamente a lo largo del tiempo. Por ejemplo, si quisiera ser más abierto a expresarme y no guardarme mis emociones para mí solo, puedo intentar expresar lo que siento cuando alguien haga algo que me moleste primero con personas más cercanas y luego con cualquier persona.

Vuelvan a la última parte de la hoja de trabajo "Mi personalidad" y, en los recuadros que se encuentran al lado derecho de los rasgos de personalidad que les gustaría cambiar, escriban al menos dos acciones concretas que puedan poner en práctica para cambiar cada rasgo



Deles unos minutos para que llenen los recuadros de la hoja de trabajo. Invítelos a que, si es posible, pongan en práctica estas acciones a partir de esta semana".

3 Cierre

- ¿Por qué es importante conocernos y saber cuáles son nuestras características o rasgos de personalidad?

Respuestas para complementar: Porque esto nos ayuda a valorarnos, a saber qué nos gusta y qué quisiéramos cambiar, porque así no será tan fácil que otras personas nos quieran hacer creer que no valemos, etc.

- ¿Todos tenemos que cambiar?

Respuesta para complementar: No, no hay rasgos de personalidad mejores que otros. Así somos y está bien. Sin embargo, a veces queremos ser un poco diferentes y podemos proponernos cambiar algunas cosas. Las ideas que tuvimos hoy nos sirven para acercarnos a estos cambios que queremos.

Material para el estudiante

Mi personalidad

La lista que se presenta a continuación menciona pares de frases que describen diferentes formas de ser. En cada par, elige la frase que mejor te describa, aquella que se presenta la mayor parte del tiempo, subráyala y da un ejemplo breve de cómo esa frase te describe mejor. Si ninguna de las dos frases presentadas te describe, puedes dejarlas sin señalar.

1. Me gustan las experiencias nuevas / Me gustan las rutinas.

2. Pongo atención a los detalles y el orden. / Soy relajado y no me preocupo por las cosas pequeñas.

3. Soy extrovertido y social. / Soy introvertido y prefiero estar solo o en grupos pequeños.

4. Me gusta expresar mis emociones. / Prefiero guardarme mis emociones.

5. Me gusta estar alrededor de gente como yo. / Me gusta estar alrededor de gente distinta a mí.

6. Yo propongo ideas y planes nuevos y los demás me siguen. / Yo sigo ideas y planes que otros proponen.

7. Soy amable y cálido. / Soy reservado y no afectuoso.

¿Qué me gustaría cambiar de mi personalidad?

En las líneas que encontrarás a continuación, escribe dos aspectos de tu personalidad que te gustaría mejorar. Pueden ser aspectos que hayas marcado en las preguntas anteriores u otros rasgos que se te ocurran. Por ahora, no escribas nada en los recuadros de la derecha; los vas a necesitar para la próxima actividad.

1. _____

2. _____

Mi cerebro maleable

Recientemente, los científicos han demostrado que nuestro cerebro es maleable. "Maleable" significa que se puede modificar o moldear. Si pudiéramos ver nuestro cerebro muy de cerca, veríamos algo similar a una red de muchos cables que se conectan entre sí. Estos cables son las neuronas, las células que se encargan de transmitir información en nuestro cerebro. Cuando aprendemos cosas nuevas, estas conexiones neuronales cambian. Algunos cables se separan entre sí y se unen con otros nuevos. Como siempre estamos aprendiendo de nuestra experiencia y de las situaciones que vivimos, nuestros cerebros están cambiando constantemente.³



Por medio del estudio de caracoles marinos, Eric Kandel demostró que cuando la gente aprende cosas nuevas, las conexiones y estructuras físicas de su cerebro cambian. Kandel recibió un Premio Nobel en el año 2000 por sus aportes a la ciencia.⁴

3. Imagen tomada de [gettyimages.com](https://www.gettyimages.com)

4. Imagen tomada de www.nobelprize.org

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

Personalidad: Nuestras cualidades psicológicas únicas que influyen en nuestra forma característica de pensar, sentir y actuar en diferentes situaciones y a lo largo del tiempo (APA, 2015; 2015).

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Debemos reconocer que todas nuestras características son importantes y juegan un papel en nuestras vidas. Hay que aprender a aceptarlas.
- En ocasiones, resulta más sencillo identificar las partes que nos disgustan de nosotros mismos. Es necesario que comparta con sus estudiantes o hijos que somos únicos y que todos tenemos aspectos que nos gustan y otros que no. Lo importante es ser capaces de reconocer lo que somos, aceptarnos y querernos. Aceptarnos no significa que nos guste todo de nosotros, de nuestro cuerpo y de nuestra forma de ser. Aceptarnos significa comprendernos y valorarnos con nuestras fortalezas y limitaciones.
- Las características que nos disgustan son las que nos pueden motivar a esforzarnos a ser mejores personas en relación nosotros mismos y a los demás.
- El cuestionario que se desarrolla en la sesión es una aproximación a nuestra forma de ser, no determina el 100% de quiénes somos. Más aún, en esta etapa de cambios, sus estudiantes o hijos pueden reconocer una tendencia a ser de una manera, pero recuerde que se encuentran en un proceso de ir descubriendo, poco a poco, su identidad.

3 Preguntas frecuentes

• ¿Podemos cambiar nuestra forma de ser?

Es una pregunta compleja. La esencia de nuestra forma de ser se mantiene constante, pero también vamos cambiando a lo largo del tiempo. Así, nuestra personalidad está abierta a transformaciones profundas a lo largo de todo el ciclo vital: mientras más nos conocemos y adquirimos mayor regulación de nuestras emociones y de nuestros pensamientos, sabemos aprovechar las fortalezas que tenemos y reconocemos que las limitaciones son parte de nosotros.

• ¿Cómo puedo aceptar algunas partes que me desagradan o disgustan de mí mismo?

Aceptarnos significa reconocer la amplitud de nuestro ser integrando nuestras fortalezas y limitaciones. Para aceptar las partes que me desagradan o disgustan de mí mismo puedo empezar por reconocer mis limitaciones y, también, que al aceptarlas puedo trabajar en ellas para convertirlas en fortalezas y, así, crecer como persona.

Secuencia 1
Conmigo mismo

Competencia general
Autoconciencia

Competencia específica
Autoeficacia

SUPERAR MIS ERRORES

Objetivo

Esforzarme para superar mis errores.

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

La sesión pasada hablamos de nuestra personalidad y qué nos gustaba de nosotros mismos y qué queríamos cambiar. A veces pensamos mal de nosotros mismo cuando cometemos errores. Hoy vamos a hablar de cómo esforzarnos para superarlos. Pensemos en las siguientes preguntas:

- ¿En nuestra vida cotidiana qué sentimos cuando nos equivocamos o cometemos un error?

Respuestas posibles: Rabia, frustración; también podemos sentir vergüenza con los demás, o sentirnos incapaces frente a nosotros mismos.

- ¿Luego de la equivocación, queremos seguir intentando aprender aquello en lo que nos equivocamos?

Respuestas posibles: A veces sí y a veces no. A veces, cuando se nos pasa la rabia o superamos los sentimientos de frustración, volvemos a intentarlo, pero cuando nos sentimos muy incapaces muchas veces preferimos dejar las cosas así.



Escuche algunas respuestas y complemente cuando lo considere necesario.

2 Desarrollo

Trabalenguas

Tengo un desafío para ustedes. Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "Trabalenguas" (ver Material para el estudiante). Les daré un minuto para que lean los trabalenguas y escojan cuál de ellos se aprenderán.

Ahora contabilizaré los cinco minutos que tienen para aprendérselo, cuando falten dos minutos para terminar les avisaré.



Tome el tiempo.

Ahora van a organizarse en grupos de tres y cada uno tendrá asignado un número del 1 al 3. Cada uno tendrá un minuto para repetir su trabalenguas al grupo. Para ello no podrán mirar la hoja de trabajo y tendrán solo una oportunidad para volver a empezar si se equivocan. Listos... ¡Empiecen!



Contabilice el minuto para cada estudiante y señale cuándo deben pasar al siguiente miembro del grupo.

Ahora van a desarrollar el punto 4 y el punto 5 de su hoja de trabajo. Aquellos que cometieron equivocaciones o errores al decir su trabalenguas, deben escribirlos en las líneas asignadas. Aquellos que lograron decir el trabalenguas en este primer intento pueden escribir cuál fue su estrategia, o qué habilidades han desarrollado que les ayudan a aprenderse y decir un trabalenguas rápidamente.



Una vez que todos hayan terminado, permita que algunos de los estudiantes que no cometieron equivocaciones o errores en este primer intento compartan sus respuestas con toda la clase.

Ahora abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "¿Fallaste?... ¡Esfuézate más!" (ver Material para el estudiante). Vamos a leer juntos lo que dice.



Una vez que hayan finalizado la lectura, continúe.

Piensen ahora en lo que aprendemos en el colegio, especialmente, piensen en alguna de las clases en las que no les va tan bien, en los que suelen equivocarse o cometer errores. ¿Cómo se aplica la lectura a estas situaciones?



Escuche algunas respuestas, complemente si lo considera necesario tomando en cuenta lo siguiente: Es posible que si nos va mal en matemáticas, ciencias, artes, deportes, pensemos que no somos talentosos o inteligentes para esas áreas, entonces dejamos de esforzarnos y, según la lectura, lo que necesitamos es trabajar más duro, esforzarnos más para lograr aprender esas áreas.

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

¿Qué fue lo que hizo Tatiana para aprender de sus errores?

Respuesta para complementar: Identificó cuáles eran sus errores, creó un plan y se esforzó más para superarlos (leer e investigar).

3 Cierre

- ¿Por qué se dice que los errores son una fuente de aprendizaje?
Respuesta para complementar: Aprendemos gracias a nuestros errores. Nos pueden llevar a esforzarnos más y a identificar los puntos que tenemos por mejorar más.
- ¿Cómo podemos aprovecharlos para aprender más?
Respuesta para complementar: Esforzándonos más y construyendo planes para poder superarlos y aprender.

Material para el estudiante

Trabalenguas⁵

Instrucciones:

1. Selecciona el trabalenguas que más te guste.
2. Tienes cinco minutos para aprendértelo.

Me han dicho que has dicho un dicho que yo he dicho. Y ese dicho que te han dicho que yo he dicho no lo he dicho más si yo lo hubiera dicho estaría muy bien dicho por lo tanto no lo he dicho.

Un trabalengüista muy trabalenguoso creó un trabalenguas muy trabalenguado que ni el mejor trabalengüista lo pudo destrabalenguar.

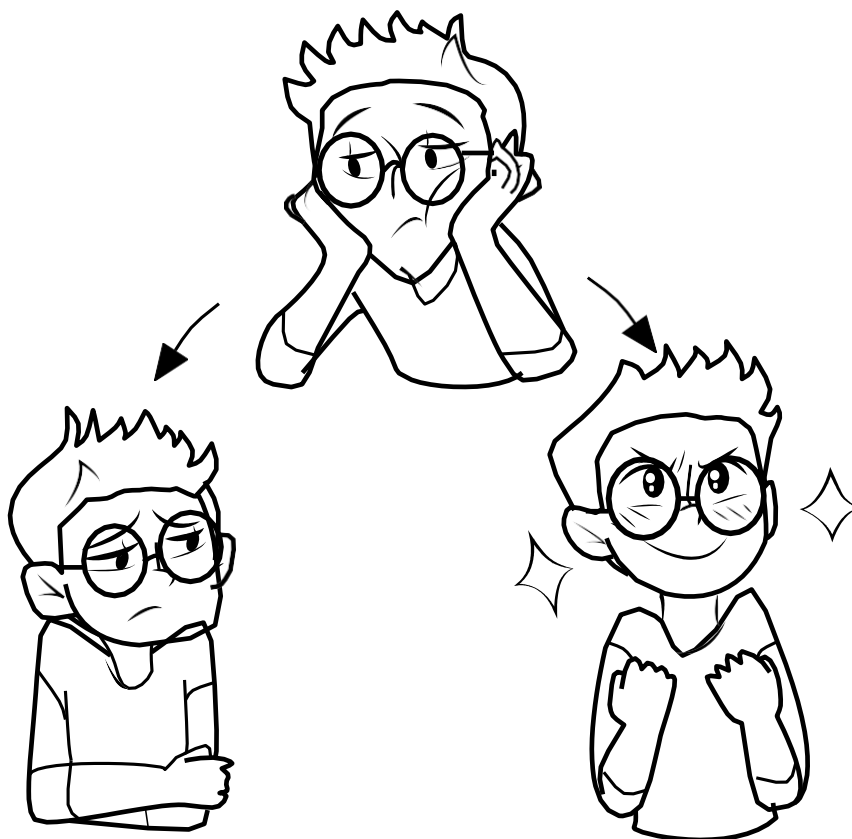
El constantinopolizador se quiere desconstantinopolizarel desconstantinopolizador que lo desconstantinopolize, un buen desconstantinopolizador será.

3. Reúnete con otros dos compañeros y, en grupo, cada uno dirá su trabalenguas.
4. Escribe en qué te equivocaste en tu primer intento de decir el trabalenguas.

5. Identifica y señala las palabras o partes que te cuestan más trabajo repetir. Piensa en alguna estrategia para superar tus errores.
6. ¡Intenta aprendértelo nuevamente!

5. Trabalenguas recuperado en septiembre de 2015 de <http://www.cerotec.net/aplicaciones/pizarra/es/trabalenguas-dificiles/f-65>.

¿Fallaste?... ¡ Esfuérgate más !

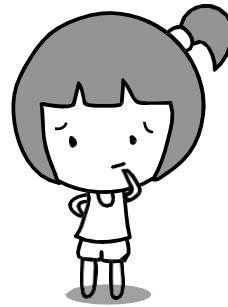


Quizás hayas oído hablar o leído algo de la psicóloga estadounidense Carol Dweck. Ella se ha dedicado a estudiar por qué algunas personas tienen éxito en aprender y desarrollar su inteligencia y otras no. Una de las cosas que ella encontró durante décadas de investigación es que cuando las personas creen que fallan, se equivocan o cometen errores porque no son inteligentes o talentosas, paran de intentar aprender y continúan fallando; pero cuando las personas creen que fallan porque no trabajaron suficientemente duro, se esfuerzan más y aprenden.

Aprender de los errores

Tatiana en su escuela tenía serios problemas en la redacción de textos! Cometía muchos errores de ortografía. Esto le había pasado en primaria y ahora que estaba en secundaria le seguía sucediendo.

Antes Tatiana pensaba que era tonta y que era “un desastre” para la ortografía.



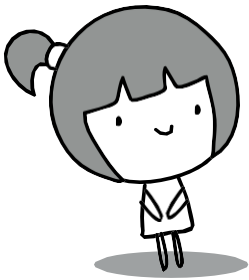
Pero cuando supo que todos podemos aprender lo que sea con **esfuerzo,**

Tatiana pensó: “Puedo aprender a tener buena ortografía”.

Entonces identificó cuáles eran sus errores.

“¡Ah! No sé cuándo poner tildes a palabras como “como, cuando, porque, para que...”;

esto hace que lo que escribo sea confuso y a veces sin sentido.



Tatiana decidió hacer varias cosas:

1. Leer más.
2. Al leer, se fijaba y señalaba cómo se utilizaban esas palabras.
3. Buscar si hay alguna regla de ortografía para saber cuándo esas palabras llevaban tilde y cuándo no.



Ahora Tatiana sabe que cuando está haciendo una pregunta “Por qué” es separado y lleva tilde, al igual que “Para qué, cómo, cuándo, qué”.

¡Ha mejorado mucho su ortografía!

Ya nunca se volvió a sentir tonta.

Ahora sabe que solo tiene que esforzarse más y aprender de sus errores.



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).

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Cuando nuestros hijos nos comenten acerca de algo en que se equivocaron es importante ayudarlos a identificar qué pueden aprender de ese error, o cómo ese error les puede ayudar a aprender o a hacer las cosas de forma correcta.
- Cuando nuestros hijos o estudiantes tienen un bajo rendimiento académico en algún área, ayudarlos a que identifiquen en qué se están equivocando y cómo podrían superar ese error será un camino seguro para que se superen.
- En la educación de nuestros hijos y estudiantes es muy importante tener siempre presente que los errores, con mayor o menor esfuerzo, se pueden superar. Es necesario separar los errores de la valoración de la identidad personal; los errores son acciones que no tienen que ver con nuestra valía como personas.
- Como adultos hemos crecido en una cultura en la que los errores son recriminados y son vistos como una muestra de debilidad personal o de falta de capacidades; nosotros mismos podemos haber sido víctimas de esta forma de pensar. Es indispensable que con nuevas perspectivas pedagógicas, desde la escuela, mostremos el valor de las equivocaciones en el aprendizaje. Y desde la familia, señalemos los errores como naturales en el proceso de crecer, madurar y aprender.

3 Preguntas frecuentes

- **¿Cuál es la relación entre la percepción que tenemos de los errores y la autoeficacia?**

La percepción que se tenga acerca de los errores juega un papel muy importante en el sentido de autoeficacia personal, especialmente en la adolescencia. Muchas veces se confunden los errores con falta de capacidad y no con una posibilidad de aprender, como debería ser. Si los jóvenes comprenden que las equivocaciones son naturales y forman parte del proceso de aprendizaje, cometer errores no afectará la confianza que tienen en sus propias capacidades; esto, a su vez, les permitirá asumir retos y desafíos con mayor seguridad.

- **¿Qué consecuencias puede tener para el sentido de autoeficacia del joven considerar los errores como una debilidad?**

El sentido de autoeficacia personal se puede ver disminuido cuando los errores son considerados como una debilidad y no como una oportunidad para aprender y como parte natural del proceso. La vulnerabilidad de los jóvenes en el proceso de formación de su identidad puede propiciar, incluso, que abandonen sus estudios por sentir que constantemente se equivocan y que no avanzan en su aprendizaje.

Secuencia 1
Conmigo mismo

Competencia general
Autoconciencia

Competencia específica
Conciencia emocional

¡1, 2, 3 EMOCIONES A LA VEZ!

Objetivo

Distinguir las emociones que siento al mismo tiempo.

Material para el aula

Tres palillos por cada 2 o 3 estudiantes o tres lápices de color.

Guía de la sesión

1 Inicio

La sesión pasada trabajamos sobre cómo esforzarnos para superar los errores. Cuando cometemos un error, a veces nos sentimos mal, pero también nos podemos sentir retados o entusiasmados para seguir intentándolo. Hoy vamos a hablar de cuando sentimos dos o más emociones al tiempo.

Según los expertos, alrededor de los 12 años, se pueden sentir y reconocer emociones que surgen a la vez, como sentir alegría al ver que tu amigo ganó un concurso en tu colegio, pero también rabia porque tú no ganaste; o entusiasmo por iniciar un nuevo año escolar y, a la vez, miedo de no entender las clases.

¿Recuerdan alguna vez haber sentido dos emociones a la vez?



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

2 Desarrollo

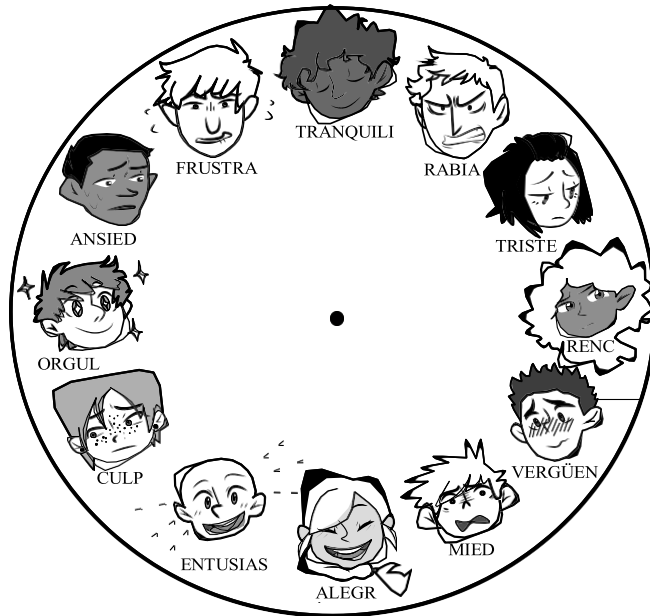
1, 2, 3... Emociones a la vez

Hoy vamos a trabajar con doce emociones. Abren su cuadernillo en la hoja de trabajo "1, 2, 3... Emociones a la vez" (ver Material para el estudiante) y leamos en el reloj esas doce emociones:

- | | | |
|-----------------|---------------|-----------------|
| 1. Tranquilidad | 5. Vergüenza | 9. Culpa |
| 2. Rabia | 6. Miedo | 10. Orgullo |
| 3. Tristeza | 7. Alegría | 11. Ansiedad |
| 4. Rencor | 8. Entusiasmo | 12. Frustración |



Lea las emociones con todos. Pregúnteles qué significan esas emociones y explíquelas brevemente incluyendo ejemplos. Puede encontrar la definición de todas estas emociones en la Guía complementaria para el docente.



Ahora formen grupos de dos o tres. A cada grupo le voy a entregar 3 palillos (o lápices de color), que representarán las manecillas del reloj ubicado en su hoja de trabajo "1, 2, 3 ... Emociones a la vez", que indican las horas, los minutos y los segundos.

Vamos a leer varias situaciones y ustedes van a identificar qué emociones podían estar sintiendo los personajes. Sobre el reloj, indiquen estas emociones con los palillos.



Después de leer cada una de las situaciones que se encuentran en la hoja de trabajo en voz alta, pregunte a algunos grupos qué emociones marcaron con los palillos. Reflexione con los estudiantes sobre cómo podemos sentir diferentes emociones al mismo tiempo en determinadas situaciones.

Mis emociones mezcladas

Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "Mis emociones mezcladas" (ver Material para el estudiante), leamos juntos las instrucciones y luego desarrollen la actividad. Este es un ejercicio personal, por lo que no tendrán que compartir sus respuestas.



Deles unos minutos. Si algunos estudiantes no recuerdan las tres situaciones pueden hacer solo una. Una vez que la mayoría haya terminado, pídeles que piensen algunas conclusiones de la actividad o qué les hace pensar. Importante: las situaciones que escriben los estudiantes pueden ser personales así que no es conveniente compartirlas.

3 Cierre

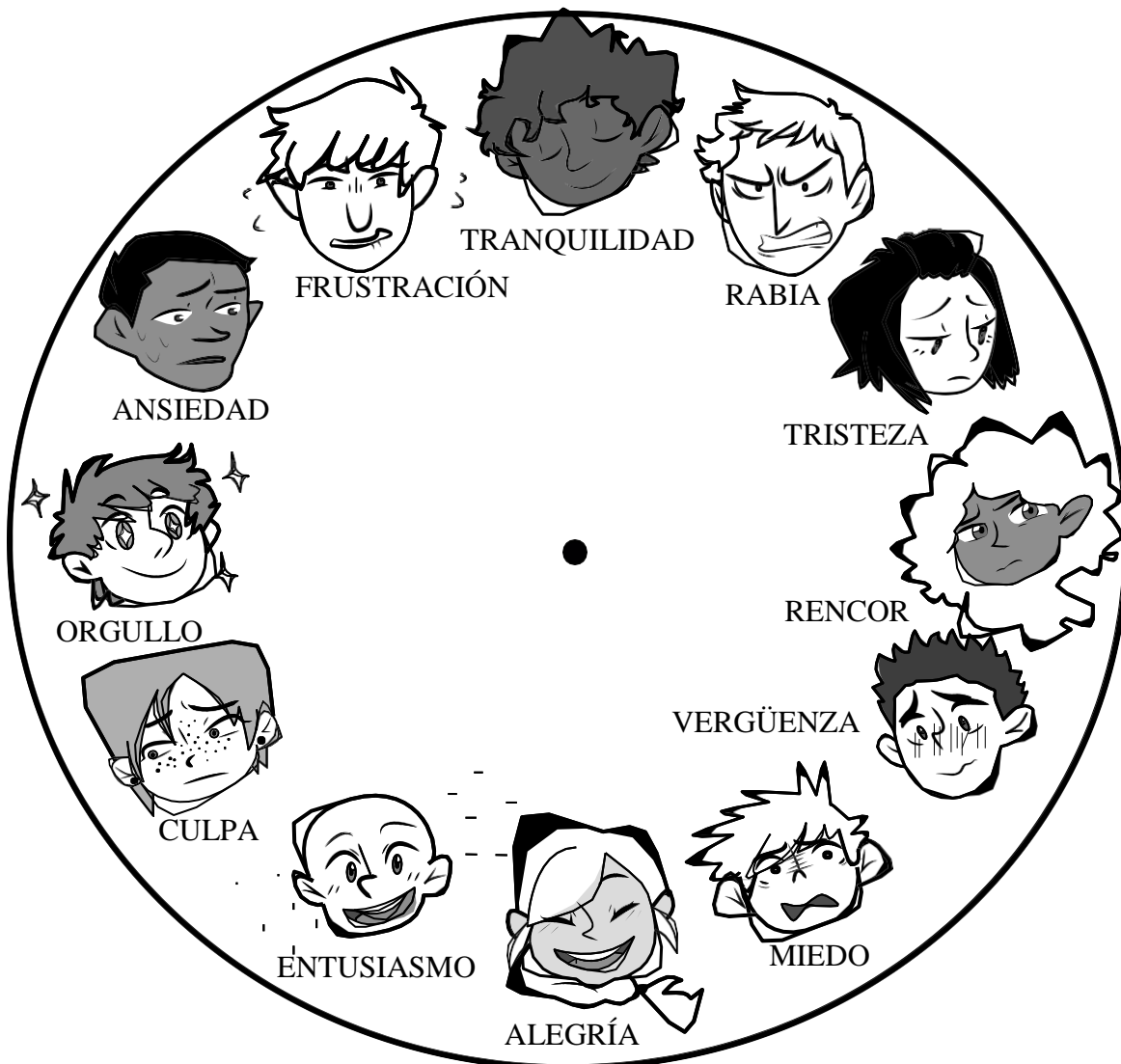
- ¿Qué emociones hemos descubierto que nos hacen sentir bien? ¿Cuáles son aquellas que nos generan malestar?
- ¿Qué emociones sentimos a la vez y son opuestas o contradictorias?
- ¿Qué puede pasar si confundimos nuestras emociones? ¿Por qué es importante que podamos diferenciarlas?

Respuestas para complementar: Es importante aprender a diferenciar nuestras emociones para darle un nombre a cada cosa que sentimos; al diferenciar nuestras emociones, podemos entenderlas, manejarlas mejor, expresarlas de forma adecuada y tomar decisiones de manera más acertada. Por ejemplo, si estás feliz porque tu amigo ganó un concurso y, a la vez, molesto porque tú no ganaste, debes diferenciar ambas emociones, poder ser capaz de felicitarlo sinceramente y pensar que en una próxima ocasión tú puedes ser el ganador.

Material para el estudiante

1, 2, 3... Emociones a la vez

Para cada uno de los siguientes casos, sitúen los palillos como si fueran las manecillas del reloj de acuerdo con las emociones que podrían estar sintiendo los personajes (puede ser una emoción, pero también dos o tres emociones a la vez).



1. Ramona y el celular

Ramona está feliz estrenando un teléfono celular que su hermana le regaló. Un día descubre que el celular ya no está en su maletín, donde ella lo había dejado.

¿Qué emoción o emociones podría sentir Ramona?



2. Salomón y las drogas

Salomón está en una fiesta y todos sus amigos le dicen que es un cobarde por no consumir drogas.

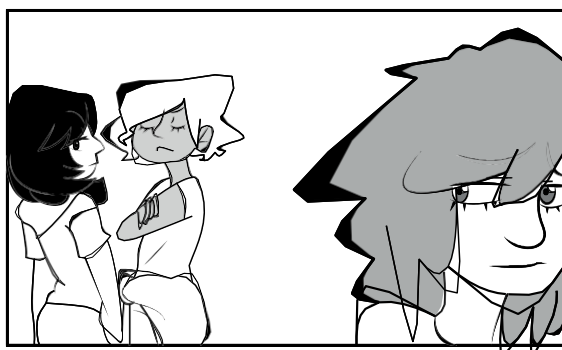
¿Qué emoción o emociones podría sentir Salomón?



3. Gerardo y Nina

A Gerardo le gusta Nina. Un día descubre que Nina y su mejor amigo van a ir juntos a una fiesta que él mismo organizó.

¿Qué emoción o emociones podría sentir Gerardo?



4. Leidy y el novio

Leidy se quedó sin amigas porque Rosa se inventó el chisme de que Leidy le quitó a su novio.

¿Qué emoción o emociones podría sentir Leidy?

Mis emociones mezcladas

Describe tres situaciones en las cuales hayas sentido más de una emoción a la vez.

1. Una situación en la cual sentí dos o más emociones que me hicieron sentir bien. Por ejemplo, alegría, orgullo y entusiasmo:

2. Una situación en la cual sentí dos o más emociones que no me hicieron sentir bien. Por ejemplo, tristeza, rabia y frustración:

3. Una situación en la cual sentí una emoción que me hacía sentir bien y otra que me hacía sentir mal. Por ejemplo, alegría y tristeza:

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Es importante que conduzca a sus estudiantes a nombrar sus emociones y usar estos términos en la vida cotidiana. Así, se familiarizarán más con ellas y podrán extender esta práctica saludable y reflexiva. A este proceso se le conoce como "alfabetización emocional".
- Cuando el joven siente dos o más emociones a la vez, es muy importante que pueda diferenciarlas conforme las vaya sintiendo; así se sentirá más seguro de sus respuestas a dichas emociones.

3 Preguntas frecuentes

• **¿Por qué es importante reconocer nuestras emociones?**

Las emociones nos pueden llevar a actuar primero y arrepentirnos después (por ejemplo, si nos enojamos podemos maltratar a alguien). También nos pueden llevar a dejar de hacer cosas que queremos o tenemos que hacer (por ejemplo, por miedo podemos dejar de hacer algo que queremos). Por eso, es fundamental que podamos reconocer nuestras emociones para poder manejarlas y actuar de manera constructiva con nosotros mismos y con los demás; esto nos genera bienestar y un aprendizaje continuo sobre nuestras experiencias.

• **¿Está bien sentir más de una emoción a la vez? ¿Esto no indica que quien siente de esa manera tiene algún problema?**

Todas las emociones que cada persona siente tienen un propósito, y nos dan información acerca de nuestro mundo interior y de nuestro medio ambiente. Lo esencial es que el joven comprenda que en esta etapa de su vida empezará a sentir sus emociones de manera más intensa y, en muchos casos, aparecerán más de una a la vez; no tiene que juzgar o tratar de negar cómo se siente. Lo importante es aprender a reconocer las propias emociones para conocernos mejor.

• **¿Por qué tengo que poder diferenciar mis emociones cuando siento más de una a la vez?**

Saber reconocer y diferenciar nuestras emociones nos permite tomar mejores decisiones y actuar más favorablemente hacia nosotros y hacia las personas que nos rodean.

Secuencia 1
Conmigo mismo

Competencia general
Autorregulación

Competencia específica
Manejo de emociones

RELAJO MIS TENSIONES

Objetivo

Relajarme cuando siento rabia, miedo o preocupación.

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

En la sesión anterior, vimos qué nos sucede cuando sentimos más de una emoción a la vez y trabajamos con doce emociones:

- | | |
|--------------|------------------|
| 1. Alegría | 7. Miedo |
| 2. Orgullo | 8. Ansiedad |
| 3. Rabia | 9. Entusiasmo |
| 4. Vergüenza | 10. Tranquilidad |
| 5. Culpa | 11. Frustración |
| 6. Tristeza | 12. Rencor |

En esta sesión vamos a centrarnos específicamente en las emociones que nos tensionan, como la rabia, el miedo y la ansiedad.

- ¿Pueden pensar en situaciones recientes en las que hayan sentido emociones que los tensionaran? ¿Qué sintieron?
- ¿Sintieron alguna otra emoción (o emociones) mezclada al tiempo? Por ejemplo, ansiedad y entusiasmo al mismo tiempo, o rabia y a la vez frustración.



Para cada pregunta, escuche las respuestas de un par de estudiantes pidiéndoles que eviten decir los nombres de las personas implicadas cuando cuenten las situaciones que vivieron.

2 Desarrollo

Estrategias

¿Ustedes utilizan alguna estrategia o tienen alguna forma de manejar sus emociones, por ejemplo, la rabia, el miedo o la ansiedad?



Escuche algunas respuestas y escríbalas en el tablero. Pregunte si todas esas estrategias son constructivas o si algunas pueden tener consecuencias negativas. Una estrategia es constructiva si ayuda a controlar la emoción y no tiene consecuencias negativas.

Aprendamos a relajarnos

Cuando sentimos emociones que nos tensionan, como la rabia, el miedo o la ansiedad, podemos practicar algún ejercicio de relajación, esto nos ayudará a manejar mejor esas emociones de manera constructiva.

Abran su cuadernillo en la hoja de trabajo "Estrategias para relajarme" (ver Material para el estudiante). Vamos a practicar juntos las estrategias que se presentan en esta lista.



Lea las instrucciones en voz alta y guíe a sus estudiantes para que practiquen las estrategias que se presentan en la hoja de trabajo. Pueden hacer algún ejercicio que tensione el cuerpo antes de practicar cada estrategia (por ejemplo, saltar y después tocar el piso varias veces). De esa manera, los estudiantes podrán experimentar cómo el cuerpo exaltado o tensionado se va relajando luego de practicar estas estrategias.

Al final de la hoja de trabajo, deles unos minutos para que piensen en alguna estrategia adicional que les funcione bien y escuche algunas de sus respuestas. Discutan en grupo si dichas estrategias son constructivas.

3 Cierre

- ¿Por qué si sentimos mucha rabia, miedo o ansiedad es necesario que manejemos esas emociones o que las controlemos?

Respuestas para complementar: Estas emociones nos pueden llevar a hacer cosas equivocadas o de las cuales después nos arrepintamos. Por ejemplo, nos pueden llevar a actuar de forma impulsiva, es decir, a actuar sin pensar; podemos lastimarnos a nosotros mismos, a otras personas o a nuestras relaciones; entre otras.

- ¿Es importante practicar estrategias para manejar nuestras emociones? ¿Por qué?

Respuesta para complementar: Es importante practicar estas estrategias para familiarizarnos con su uso, así nos serán más efectivas para poder manejar o controlar nuestras emociones cuando sea necesario.

Material para el estudiante

Estrategias para relajarme

A continuación, encontrarás algunas estrategias que te ayudarán a relajarte cuando estés sintiendo una o varias emociones que te tensionen, como la rabia, el miedo o la ansiedad.

ESTRATEGIA 1. Tensión - Distensión

1. Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Si quieres puedes cerrar los ojos.
2. Toma aire por la nariz lo más profundo que puedas y suéltalo lentamente también por la nariz.
3. Ahora vamos a apretar y soltar los músculos de nuestro cuerpo, uno por uno... Iniciemos:
 - **Manos.** Aprieta los puños lo más fuerte posible (3 segundos), ahora extiende los dedos.
 - **Hombros.** Tira de ellos hacia atrás como si fueras a juntarlos (3 segundos), ahora relájalos.
 - **Cuello (lateral).** Dobra la cabeza lentamente a la derecha hasta donde puedas, ahora suéltalo. Haz lo mismo hacia la izquierda.
 - **Cuello (hacia adelante).** Lleva el mentón hacia el pecho, después suéltalo (no se recomienda llevar la cabeza hacia atrás).
 - **Ojos.** Abre los ojos tanto como sea posible y relájalos.
 - **Estómago.** Tira hacia dentro el estómago tanto como sea posible y luego suéltalo.
 - **Pies.** Aprieta los dedos (sin elevar las piernas) y relájalos. Apunta con los dedos hacia arriba tanto como sea posible y relájalos.

ESTRATEGIA 2. Siento mi respiración.

1. Siéntate lo más cómodo posible, separa un poco los pies, pon la columna bien recta. Si quieres puedes cerrar los ojos.
2. Coloca una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax.
3. Ahora toma aire por la nariz y suéltalo por la boca, haciendo un ruido suave y relajante como hace el viento cuando sopla ligeramente.
4. Siente cómo tu abdomen sube y baja.
5. Repite varias veces.

ESTRATEGIA 3. Pongo mi cuerpo en movimiento⁶

1. Párate con la espalda recta, los brazos a los lados y los pies un poco separados (al nivel de las caderas). Da tres respiraciones profundas.
2. Lentamente levanta los brazos, une las palmas de tus manos y estíralas como si tus dedos quisieran tocar el techo.



3. Mantén los brazos lo más estirados hacia el techo que puedas y, sin mover los pies, lentamente dobla el tronco hacia abajo a la derecha. Exhala el aire mientras haces este movimiento.



4. Mientras inhalas, vuelve a la posición central.
5. Mientras exhalas, repite el movimiento, pero bajando hacia el lado izquierdo.
6. Mientras inhalas, vuelve a la posición central.
7. Repite este movimiento de un lado al otro varias veces más.

¿Qué otra estrategia constructiva podrías poner en práctica para relajarte cuando estés sintiendo una o varias emociones que te tensionan?

6. Ejercicio tomado de Broderick, P. C. (2013). Learning to breathe. A mindfulness curriculum for adolescents to cultivate emotion regulation, attention, and performance. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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).

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Aliente a sus estudiantes a practicar la técnica de relajación muscular, la cual puede ser muy efectiva (vea la primera estrategia que se practicó y que está registrada en el cuadernillo de sus estudiantes). El ejercicio en el aula ha sido demostrativo; usted puede revisar la técnica completa (Relajación muscular progresiva de Jacobson) en el siguiente enlace:
http://es.wikipedia.org/wiki/Relajaci%C3%B3n_muscular_progresiva_de_Jacobson
- Es importante que como adultos también tengamos estrategias para manejar las emociones intensas, es un buen modelo para los jóvenes.
- El alcohol y las drogas muchas veces se utilizan como una forma de manejar algunas emociones, es conveniente que esto sea discutido en espacios académicos y familiares con los jóvenes.

3 Preguntas frecuentes

- **¿Por qué es importante el manejo de las emociones?**
Si los jóvenes desarrollan habilidades para reconocer y manejar sus emociones, tendrán mayores probabilidades de tener un comportamiento prosocial y resultados adaptativos. La regulación de nuestras emociones nos permite gozar de un mayor sentido de bienestar y de relaciones más positivas con los otros. De forma contraria, los jóvenes que no desarrollan esta habilidad tienen alto riesgo de involucrarse en actividades antisociales y de riesgo

Secuencia 1
Conmigo mismo

Competencia general
Autorregulación

Competencia específica
Postergación de la gratificación

¿BIENESTAR ENGAÑOSO?

Logro de aprendizaje

Cuestionar el bienestar engañoso y saber cómo autorregularse.

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

La sesión pasada aprendimos como manejar ciertas emociones. Esto es parte de aprender a controlar lo que sentimos y hacemos. Hoy vamos a aprender cómo regularnos frente a situaciones que nos pueden engañar.

¿Han oído de los propósitos de año nuevo? ¿Qué son? ¿Por qué mucha gente no los cumple?



Escuche las respuestas de los estudiantes y si quiere, complementelas con un ejemplo personal.

Muchas veces queremos hacer algo, pero terminamos haciendo otras cosas que nos producen bienestar, pero nos alejan de lo que en verdad queremos. Por eso las vamos a llamar "Bienestar engañoso". Hoy vamos a ver cómo identificar y cuestionar este "Bienestar".

2 Desarrollo

Vamos a abrir los cuadernillos en la actividad: "Bienestar engañoso" (ver Material para el estudiante). ¿Quién me ayuda a leer la primera situación? ¿Qué puede pasar en la vida de esta persona?



Escuche las respuestas de los estudiantes y pida nuevos voluntarios para las siguientes situaciones.

Para complementar las respuestas de sus estudiantes, puede guiarse con el siguiente cuadro:

SITUACIÓN	CONSECUENCIAS
<p>Situación 1: Tareas vs. Ver televisión</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desaprobar los cursos • Perder el año • No terminar el colegio • Tener que trabajar en un oficio poco calificado • No aprender lo que necesita
<p>Situación 2: Conversar vs. Ingerir alcohol y emborracharse</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Convertirse en un adicto • Dañar sus relaciones interpersonales • Alejarse del estudio • Desperdiciar dinero y oportunidades
<p>Situación 3: Cumplir con responsabilidades vs. Dormir</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lo van a regañar. • Lo considerarán poco confiable. • Actuará con pereza e irresponsabilidad en otras áreas. • No aprenderá a seguir rutinas ni horarios cuando es necesario (disciplina). • Se volverá incumplido.
<p>Situación 4: Deporte vs. Cigarrillo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Disminuirá su rendimiento deportivo. • Perderá oportunidades. • Se puede enfermar. • En vez de relajarse, puede volverse cada vez más ansioso por el cigarrillo. • No será visto como sexy ni atractivo.

Fíjense en que las consecuencias son de corto, mediano y largo plazo. Algunas veces nos ocupamos sólo del corto plazo y no vemos lo que pasará después.

Después de haber visto estas situaciones, ¿Qué es entonces el bienestar engañoso?"



Escuche las respuestas de los estudiantes y si quiere, complémntelas con la siguiente idea: "el bienestar engañoso consiste en actividades o comportamientos que proporcionan satisfacción momentánea, pero que pueden acarrear consecuencias negativas a corto, mediano o largo plazo".

¿Ustedes han tenido situaciones de bienestar engañoso?



Escuche las respuestas de los estudiantes

Vamos a pensar en qué podemos hacer en estas situaciones, para obtener lo que de verdad queremos. ¿Vamos a hacer la actividad "Mis estrategias"? ¿Qué estrategias aparecen allí? ¿A qué creen que se refieren? Escriban las situaciones en las que las pueden utilizar e inventen dos estrategias nuevas.







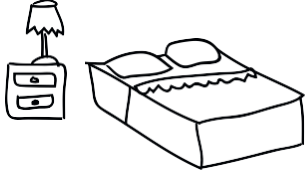
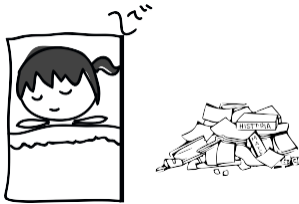


Cuando todos hayan terminado, escuche algunas situaciones en las que utilizarían las estrategias de anticipación y fuerza de voluntad. Pida que algunos estudiantes le cuenten a toda la clase acerca de sus propias estrategias: el nombre, en qué consisten y en qué situaciones las podrían utilizar.

3 Cierre

- ¿Cómo le explicarían a un amigo suyo – en sus palabras – lo que significa “bienestar engañoso”?
- ¿Cómo le explicarían – también en sus palabras – por qué es importante tener estrategias para evitar ceder ante el bienestar engañoso?

Material para el estudiante

Bienestar engañoso

Situación	Bienestar engañoso	¿Qué puede pasar en la vida de esta persona?
 <p>Tengo que hacer tareas...</p>	 <p>Pero hoy dan mi programa favorito</p>	
 <p>Hablar con mis amigos es lo mejor...</p>	 <p>Pero cuando nos emborrachamos nos divertimos más.</p>	
 <p>Es sábado Tengo que levantarme a arreglar el cuarto...</p>	 <p>Pero mejor sigo durmiendo... Zzz.</p>	
 <p>Hoy tengo entrenamiento.</p>	 <p>Pero me provoca fumar. El cigarro me relaja y me hace ver sexy.</p>	

Mis estrategias

<p>ANTICIPATE</p>	<p>Piensa en cómo te sentirás después si cedes al bienestar engañoso</p>	<p>La puedo utilizar cuando...</p>
<p>FUERZA DE VOLUNTAD</p>	<p>Fuerza de voluntad para hacer lo que debes</p> <p>¡Esfúerzate! ¡Exígete! ¡Actúa ya!</p>	<p>La puedo utilizar cuando...</p>
<p>Tu propia estrategia (ponle un nombre)</p>		<p>La puedo utilizar cuando...</p>
<p>Tu propia estrategia (ponle un nombre)</p>		<p>La puedo utilizar cuando...</p>

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

Autonomía: Capacidad de 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 esa elección.

Bienestar engañoso: Actividades o comportamientos que proporcionan satisfacción momentánea, pero que pueden acarrear consecuencias negativas a corto, mediano o largo plazo.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Los adultos somos modelos para los jóvenes que, de hecho, estarán pendientes de nuestros propios comportamientos comparados con nuestras exigencias hacia ellos. Por ejemplo, pedirles que lean cuando nosotros no mostramos interés por hacerlo es un terreno infértil para crear esta rutina.
- En el hogar es muy importante que los jóvenes cuenten con un espacio agradable para poder hacer sus tareas o estudiar. Incentivarlos para el buen uso del tiempo libre y apoyarlos para que practiquen un deporte o una actividad artística pueden ser vehículos maravillosos para crear hábitos y rutinas positivas que les ayuden a postergar el placer.
- Hacer acuerdos acerca del comportamiento que se espera de ellos en la clase es fundamental y gestionar esos acuerdos de tal forma que se cumplan les ayudará a entender que cada cosa tiene su tiempo.

3 Preguntas frecuentes

- **¿Por qué hay jóvenes que parecen ceder poco a la satisfacción inmediata y otros que parecen no lograrlo?**

Hay jóvenes que han creado rutinas y hábitos desde pequeños que les ayudan a tener disciplina para cumplir con sus deberes y autonomía para tomar decisiones constructivas para sus vidas; otros llegan a esta edad sin dichas rutinas. Sin embargo, a esta edad todos son susceptibles de asumir riesgos, ya sea para desafiar a los adultos, para diferenciarse de ellos o para acercarse más a sus grupos de referencia. El joven se verá constantemente retado a decidir; es posible que se equivoque, pero sus propios procesos de reflexión y la actitud de los adultos de acompañarlos, ser firmes con ellos y comprenderlos les ayudará a aprender de los errores.

Secuencia 1
Conmigo mismo

Competencia general
Autorregulación

Competencia específica
Tolerancia a la frustración

¡A LAS DOS NOS GUSTA EL MISMO CHICO!

Objetivo	Material para el aula
Controlar mi reacción a la frustración para no hacer daño a nadie.	N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

Las sesiones pasadas hemos aprendido a regular lo que sentimos y hacemos para nuestro bienestar y el de los demás. Hoy vamos a seguir hablando de esto, pero específicamente cuando nos sentimos frustrados.

En las relaciones románticas, podemos vivir experiencias muy felices y otras muy frustrantes. Las emociones asociadas a la frustración nos pueden llevar a hacer cosas negativas para nosotros mismos y para nuestras relaciones. Por ejemplo, ¿qué puede pasar cuando una jovencita se hace novia del ex novio de una de sus mejores amigas? Eso es precisamente lo que les sucedió a Dana y Carla.

2 Desarrollo

Vamos a abrir nuestro cuadernillo en "La historia de Dana y Carla" (ver Material para el estudiante); léanla mentalmente.



Invite a que uno de ellos le cuente de qué se trata la historia para asegurarse de que la hayan comprendido.

En la página siguiente escriban qué emociones desagradables puede experimentar Carla cuando sepa lo de Dana y Willi.

Respuestas posibles: frustración, tristeza, dolor, rabia, etc.



Escuche algunas de sus respuestas y permita que los demás compañeros complementen.

Ahora escriban una lista, lo más larga posible, de reacciones que podría tener Carla cuando se entere. Pueden incluir cualquier tipo de reacción que creen que se podría tener en una situación así.



Deles unos minutos para esto. Una vez que hayan terminado, continúe.

¿Quién escribió diez reacciones o más?



Pida que el estudiante que haya escrito el mayor número de reacciones las lea; escríbalas en el tablero. Dígalas a los demás que pueden mencionar otras reacciones para complementar. Tome una reacción negativa y una positiva de la lista; todos deben pensar qué puede pasar después de que Dana tenga cada una de esas reacciones. Escuche sus respuestas hasta agotar las posibilidades. Comience por la reacción negativa.

Recuerden que las reacciones negativas son aquellas en las que uno se causa daño o daña a los demás y, además, empeoran la situación. Por el contrario, las reacciones positivas son aquellas que no nos causan daño y tampoco dañan a los demás; además, ayudan a superar la frustración.

A continuación, un ejemplo:

Reacciones negativas: Empeoran la situación	Reacciones positivas: Ayudan a superar la frustración
<p>Reacción: Carla insulta a Dana</p> <p>Qué pasará después:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se terminará la amistad. • Emilia tendrá que decidir por una de las dos. • Carla se seguirá sintiendo mal. • Carla se puede llenar de odio y seguir actuando de forma negativa. • Carla puede descuidar sus deberes por estar metida en esa situación. • De todas maneras, Willi no volverá con ella. • Carla perderá la oportunidad de conocer otro chico. 	<p>Reacción: Carla se aleja de Willi</p> <p>Qué pasará después:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carla y Dana podrían seguir siendo amigas. • Carla irá olvidando a Willi. • Carla se irá sintiendo cada vez mejor. • Carla podrá concentrarse en sus deberes. • Es posible que conozca a otro chico que también le guste.

Abran su cuadernillo en la hoja de trabajo “Cuando Carla se enteró” (ver Materia para el estudiante). Carla se enteró de que Dana y Willi se gustan, entonces pensó en varias formas para superar su frustración. Ahora pueden leer lo que hará Carla y sugerirle alguna otra cosa que la pueda ayudar.



Una vez que todos hayan terminado, pida que algunos estudiantes compartan las sugerencias que le hicieron a Carla; escuche la mayor cantidad de respuestas posibles dependiendo del tiempo que queda de clase.

3 Cierre

- ¿Será fácil tolerar la frustración que puede producirnos alguna situación romántica en nuestras vidas? ¿Por qué?
- Si llegasen a pasar por una situación similar, ¿qué sugerencias pueden servirles a ustedes mismos para no sentirse mal o no hacer sentir mal a las otras personas involucradas?

Material para el estudiante

La historia de Carla y Dana

Dana, Carla y Emilia estudian juntas y son muy amigas. Carla fue novia de Willi por un tiempo y, aunque terminaron ya hace varios días, ella aún se siente enamorada de él. Ahora Dana se ha hecho muy amiga de Willi y está preocupada por lo que Carla pueda pensar. Está chateando con Emilia y le cuenta qué pasó...



¿Qué puede sentir y pensar Carla?

Imagínate que Carla se entera de que su amiga se metió con su exnovio. ¿Qué emociones desagradables podría experimentar Carla cuando se entere?



Haz una lista lo más larga posible de reacciones que podría tener Carla.



Cuando Carla se enteró...

Me meteré al grupo de danza del colegio para empezar algo nuevo y que me gusta.

Me sentí frustrada, triste y con rabia. Salí a trotar con mi hermano para controlarme y poder pensar.

Ya lloré todo lo que pude por Willi, las cosas no funcionaron y ya.

Soy simpática e inteligente, algún día me gustará y le gustará a otra persona.

Les pediré a mis amigas que no hablemos de Willi.



¿Qué me recomiendas tú?

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Es indispensable contrarrestar la influencia de los modelos negativos de relación romántica que reciben los jóvenes. Relaciones posesivas, inequitativas, en donde el sufrimiento es señal de amor, son comunes en telenovelas y canciones. Los jóvenes deben comprender que la búsqueda de pareja es un proceso que puede tomar años y que, muchas veces, está guiado por el ensayo y el error. Esto les ayudará a ser más tolerantes frente a las frustraciones que se les pueden presentar en este aspecto de sus vidas.
- Es necesario educar a los jóvenes para que establezcan relaciones románticas sanas. En una pareja constructiva⁷ se respeta la opinión del otro y su forma de ser, se fomenta y apoya los sueños de la pareja, se da soporte a la pareja en situaciones difíciles, se es honesto en cuanto a las expectativas de la relación, se expresa abiertamente los sentimientos y deseos, hay un trato igualitario entre ambos, se escucha a la pareja, se está dispuesto a cambiar actitudes o comportamientos que lastiman o hacen daño, se respeta la libertad de la otra persona y se hace que la pareja se sienta bien consigo mismo.

3 Preguntas frecuentes

- **¿Cómo puedo brindarle apoyo a un joven que pasa por una situación de frustración relacionada con su vida romántica?**

El simple hecho de mostrar interés y escuchar puede ser suficiente para que el joven se sienta apoyado.

7. Foshee, V. & Langwick, S. (2010). SAFE Dates: An Adolescent Dating Violence Prevention Curriculum. Second Edition. Center City, Minnesota: Hazelden Foundation.



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 octavo 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 sienten 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?	Tomar la perspectiva de personas de un grupo social diferente al mío.	Ponerme en el lugar de mis amigos cuando les pasa algo.	Asumir mi responsabilidad de preservar el medio ambiente.

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 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?	Usar el lenguaje no verbal para mostrar mi interés en lo que estoy escuchando.	Decirles a mis amigos cómo me siento y lo que necesito y no necesito de ellos.	Mediar entre dos amigos para que no se maltraten.

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

NO ES SOLO BASURA

Objetivo	Material para el aula
Tomar la perspectiva de personas de un grupo social diferente al mío.	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 ponernos en sus zapatos.

Para iniciar les pido pensar en lo siguiente. Si ustedes le fueran a dar un regalo a alguien, ¿qué tendrían en cuenta para saber qué regalarle?



Escuche algunas respuestas.

Dar un regalo implica pensar más en lo que la otra persona quiere o necesita, o sea pensar un poco como si fuéramos esa persona.

2 Desarrollo

Leamos juntos la situación misteriosa que nos presenta la hoja de trabajo "¡Se acabó la basura en Suecia!" que encontrarán en su cuadernillo (ver Material para el estudiante).



Luego de finalizada la lectura, continúe.

Piensen qué razones puede haber para que, en Suecia, esta sea una mala noticia. Usen su lógica para encontrar respuestas y escríbanlas en su cuadernillo.



Una vez que todos hayan terminado la actividad, invítelos a participar y escuche algunas de sus respuestas. El punto central es que logren identificar que la basura es útil para algo importante o de supervivencia para la sociedad sueca.

¡Qué bueno! Pensaron respuestas muy lógicas. Les voy a contar lo que pasa: La política sueca de reciclaje involucra la incineración de algunos tipos de desechos con el fin de producir energía para calefacción, la cual les es vital en invierno.



Cuénteles un poco sobre las características climáticas de ese país y cómo, en invierno, la temperatura suele ser muy baja.

Lamentablemente, los suecos no producen la basura suficiente para incinerar y producir la energía que necesitan, por lo que han empezado a importar 8 mil toneladas de basura de toda Europa.

No existe una única forma de pensar y cada grupo social tiene su propia manera de ver las cosas y de vivir; esto lleva a que, muchas veces, tengamos puntos de vista diferentes sobre las mismas situaciones.

Abran su cuadernillo en la hoja de trabajo "Puntos de vista diferentes" (ver Material para el estudiante) y leamos juntos cada una de las situaciones que se presentan.



Una vez finalizada la lectura, continúe.

Tratemos de ponernos en el lugar del grupo social en cuestión, ver las cosas como ellos las ven y respondamos.



Deles unos minutos para esto. Una vez que todos hayan terminado la actividad, escuche, por lo menos, a tres estudiantes por pregunta y pida que los demás complementen

- ¿Por qué algunas personas aceptan la comida que les ofrece el candidato?
Respuestas posibles: Puede que el político se aproveche de que son personas de escasos recursos y están pasando hambre; pueden ser personas con poca educación a los que se les engaña más fácilmente; puede que, pese a comprender que es equivocado, aun así, actúen de forma incorrecta ya que comprometen su voto no con ideas y propuestas, sino con intercambios materiales; entre otras.
- ¿Bajo qué situación ustedes también aceptarían la comida que ofrece el candidato?



Escuche a sus estudiantes. Ayúdelos a pensar en situaciones en las que considerarían hacerlo, de manera que puedan realmente ponerse en el lugar de los ciudadanos en la situación planteada.

- Muchos de los ciudadanos están en desacuerdo con el comportamiento del candidato y les ofende su manera de pensar. ¿Por qué crees que estos ciudadanos están en desacuerdo?
Respuestas posibles: Porque no lleva propuestas ni ideas para gobernar, sino que utiliza métodos equivocados para conseguir votos; si recurre a dichos métodos es porque no tiene propuestas concretas que ofrecer si llegara a gobernar; se aprovecha de la falta de recursos de las personas; subvalora a las personas a las que puede llegar con ideas; entre otras.

3 Cierre

Hoy hemos practicado ver situaciones con los ojos de otros grupos sociales, es decir, a tomar la perspectiva de otros.

- ¿Para qué es importante aprender a ver las cosas desde la perspectiva de otros?
Respuestas posibles: Para comprender mejor por qué algunos grupos piensan y actúan de determinada manera, para entender algunos problemas sociales, entre otras.

Material para el estudiante

¡Se acabó la basura en Suecia! ¹

Se acabó la basura en Suecia. Y si bien eso debería ser una buena noticia, resulta que para los suecos la falta de desechos puede llevarlos a una crisis, al punto que han decidido empezar a importar basura de Noruega y otros países de Europa.

Para muchos países que tienen problemas sanitarios debido al tratamiento de la basura, esta sería una buena noticia. Piensa en qué razones puede haber para que, en Suecia, esta sea una mala noticia.

8. Noticia tomada de <http://elcomercio.pe/ciencias/planeta/se-acabo-basura-suecia-y-ahora-tienen-que-importarla-noticia-1492000>

Puntos de vista diferentes

Lee con atención cada situación e identifica cuáles son los puntos de vista de los grupos sociales involucrados en cada una de ellas:

Un candidato a la Alcaldía de una ciudad hace su campaña repartiendo succulentos platos de comida a sus posibles votantes; él piensa que "(...) a estas personas no se les llega con ideas y propuestas, sino con el estómago satisfecho".

¿Por qué algunas personas están felices y aceptan la comida que les ofrece el candidato?

Muchos de los ciudadanos están en desacuerdo con el comportamiento del candidato y les parece ofensiva su manera de pensar. ¿Por qué crees que estos ciudadanos están en desacuerdo?

¿Qué opinas, aceptarías la comida que ofrece el candidato?

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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).

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).

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Incentivar la lectura de literatura de diferentes partes del mundo representa una maravillosa oportunidad para que los jóvenes identifiquen diferentes formas de ver la vida y de actuar.
- Desarrollar proyectos con la comunidad ayudará a los jóvenes a “ponerse en los zapatos de otros” y a comprender diferentes puntos de vista.

3 Preguntas frecuentes

- **¿Es necesario siempre comprender las perspectivas de diferentes grupos sociales?**

Sí. Al identificar creencias, situaciones socioeconómicas y políticas, y otros aspectos del contexto, los jóvenes pueden comprender puntos de vista provenientes de diversos grupos sociales. Es importante combinar esto con el desarrollo del pensamiento crítico que les ayudará a determinar el carácter ético o no de dichas perspectivas.

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

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

- **¿Cuál es la relación entre toma de perspectiva y pensamiento crítico?**

Para la interacción en sociedad es muy importante, además de poder comprender cómo ven y viven diferentes situaciones algunos grupos, asumir un pensamiento crítico frente a aquellas perspectivas que son perjudiciales para el bien común o para el respeto y ejercicio de los Derechos Humanos.

- **¿Qué relación tiene el desarrollo de la toma de perspectiva con la flexibilidad de pensamiento?**

Darse cuenta y comprender que existen muchas formas de ver diferentes aspectos de la vida evita el pensamiento rígido y nos puede ayudar a alejarnos de las posturas "absolutistas", de "blanco o negro", que son perjudiciales si se piensa en la gran variedad de matices que tiene la complejidad de la vida.

Secuencia 2
Con los demás

Competencia general
Conciencia social

Competencia específica
Empatía

EL GRITO... EL LLAMADO DE LOS OTROS

Objetivo

Ponerme en el lugar de mis amigos cuando les pasa algo.

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.

Para empezar, quiero que todos imaginemos las siguientes situaciones

- Tenemos un limón en nuestra mano, verde y fresco y tenemos mucha hambre! Lo partimos por la mitad y nos lo vamos acercando a la boca...
- Estamos caminando descalzos y... ¡nos pegamos en el dedo pequeño del pie!
- Tenemos un fósforo encendido en la mano. Se va quemando y la llama se va acercando a nuestros dedos... ¡hasta que nos quemamos!



Dé algunos segundos para que logren evocar cada situación.

¿Al imaginarse estas situaciones experimentaron alguna sensación?

2 Desarrollo

Abran su cuadernillo en la hoja de trabajo "¿Qué emoción experimentas?" (ver Material para el estudiante) y desarrollen la Parte 1 y la Parte 2.



Deles algunos minutos para esto. Una vez que todos hayan terminado la actividad, proponga las siguientes preguntas y escuche algunas respuestas.

- ¿Tres de ustedes pueden contarnos qué emociones sintieron cuando observaron la imagen? Los demás podemos escuchar atentamente para complementar.

Respuestas posibles: Miedo, angustia, ansiedad, nostalgia, soledad, desesperación, entre otras.

- ¿Qué cosas de la pintura asociamos con emociones? ¿Los colores? ¿Los trazos? ¿La expresión?
- ¿Estas emociones son parecidas a las que experimentó el pintor?
- ¿Alguien recuerda cómo se llama esa capacidad para sentir algo parecido a lo que sienten otras personas?

Respuesta para complementar: Empatía.

Terminemos de leer la hoja de trabajo para saber más acerca de la pintura.

Vamos a trabajar con algunas situaciones que podrían despertar nuestra empatía. Abren su cuadernillo en la hoja de trabajo "¿Y qué sientes tú?" (ver Material para el estudiante). Desarrollen toda la hoja de trabajo; tendrán aproximadamente 15 minutos, por lo que es importante que se concentren.



Una vez que todos hayan terminado la actividad, continúe.

Ahora vamos a conversar acerca de la primera situación. ¿Alguien quiere leerla?



Solicite un voluntario para que realice la lectura.

Me gustaría que tres de ustedes nos cuenten qué sentirían en la situación que vive su compañero; iré escribiendo sus respuestas en el tablero

Respuestas posibles: pesar, dolor, rabia, vergüenza, entre otras.



Es posible que algunos estudiantes digan "nada", "risa" o algo similar. En esas circunstancias Ud. puede preguntar: "¿Te gustaría que algo así te pasara a ti?", "¿qué sentirías si tú estuvieras en esa situación?". Es posible, también, que alguien diga: "él se lo merecía", ante lo cual es indispensable aclarar, del siguiente modo: "Recuerden que nada justifica el maltrato".

Los felicito. Ustedes experimentan empatía cuando alguien está pasando malos momentos.

Ahora pasemos a la segunda situación. Tres de ustedes pueden compartir con nosotros su respuesta. Recuerden que todos podemos dar ideas para complementar.

Respuestas posibles: rabia, dolor, tristeza, vergüenza, frustración, desilusión, entre otras.



Escuche sus respuestas y acoja las emociones de sus estudiantes.

Finalmente, pasemos a la situación en la que sintieron empatía. Me gustaría que dos de ustedes compartan su respuesta con toda la clase.



Escuche sus respuestas y acoja sus emociones.

Es importante retroalimentar a sus estudiantes señalando si efectivamente lo que cuentan son situaciones de empatía o no, y por qué.

3 Cierre

- ¿Cuándo consideran que es más fácil ser empáticos? ¿Pueden dar algún ejemplo?
Posibles respuestas: Cuando la otra persona se parece mucho a mí (misma edad, género, grupos social, etc.), cuando he pasado varias veces por lo que la otra está pasando ahora, etc.



Escuche los ejemplos que sus estudiantes brinden de situaciones en las que les fue fácil ser empáticos.

- ¿Cuándo consideran que es más difícil ser empáticos? ¿Pueden dar algún ejemplo?
Posibles respuestas: Cuando la otra persona es muy distinta a mí (en edad, género, grupo social, etc.), cuando nunca he pasado por lo que la otra persona está pasando, etc.



Escuche los ejemplos que sus estudiantes brinden de situaciones en las que les fue difícil ser empáticos. Valide sus emociones y no los sermonee.

Es muy importante hacer un esfuerzo por imaginar qué es lo que la otra persona puede estar sintiendo, pero también por intentar sentirlo nosotros mismo para así poder comprenderla mejor. Esto nos ayuda a preocuparnos por los demás, prevenir y manejar conflictos, y ofrecer nuestra ayuda cuando alguien nos necesita. Sin embargo, no siempre es fácil sentir empatía y no podemos forzarnos a hacerlo, tampoco. Es posible que nos encontremos con gente con la que no podemos conectar, y no hay problema con eso.

Material para el estudiante

¿Qué emoción experimentas?

Parte 1: Observa durante algunos minutos la imagen.



¿Qué emociones sientes?

Parte 2: Ahora compara lo que sentiste con lo que experimentaba el pintor. Para esta imagen, Edvard Munch se inspiró en algo que él había vivido y que describió en su diario en enero de 1892 :

"Estaba caminando por la carretera con dos amigos. El sol se ponía. Sentí como un soplo de melancolía. El cielo de repente se volvió de un rojo sangre. Me detuve y me apoyé en una valla, muerto de cansancio. Sangre y lenguas de fuego acechaban sobre el azul oscuro del mar y de la ciudad. Mis amigos continuaron y yo me quedé atrás. Temblando de ansiedad, sentí un grito interminable que atravesaba la naturaleza".

Para saber más: "El grito"⁹

"El grito" es una de las pinturas más famosas del mundo y es considerada la obra más importante del noruego Edvard Munch. El interés de Munch por la representación de las emociones a través del arte y el modo en que supo plasmarlas a través de su pintura hacen que sea considerado uno de los precursores más influyentes del Expresionismo (movimiento artístico y literario de origen europeo, surgido a principios del siglo XX, que se caracteriza por la intensidad de la expresión de los sentimientos y las sensaciones).

9. Información tomada de <http://arte.about.com/od/Obras-De-Arte/ss/El-Grito-Edvard-Munch.htm>

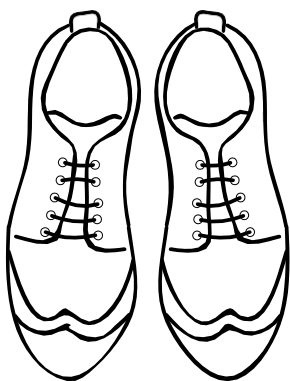
¿Y qué sientes tú?

Situación 1: Durante una clase, un profesor grita y ofende a uno de tus compañeros porque estaba distraído y no había respondido la pregunta que le hizo el profesor...



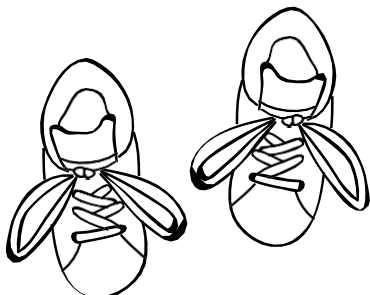
Ponte en "los zapatos" de tu compañero. ¿Qué sentirías por lo que vive tu compañero?

Situación 2: Ahora bien, piensa que el profesor estaba desesperado porque no le ponían atención. Todos estaban hablando y él estaba tratando de explicar el tema sin que nadie lo escuchara y cuando le preguntó algo a tu compañero(a) no le respondió.



Ponte en "los zapatos" de tu amigo(a) que es ofendido(a). ¿Qué sentirías por lo que él o ella vive?

Tu Situación: Recuerda una situación en la que hayas sido testigo de algo que vivió un amigo(a) o compañero(a), y que despertó tu empatía. Descríbela a continuación:



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Los jóvenes pueden compartir con sus padres o profesores algunas situaciones que les despiertan empatía. Es fundamental hacerles ver lo importante de sus emociones hacia las vivencias de los demás: "Qué bueno que te solidarizaste", "Qué bien que no seas indiferente" o "Gracias por comentarme, veo que te interesas por lo que les pasa a los demás".
- Sentir celos y envidia es humano, seguramente estas emociones han sobrevivido en la historia humana porque pueden darnos impulso para ponernos metas; sin embargo, son emociones que pueden ser muy dañinas. La convicción de que cada uno tendrá sus propias oportunidades y que podemos construir para nosotros un buen vivir debe llevar a los jóvenes a alegrarse por el bienestar de otros. Es indispensable evitar, tanto en el hogar como en la escuela, crear ambientes de competencia en los que unos sobresalen y otros pasan desapercibidos o son subvalorados.
- Es más fácil experimentar empatía hacia personas cercanas. Por tanto, es importante que los jóvenes tengan acceso a las situaciones que suceden en el mundo para que puedan, así, despertar su empatía hacia personas lejanas.

3 Preguntas frecuentes

• ¿La empatía siempre lleva a realizar conductas de ayuda?

No. Cuando la situación que despierta empatía es tan negativa que hace que confundamos nuestros propios sentimientos con los de la persona que vive la situación, puede llevar a que nos alejemos o no pensemos más en ellas.

• ¿Por qué la empatía se conoce como la goma o pegamento social?

La empatía nos une. Jeremy Rifkin, autor de "La civilización empática", dice: "La empatía es el pegamento social que permite a las poblaciones cada vez más individualizadas y diversas forjar lazos de solidaridad a través de dominios cada vez más amplios; empatizar es civilizar". La empatía, explica el biólogo Frans deWaal, es el pegamento social que mantiene unida a la sociedad humana. Este autor resalta el hecho de que muchos animales no sobreviven ya que se eliminan entre sí o mantienen todos los recursos para sí mismos, en vez de cooperar y compartir.¹⁰

10. Tomado de: <http://www.psychologytoday.com/>

Secuencia 2
Con los demás

Competencia general
Conciencia social

Competencia específica
Comportamiento prosocial

HACER MI PARTE

Objetivo

Asumir mi responsabilidad de preservar el medio ambiente.

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

Las sesiones pasadas identificamos lo que piensan y sienten las personas en diferentes situaciones. Hoy vamos a ir más allá y vamos a pensar cómo hacer cosas que nos beneficien a todos.

Vamos a comenzar con la lectura “Cambiar el mundo desde donde estamos” de su cuadernillo (ver Material para el estudiante).



Luego de finalizada la lectura, proponga las siguientes preguntas y escuche algunas respuestas:

- ¿Qué piensan de lo que ha hecho esta chica?
- ¿A quiénes benefician iniciativas como las que ella ha tenido?

Respuesta para complementar: Esta iniciativa beneficia a su comunidad, porque promueve el reciclaje; a los niños de las aldeas infantiles y a nuestro planeta, al contribuir con su bienestar; entre otras.

2 Desarrollo

Abran su cuadernillo en la hoja de trabajo “¿Y tú qué propones?” (ver Material para el estudiante). Vamos a pensar en algunas iniciativas que cada uno de nosotros podría emprender para convencer a otras personas de practicar acciones a favor del cuidado de nuestro planeta; luego, vamos a escribirlas.



Deles varios minutos para esto. Una vez que todos hayan finalizado, continúe.

Ahora que cada uno tiene algunas ideas, vamos a compartirlas en grupos de tres. Cada uno tendrá un turno de cinco minutos para contar a los demás qué planea hacer; los demás le dirán, en tres minutos, lo que les parece bueno de su idea y le darán algunas sugerencias, si las tuviesen. Yo les iré indicando cuando deban cambiar de turno.



Una vez que hayan terminado el intercambio en grupos de tres, continúe.

Ahora que todos compartieron sus ideas, me gustaría que algunos de ustedes nos comenten las ideas que les llamaron la atención.



En este punto, es importante no juzgar las ideas como buenas o malas, viables o inviables, etc. Lo esencial es fortalecer la iniciativa y la proactividad de sus estudiantes.

La mayoría de los cambios comienzan por nosotros mismos. Miren en su cuadernillo la hoja "¿Cómo cuidar nuestro planeta?" ¿Se parecen a nuestras ideas? ¿Cuáles les gustan y creen que podrían hacer?

3 Cierre

- ¿Qué aprendimos hoy?



Es importante que sus estudiantes reconozcan su potencial para generar cambios y ayudar a que se produzcan transformaciones sociales positivas relacionadas, por ejemplo, con el cuidado del planeta y el medio ambiente.

- Además de ayudar con el cuidado del medio ambiente, ¿qué otras cosas de nuestro país les gustaría ayudar a mejorar o cuidar?

Material para el estudiante

Cambiar el mundo desde donde estamos: Entrevista a Belén de los Heros Montori¹¹

Belén de los Heros Montori acaba de cumplir 15 años y es estudiante. Le encanta cocinar, pero lo que más le gusta es escribir. En el futuro, se ve estudiando algo relacionado con leyes. Sus amigos le dicen que la ven como una defensora del medio ambiente. Su peor defecto también es su mayor virtud: es muy necia. Cuando tiene la determinación de hacer algo, tiene que salir a hacerlo y a su manera.

Hace cinco años, Belén inició un proyecto de reciclaje de papel para ayudar a los niños de Aldeas Infantiles. Puso una caneca (con un aviso) en el parque frente a su casa, llamó a sus vecinos y empezaron a colaborar. Hoy llegan papeles de toda Lima y ya alcanzó las 88 toneladas: la cantidad de papel que ha recolectado Belén en estos cinco años equivale al peso de doce elefantes africanos.

Tus padres deben estar muy orgullosos de ti, pero no creo que les haga mucha gracia tener tantos kilos de papel en el garaje...

[Risas] "Sí. Y los sábados se despiertan escuchando al camión que viene a llevarse el papel. Eso, más la balanza, las alergias por tanto papel...".

¿Cómo empezó todo esto?

"Tenía 11 años. Estaba en quinto grado de primaria y me dijeron que hiciera un proyecto que ayude al mundo. Con los dos chicos de mi grupo, empezamos a investigar y escogimos hacer algo relacionado con el reciclaje. Averiguamos sobre tres organizaciones y una de ellas fue Aldeas Infantiles SOS. Les mandamos un correo y Flavia de la Barra me contestó a la hora. Fuimos y nos contaron que Kimberly [Clark] recoge el papel, lo vende y con cada tonelada un niño puede comer tres veces al día por un mes. Yo me quedé impactada al saber que juntando papel uno le podía dar de comer a un niño. Pusimos un recipiente chiquito frente a mi casa [en Miraflores] y comenzamos".

¿Quién te ayudó primero?

"Los vecinos de mi parque. Le mandamos correos a todo el mundo, mensajes de texto, tocamos todas las puertas. Éramos unos chiquitos que corrían por el parque convenciendo a la gente que recicle y funcionó".

¿A cuánto llegaste el primer mes?

"¡Tres mil quinientos kilos!"

¡Tanto! ¿Qué les decías?

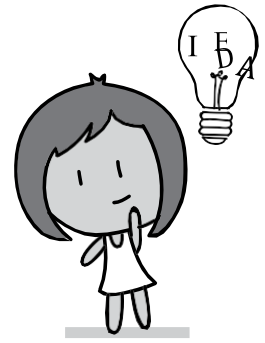
"Nos tomamos fotos con los niños de Aldeas para que supieran a quiénes ayudaban y pegamos esas fotos en el recipiente. También íbamos informando cuántos kilos teníamos".

¿Hasta cuándo vas a seguir?

"Siempre me preguntan cuándo voy a parar. Lo único que me haría parar es una ley que me obligue a hacerlo".

11. Tomado de <http://elcomercio.pe/lima/sucesos/belen-chica-15-anos-que-recicla-papel-ayudar-ninosvideo-noticia-1668424>

¿Y tú que propones?



Diseña una iniciativa para convencer a otros de realizar acciones para el cuidado de nuestro planeta.

¿A quiénes te gustaría dirigir tu iniciativa? Niños, jóvenes, jóvenes, adultos, gobierno, empresas, familia, grupos específicos, etc.

¿En qué te gustaría concentrarte? Reciclar, ahorrar agua, consumir menos. Puedes leer la hoja de trabajo "¿Cómo cuidar nuestro planeta?" para identificar algunas ideas.

¿Qué harías para promover tu iniciativa? Haz una lista de las cosas que podrías hacer para convencer a otros de realizar la acción de cuidado del planeta que escogiste; por ejemplo, talleres, charlas, folletos, piezas publicitarias, campañas por las redes sociales, etc.

¿Algún beneficio adicional podría complementar tu iniciativa? Piensa y escribe si hay posibilidades de obtener ganancias materiales con tu iniciativa. Por ejemplo, en algunos países de Latinoamérica, en las escuelas y empresas se recolectan las tapas plásticas para darlas a determinadas fundaciones que ayudan a niños con enfermedades graves; esas fundaciones recogen luego el dinero procesando esas tapas.

¿Cómo cuidar nuestro planeta?¹²

Genera menos desperdicios

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



Recicla todo lo que puedas

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



Utiliza menos agua

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



Ahorra energía eléctrica

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



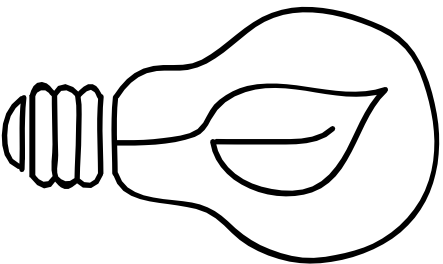
Contamina menos

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



Otros consejos

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



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Bienestar: El bienestar es la calidad de la vida de la persona. Es un estado dinámico que mejora cuando la persona puede cumplir sus metas personales y sociales. Se define en relación con indicadores objetivos, como el ingreso familiar y el estado de salud; y subjetivos, como la felicidad y la satisfacción con la vida (Statham & Chase, 2010).

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

Medio ambiente¹²: Según la Conferencia de Estocolmo (1972), es el conjunto de elementos físicos, químicos, biológicos y de factores sociales capaces de causar efectos directos o indirectos, a corto o largo plazo, sobre los seres vivos y las actividades humanas.

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

- Sería ideal convertir algunas de las ideas de los estudiantes en proyectos a desarrollar, ya sea desde las áreas académicas o en algún otro espacio escolar.
- Es importante que, desde la familia y la escuela, los jóvenes tengan la oportunidad de brindar ayuda a otros, tanto material como no material. Enseñar música, inglés, a cultivar o alguna otra habilidad a otros, es una buena oportunidad de practicar la prosocialidad y sentir la satisfacción que ello implica.
- Fomentar la ayuda al interior del entorno familiar, reconocerla y agradecerla, provocará en ellos emociones que contribuirán al desarrollo del deseo de aportar a favor del bienestar de los demás.

3 Preguntas frecuentes

• ¿Existen ambientes poco propicios para desarrollar la prosocialidad?

Sí. Los ambientes en donde se incentiva mucho la competencia hacen que sentimientos como los celos, la envidia, el egoísmo y el orgullo por la exaltación de uno mismo obstaculicen las manifestaciones de la prosocialidad. Ambientes de cooperación son más adecuados para que el deseo de apoyo y ayuda surja.

• ¿Hay maneras de combatir la apatía de los jóvenes?

Es posible que los jóvenes tengan “desesperanza aprendida”, la cual es muy dañina para sus vidas y para el país. Los adultos podemos ser modelos de optimismo, afirmando que las cosas se pueden transformar cuando se quiere. Conocer la vida de jóvenes emprendedores y prosociales (que son muchos) puede motivarlos y hacerles sentir que ellos también pueden aportar.

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

Secuencia 2
Con los demás

Competencia general
Comunicación positiva

Competencia específica
Escucha activa

EMOTICONES, GESTOS Y PALABRAS

Objetivo	Material para el aula
Usar el lenguaje no verbal para mostrar mi interés en lo que estoy escuchando.	N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

Hemos estado aprendiendo cómo saber qué están pensando y sintiendo las personas para construir mejores relaciones entre todos, incluyendo el medio ambiente. Para esto es muy importante que tengamos buenas habilidades de comunicación. Hoy vamos a comenzar a trabajar sobre estas habilidades.

¿En mensajes de texto, en las redes sociales o en otro tipo de mensajes para sus amigos o familia ustedes utilizan emoticones? ¿Qué son? ¿Para qué sirven?



Escuche a sus estudiantes.

2 Desarrollo

Abran el cuadernillo en la hoja de trabajo "¿Cómo lo puedo expresar?" (ver Material para el estudiante) y desarrollen las actividades propuestas.



Una vez que todos hayan terminado, proponga las siguientes preguntas y escuche a sus estudiantes.

- ¿Para qué utilizamos esos dibujos en vez de solo usar palabras?
Respuestas posibles: Para transmitir cómo nos sentimos; para enfatizar las palabras; para decirlo más rápido; para decir algo que es difícil expresar con palabras; entre otras.
- Y cuando hablamos personalmente, ¿qué reemplaza a los emoticones?
Respuesta para complementar: Las expresiones o gestos de nuestra cara, los movimientos de nuestro cuerpo y el tono de nuestra voz. Todo esto comunica nuestras emociones y nuestro estado interior (confiados, desconfiados, seguros, inseguros, etc.).



Puede dar un ejemplo diciendo una misma frase poniéndole diferentes tonos (entusiasmo, aburrimiento, rabia, indiferencia, inseguridad, confianza, etc.): "Ya va a comenzar la clase de Educación Física (o deportes)".

Abran su cuadernillo en la hoja de trabajo "Un trabajo para Luisa" (ver Material para el estudiante) y leamos juntos la situación. Ahora respondan las preguntas propuestas de acuerdo a lo que cada uno piensa.



Deles unos minutos para esto. Una vez que todos hayan finalizado, continúe.

Levanten la mano quienes creen que Luisa debe aceptar el trabajo; ahora, quienes piensan que no lo debe hacer.



Observe cuántos estudiantes dijeron que sí y cuántos, que no. Dependiendo de la cantidad de estudiantes en cada grupo, lleve a cabo una de las dos actividades propuestas a continuación.

Si diez estudiantes o más creen que sí y otros creen que no (aunque queden 10 en un grupo y 20 en el otro), lleve a cabo la primera alternativa. Si la clase no se dividió, sino que todos tendieron hacia la misma respuesta: "Luisa sí debe aceptar el nuevo trabajo" o "No debe hacerlo" lleve a cabo la segunda alternativa.

Primera alternativa:

Vamos a dividirnos en dos grupos y organizarnos en filas. En una fila estarán quienes piensan que Luisa debe aceptar el nuevo trabajo; y, en la otra, quienes creen que Luisa no debe aceptarlo. Cada fila presentará los argumentos o razones que tienen para apoyar su opinión siguiendo las siguientes reglas:

- Utilizaremos la técnica del ping-pong: una fila dará un argumento y luego la otra responderá con otro argumento.
- Tendremos una "varita de la palabra" (puede ser un marcador o cualquier objeto que se pueda pasar fácilmente) y solo quien la tenga podrá hablar.
- No atacaremos a las personas, sino a los argumentos. Por ejemplo: "No me parece que la diferencia de edad sea una razón válida porque..." en vez de "Lo que dice Marcos no es válido".
- Atenderemos a qué dice la persona y a cómo lo dice. Para ello, leeremos su lenguaje no verbal, los gestos de su cara, las expresiones de su cuerpo, su tono de voz, etc.
- Recordemos mirar a los ojos de las personas que hablan y mostrar interés con nuestra expresión y postura.



Dé inicio a la discusión. Cuando los argumentos comiencen a ser repetitivos, puede terminarla.

Segunda alternativa:

Vamos a dividirnos en grupos de cuatro, máximo, y a compartir nuestros argumentos con los demás integrantes del grupo, siguiendo las siguientes reglas:

- Cada integrante tendrá un turno para contar sus argumentos a los demás.
- Daré un tiempo determinado para que cada integrante hable y les avisaré cuándo cambiar de turno.
- Atenderemos a qué dice la persona y a cómo lo dice. Para ello, leeremos su lenguaje no verbal: los gestos de su cara, las expresiones de su cuerpo, su tono de voz, etc.

Para finalizar cualquiera de las alternativas:



Pida que algunos estudiantes compartan con la clase lo que notaron del lenguaje no verbal y escuche las respuestas de sus estudiantes a las siguientes preguntas.

- ¿Se veía que alguien sentía rabia por algún argumento?
- ¿Alguien se veía muy seguro de lo que decía?
- ¿Alguien se veía un poco inseguro de lo que decía?



Tome en cuenta que:

1. "Un trabajo para Luisa" presenta un dilema moral. La discusión de dilemas puede llevar a replantear argumentos propios y a lograr un mayor nivel de desarrollo de los mismos.
2. El docente no debe dar sus argumentos ni opiniones con respecto a la situación; asimismo, no debe juzgar los argumentos de sus estudiantes.
3. Si el grupo no se divide en las dos posiciones y la mayoría dice que Luisa NO debe aceptar el trabajo por motivos de división de los roles de género, es necesario que en el colegio se trabaje de forma transversal en este aspecto buscando desarrollar mayor pensamiento crítico hacia los esquemas sociales.

3 Cierre

- ¿Por qué cuando escuchamos a alguien es importante poner atención a su lenguaje no verbal?

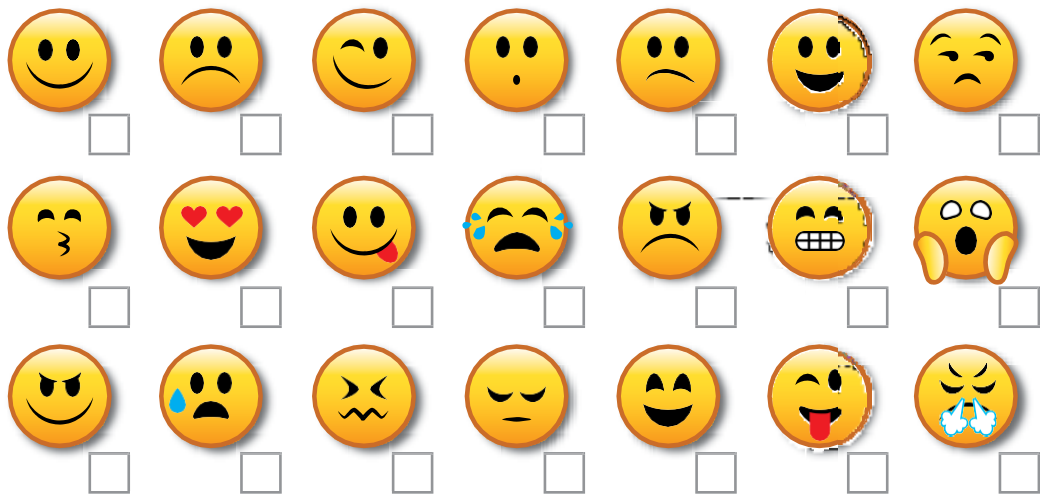
Respuesta para complementar: Para identificar cómo se siente o qué emociones experimenta; para entenderlo o comprenderlo mejor; para completar lo que nos dice con sus palabras; entre otros.

- ¿Cuáles son las principales dificultades que se nos pueden presentar para escuchar activamente y cómo se podrían superar esas dificultades?

Respuestas para complementar: (1) Nos cuesta trabajo concentrarnos en lo que el otro dice. En estos casos, es recomendable decirle que sería mejor hablar en otro momento o empezar a escuchar haciendo nuestro máximo esfuerzo por concentrarnos. (2) Nuestra voz interna no nos deja escuchar. Al respecto, se sugiere buscar mecanismos para apagar esa voz interna como, por ejemplo, pensar que luego tendremos que repetir lo que la persona dijo. (3) No nos interesa lo que la otra persona nos quiere contar. Se debe hacer un esfuerzo y pensar más en la necesidad que tiene la otra persona de ser escuchado que en nosotros mismos; pensar que nosotros también necesitamos quien nos escuche activamente.

Material para el estudiante

¿Cómo lo puedo expresar?



Coloca el número correspondiente al lado del emoticon que te ayudaría a expresar cada una de las siguientes situaciones:

- 1) ¡Estoy furioso!
- 2) ¡Solo estoy bromeando!
- 3) ¡¡¡Uff, me salvé!!!
- 4) Me muero de amor...
- 5) ¡¡¡Qué horror!!!

Ahora escribe tus propios estados y busca el/los emoticon(es) que te ayudarían a expresarlos:

- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____

Un trabajo para Luisa¹⁴

Juan y Luisa conforman un matrimonio que vive y trabaja en Bogotá. Los dos trabajan, aunque no en empleos muy buenos, y tienen un hijo pequeño. Como el trabajo de Luisa es a tiempo parcial, es ella quien más tiempo dedica al cuidado de la casa y del niño. Recientemente, a Luisa le ofrecieron un mejor trabajo, con posibilidades de promoción rápida y con un salario mayor a lo que ahora ganan los dos juntos. Aceptarlo, sin embargo, implicaría trasladarse a otra ciudad, por lo que Juan perdería su trabajo y no le sería fácil encontrar otro en ese lugar. Eso significa que, durante unos meses, tendrá que dedicarse a las tareas domésticas y a cuidar a su hijo mientras espera encontrar un nuevo trabajo.

¿Debe Luisa aceptar el trabajo? (Marca con una "X" tu respuesta)

SI NO

Escribe, a continuación, por lo menos dos argumentos o razones para tu respuesta:

14. Adaptado de <http://hazloquedebas.wikispaces.com/Dilemas+morales>

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

Escucha activa: Poner toda nuestra atención y conciencia a disposición de otra persona, escuchando con interés y sin interrumpir (Knights, 1985).

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

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Para que los jóvenes aprendan a escuchar, es importante hablarles de nuestras experiencias como adultos, nuestras situaciones anecdóticas cotidianas o lo que hacemos en nuestro trabajo, pero evitar transmitirles nuestros problemas.
- Privilegiar metodologías que requieren de escucha activa es una gran oportunidad para desarrollar esta habilidad. El aprendizaje cooperativo, la discusión de dilemas morales, la realización de proyectos con la comunidad son algunas de ellas.
- Los jóvenes tienden a aislarse de los adultos, mucho más si pueden seguir comunicados con sus pares tras salir de la escuela. No se dé por vencido. Pregúntele sobre lo que hizo en el día, sobre lo que piensa de algún tema de actualidad, sobre las cosas que a él o a ella le interesan. Escúchelos, no le tema a sus malas caras o a su actitud indiferente.

3 Preguntas frecuentes

• ¿Siempre tenemos que escuchar al joven?

En general, sí. Sin embargo, a veces no nos encontramos con disposición de escuchar: estamos cansados, con muchas preocupaciones u ocupados. En estos casos, lo importante es decirle al joven, abierta y francamente: "Ahora no puedo darte la atención que te mereces; si quieres, hablamos en un rato o mañana", y buscarlo luego para escucharlo.

• ¿Cuáles son los componentes de la escucha activa?

En una situación de escucha activa, quien escucha hace preguntas para aclarar y profundizar, parafrasea o repite con sus propias palabras lo que la otra persona dice, refleja sentimientos ("veo que te sientes...") y valida dichos sentimientos. Una persona que escucha activamente no interrumpe, aconseja, evalúa ni juzga, solo busca que la otra persona se sienta escuchada y comprendida en lo que quiere expresar.

Secuencia 2
Con los demás

Competencia general
Comunicación positiva

Competencia específica
Asertividad

¿CÓMO LO DIRÍAS?

Objetivo

Decirles a mis amigos cómo me siento y lo que necesito y no necesito de ellos.

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

La sesión pasada trabajamos sobre el lenguaje no verbal para escucharnos. Hoy vamos a hablar de cómo decir ciertas cosas que algunas veces nos cuesta expresar.

Por ejemplo, ¿Les ha pasado alguna vez que un amigo o compañero les “saque la piedra”? En estos casos, es importante hacer saber a la otra persona cómo nos sentimos, por qué nos sentimos así y qué queremos que haga o deje de hacer, si queremos construir relaciones positivas y ambientes sanos. A veces pensamos que los demás son adivinos y saben lo que queremos, pero esto no es así; es necesario hacerles saber qué nos molesta y qué queremos.

2 Desarrollo

Muchas veces nos quedamos callados cuando nos sentimos mal. Otras veces reaccionamos con agresión (gritos, insultos o golpes) y empeoramos el problema. Hoy vamos a practicar cómo expresar cómo nos sentimos y qué queremos, de manera clara y sin agredir.

Vamos a hablar de tres situaciones. Abran su cuadernillo en la hoja de trabajo “Me comunico de manera asertiva” (ver Material para el estudiante). Leamos juntos las dos primeras situaciones.



Una vez finalizada la lectura, pídeles que desarrollen la hoja de trabajo. Luego, solicite tres voluntarios que deseen compartir sus respuestas (tres voluntarios para cada situación).

Situación 1:

- ¿De qué manera te afecta esto?

Respuestas posibles: Podría perder mi relación; me causa inseguridad; etc.

- ¿Qué sientes?

Respuestas posibles: Rabia, celos, frustración, miedo, etc.

- ¿Qué te gustaría, necesitarías o desearías que sucediera?
Respuesta para complementar: Que mi amigo me aclare qué es lo que quiere con mi novia.
- ¿Cómo se lo dirías?
Respuesta para complementar: Me molesta que hables tanto con mi novia, quiero saber si ella te interesa como algo más que amiga.

Situación 2:

- ¿De qué manera te afecta esto?
Respuestas posibles: No me gusta pelear; no me gusta meterme en problemas; no me gusta que me llamen mal amigo; no me gusta que me presionen o que quieran obligarme; etc.
- ¿Qué sientes?
Respuestas posibles: Preocupación, rabia, etc.
- ¿Qué te gustaría, necesitarías o desearías que sucediera?
Respuesta para complementar: Que no me presionen ni quieran obligarme y que no me llamen mal amigo.
- ¿Cómo se lo dirías?
Respuesta para complementar: Yo sí soy su amigo, pero no me gusta pelear; no quiero ir y quisiera que dejaran de tratar de convencerme.



Una vez que todos hayan terminado, pídeles que se organicen en parejas para representar la situación que ellos acaban de recordar.

1. Cada miembro de la pareja debe contarle a su compañero cuál fue la situación que le molestó.
2. Representarán primero la situación de uno y luego la del otro. En ambos casos, la conversación debe terminar en la respuesta asertiva. Tengan en cuenta que a pesar de que, en la situación real, ustedes hayan respondido con agresividad o con pasividad, aquí deben hacerlo de manera asertiva expresando lo que sintieron y lo que quieren que la otra persona haga o deje de hacer, sin agredir (no tratar mal con palabras o acciones).
3. Cuando yo les indique, en sus mismos sitios, harán primero la representación de uno. Luego, les indicaré cuando deban pasar a la representación del otro.



Camine por el salón observando las representaciones. Si dispone de tiempo y lo considera pertinente, pida que dos o tres parejas hagan su representación delante de toda la clase. Pida a los demás que identifiquen si el mensaje fue asertivo y no pasivo o agresivo; solicite que algunos comenten qué observaron al respecto. Modele mensajes asertivos cuando sea necesario.

- ¿Qué les impediría o les haría difícil usar la comunicación asertiva?
- Respuestas posibles: Suena ridículo o muy artificial; los demás podrían creer que tenemos miedo o que somos débiles; el miedo que sentimos es más fuerte; entre otras.*



Escuche algunas respuestas.

Mientras más practicamos responder con mensajes asertivos, estos nos sonarán más naturales. Es recomendable pensar en las consecuencias que trae para nosotros mismos, para otros y para nuestras relaciones cuando, en vez de ser asertivos, decidimos ser pasivos, es decir, no hacer nada; o agresivos, decirlo de forma que herimos o dañamos al otro.

3 Cierre

- ¿Qué ventajas tiene comunicar lo que nos molesta y lo que queremos?

Respuestas posibles: Cuidamos de nosotros mismos y de nuestras relaciones; evitamos que estas situaciones se hagan más graves; evitamos romper relaciones; actuamos sin agresividad; etc.

- ¿Qué puede suceder después si en situaciones similares a las vistas hoy respondemos agresivamente o no hacemos algo?

Respuesta para complementar: Seguirán vulnerando nuestros derechos; la situación se puede agravar; podríamos contribuir a que la violencia siga; entre otras.

Material para el estudiante

Me comunico de manera asertiva

Situación 1: Te has dado cuenta de que uno de tus mejores amigos(as) habla mucho por las redes sociales con tu novia(o) y crees que le gusta.

¿De qué manera te afecta esto?

¿Qué sientes?

¿Qué te gustaría, necesitarías o desearías que sucediera?

¿Cómo se lo dirías? Claramente y sin agredir.

Situación 2: Varios de tus compañeros se han citado a través de las redes sociales para pelearse con estudiantes de otro colegio. Algunos de tus mejores amigos te dicen que vayan. Cuando te niegas te dicen que los estás dejando solos y que eso no lo hace un buen amigo.

¿De qué manera te afecta esto?

¿Qué sientes?

¿Qué te gustaría, necesitarías o desearías que sucediera?

¿Cómo se lo dirías? Claramente y sin agredir.

Tu propia situación: Piensa en una situación que vives o viviste con tus compañeros, y amigos, y que te causó molestia.

¿De qué manera te afecta esto?

¿Qué sientes?

¿Qué te gustaría, necesitarías o desearías que sucediera?

¿Cómo se lo dirías? Claramente y sin agredir.

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Utilizar mensajes asertivos con los jóvenes es una de las mejores formas de enseñarles a utilizar esta habilidad. Por ejemplo, "Cuando me miras mal, me siento realmente ofendido y furioso. Te pido que dejes de hacerlo" o "Cuando algo te moleste, puedes decírmelo con tranquilidad".
- Es importante tener en cuenta que, muchas veces, para ser asertivos, se requiere de autocontrol emocional. El reconocimiento y el manejo de emociones, por tanto, son habilidades que apoyan la asertividad. Es necesario también enseñar al joven a identificar cuándo decir las cosas.

3 Preguntas frecuentes

- **¿Cuáles son las dificultades más comunes que tiene un joven para ser asertivo?**

Lo más difícil al emitir un mensaje asertivo es que el joven identifique qué emoción le produce la situación que quiere que cambie. Debe recomendársele que espere un tiempo para determinar cuáles son sus emociones. Otra dificultad es que les puede parecer artificial o ridículo hablar de esa manera, pero a medida que se emplea con frecuencia, deja de sonar raro. También a los jóvenes les puede parecer que hablar de lo que les afecta es mostrarse débiles o vulnerables, pero hay que insistirles en que ello contribuye a la construcción de relaciones positivas que promueven bienestar para todos los involucrados; nadie es "adivino" de lo que sentimos, es necesario comunicarnos para que los otros sepan cómo queremos vivir.¹⁵

15. Ideas tomadas de Torrego, J. (2003). *Mediación de conflictos en Instituciones Educativas*. Madrid: Editorial Narcea

Secuencia 2
Con los demás

Competencia general
Comunicación positiva

Competencia específica
Manejo de conflictos

EL TERCER LADO

Objetivo

Mediar entre dos amigos para que no se hagan daño.

Material para el aula

Fotocopia de los roles que aparecen en el Material para el estudiante: una fotocopia de cada rol por cada grupo de tres estudiantes.

Guía de la sesión

1 Inicio

Para construir buenas relaciones con los demás, es importante asumir nuestra responsabilidad frente a problemas de otros. Hoy vamos a ver qué podemos hacer para ayudar a otros a resolver sus problemas sin maltratarse.

¿Alguna vez han visto una pelea en la calle o en su escuela? ¿Qué hacían los que estaban viendo? ¿Qué hicieron ustedes?



Escuche algunas respuestas.

2 Desarrollo

Abran su cuadernillo en la hoja de trabajo "Los terceros en los conflictos" (ver Material para el estudiante) y leamos juntos el texto propuesto.



Una vez que hayan finalizado la lectura, invite a tres estudiantes a que compartan sus respuestas.

¿Qué podemos hacer como "tercer lado" para evitar o frenar el manejo agresivo de los conflictos?

Respuestas para complementar: Evitar influir con comentarios o acciones que puedan hacer que la agresión aumente; cuando sepamos que va a haber una pelea, informarle a alguien que pueda detenerla; no animar las peleas; ser mediadores en los conflictos para que las personas paren la agresión o se reconcilien; entre otros.

Hoy vamos a practicar la mediación como una forma de ser terceros constructivos para la sociedad.



Proponga las siguientes preguntas y escuche algunas respuestas.

- ¿Alguien sabe/recuerda qué es la mediación?
- ¿Saben/Recuerdan los pasos para hacer una mediación?

Abran su cuadernillo en la hoja de trabajo “Cuatro pasos... Una mediación” (ver Material para el estudiante) y repasemos los pasos que tiene un proceso de mediación.

Lea los pasos con todos y explique cuando sea necesario. Si cuenta con los recursos necesarios, observe con los estudiantes dos videos. De lo contrario, es conveniente que usted los observe antes de la clase para estar mejor preparado.

- <http://www.youtube.com/watch?v=M29IVbp7EaI&feature=related>
En este video, el profesor español Juan Carlos Torrego, experto en el tema de mediación escolar, explica las características de este método. Aquí, se presenta también el conflicto que luego será mediado. Tiene una duración aproximada de cinco minutos.
- <http://www.youtube.com/watch?v=jDjkM2VuUfo>
Es la continuación del video anterior. Aquí, se presentan los diferentes momentos del proceso de mediación de pares. Tiene una duración aproximada de diez minutos.

Ahora van a simular una situación de mediación en un conflicto entre dos estudiantes. Haremos un juego de roles. Para ello, deberán organizarse en grupos de tres. Cada uno deberá leer su rol personalmente, sin compartir la información con los demás y representarlo como si fueran ustedes quienes están en esa situación. Escuchen con atención las instrucciones generales:

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



Lo ideal es que los grupos se asignen al azar para garantizar que tomen en serio la actividad.

Cuando los grupos estén organizados, reparta a cada estudiante del grupo un rol de la hoja de trabajo "¡Paseo cancelado!" de su cuadernillo (ver Material para el estudiante): uno será el/la representante de "los amigueros"; el otro, el/la representante de "los estudiosos"; y otro será mediador(a). Si sobran estudiantes, en algunos grupos pueden quedar dos mediadores; de ser así, deben preparar juntos ese rol.

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

Finalmente, converse con sus estudiantes sobre el proceso.

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

3 Cierre

- ¿Alguno de ustedes ha tenido la oportunidad de hacer mediaciones informales en la vida real?
- ¿Qué aprendimos hoy y cómo lo Podemos usar en el futuro?



Enfatice en el rol que todos tenemos como tercer lado para aportar al bienestar de nuestra sociedad.

Material para el estudiante

Los terceros en los conflictos¹⁶

Los terceros son todas aquellas personas que no forman parte del conflicto pero que a veces están cerca y pueden hacer cosas que mejoran o empeoran la situación. William Ury es un investigador de la Universidad de Harvard en Estados Unidos, experto en mediación de conflictos. Él hace la siguiente analogía con respecto a lo que debe ser la intervención de los terceros en los conflictos:

“El sistema inmunitario (o inmunológico) del cuerpo es una buena analogía para el tercer lado. Cuando una célula es atacada por un virus, envía una alarma química que despierta las dendritas que duermen en todos los tejidos. Las dendritas, a su vez, movilizan las células T, que se lanzan al rescate. Si las células T corresponden aproximadamente a la policía y a los custodios del orden en el mundo, las dendritas serían la comunidad circundante, a la que hay que despertar para que detenga el conflicto destructivo. El tercer lado sirve entonces como una especie de sistema inmunitario social que impide la difusión del virus de la violencia” (Ury, 2000, p.35).

¿Qué podemos hacer como “tercer lado” para “enfriar” los conflictos, es decir, evitar o frenar la agresión?

16. Ury, W. (2000). *Alcanzar la paz*. Buenos Aires: Paidós.

Cuatro pasos... Una mediación

①
Presenta las reglas

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

②
Escucha la versión
de cada uno

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

③
Pide soluciones

- Qué tiene que hacer cada uno: comportamientos.
- En cuánto tiempo.
- Pregunta si están de acuerdo.

④
Resume el acuerdo

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

¡Paseo cancelado!¹⁷

Instrucciones confidenciales para el representante de "los amigueros"

Por culpa de "los estudiosos", van a suspender a algunos de nosotros y le van a cancelar el paseo a todo el salón. Todos están muy disgustados con nosotros.

El viernes pasado, durante una clase, nos agarramos a golpes con los estudiosos. Ellos nos odian porque una chica de su grupo estaba de novia con uno de nuestro grupo y ellos dos terminaron. Desde entonces, ellos no pierden oportunidad de mirarnos mal; hemos tenido algunos encontrones.

El lunes, cuando ellos estaban presentando una obra de teatro durante la hora de español, a nosotros nos dio un ataque de risa porque sonó la alarma del reloj de una de nuestras compañeras, ella se asustó, dio un brinco e hizo una cara súper graciosa. Ellos creyeron que nos estábamos riendo de su obra de teatro, entonces, cuando terminaron, comenzaron a mirarnos muy mal... y a ofendernos. Nosotros no aguantamos y nos agarramos a golpes con ellos minutos antes de que terminara la clase. La profesora se molestó mucho y habló con el director. Entonces, dijeron que iban a suspender a algunos y que todo el salón iba a perder el paseo que nos tenía muy ilusionados.

Ahora, sin embargo, parece que el director podría cambiar su decisión, ya que un profesor sugirió que un representante de cada grupo podría ir a una mediación para encontrar alternativas diferentes y justas a la suspensión, y que garanticen que no habrá más peleas entre los dos grupos.

Nosotros queremos ir a la mediación y mi grupo me nombró a mí como representante. Aunque todavía tengo mucha rabia, creo que esto es mejor que tener más problemas.

17. Caso tomado de Rodríguez, G. y Chau, E. (2013). *Programa "Conflictos entre grupos jóvenes en el contexto escolar"*. Colombia: Universidad de los Andes.

Instrucciones confidenciales para el representante de "los estudiosos"

Por culpa de "los amigueros", van a suspender a algunos de nosotros y le van a cancelar el paseo a todo el salón. Todos están muy disgustados con nosotros.

El viernes pasado, durante una clase, nos agarramos a golpes con los amigueros. Ellos nos odian porque uno de su grupo estaba de novio con una chica de nuestro grupo y ellos dos terminaron. Desde entonces, ellos nos miran muy mal y hemos tenido algunos choques.

El lunes, cuando nosotros estábamos presentando una obra de teatro durante la hora de español, ellos se empezaron a reír de nosotros, nos hicieron desconcentrar y se tiraron la presentación. Nos dio mucha rabia; nosotros no aguantamos y nos agarramos a golpes minutos antes de que terminara la clase. La profesora se molestó mucho y habló con el director. Entonces, dijeron que iban a suspender a algunos y que todo el salón iba a perder el paseo que nos tenía muy ilusionados.

Ahora, sin embargo, parece que el director podría cambiar su decisión, ya que un profesor sugirió que un representante de cada grupo podría ir a una mediación para encontrar otras alternativas diferentes y justas a la suspensión, y que garanticen que no habrá más peleas entre los dos grupos.

Nosotros queremos ir a la mediación y mi grupo me nombró a mí como representante. Aunque todavía tengo mucha rabia, creo que esto es mejor que tener más problemas...

Instrucciones confidenciales para **el MEDIADOR**

Hace poco, participaste en la formación de mediadores escolares. Hasta ahora no habías tenido la oportunidad de poner en práctica lo que aprendiste, pero ya llegó el momento. En un salón, hay dos grupos que han tenido algunos conflictos: "los amigueros" y "los estudiosos". Un profesor les sugirió nombrar un representante para cada grupo e ir a una mediación para evitar ser suspendidos y que se cancele el paseo a todo el salón. Ellos aceptaron. Ahora te toca llevar a cabo la mediación y estás muy nervioso. Afortunadamente, encontraste el papel que te entregaron con los pasos del proceso de mediación. Los pasos que aparecen son los siguientes:

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

Llegó la hora de la mediación...

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

Manejo de conflictos: Limitar los aspectos negativos del conflicto e incrementar los positivos para lograr un máximo aprendizaje y resultados para el grupo (Rahim, 2002).

Mediación: Método de resolución de conflictos mediante el cual las dos partes enfrentadas recurren voluntariamente a una tercera persona imparcial, es decir, que no está de parte de una persona ni de la otra, llamada mediador, para llegar a un acuerdo satisfactorio para ambos. (New Jersey State Bar Foundation, 2001)

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- Como adultos, podemos tomar algunas de las ideas de la mediación para intervenir de forma pedagógica y efectiva en los conflictos entre niños y jóvenes: escuchar cada versión, reconocer las emociones de cada parte (por ejemplo, "veo que te dio mucha rabia"), pedir que los mismos estudiantes generen las alternativas de solución, entre otras.
- Es importante identificar nuestro propio rol como terceros en los conflictos de otros: ¿Los comentarios que hacemos o nuestro comportamiento "le echan fuego al conflicto" (lo escalan), lo frenan o enfrían la tensión?
- Los conflictos surgen naturalmente porque somos diferentes. El manejo que hagamos del conflicto puede ser constructivo o destructivo. Un conflicto puede ayudar a transformarnos y a ser mejores seres humanos o, hacer lo opuesto, dependiendo de nuestros comportamientos frente a él.

3 Preguntas frecuentes

- **¿Solamente se puede hacer mediaciones de una manera formal dentro de un programa estructurado?**

También se pueden realizar mediaciones informales. Mientras que en la mediación formal todo está más reglamentado y estructurado en condiciones y fases, en el caso de la mediación informal las técnicas son más fluidas y propias de la comunicación diaria entre las personas. El mediador puede ser cualquier persona que actúe de manera intuitiva y espontánea en situaciones de conflicto de las cuales sea testigo. Las normas son más flexibles en el sentido de que no necesariamente las partes en conflicto solicitan la mediación informal.

- **¿Cuáles son algunos cuidados que se deben tener cuando se acude a la mediación como método para manejar los conflictos en el colegio?**

Nunca se debe obligar a los estudiantes a acudir a una mediación. Se les puede persuadir de que un posible paso anterior a una sanción sea la mediación, pero, de igual forma, son ellos quienes deciden entre ir o no. Cuando se desean formalizar estos procesos, todos los miembros de la comunidad educativa deben conocer qué es la mediación, de tal forma que se evite situaciones como que el mediador o mediadora sean juzgados como entrometidos.¹⁸

18. Las definiciones de conflicto y mediación fueron tomadas de Torrego, J. (2003). *Mediación de conflictos en instituciones educativas*. Madrid: Editorial Narcea.



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?	Disfrutar el esfuerzo que toma enfrentar un reto.	Perseguir mis metas con disciplina y autonomía	Manejar mi estrés usando estrategias constructivas.

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 crítico, que aprendan a generar opciones y que consideren las consecuencias de sus decisiones. Con este fin, se han planeado tres clases a través de las cuales los estudiantes cuestionarán las excusas de otros, para no responsabilizarse cuando han maltratado a otras personas, organizarán sus ideas con mapas mentales y asumirán, sin excusas, su responsabilidad por lo que dicen y hacen.

Competencia general	Toma responsable de decisiones Perseguir nuestras metas con valentía y propósito		
Competencias específicas	Pensamiento creativo	Pensamiento crítico	Responsabilidad
¿Qué es esta competencia?	Capacidad para crear diferentes maneras de resolver un problema y evaluar los distintos efectos que tiene cada alternativa de acción.	Cuestionar las premisas que subyacen a nuestras formas habituales de pensar y actuar	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?	Organizar mis ideas usando mapas mentales	Cuestionar las excusas que otros dan para no responsabilizarse por herir a otros.	Asumo responsabilidad por mis palabras, acciones y actitudes sin excusas

Secuencia 3
Con nuestros desafíos

Competencia general
Determinación

Competencia específica
Motivación de logro

DISFRUTA UN RETO

Objetivo

Disfrutar el esfuerzo que toma enfrentar un reto.

Material para el aula

Un lápiz y un borrador por estudiante

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. Les tengo unos desafíos para hoy. Comencemos por los primeros, son unos desafíos mentales.¹⁹ Piensen muy bien cuáles son las respuestas correctas para las siguientes preguntas.



Puede escribir las preguntas en el tablero o solo leerlas. Después de cada pregunta, escuche las respuestas que proponen sus estudiantes.

- ¿Se puede casar un hombre con la hermana de su viuda?
Respuesta correcta: No puede casarse ya que si existe "su viuda" es porque está muerto.
- ¿Cuántas veces puede restarse 10 de 100?
Respuesta correcta: Una sola vez, la siguiente vez ya lo estarías restando de 90.
- ¿Por qué una persona que vive en París no puede ser enterrada en México?
Respuesta correcta: No puede ser enterrada porque aún está viva.

2 Desarrollo

¿Qué es un desafío?



Escuche algunas respuestas y complemente si lo considera necesario, guiándose por la siguiente información: Un desafío personal es un reto que nos imponemos a nosotros mismos. Es una manera de auto motivarnos para alcanzar objetivos para nuestras vidas, a corto, mediano y largo plazo.²⁰

19. Ejercicios recuperados en septiembre de 2015 de <http://mentat.com.ar/descanso.htm>.

20. Algunas ideas de esta definición fueron adaptadas de <http://www.definicionabc.com/deporte/desafio-2.php> recuperado el 28 de julio de 2015.

¿Algunos de ustedes han hecho alguna vez un Sudoku?



Escuche la respuesta general del grupo.

Un Sudoku es un juego japonés que se ha hecho muy popular en el mundo en las últimas décadas.

Ahora abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "Desafío 2: Sudoku" (ver Material para el estudiante). ¿Todos entienden en qué consiste el juego?

Explique que deben llenar las celdas vacías del 1 al 9 sin repetir número ni por fila, ni por columna, ni en cada una de las cajas.

Deles máximo 10 minutos para que realicen la actividad. Sugiera que la hagan con lápiz y dígales que pueden borrar todas las veces que lo necesiten.

Durante el proceso, anímelos e invítelos a que se esfuercen y a que identifiquen la satisfacción por sus pequeños logros con frases como "Bien, inténtelo de nuevo", "Recuerden disfrutar cuando logran hacer una caja completa o una hilera, o una fila", "Disfruten la fuerza de no darse por vencidos", "Piensen lo bien que se sentirán cuando lo hayan logrado", "Exíjanse un poco más", "Si se sienten bloqueados cierren los ojos, respiren despacio y vuelvan a intentarlo". Pídales que no se den por vencidos sino que continúen esforzándose.

Cuando hayan pasado 10 minutos pida que quienes lo hayan logrado apoyen a otros dos compañeros para que sigan intentando y lleguen a lograr hacer el sudoku también. Deles máximo 5 minutos adicionales para esto.

Si nadie lo logró, invítelos a que lo sigan intentando en sus ratos libres. Resalte que algunos necesitaremos más esfuerzo que otros pero que todos podremos lograrlo.

A continuación encontrará una de las posibles soluciones:

1	4	5	6	9	7	8	2	3
8	6	7	1	2	3	5	4	9
9	3	2	5	8	4	1	7	6
2	7	1	8	3	5	9	6	4
4	5	6	9	1	2	3	8	7
3	9	8	7	4	6	2	5	1
6	2	4	3	5	9	7	1	8
7	1	3	2	6	8	4	9	5
5	8	9	4	7	1	6	3	2

¿Fue retador el Sudoku? ¿Cómo se sintieron cuándo lograban avanzar? ¿Tuvieron que esforzarse? ¿Valió la pena? ¿En qué momentos de su vida tienen que esforzarse?

Ahora vamos a pensar en retos personales. Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "Desafío 3" (ver Material para el estudiante) y realicen la actividad.



Cuando todos hayan terminado, puede pedir que algunos estudiantes compartan sus respuestas. Luego, entre todos complementen ideas para disfrutar el esfuerzo. Escriba estas ideas en el tablero.

3 Cierre

- ¿Por qué es importante esforzarnos para alcanzar nuestros objetivos o para hacerle frente a nuestros desafíos o retos?

Respuesta para complementar: Porque muchas cosas importantes en la vida solo se alcanzan con esfuerzo. Por ejemplo, terminar cada año de la secundaria y luego terminar el colegio, entrenarnos en algún deporte, interpretar un instrumento musical, mantenernos saludables, etc.

- ¿Qué puede pasar si no nos gusta esforzarnos o no nos parece importante?

Respuestas para complementar: Las personas pueden volverse conformistas, se dedicarán a sobrevivir en vez de vivir plenamente porque el esfuerzo brinda motivación a la vida, es posible que haya pobreza material, la calidad de vida puede ser baja porque no se conseguirá el bienestar de todos, entre otras.

Material para el estudiante

Desafío 2: Sudoku²¹

El objetivo de cualquier Sudoku es rellenar la cuadrícula del 1 al 9, partiendo de algunos números ya dispuestos en algunas de las celdas. No se debe repetir ninguna cifra en una misma fila, columna o caja de 3x3. Aquí tienes un ejemplo como pauta.

Realiza tu propio Sudoku:

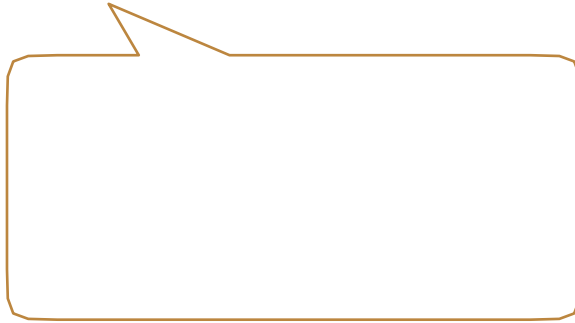
2	1	5	3	4	9	7	6	8
7	6	3	1	5	8	4	9	2
9	4	8	6	2	7	1	5	3
5	9	1	8	7	3	2	4	6
3	8	4	2	9	6	5	7	1
6	7	2	4	1	5	3	8	9
4	3	9	5	6	1	8	2	7
8	5	6	7	3	2	9	1	4
1	2	7	9	8	4	6	3	5

	4		6		7		2	
8								9
		2	5		4	1		
	7		8	3	5		6	
	5						8	
	9		7	4	6		5	
		4	3		9	7		
7								5
	8		4		1		3	

21. Actividad recuperada el 28 de julio de 2015 de <http://www.sectormatematica.cl/Sudoku/sudoku.htm>.

Desafío 3

Escribe un desafío o reto que tienes que alcanzar y que te traerá beneficios y bienestar.



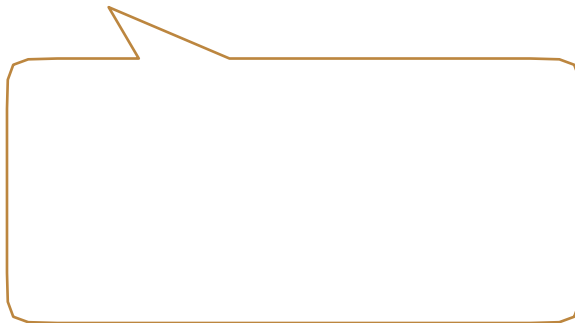
¿Qué tanto esfuerzo tendrás que hacer para lograr alcanzar ese desafío? Pon una "X".

Poco esfuerzo

Esfuerzo intermedio

Mucho esfuerzo

¿En qué tendrías que esforzarte? ¿Qué tendrías que hacer?

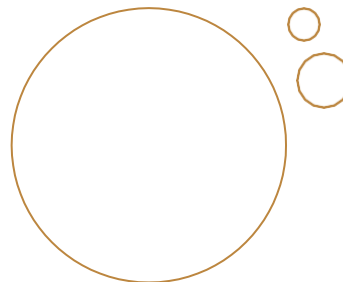
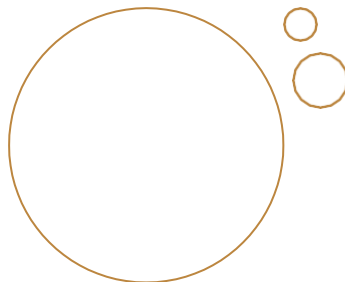


¿Cómo podrás disfrutar de ese esfuerzo?

Pensaré en lo bien que me sentiré cuando haya superado el desafío.

Pensaré en los beneficios de superar el desafío... me los imaginaré

Me sentiré bien conmigo mismo por esforzarme al máximo.



Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

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.

2 Consejos prácticos para docentes y padres

- En la adolescencia el bajo esfuerzo puede ser una manera de mostrar independencia de los adultos, o de proyectar su falta de confianza en sí mismos y en sus propias posibilidades de conseguir objetivos; la psicóloga Carol Dweck denomina a esta situación "El síndrome del bajo esfuerzo". Una forma de contrarrestarlo es señalando a los jóvenes lo que han conseguido a través del esfuerzo, y mostrándoles más que sus talentos y habilidades, el esfuerzo que hacen en la consecución de sus metas.²²
- Cuando los jóvenes confían en que con esfuerzo pueden enfrentar los desafíos, desarrollar habilidades y aumentar su inteligencia, para ellos no tiene sentido dejar de intentarlo; los adultos a su alrededor debemos animarlos para que se sigan esforzando.
- Resaltar los talentos y habilidades que tienen algunos jóvenes puede crear resentimientos en aquellos que no las tienen; una mejor alternativa es señalar el esfuerzo que cada uno hace por superarse.

3 Preguntas frecuentes

• ¿Por qué algunos jóvenes no quieren esforzarse?

Lo más probable es que estos jóvenes creen que las habilidades y la inteligencia son innatas y que no es posible desarrollarlas. También puede ser que tienen mucho miedo a equivocarse porque esto los hace ver, ante ellos mismos y ante los demás, como incapaces y débiles. Ayudarlos a que cambien esos conceptos y percepciones acerca de la inteligencia, las habilidades y la equivocación hará que vean el valor del esfuerzo.

22. Dweck, C. (2008). *Mindset: The new psychology of success*. The Random House Publishing Group: New York.

Secuencia 3
Con nuestros desafíos

Competencia general
Determinación

Competencia específica
Perseverancia

AL TIMÓN

Objetivo

Perseguir mis metas con disciplina y autonomía.

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

La sesión pasada vimos cómo podemos disfrutar el esfuerzo para lograr lo que queremos. Hoy vamos a ver cómo podemos ser más disciplinados para alcanzar nuestras metas. Para comenzar quiero proponerles que recuerden algo que les habría gustado lograr, alguna meta que querían alcanzar pero que en algún momento abandonaron porque les faltó insistir más o ser más perseverantes.



Si se siente cómodo puede contar una experiencia personal al respecto. Pida que algunos voluntarios compartan su experiencia. Por ejemplo, tocar algún instrumento, aprender un idioma, practicar un deporte, etc.

2 Desarrollo

Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "Auto-monitoreo" (ver Material para el estudiante). Leamos juntos la definición que aparece en el primer párrafo y luego de qué se trata la actividad.



Antes de que resuelvan el desafío déles un tiempo para que respondan las preguntas propuestas en la hoja de trabajo:

¿Cuál es la tarea que deben realizar?

Respuesta para complementar: Identificar quién tiene cada profesión.

¿Qué pueden hacer para mantenerse concentrados en la actividad, para no distraerse?

Respuestas posibles: No mirar a otros lados, no poner atención a otras cosas como ruidos, solo pensar en la tarea, ir escribiendo las respuestas, etc.

Van a tener 5 minutos para resolver el desafío, es importante que vayan observando su propio comportamiento.



Tome tiempo. Cuando hayan pasado los 5 minutos realice las preguntas propuestas a continuación, escuche dos o tres respuestas y pida que las expliquen.

- ¿Qué estrategias utilizaron para resolver el desafío?
- ¿Cambiaron de estrategia cuando no lo lograban resolver?
- ¿Utilizaron las formas que habían planeado para no distraerse?
- ¿Se dieron por vencidos en algún momento?

Esta actividad nos ayuda a identificar qué tan perseverantes somos. ¿Alguien quiere compartir su respuesta?



Si nadie llegó a la respuesta, usted puede presentarla:

- *Del punto (1) se deduce que Carlos no es el profesor.*
- *Por el punto (3) sabemos que tampoco es abogado.*
- *El punto (4) nos dice que el ingeniero es amigo de dos de los otros tres hombres.*
- *Si nos fijamos otra vez en el punto (1) veremos que Carlos está enemistado con dos de ellos; por tanto Carlos no puede ser ingeniero.*
- *Forzosamente, entonces, Carlos es el médico. Volvamos al punto (1): el profesor no es Víctor ni Carlos y, según el punto (2), no es Jorge, porque éste tiene buena relación con el médico, que ya sabemos que es Carlos. El profesor debe ser Oscar.*
- *De los dos hombres que quedan y, volvamos de nuevo al punto (1), Víctor no tiene buenas relaciones con Carlos, y por eso (punto 4), se puede decir que Víctor no puede ser el ingeniero.*
- *Así, pues, Jorge es ingeniero y Víctor es abogado. Resumamos: Carlos es médico, Oscar es profesor, Jorge es ingeniero y Víctor es abogado.*

Todos podemos aprender a ser más perseverantes y el auto-monitoreo de nuestros comportamientos cuando queremos lograr un objetivo, es algo que nos ayudará a tener disciplina y organización.

Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "Guía para auto-monitoreo" (ver Material para el estudiante) y leamos juntos la introducción. Cada uno escribirá un objetivo que tenga en su vida y algunas tareas para lograrlo.



Una vez que hayan leído la introducción, dé al menos 5 minutos para que sus estudiantes piensen en un objetivo que tengan ahora en su vida y cuál sería la lista de tareas para lograrlo.

3 Cierre

- ¿Para qué metas u objetivos les puede ser útil monitorear su comportamiento?
Respuesta para complementar: Monitorear el propio comportamiento (auto-monitoreo) es útil para cualquier meta u objetivo que nos propongamos en nuestra vida.
- ¿Por qué es importante perseverar?
Respuestas posibles: La perseverancia es clave para desarrollar y mejorar nuestras habilidades, también para aprender; perseverando podemos aprovechar todo nuestro potencial; por no perseverar podemos abandonar metas importantes para nuestras vidas; entre otras.

Material para el estudiante

Auto-monitoreo

El auto-monitoreo es una estrategia que puedes utilizar para perseverar en tus metas y objetivos. Consiste en hacer un seguimiento de cómo has avanzado en las acciones necesarias para cumplirlas. El auto-monitoreo te ayuda a tener cada vez más disciplina.

A continuación, tienes un desafío por resolver. Te proponemos monitorear tu capacidad de concentración. Lee las siguientes líneas, responde las preguntas propuestas y empieza a resolver el desafío solo cuando tu maestro lo indique.

La reunión²³

En una reunión se encuentran un ingeniero, un profesor, un abogado y un médico. Se llaman Víctor, Jorge, Carlos y Oscar, pero estos nombres no corresponden con el orden de las profesiones mencionadas al comenzar este párrafo. A continuación, tienes algunas pistas para que puedas deducir que profesión tiene cada hombre:

- 1 - Víctor y el profesor, no mantienen buena relación con Carlos.
- 2 - Jorge es muy buen amigo del médico.
- 3 - Carlos se relaciona bien con el abogado.
- 4 - El ingeniero es muy amigo de Oscar y el médico.

¿En esta actividad cuál es tu objetivo?

¿Qué harás para no distraerte y mantenerte concentrado?

23. Salvà, F. Recuperado en julio de 2015 de <http://www.psycoactiva.com/inteli/intelig58.htm>

¡Ahora puedes comenzar!

Guía para auto-monitoreo

A continuación, encuentras un formato que te puede ayudar a hacer seguimiento a tu desempeño para lograr disciplina y perseverancia en el logro de tus metas. Primero debes escribir cuál es tu meta u objetivo, luego debes hacer una lista de las tareas o actividades que tienes que hacer para lograrlo y después puedes hacerle el seguimiento o monitoreo a cada una de ellas.

Por ejemplo: Lucía quiere aprender a interpretar el violín (Meta u objetivo). Para esto tiene que: Tomar clases (Tarea 1), practicar diariamente (Tarea 2), estudiar las partituras (Tarea 3), etc. Ella podría hacer el monitoreo de su meta a diario o semanalmente.

¿Y tú que quieres lograr?

Meta/ objetivo:	¿Controlé las distracciones?	¿He superado los obstáculos?	¿Me he esforzado?	¿Que tan bien lo hice?	¿Utilice el tiempo necesario?
Tarea 1	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar
Tarea 2	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar
Tarea 3	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar
Tarea 4	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar
Tarea 5	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Auto-monitoreo: Capacidad para llevar un registro de nuestro progreso hacia el logro de nuestras metas y determinar si estamos siguiendo los pasos que identificamos como necesarios para alcanzarlas.

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

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

- Es posible que en un principio tengamos que monitorear el comportamiento de nuestros hijos o estudiantes para ayudarlos a cumplir sus metas. Señalar cosas como: "Recuerden que es mejor que comiencen pronto a hacer su trabajo", "Recuerden no dejarse llevar por la televisión, la computadora o los chats", "Es importante que organicen su tiempo para hacer todo lo que quieren", etc., es de ayuda pero en algún momento debemos dejar que sean ellos quienes practiquen organización, disciplina y auto-monitoreo.
- La perseverancia, como otras habilidades, necesita del apoyo de los adultos para que niños y jóvenes las desarrollen. Sugerir cosas como: "Podrías practicar dos horas y descansar una hora", "Podrías hacer tareas luego de que descanses un rato", "Podrías comer un pequeño chocolate y hacer un poco de más ejercicio hoy", etc., ayudan al joven a aprender cómo regularse y organizarse.
- Varios factores pueden hacer que un joven deje de persistir: la frustración que siente frente al fracaso o la equivocación, los obstáculos que se le presentan, la falta de confianza en sus propias posibilidades de éxito, entre otras. Es indispensable animarlos en cualquiera de estas circunstancias y mostrarles que como adultos confiamos en su posibilidad de seguir adelante y conseguir sus metas.
- Las rutinas en la vida de los jóvenes son fundamentales para que creen y consoliden disciplina. Pequeñas cosas como tener una hora fija para levantarse, horarios fijos para las comidas, actividades compartidas en familia, dedicación a actividades tanto escolares como extraescolares, ayudan al joven a que sea una persona organizada.

3 Preguntas frecuentes

• ¿Qué relación existe entre la perseverancia y la disciplina?

Es difícil pensar en la perseverancia sin la disciplina; ésta última tiene que ver con la organización y auto-exigencia que cada persona se hace para conseguir sus objetivos. La disciplina hace más factible que una persona persevere e insista en alcanzar sus logros.

Secuencia 3 Con nuestros desafíos	Competencia general Determinación	Competencia específica Manejo del estrés
--------------------------------------	--------------------------------------	---

TRUCOS MALOS, TRUCOS BUENOS

Objetivo Manejar mi estrés usando estrategias constructivas.	Material para el aula N/A
--	-------------------------------------

Guía de la sesión

1 Inicio

Las sesiones pasadas hablamos de cómo esforzarnos y ser disciplinados para alcanzar nuestras metas. Esto algunas veces puede relacionarse con situaciones estresantes. Hoy vamos a hablar de cómo podemos manejar estas situaciones.

Actualmente, ¿qué cosas les producen estrés en sus vidas?



Escuche las respuestas de un par de estudiantes.

Hoy vamos a identificar nuestros niveles de estrés y vamos a aprender algunas estrategias efectivas para manejarlo.

2 Desarrollo

¿Saben cuán estresados están? Abran su cuadernillo en la hoja de trabajo “¿Qué tanto estrés tengo?” (ver Material para el estudiante) y leamos juntos las instrucciones; luego van a desarrollar el cuestionario.



Deles unos minutos para esto.

Ahora cada uno va a interpretar sus resultados:

1. Den 2 puntos a cada afirmación en la que marcaron “Con frecuencia”. Sumen todos estos puntajes y saquen un subtotal.
2. Ahora den 3 puntos a cada afirmación en la que marcaron “Mucho”. Sumen todos estos puntajes y saquen otro subtotal.
3. Sumen los dos subtotales para obtener el puntaje total.

Levanten la mano quienes obtuvieron un nivel de estrés bajo (entre 1 y 20). Ahora levanten la mano quienes obtuvieron un nivel de estrés medio (entre 20 y 40). Ahora levanten la mano quienes obtuvieron un nivel de estrés alto (entre 40 y 60).



Si encuentra estudiantes que tienen un nivel alto de estrés, converse con cada uno de ellos privadamente de manera que juntos evalúen su situación a fin de orientarlos para que busquen apoyo médico o psicológico.

Todos podemos sentir diferentes niveles de estrés en diferentes momentos de la vida y corremos el riesgo de caer en los malos trucos anti-estrés.



Pida que abran su cuadernillo en la hoja de trabajo correspondiente (ver Material para el estudiante). Lea cada truco y pregunte en cada caso: ¿Por qué parece que esto nos ayuda a controlar el estrés? ¿Qué puede pasar con la persona que lo utiliza? Escuche la respuesta de dos estudiantes en cada situación y para cada pregunta. Revise las pautas abajo indicadas para ayudarle a complementar o reforzar las respuestas.

- Comer en exceso "alimentos consuelo": Es un placer momentáneo que pareciera disminuir la ansiedad; sin embargo, puede producir mayor estrés y problemas de salud a futuro.
- Fumar cigarro o marihuana: Parece que nos relaja, pero puede causarnos ansiedad cuando no lo consumimos, incluso crear adicciones y producirnos más estrés.
- Emborracharse: Parece divertido, relajante y nos desconecta de la realidad. Es algo momentáneo que puede convertirse en una adicción; además de alejarnos de nuestros objetivos, deteriorarnos y crear problemas familiares y en otras relaciones.
- Cortarse: Parece tranquilizador en el momento, pero, al estarle haciendo daño a nuestro cuerpo, nos puede generar más ansiedad y tristeza.

Ahora pensemos en alternativas para manejar el estrés de forma constructiva. Una estrategia constructiva es la que disminuye la tensión y evita las consecuencias negativas. ¿Cuál se les ocurre que pueden hacer para manejar su estrés?

Respuestas para complementar: hacer deporte, pintar, cantar, hacer ejercicio, reírse, bailar, etc.



Escriba varias de las respuestas en el tablero y subraye aquellas que cumplen con lo indicado. Invítelos a encontrar algunas sugerencias en la hoja de trabajo "Algunas buenas estrategias anti-estrés" (ver Material para el estudiante). Puede leer esa hoja de trabajo con sus estudiantes.

3 Cierre

¿Qué estrategia puedo practicar esta semana para reducir mi nivel de estrés?



Escuche las respuestas de un par de estudiantes e invite a todo el grupo a poner en práctica alguna estrategia constructiva para reducir sus niveles de estrés esta semana.

Material para el estudiante

¿Qué tanto estrés tengo?²⁴

Lee cada afirmación y marca con una "X" la respuesta que mejor te describa.

Señal	Nunca	Algunas veces	Con frecuencia	Mucho
1. Siento tensión en la nuca o en el cuello.				
2. Tengo dolor de cabeza.				
3. Tengo dolor de espalda.				
4. Tengo dificultad para relajarme.				
5. Duermo mal.				
6. Estoy desanimado o desanimada.				
7. Me siento cansado.				
8. Sudor, tengo las manos húmedas.				
9. Tengo palpitaciones (mi corazón late más rápido y fuerte).				
10. Siento ardor en el estómago.				
11. Siento la cara tensa (la mandíbula apretada, la frente arrugada, etc.).				
12. Estoy impaciente casi todo el tiempo.				
13. Estoy ansioso o ansiosa (tensión, sudor, pensamientos negativos, ahogo, mareo, temblor).				
14. Siento rabia por cualquier cosa.				
15. Me siento presionado o presionada.				
16. Estoy preocupado o preocupada.				
17. Siento que las cosas se me están saliendo de control.				
18. Tengo una actitud negativa, ya que todo me lo tomo a mal.				
19. Me muerdo los labios o las uñas.				
20. Me cuesta concentrarme.				
Subtotal				
Total				

24. Instrumento adaptado de Lafleur, J. y Belivean, R. (1994). Las cuatro llaves del equilibrio. Ediciones Logiques y Estrés en la Adolescencia. Bogotá: Editorial Panamericana.

Obtén tu puntuación así:

Dale 2 puntos a cada afirmación en la que marcaste "Con frecuencia", suma todos estos puntajes y saca un subtotal. Luego, dale 3 puntos a cada afirmación en la que marcaste "Mucho", suma todos estos puntajes y saca otro subtotal. Suma los dos subtotales para obtener tu puntaje total.

¿Cómo interpretar tus resultados?

Si obtuviste un puntaje:

- **Entre 1 y 33:**

Nivel bajo de estrés: Estás dentro de los niveles normales de estrés. Es importante que, como forma de prevención, establezcas estrategias de manejo para las situaciones estresantes y así puedas mantener este bajo nivel.

- **Entre 34 y 63:**

Nivel medio de estrés: Debes buscar soluciones porque tu nivel de estrés está aumentando y puede llegar a niveles altos; pide ayuda a un adulto para encontrar soluciones. Acudir a medicina alternativa, psicoterapia o practicar algún deporte de forma constante son algunas de las cosas que te podrían ayudar a bajar los niveles de estrés.

- **Entre 63 y 99:**

Nivel alto de estrés: Este es un nivel peligroso de estrés. Estás corriendo un riesgo grande de presentar problemas de salud. Es necesario que busques el apoyo de un profesor o de tus padres para que te lleven a un profesional de la salud que te ayude a salir de esta situación (médico o psicólogo). La compañía de otras personas en esta situación hará que veas las cosas con mayor esperanza. Pregúntate: ¿Cuánto tiempo llevo así? Un nivel alto de estrés de más de 6 meses puede tener consecuencias en la salud física y mental.

Malos trucos anti estrés...

¿Por qué parece que esto me ayuda a controlar el estrés?

¿Qué puede pasar si recurro a esto?



Comer en exceso
"alimentos consuelo"

¿Por qué parece que esto me ayuda a controlar el estrés?

¿Qué puede pasar si recurro a esto?



Fumar
cigarro o marihuana

¿Por qué parece que esto me ayuda a controlar el estrés?

¿Qué puede pasar si recurro a esto?



Emborracharme

¿Por qué parece que esto me ayuda a controlar el estrés?

¿Qué puede pasar si recurro a esto?

**¿CÓMO DEJO DE
CORTARME?**

Cortarme

Algunas buenas estrategias anti estrés...



Cantar:

- Relaja y calma tus cuerdas vocales.
- Te obliga a respirar con el vientre, un gran antídoto contra el estrés.
- Ayuda a que tu organismo esté mejor oxigenado.



Elige la actividad física que más disfrutes. Al hacer ejercicio:

- Se incrementa el torrente sanguíneo de tu cerebro: sientes una fuerza interior.
- Produces más serotonina: sientes calma física y psicológica.



Reir:

- Relaja los músculos
- Hace que baje la tensión arterial
- Estimula la producción de endorfina, la hormona que reduce los dolores físicos y psicológicos.
- Aporta sentimientos de bienestar.



- Cuando duermes lo suficiente, te despertarás sin ninguna ayuda.
- Procura leer un libro quince minutos antes de dormir.
- Evita consumir café, gaseosas con cafeína y tabaco.

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

Autolesionarse: Cuando alguien daña o hiere su propio cuerpo. Suele ser un mecanismo para lidiar o expresar angustia emocional abrumadora. La intención suele ser de castigarse a uno mismo, expresar su angustia o librar la tensión insportable que están experimentando. También puede ser un llamado de ayuda. (National Health Service, n.d.)

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".

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

- La manera en la que usted maneja situaciones estresantes es el mejor ejemplo y modelo para cuando los jóvenes atraviesen experiencias de este tipo.
- Si un joven sufre de niveles altos de estrés es indispensable que sea evaluado por profesionales, como médicos y psicólogos, para que realice el tratamiento pertinente lo antes posible, ya que necesita ayuda urgente.
- Las medicinas alternativas son una muy buena opción para tratar el estrés, siempre y cuando sean practicadas por médicos graduados y especializados en ese tipo de opción.

3 Preguntas frecuentes

- **¿Qué tratamiento es adecuado para aquellos jóvenes que presentan un alto nivel de estrés?**

Cuando el joven presenta síntomas físicos, como dolor de cabeza, trastornos de la alimentación, mareos, etc., es conveniente consultar con un médico para estar seguros de que se trata de manifestaciones de estrés. Cuando esto se corrobora, se puede optar por algún tipo de medicina alternativa siempre que se verifique que sea practicada por un médico especializado en acupuntura, esencias florales, homeopatía, entre otras. La psicoterapia con un psicólogo también es indicada. A través de este proceso, el joven desarrollará las habilidades para enfrentarse de forma positiva a las situaciones de presión.

Secuencia 3
Con nuestros desafíos

Competencia general
Toma responsable de
decisiones

Competencia específica
Pensamiento creativo

MAPAS MENTALES

Objetivo

Organizar mis ideas usando mapas mentales.

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

La clase pasada cuestionamos excusas para nos responsabilizarse. Esto es muy importante para tomar decisiones responsables, pero también lo es el ser creativos y tener un pensamiento ordenado. Hoy vamos a hablar sobre esto.

¿Alguna vez han usado un mapa? ¿Para qué sirven los mapas?



Escuche a sus estudiantes.

2 Desarrollo

¿Alguna vez han hecho un mapa mental?



Escuche a sus estudiantes.

Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "¿Qué es un mapa mental?" (ver Material para el estudiante) y leamos juntos lo que allí dice.



Luego de leer la hoja de trabajo con sus estudiantes, deles un tiempo para que observen con detalle los ejemplos incluidos en la hoja.

Ahora vamos a hacer un mapa mental acerca del "Calentamiento global" pero primero vamos a conversar sobre lo que sabemos acerca de este tema. ¿Qué saben del calentamiento global?



Escuche algunas respuestas y asegúrese de que el resto del grupo también esté escuchando. Escriba todas las ideas en el tablero.

Antes de realizar nuestro mapa mental acerca del calentamiento global es importante que organicemos las ideas en diferentes categorías, es decir, que clasifiquen las ideas secundarias (que parten de o explican el tema principal), por ejemplo, qué es el calentamiento global, quiénes son responsables, etc. En algunos casos pueden generar nuevas ideas, por ejemplo, ¿Cómo usar menos autos? o ¿Cómo generar menos basura?



Haga un círculo en el centro del tablero y escriba dentro: "Calentamiento Global". Luego, desprenda otros círculos. Pueden ser: Causas, consecuencias, ideas para afrontarlo. De cada uno de estos círculos, se pueden desprender las ideas que se les haya ocurrido a los estudiantes o unas nuevas que vayan surgiendo.

Ahora cada uno va a hacer su propio mapa mental. Para esto, van a escoger una situación que les interese. Por ejemplo, algo que quieran lograr, un problema que quieran solucionar, o simplemente, algo que quieran entender mejor.



Deles aproximadamente 15 minutos para que realicen sus mapas. Cuando hayan terminado, invite a algunos estudiantes a presentar, voluntariamente, su mapa frente a toda la clase.

3 Cierre

- ¿Para qué les sería útil hacer mapas mentales?

Respuestas posibles: Esta es una estrategia de aprendizaje que funciona en cualquier ámbito de la vida; sirve como método de estudio, por ejemplo, para elaborar resúmenes, para preparar presentaciones o exámenes, para comprender mejor las ideas de un tema, etc.

- ¿Por qué es útil dividir un tema o un problema en varias categorías?

Respuestas posibles: Muchas veces los temas y problemas que necesitamos aprender y resolver son complejos y es imposible abordarlos por completo; al dividirlos podemos comprenderlos mejor y buscar soluciones más eficaces.

Material para el estudiante

¿Qué es un mapa mental?²⁵



Created by Gregor Gessner
from Noun Project

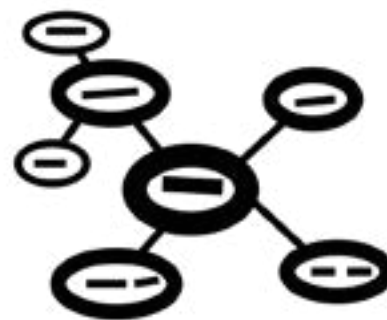
Orden, comprensión, memoria, creatividad, apertura hacia nuevas ideas, aceptación del cambio como una actitud vital, y capacidad de síntesis, análisis, abstracción, planeación y clasificación, son algunas de las habilidades que la elaboración de mapas mentales desarrolla en una persona.

Los mapas mentales son una herramienta de aprendizaje que ayuda a clarificar y manejar mucha información, relacionándola, procesándola y asociándola entre sí.

Estos mapas se plasman en un papel; también existen aplicaciones o programas que permiten hacerlos en la computadora. Se recomienda el uso de palabras, dibujos, colores y recortes. Un mapa mental se caracteriza por sus imágenes pues el cerebro las procesa más fácilmente que las palabras.

El mapa parte de una idea central de la cual se desprenden, como ramas de un árbol, las ideas secundarias, y de ellas se empiezan a establecer categorías de diferenciación.

Cuando el mapa está elaborado, el cerebro es capaz de lograr una comprensión.



Created by Leslie Tom
from Noun Project

Usa las siguientes instrucciones para hacer tu propio mapa mental:

1. Un mapa mental se inicia en el **centro** de una página, con una palabra y una imagen o símbolo coloreado que exprese el tema principal sobre el cual se hará el mapa.
2. Las **ideas secundarias** (que parten de o explican el tema principal) se añaden a la imagen central empleando letras mayúsculas, como ramas que se desprenden del tema principal.
3. Se realizan **imágenes** o **símbolos** que representen estas ideas secundarias, y se añaden palabras para puntualizar los aspectos importantes.
4. Se utilizan **líneas** para hacer conexiones y asociaciones.

25. Parte de la información conceptual de esta hoja de trabajo fue tomada de: Roncancio, S. (2015) Mapas mentales, una estrategia de aprendizaje. Bogotá: Publicaciones especiales: Colegios. Diario El Tiempo.

Guía complementaria para el docente

1

Conceptos clave

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

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

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

2

Consejos prácticos para docentes y padres

- Tanto en la familia como en la escuela es muy importante motivar a los jóvenes 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.
- Aprender a clasificar la información en diferentes categorías estimula el pensamiento creativo, siendo la descomposición y luego la síntesis, fundamentales para este. Es conveniente que los maestros de todas las áreas académicas se motiven para hacer uso de los mapas mentales como herramienta pedagógica; esta sería una forma de favorecer el desarrollo del pensamiento creativo.

3

Preguntas frecuentes

- **¿Por qué dividir un problema o situación en varias partes promueve el pensamiento creativo?**

Porque el solo hecho de tener que identificar categorías en una temática o problema exige clasificar, organizar, dar nombres, entre otros, todo lo cual implica el uso del pensamiento creativo. Además, al tener varias categorías y no un todo, la generación de ideas será más eficiente, al poder dirigir la atención hacia cada parte; esto es especialmente útil cuando nos enfrentamos a problemas o situaciones complejas.

Secuencia 3
Con nuestros desafíos

Competencia general
Toma responsable de
decisiones

Competencia específica
Pensamiento crítico

EXCUSAS PIRATAS²⁶

Objetivo

Cuestionar las excusas que otros dan para no responsabilizarse por herir a otros.

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

En las sesiones pasadas trabajamos sobre nuestra determinación para cumplir nuestras metas. Estas habilidades son muy importantes, pero deben estar acompañadas de maneras responsables de tomar decisiones. Hoy vamos a cuestionar ciertas ideas que nos alejan de asumir nuestras responsabilidades.

Algunas veces las personas hacemos cosas que sabemos no están bien y damos excusas para no sentirnos tan mal. Por ejemplo:

“Si todo el mundo miente, ¿por qué yo no lo haría?”

“Estaba furioso, me dejé llevar”

“Tienes que romper las reglas para ganar porque el sistema no funciona”

“Ella se lo buscó”



Escriba los enunciados en el tablero si cree que puede ser útil.

- ¿Con qué creen que estén relacionadas estas excusas? ¿En qué situaciones se podrían dar?

Respuestas para complementar: hacer trampa, perder el control, corrupción, violencia contra la mujer.

- ¿Creen que estas excusas son válidas? ¿Justifican el comportamiento al que hacen referencia?

26. Ideas tomadas de http://motivacion.about.com/od/aprendizaje_estudios/a/El-Pensamiento-Critico.html

Hoy vamos a hablar acerca de algo que llamamos “excusas piratas”. Aprenderemos a pensar de manera crítica cuando alguien utiliza una razón falsa para salirse con la suya al hacer algo que no es correcto, como hacerle daño a alguien más.

- ¿Qué significa “pensar de manera crítica”?

Respuestas para complementar: Pensar de manera crítica significa que piensas por ti mismo; que no aceptas las ideas y opiniones de los demás simplemente porque lo dicen ellos, lo dice la mayoría o lo dice la sociedad, sino porque has pensando en ello, conoces los argumentos a favor y en contra, y has tomado tu propia decisión respecto a lo que consideras verdadero o falso, aceptable o inaceptable, deseable o indeseable; etc.

2 Desarrollo

A veces escuchamos ideas que nos hacen ver actos incorrectos como si fueran correctos. Vamos a llamar “excusas piratas” a esas ideas, porque están basadas en razonamientos fallidos a fin de justificar comportamientos que son inaceptables.

Abran su cuadernillo en la hoja de trabajo “Vicente, ¿inocente?” (ver Material para el estudiante). Antes de leer la historia, me gustaría que nos imaginemos de qué podría tratarse.



Escuche algunas respuestas.

Ahora leamos juntos para conocer de qué se trata “Vicente, ¿inocente?”.



Una vez finalizada la lectura, solicite a sus estudiantes que respondan las preguntas propuestas. La respuesta correcta a ambas preguntas es la opción “d”.

Cuando todos hayan terminado de responder, pida que levanten la mano quienes respondieron a, b, c o d a cada pregunta. Puede preguntar, a quienes respondieron la opción correcta, por qué la seleccionaron, de manera que los demás puedan comprender que cualquiera de las tres opciones de la primera pregunta pudo haber hecho sentir culpable a Vicente (“pensar que perjudicó a Don Octavio”, “haber actuado de forma incorrecta”, “pensar que actuó como una mala persona”, etc.) y que cualquiera de las tres primeras opciones de la segunda pregunta son “excusas piratas” que ayudaron a Vicente a no sentirse culpable, a pesar de haber actuado de forma incorrecta (“pensar que Don Octavio se lo merecía”, “buscar pensamientos que lo hicieran sentir mejor”, “pensar que todo el mundo hace cosas así”, etc.).

Ahora abran su cuadernillo en la hoja de trabajo "Ciro" (ver Material para el estudiante) y leamos, juntos, la historia de Ciro (parte 1).



Una vez finalizada la lectura, proponga la siguiente pregunta e invite a sus estudiantes a participar.

¿Qué excusas piratas encontraron en el texto?

Respuestas para complementar: "hay cosas peores como manejar borracho"; "los políticos no han hecho nada para subirles el sueldo y que gana un sueldo de "hambre"; "todos sus demás compañeros también lo hacen".

En la historia de Ciro, encontramos algunas de las excusas piratas que se utilizan con más frecuencia: "Hay cosas peores", "Es culpa de otros o de la situación" y "Todos lo hacen". Desarrollen la parte 2 de la hoja de trabajo.



Deles unos minutos para esto. Una vez que todos hayan finalizado la actividad, continúe.

Ahora quisiera que algunos de ustedes compartan sus argumentos a favor y en contra de una de las excusas piratas del policía de tránsito. Los iré escribiendo en el tablero.



Precise, enfatice o complemente las respuestas de sus estudiantes, utilizando como guía las ideas presentadas en el siguiente cuadro.

"Gano un sueldo de "hambre" y los políticos no han hecho nada para solucionar esto"	
Argumentos a favor de la excusa pirata del policía:	Argumentos en contra de la excusa pirata del policía:
<ul style="list-style-type: none"> • El policía gana muy poco y esto no es culpa suya. • El policía necesita mantener a su familia. • Los políticos roban mucho dinero. El policía solo está recibiendo un poco de los infractores. • Los infractores se merecen algún tipo de castigo y si les pusieran la multa, les tocaría pagar más. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ganar poco no justifica el no aplicar las sanciones correspondientes. Además, las consecuencias de esta acción pueden ser muy graves. • Los infractores ponen en peligro su vida y las de otras personas. Pagar una multa los puede ayudar a respetar las normas de tránsito. • Lo que hace el policía es robar a los habitantes de la ciudad, ya que el pago de las multas se utiliza en obras. • Lo que hace el policía es corrupto.

Pensemos si nosotros hemos sido testigos de cómo las personas utilizan excusas piratas, por ejemplo, "Todos lo hacen" o "Se lo merecía". ¿Alguien nos puede contar su experiencia?



Escuche a sus estudiantes y acoja sus emociones. Enfátice en las consecuencias negativas que producen para la sociedad los comportamientos incorrectos justificados a través de excusas piratas.

3 Cierre

- ¿Por qué es perjudicial para una sociedad que las personas utilicen "excusas piratas"?

Respuestas posibles: Van a hacer cosas que perjudican a todos, como cometer actos de corrupción, robar dinero público para beneficio propio, otorgar contratos públicos a cambio de bonificaciones y no por méritos y calidad del trabajo, usar influencias para tener buenos trabajos para su familia sin que haya igualdad de oportunidades para todos los ciudadanos, entre otros.

- Y en los colegios, ¿cómo nos puede perjudicar a todos tener "excusas piratas"?

Respuestas posibles: Hacer trampa en los exámenes porque otros lo hacen nos lleva a engañarnos y engañar a otros, a no aprender lo que necesitamos aprender y a dar un mal ejemplo; estas ideas nos llevan a rechazar a algunas personas o a ser indiferentes ante su sufrimiento, justificándonos en que "se lo merecen".

Material para el estudiante

Vicente, ¿inocente?

Vicente quiere comprarse una gaseosa, pero el único billete que tiene es uno falso que le dieron en la calle y que ya le rechazaron en otras partes. Va a la tienda de la esquina y compra una gaseosa con el billete falso. Camino a casa, se encuentra con Antonio y le cuenta lo que acaba de hacer. Antonio le dice "¡Oye! ¡Cómo así! ¿Acabas de engañar a don Octavio con un billete falso?". La pregunta de Antonio hace sentir culpable a Vicente porque es posible que después ese billete no le sirva para nada al tendero. A Vicente no le gusta sentirse culpable, entonces le dice a su amigo: "Pero, igual, eso todo el mundo lo hace... Además, don Octavio es un tacaño y no me quiso fiar... Se merece que yo le haya dado ese billete". Después de su respuesta, Vicente queda tranquilo: su culpa ha desaparecido y puede seguir tomando su gaseosa muy tranquilamente.

Responde las siguientes preguntas, marcando con una "X" la respuesta correcta:

1. ¿Qué hizo que Vicente se sintiera culpable luego de la pregunta de Antonio?

- a) Pensar que perjudicó a don Octavio
- b) Haber actuado de forma incorrecta
- c) Pensar que actuó como una mala persona
- d) Cualquiera de las anteriores
- e) Ninguna de las anteriores

2. ¿Qué hizo que Vicente dejara de sentir culpa por lo que había hecho?

- a) Pensar que don Octavio se lo merecía
- b) Buscar pensamientos que lo hicieran sentir mejor
- c) Pensar que todo el mundo hace cosas así
- d) Todas las anteriores
- e) Ninguna de las anteriores

Ciro

Parte 1

Lee el siguiente texto y luego subraya las excusas piratas que encuentres en la historia de Ciro:

Ciro y su familia se van de paseo. Su padre maneja a una velocidad normal pero, en un descuido, se pasa la luz roja del semáforo. Un policía de tránsito los detiene. El papá de Ciro le pasa un billete al policía y este se aleja sin mayor problema. El papá de Ciro se siente orgulloso de haber evitado una multa mayor y, además, piensa: "No hice nada malo; hay cosas peores como manejar borracho". El policía, por su parte, piensa que los políticos no han hecho nada para subirle el sueldo y que gana un sueldo de "hambre". Además, cree que todos sus demás compañeros también lo hacen y que esto no le hace daño a nadie.

Parte 2

A continuación, escribe los argumentos a favor y en contra de la excusa pirata del policía:

"Gano un sueldo de "hambre" y los políticos no han hecho nada para solucionar esto"	
Argumentos a favor de la excusa pirata del policía:	Argumentos en contra de la excusa pirata del policía:

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

Corrupción: En términos general, es “el abuso del poder encomendado para ganancia personal”. La corrupción puede clasificarse como grande, pequeña y política, según la cantidad de dinero perdido y el sector en el que ocurre.

La pequeña corrupción se refiere al abuso cotidiano del poder encomendado por funcionarios de mando medio y bajo en sus interacciones con ciudadanos de a pie, en sus gestiones para acceder a bienes y servicios públicos en hospitales, escuelas, comisarías y otras instituciones, por ejemplo. (Transparency International, 2016)

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

- Una temática que puede ser abordada para promover el pensamiento crítico de los estudiantes es la vulneración de los derechos humanos, tanto a nivel local como mundial.
- Cuando vivimos en una comunidad, todos somos sujetos políticos en la medida que tenemos el deber de participar en los procesos de toma de decisiones que dirigen los rumbos grupales. Es muy importante conversar acerca de situaciones políticas tanto en la familia como en la escuela.
- En épocas electorales, conocer y debatir acerca de las diferentes propuestas y argumentos de los candidatos es una excelente oportunidad para desarrollar el pensamiento crítico de los jóvenes y de formarlos como futuros votantes.
- Es fundamental que los jóvenes aprendan a ser críticos frente a argumentos y comportamientos, mas no con respecto a las personas en sí mismas. La familia es un excelente lugar para aprender esto; por ejemplo, a partir de la crítica de los padres hacia los hijos: en vez de decir “Eres un irresponsable”, la crítica debería ser “Es posible que no estés dedicando suficiente tiempo para estudiar y que te estés concentrando solo en lo que no te representa esfuerzo”.
- De igual forma, los padres no deben permitir críticas del joven hacia sí mismo o hacia otros miembros de la familia que lesionen la identidad personal. Por ejemplo, si un hijo nos dijera “Es que eres una amargada”, debemos poner un límite, por ejemplo, “Aquí no aceptamos ofensas. Cuando estés dispuesto a hablar sin ofender, puedes decirme qué comportamiento mío es el que te molesta”.

3 Preguntas frecuentes

• ¿Qué se debe evitar en el pensamiento crítico?

El pensamiento crítico no radica en concentrarse en la identificación de fallas y aspectos negativos de algo o alguien, sino en analizar, cuestionar y evaluar las situaciones y la información de manera reflexiva y autónoma para tomar decisiones y desarrollar argumentos sustentados en el conocimiento y el discernimiento.

Secuencia 3
Con nuestros desafíos

Competencia general
Toma responsable de
decisiones

Competencia específica
Responsabilidad

SIN PEROS EN LA LENGUA

Objetivo

Asumo responsabilidad por mis palabras, acciones y actitudes sin excusas.

Material para el aula

N/A

Guía de la sesión

1 Inicio

Las sesiones pasadas trabajamos sobre cómo tomar decisiones responsables, cuestionando excusas y organizando nuestras ideas. Hoy cerramos estas clases, hablando de cómo asumir nuestra responsabilidad sobre nuestras palabras, acciones y actitudes.

Vamos a empezar pensando juntos un momento: ¿Alguna vez se han arrepentido por algo que hicieron o dijeron? ¿Por qué?



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

Hoy vamos a hablar un poco más sobre cómo podemos asumir nuestra responsabilidad en esas situaciones en las que hicimos o dijimos cosas de las que después nos arrepentimos.

2 Desarrollo

Vamos a dividirnos en parejas. Abramos el cuadernillo en la hoja de trabajo "Sin excusas" (ver Material para el estudiante). En estas historias vamos a encontrar situaciones en las que otros jóvenes dieron excusas frente a circunstancias en las que hicieron o dijeron cosas de las que después de arrepintieron. Su tarea será cambiar el final de las historias: ¿Qué otra cosa podrían hacer estos jóvenes en lugar de dar excusas frente a lo que hicieron o dijeron? Primero leamos juntos el ejemplo para asegurarnos de que todos comprenden el ejercicio.



Luego de revisar el ejemplo con sus estudiantes y de aclarar sus dudas, deles unos 20 minutos aproximadamente para que desarrollen la hoja de trabajo. Mientras tanto, pase por los grupos revisando que estén trabajando y resuelva cualquier otra duda que pueda surgir.

Ahora que cada grupo respondió las preguntas, vamos a escuchar las respuestas de una pareja por cada caso.



Escuche las respuestas de al menos una pareja de estudiantes para cada caso y anote las respuestas en el tablero.

- ¿Les han sucedido a ustedes situaciones similares a las que vivieron estos personajes?
- ¿Qué hubieran podido hacer en esas situaciones para asumir su responsabilidad por lo que hicieron o dijeron en lugar de excusarse?



Escuche las respuestas de sus estudiantes.

Ahora recordemos las excusas que utilizaron los personajes de las historias: “No es mi culpa”, “Hay cosas peores”, “Se lo merecía”, “Así aprenderá”. Hay otras excusas que son muy comunes, como “Yo lo hice porque todo el mundo lo hace” o “No es tan grave”.



Escriba estas excusas en el tablero.

¿Qué otras excusas han utilizado ustedes?



A partir de los ejemplos de los estudiantes, amplíe la lista de excusas en el tablero.

Ahora, de esta lista de excusas, vamos a elegir las tres que más frecuentemente usamos.

Para la primera excusa elegida, ¿cómo podríamos asumir nuestra responsabilidad en lugar de dar o inventarnos una excusa?



Anote algunas ideas de manera que sea posible asumir la responsabilidad frente a la excusa elegida. Repita el proceso para las dos ideas restantes.

3 Cierre

Pensemos nuevamente en la situación que identificaron al inicio de la sesión, en la que hicieron o dijeron algo de lo que después se arrepintieron.

- ¿Qué hubieran podido hacer para asumir su responsabilidad por lo que hicieron o dijeron en este caso?
- ¿Por qué será importante asumir nuestra responsabilidad por lo que hacemos y decimos?
- ¿Cómo entienden el significado de “sin excusas”? ¿Podríamos eliminar las excusas de nuestras vidas?

Material para el estudiante

Sin excusas

Estos jóvenes están usando muchas excusas frente a situaciones de las que se sienten arrepentidos.

Su misión consistirá en cambiar el final, es decir la escena 2, de cada una de las historias: ¿Cómo podrían estos jóvenes asumir su responsabilidad por lo que hicieron en lugar de dar excusas? Leamos primero un ejemplo:

Ejemplo Con excusas

Escena 1:

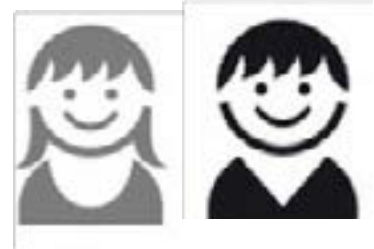
Juanita incumplió con su parte del trabajo grupal que debe presentar hoy junto con María y Ricardo.

Escena 2:

Juanita siente mucha vergüenza con sus compañeros, por eso decide dar excusas frente a lo que hizo.



No es mi culpa que ustedes me hayan puesto a hacer la parte más difícil del trabajo. Por eso no alcancé a terminarlo.



¿Cómo podría Juanita asumir su responsabilidad por lo que hizo en lugar de dar excusas?

Ejemplo Sin excusas

Escena 1:

Juanita incumplió con su parte del trabajo grupal que debe presentar hoy junto con María y Ricardo.

Escena 2:

Juanita siente mucha vergüenza con María y Ricardo, por eso decide buscar una solución para que sus compañeros no se vean perjudicados por su incumplimiento. Por ejemplo, intentar hablar con el profesor y contarle que ella no colaboró dentro del grupo.



Profe, estoy preocupada porque no terminé mi parte del trabajo y no quiero que María y Ricardo saquen mala nota por mi culpa. ¿Qué podríamos hacer para que ellos no se perjudiquen por mi incumplimiento?



Historia 1 Con excusas

Escena 1:

Amaranta le contó un secreto a Rocío y Rocío se lo contó a su novio, Javier. Javier se lo contó a sus amigos. Amaranta está enojada con Rocío porque se entera de que ahora todos los amigos de Javier conocen su secreto.

Escena 2:

Rocío se siente culpable por haber relevado el secreto de Amaranta, por eso decide inventarse excusas frente a lo que hizo.



Le conté tu secreto a Javier porque él me prometió que no se lo iba a decir a nadie. No te pongas así, hay cosas peores.



¿Cómo podría Rocío asumir su responsabilidad por lo que hizo en lugar de dar excusas?

Historia 1 Sin excusas

Escena 1:

Amaranta le contó un secreto a Rocío y Rocío se lo contó a su novio, Javier. Javier se lo contó a sus amigos. Amaranta está enojada con Rocío porque se entera de que ahora todos los amigos de Javier conocen su secreto.

Escena 2:

Rocío se siente culpable por haber relevado el secreto de Amaranta, por eso decide

Dibujen aquí la escena 2 que crearon ustedes.



Historia 2 Con excusas

Escena 1:

Leonardo rompió el celular nuevo de Pablo.

Escena 2:

Leonardo se siente avergonzado con Pablo por haber roto su celular, por eso decide inventarse excusas frente a lo que hizo.

Tu celular se rompió porque era de muy mala calidad. Es mejor que compres uno más resistente.

¿Cómo podría Leonardo asumir su responsabilidad por lo que hizo en lugar de dar excusas?

**Historia 2
Sin excusas**

Escena 1:

Leonardo rompió el celular nuevo de Pablo.

Escena 2:

Leonardo se siente avergonzado con Pablo por haber roto su celular, por eso decide

Dibujen aquí la escena 2 que crearon ustedes.



Historia 3 Con excusas

Escena 1:

Manuel se enoja con Sandra y le grita, diciéndole que es una estúpida.

Escena 2:

Manuel se siente culpable por haberle gritado e insultado a Sandra, por eso decide inventarse excusas frente a lo que dijo.

Te merecías que te gritara e insultara por haberme hecho enojar. Así aprenderás que conmigo nadie se mete.

¿Cómo podría Manuel asumir su responsabilidad por lo que hizo en lugar de dar excusas?

Historia 3 Sin excusas

Escena 1:

Manuel se enoja con Sandra y le grita, diciéndole que es una estúpida.

Escena 2:

Manuel se siente culpable por haberle gritado e insultado a Sandra, por eso decide

Dibujen aquí la escena 2 que crearon ustedes.

Guía complementaria para el docente

1 Conceptos clave

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

2 Consejos prácticos para docentes y padres

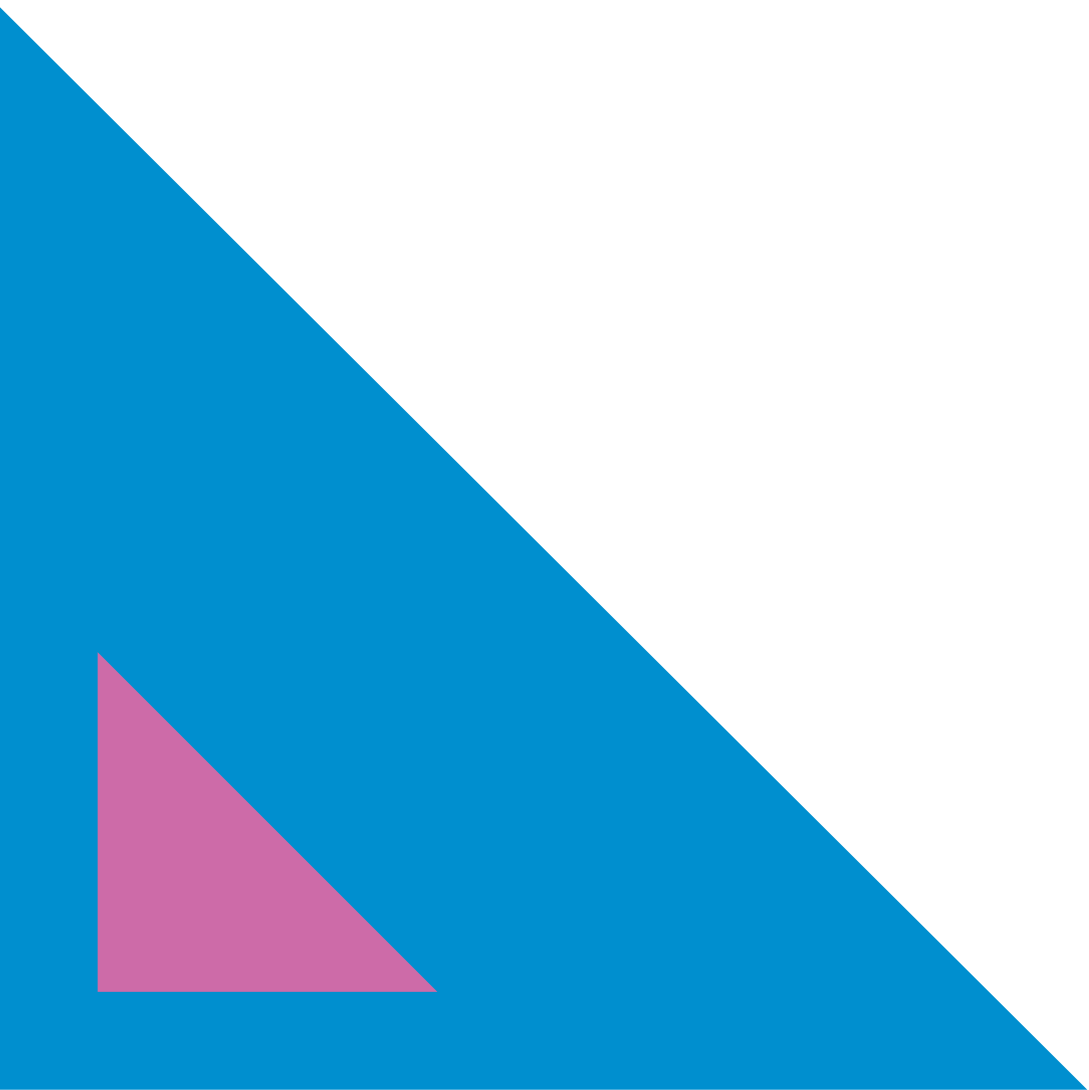
- En ocasiones, cuando sentimos emociones que nos parecen incómodas, como la culpa o la vergüenza, frente a cosas que hemos hecho o dicho, recurrimos a las excusas para intentar sentirnos mejor en lugar de hacernos responsables por nuestras acciones o palabras. Algunas excusas comunes tienen que ver con echarle la culpa a otra persona o a la situación por lo que hicimos o dijimos, por ejemplo, "Le dije eso porque se lo merecía". Otras veces, buscamos minimizar la gravedad de lo que hicimos, por ejemplo, "Qué exagerado", "Hay gente que hace cosas peores" o también buscamos negar nuestra responsabilidad, por ejemplo, "Todo el mundo lo hace", "Estaba haciendo lo que los demás hacían". Es importante que sus estudiantes aprendan a identificar los momentos en los que ellos podrían estar dando excusas frente a sus actos o palabras, y evalúen cómo podrían asumir su responsabilidad en lugar de excusarse.
- 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?

3 Preguntas frecuentes

- **¿Cuál es la importancia de aprender a asumir la responsabilidad por nuestras acciones?**

Comprender de qué manera nuestras acciones nos afectan a nosotros mismos y/o a los demás y de qué manera podemos asumir las consecuencias de lo que hacemos es fundamental para evitar incurrir en los mismos errores en un futuro y para evitar dar excusas por nuestro comportamiento en lugar de hacer algo para mejorar la situación, por ejemplo, reparando el daño causado.

A un nivel más amplio, es indispensable formar ciudadanos que no recurran a las excusas frente a sus acciones o palabras. Por ejemplo, "Es culpa del gobierno que yo no quiera pagar mis impuestos" o "Soborno a un policía porque es algo normal y todo el mundo lo hace". Usar excusas aumenta la posibilidad de que actuemos en contra de la ley o de nuestros propios principios morales (lo que creemos que está bien o mal). También hace más difícil que nos hagamos responsables por el daño que hemos causado (por ejemplo, buscando medidas de reparación y/o evitando recurrir a estos comportamientos en un futuro) cuando hemos actuado de esta manera.





BANCO MUNDIAL

BIRF. AIF | GRUPOBANCOMUNDIAL